



PÅRØRENDE  
SENTERET







## Hvem er vi?

- Privat stiftelse
- 10 personer med variert faglig bakgrunn
- Diagnoseuavhengig, lavterskeltilbud
- Tre landsdekkende nettsider
- En hjelpelinje for pårørende og fagfolk
- Våre kjerneverdier: tilgjengelige, lydhøre, anerkjennende, faglig sterke

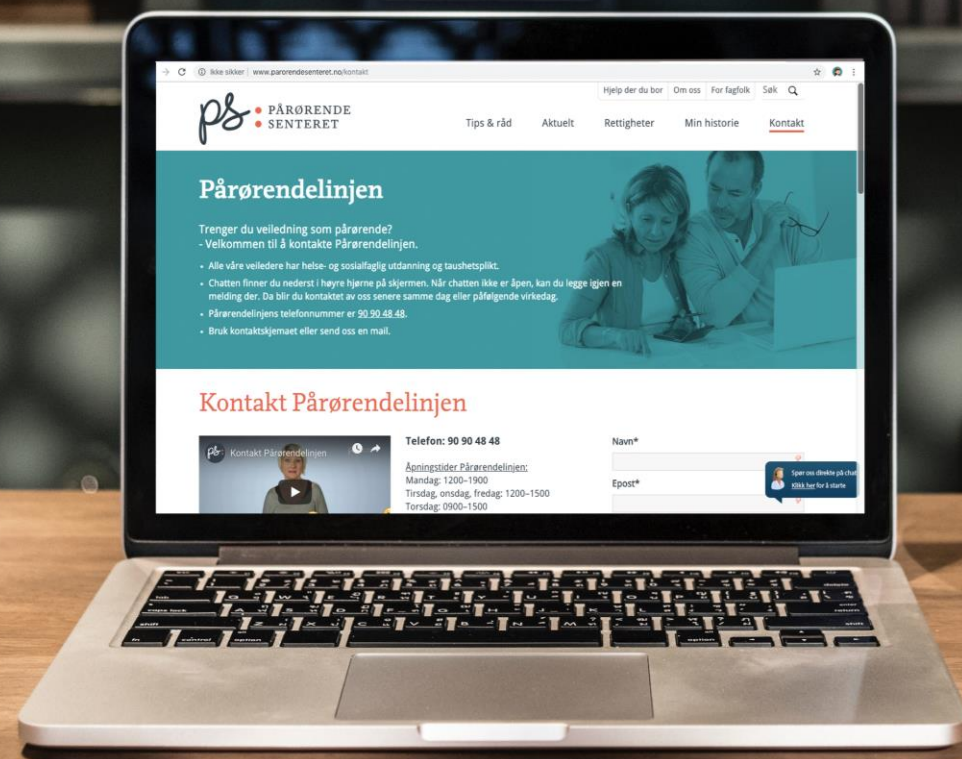


# Hva tilbyr vi?

- Kurs
- Grupper
- Individuelle samtaler
- Parsamtaler
- **Veiledning for fagfolk**
- FuelBox «For fagfolk – om pårørende»
- Undervisning bachelor- / masternivå
- Foredrag for kommuner og foretak
- Bistand og veiledning til strategiarbeid
- Nasjonal pårørendekonferanse



PÅRØRENDE  
SENTERET  
STAVANGER







PÅRØRENDE  
SENTERET  
STAVANGER

# Pårørendelinjen

Trenger du veiledning som fagperson eller pårørende? Alle våre veiledere har helse- og sosialfaglig utdanning og taushetsplikt.

Ta kontakt på tlf.:

90 90 48 48







[parorendesenteret.no/hjem](https://parorendesenteret.no/hjem)



[UngePårørende.no](https://UngePårørende.no)



<https://parorendeprogrammet.no>



PÅRØRENDE  
SENTERET  
STAVANGER





# Utfordringer og behov

- Økt antall eldre/vi lever lenger
- Mangel på ressurser i fagmiljø
- Manglende ordninger for omsorgsoppgaver i arbeidslivet
- Fjerning av støtteordninger og mangel på avlastning
- Kortere liggetid
- Pårørende opplever seg som koordinator
- Følelsen av utilstrekkelighet, utmattelse og tap av kontroll i eget liv







## Hvem er pårørende?

- 1 Pårørende med rettigheter og plikter etter bruker og pasientrettighetsloven «nærmeste pårørende».
- 2 Øvrige pårørende, familie, nære relasjoner.
- 3 Andre nære, kolleger, venner som «føler seg» som pårørende.

Ingen blir avvist på Pårørendesenteret fordi de ikke er nære nok pårørende.



## Pårørende ønsker å snakke om:

- Tap
- Sorg
- Frustrasjon
- Angst for det som kommer
- Tro / tvil – sorg / glede
- Møte med profesjoner og vanskelige valg
- Hvordan de skal ta imot hjelp og støtte
- Hvordan ta vare på familien
- Hvordan snakke med barn / søsken om vanskelige saker

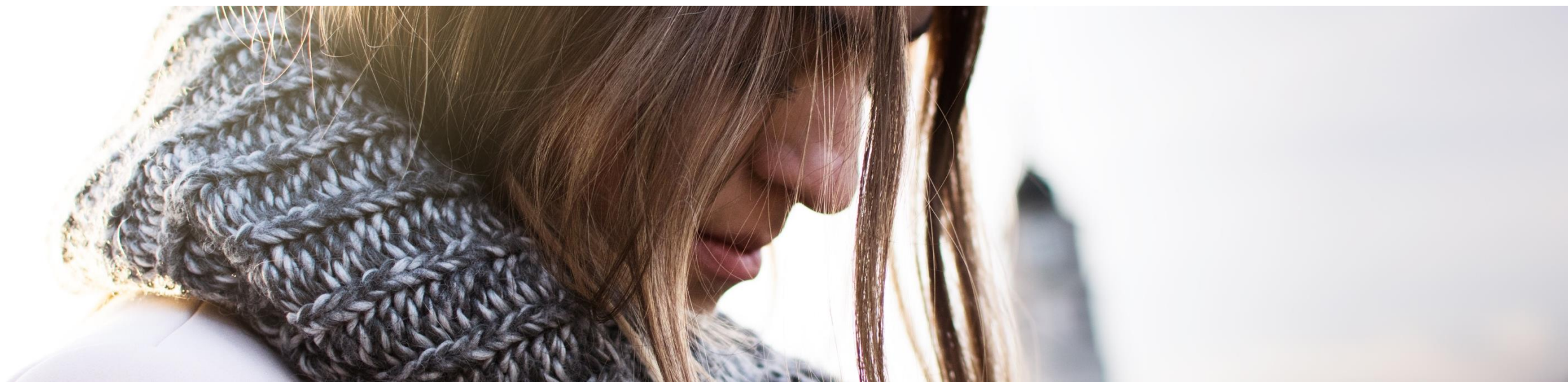






## Pårørende kan oppleves som:

- En ressurs
- Redde
- Fortvilte
- Hjelpsomme
- Bekymret
- Sinte
- Omsorgsfulle
- Masete
- Awwisende







## Økt helsefare for pårørende:

- Mindre sosial aktiv (foreningsliv/klubb etc.)
- Mindre fysisk aktiv (kommer seg ikke ut)
- Økt bekymring (for alt som kan skje)
- Dårligere søvn (pga. bekymring)
- Dårligere prioritering av egen helse og velferd
- Dårligere kostvaner
- Knytninger i muskler
- Belastningslidelser
- Isolasjon
- Mangel på respons







PÅRØRENDE  
SENTERET  
STAVANGER

“ Barn beskyttes  
ikke med taushet.

– Maria Mowé, psykolog  
med pårørenderfaring





# Barn som pårørende - en viktig del av pårørendearbeidet:

- Involvere personell som jobber med barn, også utenfor helse- og sosialsektor
- Barnehage og skole er den største kontaktflaten inn mot barn som pårørende
- Barn lurere på mye og googler seg fram til informasjon
- Barn helt ned i barnehagealder blir påvirket av sykdom og/eller nedsatt foreldrekapasitet i familien





# Hvordan påvirker sykdom i familien barna:

- Både frisk og syk forelder kan få svekket foreldrekapasitet
- Angst og frykt
- Sinne
- Tristhet og depressive symptomer
- Søvnvansker
- Fysiske smerter
- Skolerelaterte vansker
- Sosial isolasjon
- Vekst og modning parallelt med vansker







## Barn som pårørende har behov for:

- Å sette ord på tanker og følelser
- Spørre om det de lurer på, og få tilpasset svar etter alder og utvikling
- Å vite at noen tar vare dem som er syk, og at de praktiske tingene i hjemmet er tatt hånd om
- At noen voksne i barnehagen eller skolen vet at mor, far eller søsken er syk og kan tilrettelegge for barnet ved behov
- Fri fra sykdommen ved å tenke på og gjøre hyggelige ting







## Husk at:

- Barn vil være som andre barn
- Barn vil ha noe som er konstant (når alt blir usikkert hjemme)
- Det er vanskelig for barn å finne språket sitt selv
- Voksne må vise at de tåler å høre det barnet tenker og tåler egen sykdom
- Barn kan frata seg selv mulighet til aktivitet for å bidra i hjemmet







# Pårørendeinvolvering

- «det som rammer en du elsker, rammer også deg, fordi den du elsker er en del av deg»
- Vi lever alle i relasjon til andre
- God pasientbehandling – god pårørendeinvolvering
- God pårørendeinvolvering er godt folkehelsearbeid







PÅRØRENDE  
SENTERET  
STAVANGER

Hvis du selv ble pårørende og kom til din avdeling, ville du like å bli møtt av deg selv som fagperson?





## Vanskelige følelser/tema som fagperson:

- Utilstrekkelighet
- Skjulte forventninger
- Manglende oversikt
- Håpløshet
- Avmakt
- Manglende prioritering
- Skam av å være en del av utilstrekkelig hjelpeapparat
- Utydelig ledelse
- Overtydlig ledelse
- Ikke lydhør ledelse
- Manglende kollegastøtte







# Undervisningsbolker om å være pårørende

- Tema: hvem er de pårørende
- Hva er vanlige reaksjoner
- Helserisiko for pårørende
- Barn som pårørende
- Hvordan ivareta helsen som pårørende
- Tips og råd i hverdagen

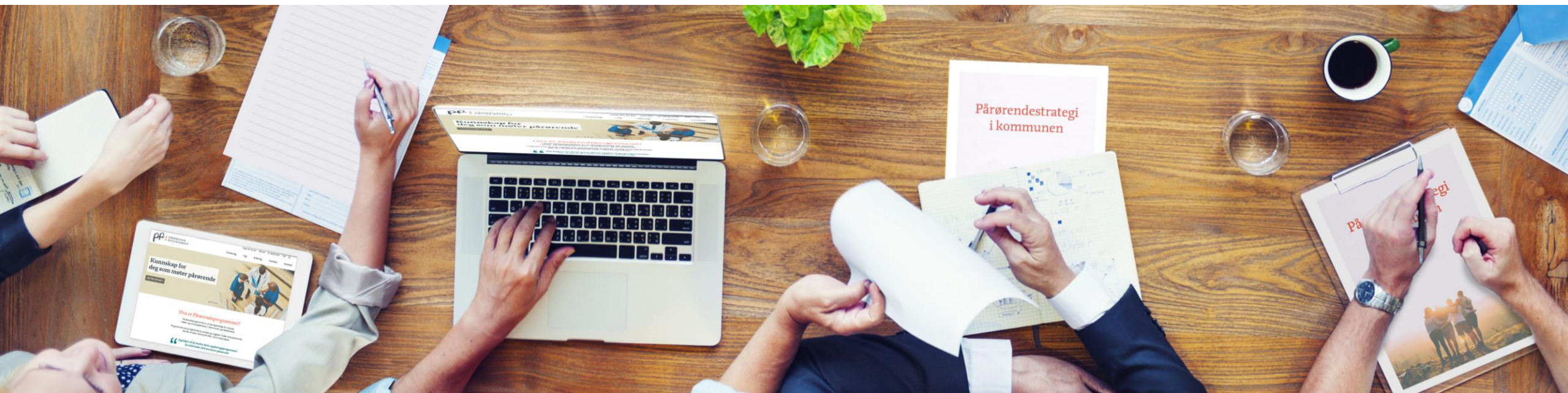






# Undervisningsbolker om å være fagperson

- Hva sier Pårørendeveilederen
- Hva er innholdet i den nye nasjonale pårørendestrategien
- Hvor får vi oversikt over pårørendetilbud
- Hvem er jeg i møte med pårørende (egne tabu og reaksjoner)
- Bruk av Fuelbox/samtalekort for å bli bedre i møte med pårørende
- Samhandling med kommune, helseforetak, organisasjoner m.m.







PÅRØRENDE  
SENTERET  
STAVANGER

Lykke til med  
godt pårørendearbeid!







PÅRØRENDE  
SENTERET  
STAVANGER

Takk  
for meg!

