

# Hva hjelper? - og hvor er det hjelp å få?

Pårørendekurs

Psykologspesialist Silje M. Jensen

- Hvordan ta opp bekymring med den det gjelder?
- Hvordan forstå og gi støtte underveis?
- Hvordan og hvor søke hjelp?
- Hva gjør vi når det er krise?



# Bekymringsamtalen



## Når du er bekymret

- **Ta samtalen når du selv er rolig**
- **Tid og sted (fred og ro)**
- **Vær tydelig på hvorfor du er bekymret**
- **Legg vekt på hva du har observert**
- **Vær ydmyk og åpen**
- **Vær forberedt på å bli avvist**
- **Oppfordre til å søke hjelp**

## Når personen er i behandling

- Støtte opp også om upopulære elementer
  - kostplaner, treningsnekt, etc.
    - Dette er nødvendig nå – trenger ikke være sånn senere...
  - Lett å bli dratt inn i forhandlinger
  - Anerkjenn følelsene, ikke adferden/spiseforstyrrelsen
  - Ukemeny? (forutsigbarhet)
  - Normalisering (vanlig mat)
  - Samtaler i fredstid: hva trenger du fra meg når det blir vanskelig?
  - Ofte mulighet for å delta i en fellessamtale med behandler

# Ambivalens



## Konsekvenser av ambivalens

- Psykisk ubehag og spenning
- Ustabil motivasjon og skiftende adferd
- Vanskelig å forholde seg til
- Skam, skyld, selvforrakt
- Handlingslammelse
- Motstand



## Hvordan skape motivasjon for endring

- Anerkjenn at SF er både venn og fiende
- Få tak i funksjonen
  - Hva hjelper SF deg med?
- Se personen «bak SF»
  - «Ikke spør meg hva jeg veier, spør om hvordan jeg har det»
  - Hvem var du før SF tok over?
  - Hva er viktig for deg i livet ditt?
  - Hvor ønsker du å være om 1 år – eller 5 år?





# Frykt



## Veier inn i hjelpeapparatet

- **1. linje** (trenger ikke henvising/lavterskel)
  - Helsesykepleier på skolen
  - Helsestasjon for unge (13-23 år) (eget tilbud for gutter i Bærum)
    - Drop inn, gratis
  - Psykisk helsetjeneste i kommunen (se kommunens nettsider)
  - Fastlege
  - ROS ([www.nettros.no](http://www.nettros.no)) og SPISFO ([www.spisfo.no](http://www.spisfo.no))

## Spesialisthelsetjenesten

- Trenger henvisning – oftest fra fastlege
- Poliklinisk behandling
- Samtaleterapi som hovedbehandlingsform
  - Mange ulike terapiretninger(2. sporsmodellen)
  - Kostveiledning
  - Medisiner
  - Gruppebehandling



## Døgnbehandling

- Hvis poliklinisk behandling ikke er tilstrekkelig
- Frivillig er det vanligste
- Hjelp til å snu destruktive mønster
- Hjelp til reernæring



## Tvungent psykisk helsevern (TPH)

- Grundige vurderinger til grunn
  - Behandlingskriteriet
  - Farekriteriet
  - Samtykkekompetanse
  - Rett til å klage til kontrollkommisjonen
- Vanligvis døgnbehandling, men kan også foregå poliklinisk
  - Med eller uten vedtak om tvangsernæring (sonde)
  - Blakstad sykehus eller RASP (Regional avdeling for spiseforstyrrelser ved Oslo Universitetssykehus)



## Akutt alvorlig bekymring

- Kontakte behandlingssted hvis personen er i pågående behandling
- Legevakt
- Ringe 113
- Drøfte med kommuneoverlege
  - De kan iverksette tvungen legeundersøkelse ved behov
    - [folkehelsekontoret@baerum.kommune.no](mailto:folkehelsekontoret@baerum.kommune.no)
    - Tlf: 67 50 32 00 (kun i kontortid)

## Hva betyr det å bli frisk?



## Når spiseforstyrrelsen er borte da er vel alt greit... ?

- Paradoksalt sett opplever mange at de får det vondere når de slipper ut av spiseforstyrrelsens fangarmer
- Trenger tid for å finne nye mestringsstrategier
- Sorg over alt som ble tapt pga spiseforstyrrelsen

