



	Dato
<p><b>1. Pårørendes opplevelser og hva de er opptatt av i pårørendesamarbeid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Innled med småprat. Hensikten er å lage en avslappet og likeverdig atmosfære</li> <li>• Presenter dere for hverandre</li> <li>• Fortell kort hvordan enheten jobber for å få til et godt familiesamarbeid. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ -Presiser at pårørende er en sentral kunnskapskilde for at vi skal kunne gjøre gode helsefaglige vurderinger</li> <li>○ -Få også frem at pårørende er viktige personer for den som er syk og anerkjenn deres innsats</li> </ul> </li> <li>• Eksempler på hvordan du kan kartlegge pårørendes ønsker for involvering: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ -hvilken støtte har du rundt deg?</li> <li>○ -hvilke oppgaver gjør du for den som er syk og hvilke oppgaver ønsker du å gjøre?</li> <li>○ -hvilke belastninger har du og familien hatt og hvordan har dere taklet utfordringene?</li> <li>○ -hva trenger du som pårørende for å stå i situasjonen?</li> <li>○ -hva kan helsetjenesten, frivillige organisasjoner eller andre instanser bidra med?</li> </ul> </li> <li>• Har forholdet til pasienten endret seg som følge av at hen ble syk? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hva tenker du/dere om sykdommen og det som har skjedd med pasienten?</li> <li>○ Er det noe ved pasientens sykdomsutvikling som du tenker er viktig å formidle til behandler?</li> </ul> </li> <li>• Formidle kunnskap om: <ul style="list-style-type: none"> <li>• -hvordan psykisk lidelse kan oppstå og</li> <li>• -hvordan det kan oppleves å være syk<sup>12</sup></li> <li>○ -tegn på vanlige reaksjoner ved kriser</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>2. Samtykke og deling av informasjon og dokumentasjon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortell hva pasienten har gitt sitt samtykke til å snakke om</li> <li>• Pårørende kan uavhengig av samtykke få informasjon om: <ul style="list-style-type: none"> <li>-det de pårørende er kjent med fra før</li> <li>-generell informasjon om årsaker, symptomer, behandling og prognose.</li> </ul> </li> </ul> <p>Dersom pasienten er i tvungent psykisk helsevern, har nærmeste pårørende rett til informasjon for å ivareta sine rettigheter<sup>34</sup> Dette inkluderer opplysninger om pasientens tilstand, behandling og prognose<sup>5</sup></p>	
<p><b>3. Betydningen av at pårørende er invitert til et samarbeid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tydeliggjør at åpenhet og støtte fra familie og nettverk øker sjansen for å få det bedre</li> <li>• Normaliser at det er vanlig at det oppstår konflikter og misforståelser når familien opplever alvorlig sykdom eller krise</li> <li>• Eksempler på hva du kan formidle hvorfor pårørendesamarbeid er viktig: <ul style="list-style-type: none"> <li>-styrke eller eventuelt gjenopprette relasjoner i familien og nettverket</li> <li>-bedre pasientens livssituasjon og fungering samt redusere risikoen for å få tilbakefall</li> <li>-redusere stress, belastning og bedre livssituasjonen til de pårørende</li> <li>-hjelp familien til å forstå pasientens utfordringer bedre, og bruke forståelsen til å løse dagligdagse problemer</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>4. Utfordringer i nære relasjoner</b></p> <p>Eksempler på spørsmål som kan stilles for å utforske temaet:</p>	

<sup>1</sup> [metodebok arbeidsark c1.pdf \(oslo-universitetssykehus.no\)](#)

<sup>2</sup> [arbeidsark-26.pdf \(oslo-universitetssykehus.no\)](#)

<sup>3</sup> [Involvere pårørende i utredning, behandling og oppfølging av pasient eller bruker - Helsedirektoratet](#)

<sup>4</sup> [Pårørendes rettigheter – En oversikt for helsepersonell i den psykiske helsetjenesten og rustiltak.pdf \(helsedirektoratet.no\)](#)

<sup>5</sup> [Involvering av pårørende ved vedtak om tvang - Helsedirektoratet](#)





<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er du noen gang redd i ditt eget hjem?</li> <li>• Er du redd for pasienten?</li> <li>• Har du blitt ydmyket av hen?</li> <li>• Har du noen gang blitt slått, sparket eller på andre måter angrepet fysisk av pasienten?</li> <li>• Hvis ja, når, hvor mange ganger og hvilke skader?</li> </ul> <p>Eksempler og mer om temaet; se pårørendeveilederen.</p>	
5.a Når pasienten har mindreårige barn /søsken under 18 år	
Når pasienten har mindreårige barn /søsken under 18 år skal lovverk og nasjonale retningslinjer følges <sup>6</sup> for å kartlegge situasjon og bidra til tilstrekkelig ivaretagelse og informasjon til barn som pårørende	
5.b Barn som pårørende over 18 år har også behov for å bli ivaretatt	
<p>Eksempler på spørsmål som kan stilles dersom søsken, voksne barn, voksne stebarn eller ungdom over 18 år er berørt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva vet barna dine om situasjonen? (Erfaringer og reaksjoner)</li> <li>• Hvordan blir barnas hverdag påvirket av situasjonen/sykdommen til pasienten? (Rutiner, omsorgsoppgaver, skole/barnehage og fritid)</li> <li>• Hvordan snakker du/dere med barna om situasjonen?</li> <li>• Hvem er eller kan være støttepersoner for barna dine? (F. eks. partner, andre familiemedlemmer, venner, trenere, helsesykepleiere, ansatte i skole/ barnehage og familie)</li> <li>• Informasjonsutvekslingen skal samsvare med pasientens ønsker og det loven gir rom for.</li> <li>• Informer om premissene for eventuelt å involvere barneverntjenesten<sup>7</sup></li> </ul> <p>Helsepersonell er lovpålagt å bidra til å ivareta mindreårige barn som er pårørende til foreldre eller søsken. I tillegg er barn som etterlatte inkludert<sup>8,9</sup></p>	
6. Gi generell informasjon og fortell om videre samarbeid med pårørende	
<p>Gi informasjon om:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hvem pårørende kan kontakte</li> <li>• tilbud ved seksjonen, inkludert skriftlig informasjon om familiesamarbeid</li> <li>• rettigheter for pårørende</li> <li>• tilbud til pårørende (både barn og voksne)</li> <li>• aktuelle bruker- og pårørendeorganisasjoner</li> </ul> <p>Vi har ulike måter å involvere dere som er i familien. Hvis pasienten ønsker (samtykker) får dere tilbud om:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samtale med pasient alene (gjennomført)</li> <li>• Pårørendesamtale (denne samtalen)</li> <li>• Fellessamtale med deg og den du er pårørende til</li> </ul> <p>Tilleggsinformasjon for pasienter med eller ved mistanke om en alvorlig psykisk lidelse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psykoedukativt familiesamarbeid (PEF)<sup>10</sup>. Dette er et behandlingstilbud for pasient og deg som pårørende sammen. Deler av tilbudet kan også brukes alene med deg eller pasienten</li> <li>• REACT er et digitalt veilednings- og psykoedukasjons tilbud til pårørende alene<sup>11</sup></li> </ul>	

<sup>6</sup> [Barn som pårørende - Helsedirektoratet](#)

<sup>7</sup> [Samarbeid mellom barneverntjenester og psykiske helsetjenester til barnets beste.pdf \(helsedirektoratet.no\)](#)

<sup>8</sup> [§ 10a. Helsepersonells plikt til å bidra til å ivareta mindreårige barn som pårørende - Helsedirektoratet](#)

<sup>9</sup> [Barn med psykisk sykdom i familien - Helsenorge](#)

<sup>10</sup> [Familie- og flerfamiliegruppe - Helsenorge](#)

<sup>11</sup> [REACT | Relatives Education and Coping Toolkit \(reacttoolkit.no\)](#)

