

Pårørendeseminar 18.11.2024

Om pårørende rolle

Mia Iversen

spesialrådgiver v/ FoU-avd, Klinikk for psykisk helse og rus,
Vestre viken



Hvem er pårørende

- Pårørende er den/de betydningsfulle for den som er syk
- I Veilederen for pårørende(2017) står det:
 - «Pårørende er ofte pasientens eller brukers **viktigste støtte** og ønsker i de fleste situasjoner å være en **ressurs** for pasienten eller brukeren.»
 - «Pårørende **kjenner pasienten** eller brukeren godt, og **har erfaring** med hva som kan **bidra** til å hjelpe.»
 - «Mange pårørende **utøver betydelige ansvars- og omsorgsoppgaver** overfor sine nærmeste og utgjør på denne måten en sentral del av **vårt samfunns totale omsorgsressurs.**»

Veileder fra Helsedirektoratet, 2017

- Veileder om pårørende i helse- og omsorgstjenesten
 - **Involvere** pårørende i behandling og oppfølging av pasient eller bruker
- Gjelder både voksne og barn som pårørende
- Gjelder pårørende innen både psykisk og somatisk helse

<https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/parorendeveileder>



Pårørendes ulike roller

- Kunnskapskilde
- Omsorgsperson
- Del av pasientens nærmiljø
- Pasientens representant
- Med egen behov

Pårørende vil ofte inneha flere roller samtidig. Rollene utløser ulike behov for samarbeid og involvering.

[Pårørendeveileder - Helsedirektoratet](#)

Pårørendeinvolvering kan

- redusere tilbakefall
- føre til færre symptomer
- bedre sosial fungering
- gi nyttig erfaringsutveksling
- gi økt mestring og tilfredshet hos pasient og pårørende

Kilder: Lucksted A, McFarlane W, Downing D, Dixon L. Recent developments in family psychoeducation as an evidence-based practice. J Marital Fam Ther. 2012;38(1):101–21. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00256.x>.

[Utredning, behandling og oppfølging av personer med psykoselidelser – Nasjonal faglig retningslinje \(fullversjon\).pdf \(helsedirektoratet.no\)](#)

Pårørendes møte med psykose

- Ikke bare personen selv, men familien i sin helhet blir påvirket av den psykiske lidelsen. Vanlige reaksjoner er:
- Sorg
- Fortvilelse
- Sinne
- Hjelpeløshet
- Krise
- Innskrenkning av egen aktivitet
- Isolasjon
- Skamfølelse og stigma
- Økonomiske problemer

Familiens rolle ved psykose

- Familien er ikke ansvarlig for utvikling av alvorlig psykoselidelse
- Familiemedlemmer gjør det de kan i forhold til den hjelpen de får til å forstå lidelsen, og å være til hjelp
- Familiemedlemmer er ofte de første til å observere tidlige tegn, og bidrar betydelig i forhold til å komme i kontakt med hjelpeapparatet

Søsken/barn

- *“ Som behandler snakker jeg med mange søsken i klinikken som bærer mye fordi de ønsker å ta vare både på sine foreldre og sine syke bror/søster og at det kan bli for mye for noen....”*

Søsken trenger:

- Informasjon og kunnskap
- Å få uttrykke egne bekymringer og følelser
- Kunnskap og forståelse for hvordan det påvirker hverdagen i familien

Søsken/barn kan

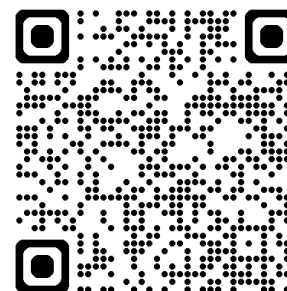
- Prøve å være det «bra» barnet
- Unnviker sin bror/søster
- Unnviker familien/isolerer seg
- Kan føle seg flau
- Angrer , etter for eksempel krangler
- Benekter egne behov
- Tar ansvar for å holde familien samlet
- Kan oppleves stille

Hva kan hjelpe?

- Aksepter at rollen som pårørende kan være utfordrende
- Ikke glem å ivareta deg selv
- Å kunne snakke med andre i samme situasjon
- Søk kunnskap om lidelsen
- Vær i dialog med hjelpeapparatet, etterspør behandlingstilbud som involverer pårørende
- Når den som er syk ikke ønsker å involvere pårørende be om generell informasjon
- Prøv å holde deg aktiv, hold på sosial nettverk. Ha tid til dine egen aktiviteter og positive opplevelser
- Vær åpen om din situasjon, om hvordan du har det.
- Snakk med arbeidsgiver om din livssituasjon, finne sammen tiltak og tilrettelegging på arbeidsplassen
- Se mulighetene for avlastning, be om støtte fra systemet
- Be om hjelp om belastning blir for stor

Pårørendes rettigheter

- generell informasjon om rettigheter, vanlig praksis på området, saksbehandling
- mulighet for opplæring, faglig informasjon om psykisk lidelser og vanlig behandling
- at deres bekymringer lyttes til og ved behov følge opp med tiltak
- at det blir hentet inn nødvendig opplysninger fra dem ved utredning
- [Pårørendes rettigheter – Informasjon til pårørende av pasienter med psykiske lidelser og rusmiddelproblemer - Helsedirektoratet](#)
- [TIPS sørøst – Støtte og råd til deg som pårørende](#)



[Til pårørende |
Psykose /
Bipolar](#)

Som pårørende får du tilbud om pårørendesamarbeid ved følgende steder i Vestre Viken:

Døgn: Doktor Høstsvei, Konnerud, Røyse, Sikta, Psykose A+B, Seksjon Unge og Sikkerhet få tilbud om pårørendesamarbeid.

Poliklinikk: FACT-team



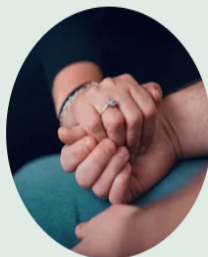
Basissamtaler i systematisk pårørendesamarbeid



Hva betyr dette pårørendesamarbeidet for deg som pårørende?



- Informasjon: Brev og nettside: For deg som er pårørende
- Kontaktet i en tidlig fase av behandlingen
- Tilbud om samtale uten pasient med fokus på pårønderollen, generell informasjon
- Tilbud om psykoedukativ behandling med eller uten pasienten



PSYKISKE LIDELSER OG RUSAVHENGIGHET:

For deg som er pårørende

Det kan være svært krevende å være pårørende når noen du er glad i får en psykisk lidelse eller en ruslidelse. Ofte vil en slik situasjon innebære store belastninger for deg og din familie. Et samarbeid mellom pasient, pårørende og behandler vil ofte kunne bidra til bedring. Som pårørende er du pasientens viktigste støttespiller, og det er derfor av stor betydning at du mottar relevant informasjon og veiledning.

På denne siden har vi samlet kunnskap, tips og råd til deg som er pårørende. Her får du også nyttig informasjon om hvordan du kan ta vare på deg selv og din familie i en utfordrende tid. Denne siden er også relevant for pasienter, nettverk og ansatte.

✓ Kjekt å vite

✓ Fagstoff

✓ Ofte stilte diagnoser

✓ Bidra som pårørende

Hva er et psykoedukativt familietilbud?

En metode for å samarbeide med pasientens viktigste omsorgspersoner

- Baseres på et profesjonelt partnerskap
- Kombinerer optimal informasjon om lidelsen, trening på problemløsning, bedre kommunikasjonsferdigheter, øke mestringsferdigheter og utvikle sosial støtte
- Reduserer stress og bekymringen, øker kunnskap hos alle involverte
- Svært effektiv behandlingstilbud Vestre Viken har i samarbeid med TIPS Sør-Øst

Hva kan familiesamarbeid bidra til

- Redusere stress og bedre familieklima
- Forebygge tilbakefall
- Bedre personens funksjon; skole/job, sosialt, dagligliv
- Bedre familiens forståelse
- Hjelp familien til å mestre situasjonen og bli bedre støttespillere
- Bedre samarbeidet mellom bruker, familie og helsevesen

Kunnskapsdeling er en rød tråd

- Deling av kunnskap og dialog for å forstå
 - Symptomer og funksjonssvikt; hva er aktuelt?
 - Kognitive vansker
 - Stress; kartlegging av stress, hvordan merkes stress, hvordan mestre stress?
 - Kommunikasjon; kunnskap og øvelser
 - Familiestøtte; hva er til hjelp og hvordan gjøre det?
 - Krise-/mestringsplan

Konklusjon

Familieintervensjoner ved førstegangpsykose (min. 6 mnd) sammenlignet med ordinær behandling og ordinær behandling pluss andre psykososiale tilbud:

- Opptil 24 måneder etter intervensjonen ble det estimert en reduksjon i tilbakefallsrisiko på 58%
- Færre dager med sykehusinnleggelse
- Reduksjon av psykotiske symptomer
- En betydelig forbedring i funksjon

Camacho-Gomez M, Castellvi P, 2019

Psykoedukativ behandling for psykose- og bipolare lidelser, Vestre Viken

- Psykoedukative enfamilie- og flerfamiliegrupper
 - [Familiegruppe - helsenorge.no](https://www.helsenorge.no/familiegruppe)
 - [Flerfamiliegruppe - helsenorge.no](https://www.helsenorge.no/flerfamiliegruppe)
- REACT-NOR – pårørendestøtte som avstandsoppfølging
 - [REACT-NOR - Oslo universitetssykehus \(oslo-universitetssykehus.no\)](https://www.oslo-universitetssykehus.no/react-nor)

Flerfamiliegruppe behandlingstilbud i Vestre Viken, 2024-2025

- For personer med **psykose** og deres familier, fra 17 år, pågående gruppe
- For personer med **Bipolar lidelse** og deres familier rekruttering pågår
- For personer med **autismespekter** forstyrrelse, fra 18 år, pågående gruppe
- For personer med **psykose** og deres familier, fra 20-35 år, pågående gruppe,

Ta kontakt:

Mia Iversen spesialrådgiver | FoU-avd

Vestre Viken | klinikk for psykisk helse og rus

Mia.Iversen@vestreviken.no

Mob 911 897 66

Nettbasert, veiledet selvhjelpsverktøy til pårørende.

REACT- NOR

Utviklet i nært samarbeid med personer med psykoselidelse og forskere ved Lancaster Care NHS Foundation Trust i England.

REACT inneholder både en psykoedukativ del og kognitivterapi-baserte oppgaver som skal hjelpe pårørende å implementere kunnskapen i egen hverdag.

Pårørende får tilgang til verktøyet og tilbud om ukentlig støtte av en erfaren familieterapeut over telefon.

Du finner verktøyet på nettsiden www.reacttoolkit.no



Hva er REACT?

- Forskning har vist at god forståelse av symptomer og konkrete verktøy til bruk i hverdagen kan redusere stressnivået.
- REACT kan være et slikt verktøy, og skal hjelpe pårørende til å forstå hva en psykose er og bli bedre rustet til å håndtere situasjoner og påkjenninger som måtte komme i kjølvannet av å ha en psykose i nær familie

Hva går tilbudet ut på?

- Tilbudet innebærer at du vil møte en ansatt i sykehuset, en REACT-veileder, som har utdannelse innen psykoedukativt familiearbeid og opplæring i bruk av REACT.
- REACT-veilederen vil være tilgjengelig for samtale på telefon/video opptil 1 time hver uke i 4 måneder. Veilederen vil svare på spørsmål pårørende måtte ha for å kunne bruke programmet mest mulig hensiktsmessig med tanke på egne problemstillinger.
- Veilederen vil også bruke sin bakgrunn fra familiearbeid for å bistå deg som pårørende, så godt som mulig.

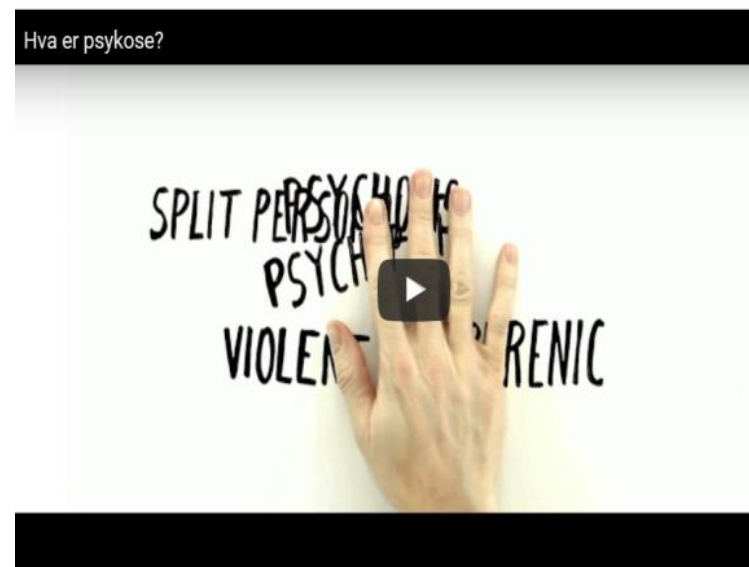
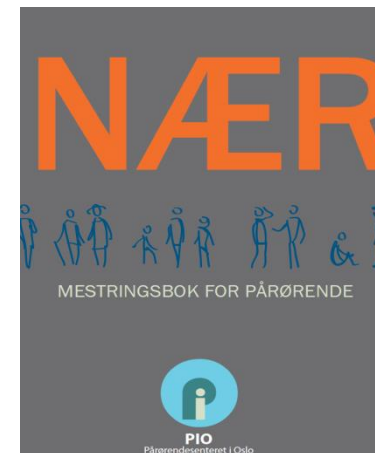
Ta kontakt:

- Mia Iversen spesialrådgiver | FoU-avd
- Vestre Viken | klinikk for psykisk helse og rus
- Mia.Iversen@vestreviken.no
- Mob 911 897 66

Spørsmål?

**Nyttig linker, video,
podcast og referanser til
forskning**

Filmer og nettsteder



[Å snakke godt sammen - YouTube](#)

Selvforstyrrelser (norsk versjon) - YouTube

side > Fag og forskning > **Selvforstyrrelser**



RESSURSSIDE FOR FAGPERSONER, PASIENTER OG PÅRØRENDE

Selvforstyrrelser

Selvforstyrrelser er en spesiell type endringer eller forstyrrelser i menneskers identitetsopplevelse, som hos noen kan innebære økt risiko for å utvikle psykose.

Tidlig oppdagelse av forstadier av alvorlig psykisk lidelse kan gi bedre muligheter for forebygging og tidligere behandling, blant annet av psykoselidelser. Dette er vist å gi bedre behandlingseffekt og mer gunstig forløp over tid. Kunnskapen omkring tidlige tegn på

Psykiater Paul Møller

- [Paul Møller: Opplevelse og erfaring - psykose og selvforstyrrelse – YouTube](#)
- [Selvforstyrrelse og psykose – YouTube](#)
- [Dr med Paul Møller om selvforstyrrelser Pasientenes selvopplevelse og selvforståelse utredning og – YouTube](#)

Bok:

- [Schizofreni – en forstyrrelse av selvet, boklansering på Litteraturhuset 4/6-18 – YouTube](#)
- Psychosis Risk and Experience of the Self Understanding the Individual Development of Psychosis as a Basic Self-disturbance

Psykiater Lars Linderoth

- [Lars Linderoth: Hva er psykose og hvordan følge opp personer med psykoseproblematikk – YouTube](#)
- [Lars Linderoth: Behandling av psykose - YouTube](#)

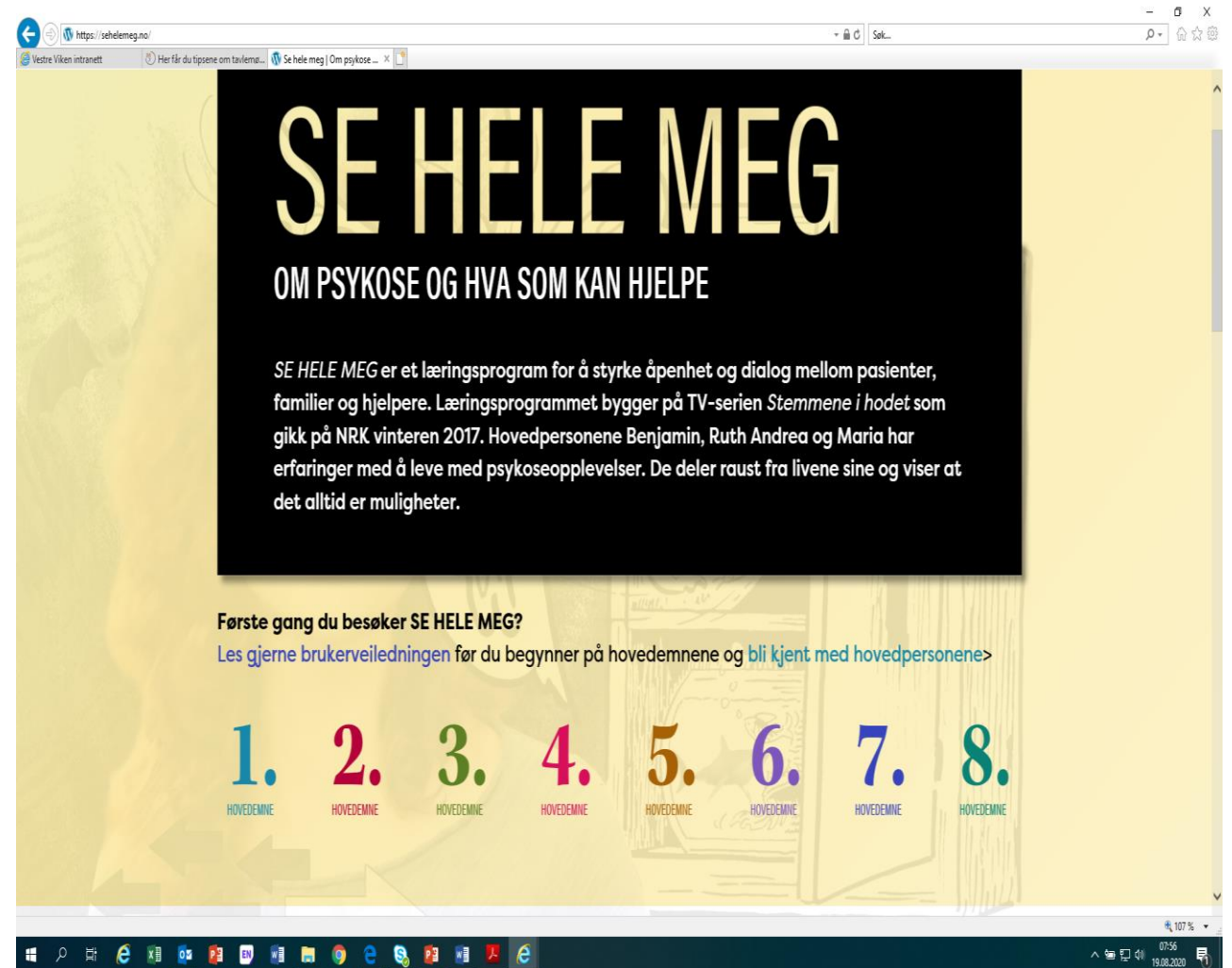
Kortfilmer om psykose

- Hva er psykose? Myter og misforståelser:
- <https://psykose-bipolar.no/>
- Tankens kraft-ved psykose:

NO 15s 16x9 Ice Bath 15s Lights inside and outside 16x9

Nettbasert læringsprogram

www.sehelemeg.no



The screenshot shows a web browser window with the URL <https://sehelemeg.no/>. The page features a large black box with the title "SE HELE MEG" in large yellow letters, followed by the subtitle "OM PSYKOSE OG HVA SOM KAN HJELPE" in white. Below this, a paragraph in white text describes the program as a learning tool for patients, families, and helpers, based on the TV series "Stemmen i hodet".

Første gang du besøker SE HELE MEG?
Les gjerne brukerveiledningen før du begynner på hovedemnene og bli kjent med hovedpersonene>

1. HOVEDEMNE
2. HOVEDEMNE
3. HOVEDEMNE
4. HOVEDEMNE
5. HOVEDEMNE
6. HOVEDEMNE
7. HOVEDEMNE
8. HOVEDEMNE

- **Erfaringsfilm Familiegruppe** - [Familiegruppe kan hjelpe deg - YouTube](#)
- **Podcast om familiesamarbeid**
- Er du interessert i å høre mer om hva et psykoedukativt familiesamarbeid handler om, kan du høre podcast om temaet der Irene Norheim intervjues av professor Jan Ivar Røssberg på UiO/OUS om temaet familiearbeid som en egen episode av «Psykopodden» - Se episode 25: Familiearbeid (30 min):
- <https://www.med.uio.no/tjenester>

Nyttige linker

- Informasjon til pårørende, Helsedirektoratet: <http://www.helsedirektoratet.no/psykisk-helse-og-rus/brukere-og-parorende/Sider/default.aspx>
- [Barn og unge i familien? - Vestre Viken](#)
- Barn som pårørende, helseforetak:
- <https://vestreviken.no/behandlinger/barn-og-unge-i-familien>
- <https://sshf.no/helsefaglig/kompetansetjenester/barnsbeste>
- Pårørendesenteret i Oslo: <http://www.piosenteret.no/>
- Pårørendesentret, for deg som er pårørende i Norge:
- <http://www.parorendesenteret.no/om-oss>
- LPP Landsforeningen for pårørende i psykisk helse.
- <http://www.lpp.no/>
- Nasjonalt senter for erfaringskompetanse: <http://www.erfaringskompetanse.no/>
- NÆR. Mestringsbok for pårørende:
- <https://www.napha.no/multimedia/7163/Mestringsbok-for-parorende>

Takk for oss!

