



Hvordan Involvere
pårørende?
Nøkkelen til
Pårørende samarbeid

Ann-Kirsti Brustad
LPP

Troms og Finnmark

Vi tar pårørende på alvor

LPP Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse landsomfattende interesse - og brukerorganisasjon for pårørende innen psykisk helse

støttespiller og et nettverk til pårørende til psykisk syke

Pådriver ovenfor myndighetene (lokalt og sentralt) for å få et bedre behandlingstilbud

- ▶ Vi skal løfte opp pårønderollen - de pårørende skal bli spurt og tatt med i råd når det gjelder behandling.
- ▶ Pårørende skal få hjelp og støtte for egen del bla. økonomisk, juridisk rådgivning og psykologisk bistand

LPPs Hovedpilarer



Verdighet Et samfunn
kjennetegnes av hvordan
de behandler sine svakeste



Omsorg Både for de psykisk
syke og Deres pårørende



Løsninger Både lokalt og
sentralt



Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk Helse



Følg tilbud
LPPs aktivitetskalender
lpp.no

Nasjonal Rådgivningstelefon for Pårørende

Pårørende Møteplass/Møteplass

Pårørendekafe/temakvelder

Selvhjelpsgrupper Pårørende

Samarbeid med Pårørendesenter og Brukerstyrte
Senter mfl.

Mestring og ulike pårørende kurs

Likepersonsarbeid

Bli kjent med de – pårørende

Deres Roller

Deres behov

Deres kunnskap

Bruker og

Pårørendemedvirkning

Pårørende samarbeid



Hva påvirkes vi -de pårørende av :

Konstant alarmberedskap 62 %

Stress 58%

Søvn 56%

Sosial isolasjon 48%

Trener mindre 46%

Følelse av depresjon 41%

Dårligere kosthold 25%

Kilde Pårørendealliansens undersøkelse



Sammenvevde Liv

Pårørende - en overbelastet ressurs

Omsorg
for seg
selv

Verdighet
for seg
selv

Aksept
for seg
selv

Forsoning
med seg
selv

- Ta ansvar
- Sette grenser
- Kunne be om hjelp
- Praktiske løsninger
- Bearbeide følelser
- Sette ord på behov
- Finne mening
- ▶ = personlig vekst (egen Recovery)

Pårørende Recovery

Pårørende er som Livets Tre

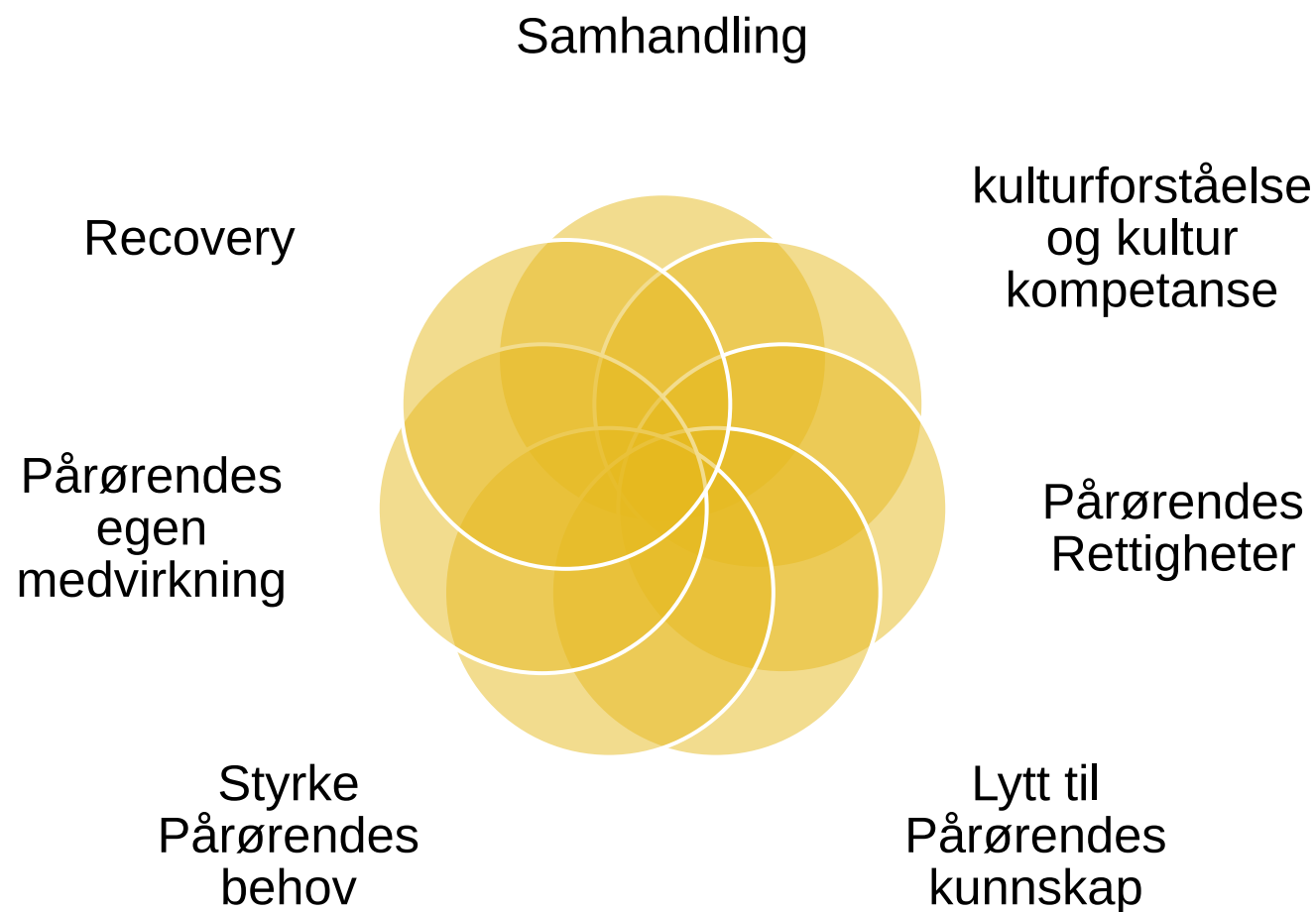
Vi trenger:

- ▶ Gode oppvekstvilkår
- ▶ Gode røtter, tillit og stabilitet
- ▶ Godt miljø og annerkjennelse

Pårørende trenger personlig og samfunnsmessig recovery, for å bli en bærekraftig ressurs og kunnskapskilde.

Pårørende har en egen stemme

Pårørende har egen identitet og verdier



Familien som Helhet

Viktig at vi ser alle som selvstendige individ



Kartlegg

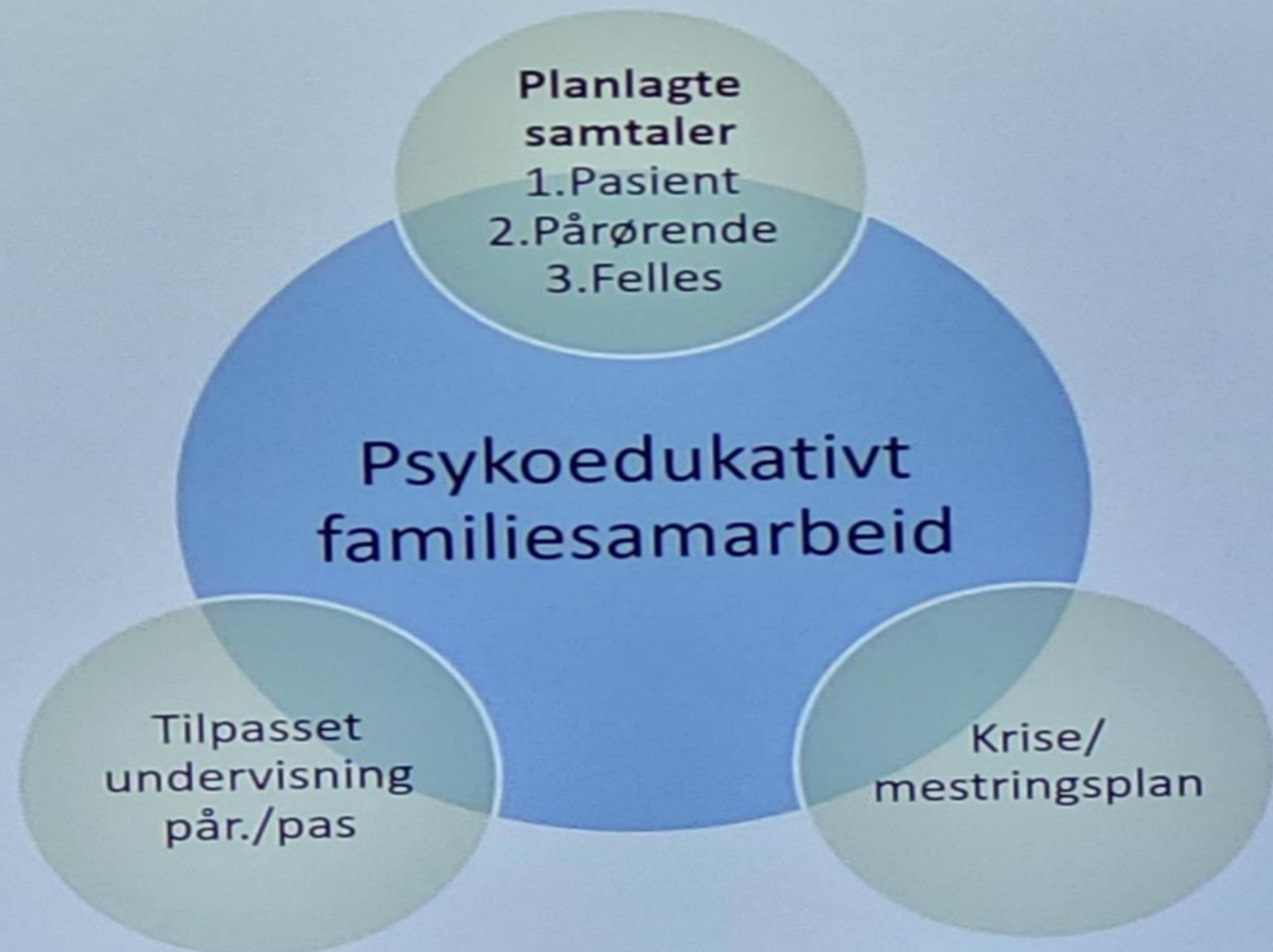
Familien situasjon

Barn som pårørende

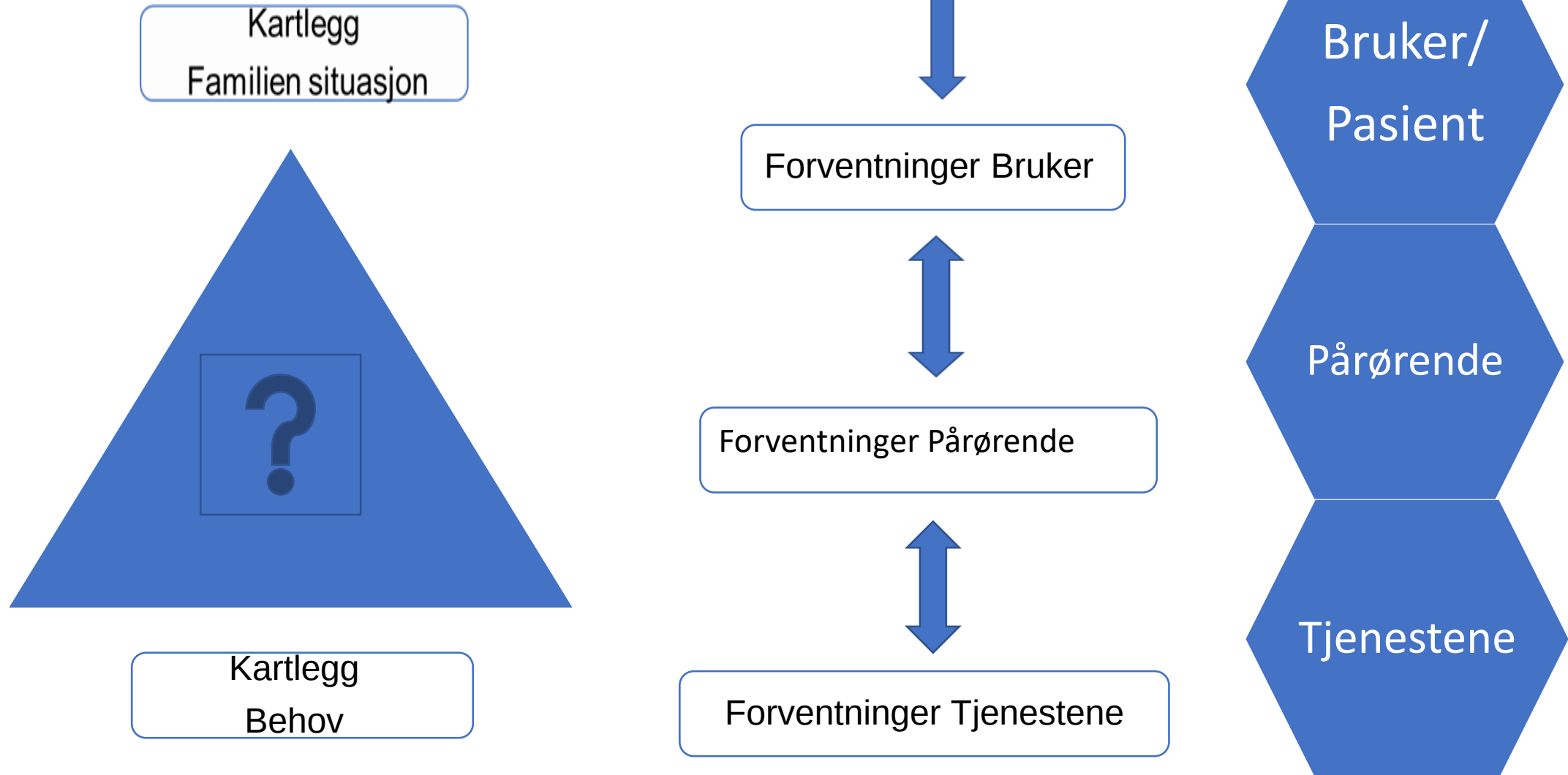
Lytte og anerkjenne Familiens kunnskap

Samarbeid tverrfaglig

Bedre Pårørende Samarbeid (BPS)



KOMMUNIKASJON



«Det viktigste for meg er at den personen vi forholder oss til møter oss med **respekt og empati.**

I dette ligger det at vi blir sett på som mennesker som er like mye verdt som den vi samhandler med, og at denne personen evner å sette seg inn i vårt ståsted»



Pårørendestrategi

veileder IS-2587

Spør Pårørende Hva er viktig for deg ?

Pårørende må oppleve å bli verdsatt som samarbeidspartner

Pårørenderutiner

Respekt for følelser, frustrasjon og individuelle prosesser

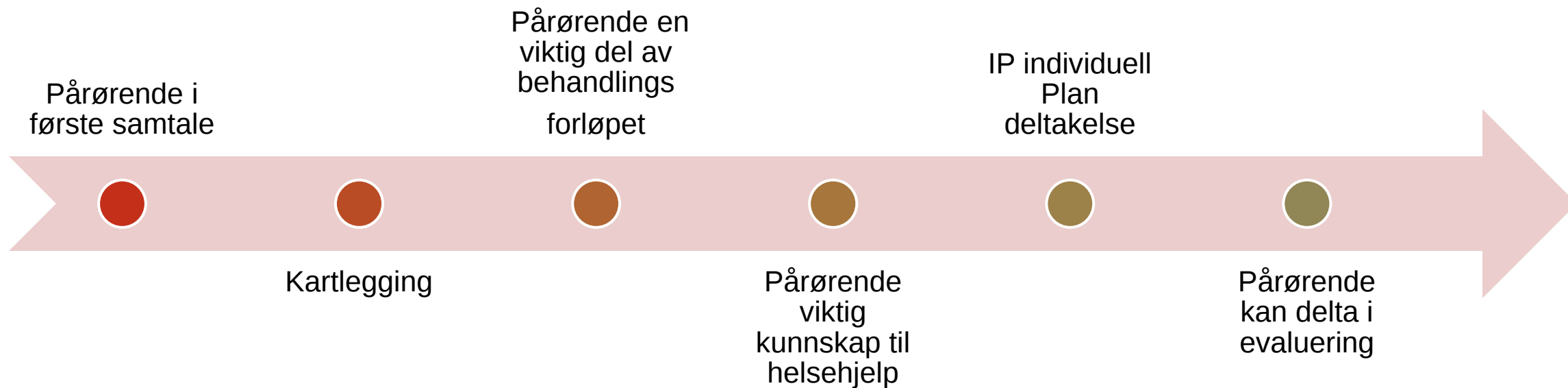
Informasjon veiledning og støtte

Etiske refleksjoner med pårørende

- ▶ Involvere andre som jobber med barn i kommunen
- ▶ Pårørende tema i Kompetansekartlegging av ansatte i kommunen
- ▶ Etikksamling
- ▶ Holdningsskapende arbeid
- ▶ Etablere Pårørende Møteplass
- ▶ Samhandling og evaluering

Vi vet:

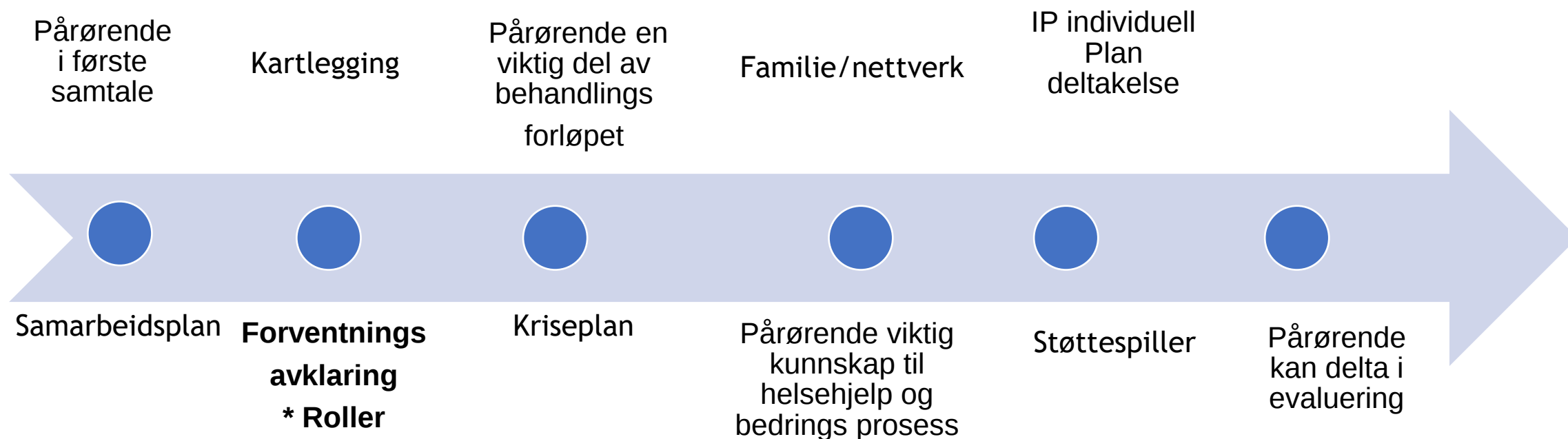
- Pårørende har viktig kunnskap
- Pårørende er sentrale støtte- og omsorgspersoner
- Involvering av pårørende er bra for pasienten
- Pårørende er sterkt berørt
- Barn som pårørende trenger å bli ivaretatt og inkludert
- Vi har verktøy og metoder som virker



Pasientforløp psykisk helse og rus
Pårørende rolle er viktig for behandlingsforløp
og tjenesteutvikling

Pasientforløp psykisk helse og rus

Pårørende må involveres i hele behandlingsforløpet



* Pårørendestrategi veileder IS-2587

Hvorfor involvere pårørende?

- Rusmiddelproblemer rammer hele familien (*Hansen, 2012*).
- *Fortsatt skam og tabu knyttet til rusmisbruk.*
- I gjennomsnitt tre-fem personer belastes av én persons rusmisbruk (*Sirus, 2012*). *Fortsatt skam og tabu*
- Pårørende har forhøyet risiko for å utvikle psykiske og kroppslige plager (*Folkehelseinstituttet, 2014, Helsedirektoratet, 2008, Velleman & Templeton, 2004*)
- Involvering av familie gir økt behandlingseffekt, både for den som har avhengighetsproblemet og for pårørende (*Lindgaard, 2012a, Lindgaard 2012b*).

Noen ønsker fra pasienter og pårørende:

- Normaliser: Kartlegging, involvering av og støtte til familien er en del av alle pasientforløp
- Legg til rette for medvirkning og modning
- Etterstreb å skape tillit slik at alle deler av familien er trygge på å bli ivaretatt og at et samlet tjenesteapparat vil familien vel
- Unngå forforståelse, utvis ydmykhet og legg til rette for individuelle løsninger
- Etterspør også familiens ressurser og det som fungerer godt
- Kontinuitet, god dialog og opplæring skaper tillit



Bevisstgjøring - aksept for pårørendes egen recovery

Myndiggjøring pårørende
Utvikle relasjon og samspillet
Helsefremmende dialog
Fremme statlige føringer



ALT DU TRENGER I EN
RELASJON!



VI SETTER SPOR ETTER OSS
DU KAN GJØRE EN FORSKJELL



Takk for oppmerksomheten

Uansett hvor mange
feil du gjør og hvor
sakte du går fremover,
så er du fremdeles
**LANGT FORAN
ALLE DE SOM
IKKE PRØVER!**

Ord fra Hjertet.

