



Pårørende-  
konferansen 2023

# Pårørende – på liv og død

## Støttmateriell for pårørende

**BOLK 1: Hvordan ivareta pårørende?**

**BOLK 2: Når det utenkelige skjer**

**BOLK 3: Familier i krise**

**BOLK 4: Hvordan får vi det til da?**





# Hvordan ivareta pårørende?

– Varer fram til første pause –

Som pårørende har vi behov for informasjon om situasjonen, behandling og forventet forløp, for å føle oss inkludert og ivaretatt. Nærmeste pårørende har lovfestede rettigheter, men også pårørende som ikke er definert som nærmeste pårørende har behov for anerkjennelse, informasjon, involvering og for å bli lyttet til.

## PROGRAM FOR BOLKEN:

Helse- og omsorgsminister Ingvild Kjerkol åpner konferansen og vi kårer Årets pårørendekommune 2023. I tillegg vil fjorårets vinner fortelle om hva prisen har betydd med tanke på enda bedre tilbud for pårørende i kommunen. En søster og mor forteller om hvordan livet ble påvirket av å miste en bror og sønn.

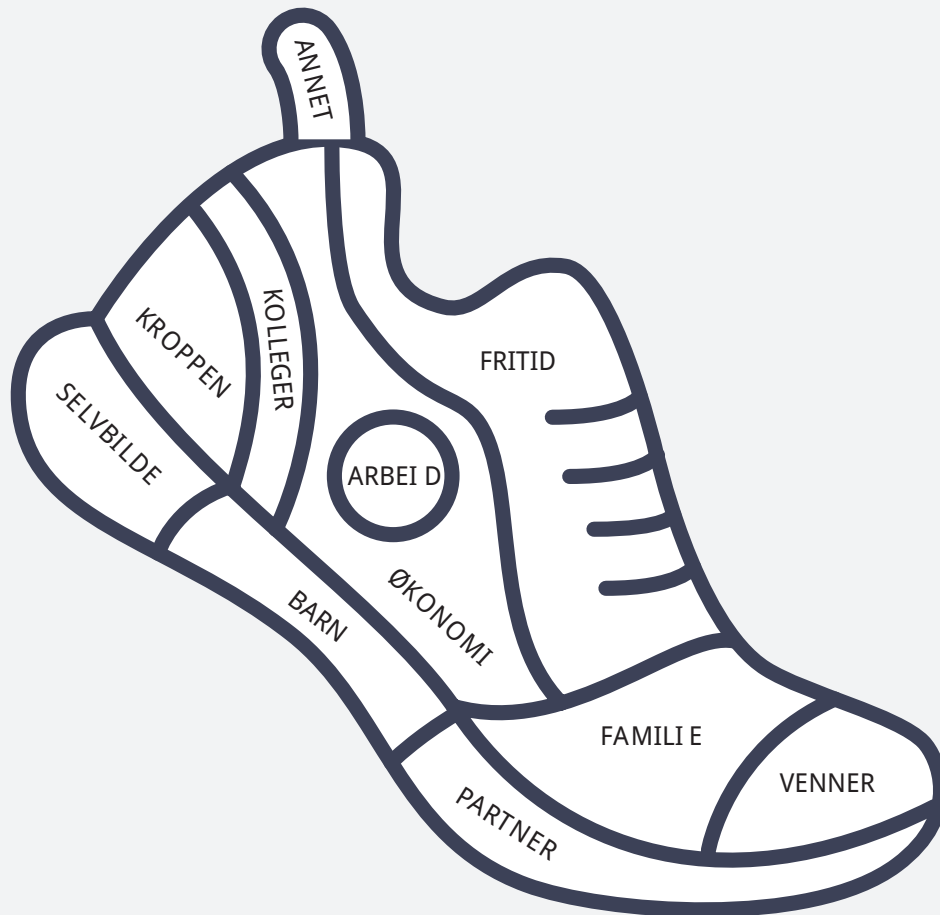
## REFLEKSJONSSPØRSMÅL

- Hvilke forventninger har du til deg selv som pårørende?
- Hvilke forventninger synes du det er vanskelig å skulle leve opp til?
- Hvilke spørsmål skulle du ønske at du hadde blitt stilt?
- Hva mener du er ditt viktigste bidrag som pårørende?
- Hvordan kan helsepersonell bruke informasjon fra deg?



# Hvor trykker skoen?

– et mestringsverktøy for pårørende –



Fungerer bra



Skurrer litt



Problemer eller utfordringer

Fargelegg skoen med de tre fargekodene ut fra situasjonen din, slik du oppfatter den i øyeblikket. Når skoen er fargelagt, blir det tydelig hvilke områder det er viktig å gjøre noe med og hvilke områder det ikke er behov å bruke tid på.

Hvilke områder skal jeg ta tak i? Hva kan jeg gjøre selv? Hva må jeg søke hjelp til ?



# Når det utenkelige skjer

– Varer fram til lunsjpausen –

Når sykdom, skade og død kommer brått og uventet inn i livet, forsvinner den hverdagslige tryggheten og vi trenger å bli forstått midt i det vanskelige. Når det utenkelige skjer blir pårørende ekstra sårbare og trenger dialog og oppfølging fra involverte fagpersoner. Gode venner, naboer, kolleger og samhold i familien utgjør viktig støtte.

## **PROGRAM FOR BOLKEN:**

Her får vi møte fagpersoner som jobber med mennesker i akutte kriser i sin arbeidshverdag, fra politi, kriseteam og intensivavdeling. Leder av Sykepleieforbundet vil snakke om hva vi kan trenge av tilrettelegging når vi er i sorg.

## **REFLEKSJONSSPØRSMÅL**

- Hva har du lært i din pårørendesituasjon?
- Hvem har du i ditt nettverk som kan støtte deg?
- Hvordan er det for deg å be om hjelp og avlastning?
- Hvordan er det for deg å be om å få tilrettelagt eller tilpasset arbeidshverdagen?



# Bekymringskuffene

– et mestringsverktøy for pårørende –



**1. Hva må gjøres umiddelbart?**

Hva kan ikke vente til i morgen? Hvilke konsekvenser får det om du utsetter å forholde deg til denne bekymringen noen dager ?

**2. Hva av det som må gjøres nå kan du be om hjelp til?**

Kan noen sitte ved siden av deg når du tar en telefon du gruer deg til? Kan du spørre noen om å handle for deg ?

**3. Hvilke bekymringer kan du vente med å forholde deg til?**

Kan du velge å utsette noen avgjørelser? Kanskje vil forutsetningene endre seg? Har du den informasjonen du trenger ?

**4. Hva må du akseptere?**

Sykdom har rammet familien og enkelte faktorer er utenfor din kontroll.



# Familier i krise

– Varer fram til neste pause –

Når en familie rammes av krise rammes alle i familien. Reaksjonene på krisen kan være forskjellige og det er viktig å fokusere på samhold, kommunikasjon og støtte. Åpen dialog kan bidra til å håndtere følelser og finne løsninger sammen. Støtte fra venner, familie og fagpersoner kan være avgjørende for å håndtere vanskelighetene og komme styrket ut av krisen.

## **PROGRAM FOR BOLKEN:**

I denne delen av programmet vil vi møte fagpersoner og pårørende som har erfaring med ulike kriser på liv og død. Vi får perspektiver fra psykologspesialist Heidi Wittrup Djup og høyskolelektor Sari Lindemann. I tillegg får vi møte to familier og en far som har erfaring med å miste et barn.

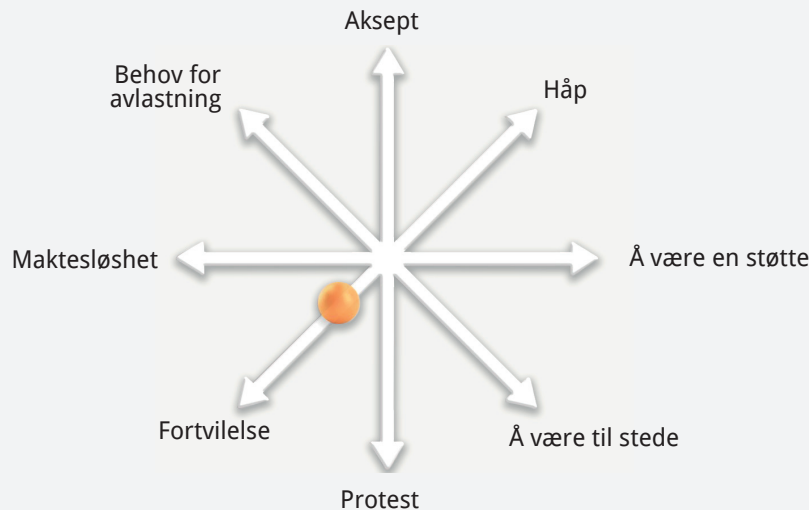
## **REFLEKSJONSSPØRSMÅL**

- Hvordan har samspillet i familien endret seg etter at du ble pårørende?
- Hvis du har barn, hvordan har din foreldrekapasitet blitt påvirket?
- Hva er viktig informasjon å gi barn, og hvordan kan den formidles på en god måte?
- Hva er den viktigste støtten for deg og din familie?



# Pendlingsrommet

– en bevissthetstrening for pårørende –



Det naturlige pendlingsrommet illustrerer hvordan det er vanlig å pendle mellom ulike følelser når man er pårørende. Pendlingsrommet kan hjelpe deg til å forstå hva du preges av og hva du trenger.

## Et eksempel på slik pendling kan være:

Du våkner om morgenen med en følelse av at selv om situasjonen ikke er slik du hadde ønsket deg, kan du likevel akseptere at det er sånn det er. Så skjer det noe som gjør at du ser mørkere på situasjonen. Du får en sterk trang til å protestere og gjøre noe for at det skal bli annerledes. Det er vanlig og menneskelig å veksle på denne måten, men det er slitsomt.

## Spørsmål du kan stille deg selv:

- Hvilke følelser pendler jeg mest mellom?
- Når kjenner jeg på mindre følelsesmessige svingninger?
- I hvilke situasjoner veksler det mye og i hvilke kjenner jeg på ro?
- Hva er det jeg gjør når følelsene ikke pendler så mye?
- Hvordan kan jeg skape meg rom for å finne ro?
- Hva trenger jeg på en dårlig dag?

I denne bevissthetstreningen kan det bli klart for deg hvilke valg du trenger å ta for å håndtere følelsene som kommer, og påvirke det du kan gjøre noe med.



# Hvordan får vi det til da?

– Dette er konferansens siste bolk –

Pårørende kan bli overveldet av ulike følelser. En kan oppleve bekymringer, store belastninger, sorg og maktesløshet i møte med situasjonen og hjelpeapparatet. Én dag kan oppleves overkommelig og god, mens den neste kan være fylt av vanskelige følelser. Dette kan være vanskelig for helsepersonell å forholde seg til.

## **PROGRAM FOR BOLKEN:**

Hva trenger vi når det har gått galt og hvordan kan det ivaretas? Hvordan jobbes det i kommunene og hvordan kan båndene i familien bli tatt vare på gjennom krisene? Her vil vi blant annet møte Jannicke Mellin-Olsen som er overlege ved Bærum Sykehus. psykologspesialist Hedvig Montgomery avrunder programmet med blant annet å snakke om hvordan vi kan ivareta barn og ungdom i familier som opplever kriser.

## **REFLEKSJONSSPØRSMÅL**

- Hva har vært gode møtepunkt for deg med fagpersoner og hvordan?
- Hva tenker du at fagpersoner kan lære av deg som pårørende?
- Hva er viktig for deg i møte med fagpersoner?
- Hva kan gjøres for å sikre et godt pårørendesamarbeid?





# Bekymringskvarteret

– et mestringsverktøy for pårørende –

## Sett av en fast tid til bekymringstankene dine hver dag

Når alvorlig sykdom rammer fylles vi med bekymringer. Det er helt forutsigbart og vanskelig å unngå. Mange grubler og bekymrer seg kontinuerlig. Ved å sette av et fast tidspunkt til å tenke på det du er bekymret for hver dag, kan du motvirke at bekymringene fyller alle døgnets timer.

Kan du sette av et tidspunkt hver dag der du får sitte uforstyrret og tenke på alt det du er bekymret for? Femten minutter har vist seg å være en passende tidsramme for mange. Når passer det best for deg? Ikke sett av tid rett før du skal legge deg, da kan nattesøvnen din bli forstyrret.

I dette bekymringskvarteret skal du ta fram alt det du grubler på og bekymrer deg over. Du skal tenke så mye du vil. For noen er det en god idé å skrive ned tankene i en bok som du tar frem hver dag. Du kan også bruke kvarteret til å sette opp fem grunner til at du tror det du bekymrer deg for kommer til å skje og fem grunner til at det ikke vil skje.

Dersom bekymringstankene dine dukker opp på andre tidspunkt; legg merke til dem og si til deg selv: «Jeg skal ikke tenke på dette nå, men ta meg god tid til å tenke på dette i bekymringskvarteret». Det er helt vanlig at bekymringene dukker opp på nytt. Ikke bruk energi på det, bare gjenta for deg selv at dette skal du tenke mer på i bekymringskvarteret.

Å skape et fast tidspunkt og et fast sted for bekymringstankene dine, er ikke nødvendigvis enkelt, særlig ikke i starten. Det krever øvelse. Men om du får dette inn som en prioritert rutine, kan det motvirke at utmattende tanker går i ring. Det kan også friggi energi og mulighet til å tenke på andre ting enn alt som er vanskelig.

**Dette verktøyet kan med fordel brukes sammen med Bekymringskuffene.**



**Pårørendesenteret.no er et nettsted  
for deg som er pårørende.**

Her finner du kunnskap, tips og råd,  
historier fra andre pårørende, og  
oversikt over rettigheter og hjelpetilbud.