

# pp På lufta med Anne Kristine

● PÅRØRENDE  
● PROGRAMMET

Anne Kristine Bergem begynte i fast stilling som fagrådgiver ved Pårørendesenteret 1. august 2021. I løpet av året har det blitt flere Stavangerturer, mye skriving og mange reiser omkring i landet på ulike foredragsoppdrag. I tillegg har hun gjestet flere podkaster.



– Jeg synes podcast er en fin kanal for formidling, sier Anne Kristine, som synes det er viktig å stille opp når det skal snakkes om pårørende, og er glad for å bli invitert.

Hun har selv vært «hus-psykiater» i podkasten «Pia og psyken» i over 90 episoder for noen år tilbake, så hun er godt kjent med formatet. Der var tematikken knyttet til psykisk helse, mens nå sier hun ja når forespørselen gjelder pårørende.

– Når jeg har muligheten til det, passer jeg på å få gitt informasjon om tilbudene ved Pårørendesenteret, sier hun.

– Det er fint å kunne reklamere for et godt faglig tilbud som både er gratis og har lav terskel. Dessverre er det mange som ennå ikke kjenner til

senteret og muligheten for å få støtte der.

## **Flittig lyd-gjest**

I skrivende stund har hun akkurat vært gjest i en episode av Psykopoden, ledet av psykiater Jan Ivar Røssberg ved medisinsk fakultet, Universitetet i Oslo. Tema var barn som pårørende. Episoden er per nå ikke publisert.

En annen gjesteopptreden denne høsten var i podkasten «Hverdagspsyken». Da var hun på besøk i studio hos programleder Jimmy Westerheim i The Human Aspect sammen med multikunstner Chris Abolade. Temaet var å være pårørende/venn til mennesker med selvmordstanker. Hvert år markeres verdensdagen for selvmordsforebygging den 10. september, og ivaretagelse av pårørende til mennesker med selvmordstanker og etterlatte er en viktig del av arbeidet omkring selvmord.

Episoden med Jimmy, Chris og Anne Kristine kan du høre her på Podtail: [Hverdagspsyken](#)

Høsten 2021 fikk hun også anledning til å bidra i to podkasteepisoder for Kirkens bymisjons familiearbeid, FRI, i Drammen. Både episode 2 og episode 6 handler om barn som har foreldre i fengsel, hvordan det kan være og hva foreldre bør si til barna sine i slike situasjoner. Du finner begge episodene på Spotify: [I-fengsel-podden](#)

«Barna bare gamer» er en podkast laget av psykologistudenter. De tar for seg temaer de mener foreldre bør kunne noe om for å være bra foreldre for barn og unge. Som tittelen på podkasten indikerer, er gaming et av de temaene. Anne Kristine var invitert for å snakke om når barn og unge er pårørende. Episoden finner du på Spotify: [Barna bare gamer](#)

Podkasten «Familieliv» som lages av Oda Weider-Krog har hun deltatt i flere ganger. I episode 180 var temaet relasjoner på godt og vondt. Den finner du her hos Apple: [Familieliv](#)

Anne Kristine var også gjest i episode 51, som ble spilt inn før hun begynte ved Pårørendesenteret. Den episoden handlet om barn som pårørende, og finnes her: [Familieliv](#)

Irene Ahnell lager podkasten «Hjerneskada- en hoderystende podkast», og hadde ikke mindre enn to episoder om barn som pårørende. Anne Kristine var gjest i den første, som du finner på tjenesten Acast: [Hjerneskada - en hoderystende podcast](#)

## **Gled deg**

Pårørendesenteret er også godt i gang med egne podcast-serier. Anne Kristine Bergem er sentral også i disse. Følg med utover høsten.



Tekst: