

# pp Pårørendehistoriene viktige

• LIA ØYEN  
• PROGRAMMET

– Vi prøver å framsnakke nettsidene til Pårørendesenteret når vi er ute, enten det er i kurs- eller konferansesammenheng, i samtaler med kommuner eller med helsepersonell.



Foto: Freddy Ludvik Larsen

Uttalelsen kommer fra Grete Sætermo Rugland som er regionleder for Sanitetskvinnenes Veiledningscenter i Nord- og Midt-Norge, der pårørende til mennesker med avhengigheter og psykiske lidelser er hovedmålgruppe. Hun sitter også i juryen til «Årets pårørendekommune» og har siden hun gikk inn som leder for senteret i Nord-Norge i 2010 samarbeidet med Pårørendesenteret i flere ulike sammenhenger.

## **Andres erfaringer**

– Nettsidene som har blitt utarbeidet de siste årene, Pårørendesenteret.no, Pårørendeprogrammet.no og nå sist UngePårørende.no, er ikke bare utrolig flotte, men framfor alt svært tilgjengelige og nyttige, sier hun og løfter spesielt fram «Min pårørendehistorie».

– At pårørende kan høste erfaringer fra andre og gjøre seg nytte av disse i

eget liv, har jeg stor tro på, sier hun.

Sætermo Rugland har også stor tro på Pårørendesenterets samtalekort med fokus på hvordan man møter pårørende både som fagperson og som medmenneske.

– Å ta opp et kort og snakke om det under fredagskaffen for eksempel, skaper ikke bare en større bevissthet, men bidrar trolig også til at disse tingene etter hvert lagres, tenker hun.

### **Økning i antall pårørendesamtaler**

Sanitetskvinnene har drevet med pårørendearbeid i rundt 40 år og etablerte sine første veiledningssentre i Oslo og Sandnes. I dag har også Nord-, Midt- og Sør-Norge sine veiledningssentre for pårørende.

Mens de under normale omstendigheter tilbyr kurs og kjører egne opplegg blant annet for barn som pårørende i tillegg til samtaler med pårørende, har arbeidet de siste par årene mest av alt dreid seg om pårørendesamtaler som resultat av gjentatte nedstengninger grunnet korona. Bare i Alta, der de har 2,8 årsverk tilknyttet senteret med Grete Sætermo Rugland som en av de arbeidende, gjennomførte de i løpet av fjoråret til sammen 1800 pårørendesamtaler, 350 av dem med for dem nye pårørende.

**“ «Våre pårørende» står ikke akkurat på  
barrikaden  
sammen med de pårørende i somatikken.  
Men jeg  
opplever at åpenheten rundt rus og  
psykisk helse  
har blitt større.**

### **Økt pågang under korona**

– Hva er grunnen til de høye tallene, tror du?

– Blant annet tilgjengeligheten. Vi har vært å treffe både på telefon, i sosiale medier og på videolink. Dessuten tror jeg at snart to år med korona har økt belastningen for mange. Pårørende har fått ting tettere på, noe som gjør at behovet for hjelp har tvunget seg fram for flere, tror hun.

At tilbudet er blitt bedre kjent, noe ikke minst jungeltelegrafene har sørget for, tror hun også har vært en medvirkende årsak. Grete Sætermo Rugland opplever også at pårørendesaken generelt vinner terreng og forteller at Veiledningssenteret i Nord-Norge fikk «Folkehelseprisen» av Finnmark fylkeskommune i 2016.

### **Herlig anerkjennelse**

– For oss var det en skikkelig boost. At andre så betydningen og anerkjente innsatsen og ikke minst betydningen av det forebyggingsarbeidet vi gjør ved senteret hver dag, var utrolig inspirerende!

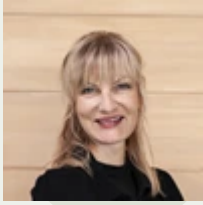
Grete Sætermo Rugland opplever også at flere instanser, alt fra utdanningsinstitusjoner til hjelpeapparat, er interessert i å lære mer om pårørendearbeid og ønsker informasjon om hvordan de best kan ivareta pårørende de møter.

– Flere kommuner etterspør for eksempel mestringskurs, der vi blant annet har fått materiell fra Pårørendesenteret og tilpasset det til vårt formål, forteller hun.

### **Veien videre**

Veien er fortsatt lang å gå, kanskje spesielt innenfor de målgruppene Sanitetskvinnens veiledningssentre jobber med.

– «Våre pårørende» står ikke akkurat på barrikaden sammen med de pårørende i somatikken. Men jeg opplever at åpenheten rundt rus og psykisk helse har blitt større. Og selv om skam og skyld fortsatt gnager mange, går ting framover. Med samarbeid på tvers av fagfelt, ikke bare mellom oss som jobber på pårørendefeltet, tror jeg at vi har mye å hente i årene som kommer. Og så mener jeg at lavterskeltilbud, som vårt, er en viktig del av løsningen.



Tekst:

**Bethi Dirdal Jåtun**

Journalist