



• PÅRØRENDE
• PROGRAMMET

Pårørendestøtte ved dramatiske hendelser

Når sykdom, skade og død kommer brått og uventet inn i pårørendes liv, har helsepersonell en sentral rolle. Den hverdagslige tryggheten forsvinner. Det viktigste er å være et medmenneske og å vise omsorg.



Pårørendesamtale etter en alvorlig diagnose



Når behandlingen må avsluttes



Informasjon om en uønsket hendelse



Alvorlige hendelser kan skje med pasienten både i forkant av og under et sykehus- eller institusjonsopphold. Det er derfor viktig at det foreligger rutiner og systemer for å håndtere slike situasjoner til det beste for pasient, pårørende og helsepersonell.

Når dramatiske hendelser inntreffer, får pårørende egne reaksjoner og behov som trenger å bli ivaretatt i samhandlingen med helsepersonell. Helsepersonell kan også trenge støtte for å kunne ivareta pårørende.

Behov for anerkjennelse i forhold til rollen de har, og forståelse for reaksjoner som oppstår kan bidra til trygghet. Når helsepersonell formidler at de forstår at pårørende står i en krevende situasjon, bekreftes følelser. Dette inngår som en del av det å anerkjenne og gi støtte til pårørende.

Behovet for informasjon

Informasjon er et annet behov som pårørende trenger å bli møtt på, og består av flere elementer:

- Hva som har skjedd
- Det som skjer nå
- Det som kommer til å skje fremover

Praktisk informasjon omkring tidsperspektiv, forventninger og kontaktpersoner skal ikke undervurderes. I tillegg trenger både barn og voksne kunnskap om normale tanker og følelsesmessige reaksjoner, tilpasset alder, modenhet og den aktuelle situasjonen. Det er heller ikke uvanlig at pårørende har behov for at informasjonen må gjentas.

Å bli møtt med tålmodighet og forståelse

Dersom helsepersonell samhandler med pårørende, kan det være avgjørende for de pårørende å bli tålt. Når pårørende opplever å bli tålt og akseptert med de følelsene og reaksjonene som kommer, legger vi til rette for en trygg og støttende situasjon.

Hva kan du gjøre?

- Gi gjerne informasjon både muntlig og skriftlig
- Informer om hvem de kan kontakte hvis de har spørsmål
- Planlegg videre kontakt, f.eks. «Jeg vil ringe deg kl. 11 i morgen.»
- Anerkjenn at situasjonen også påvirker pårørende
- Tål deres følelser og reaksjoner
- Gjenta informasjonen

Hvordan kan du ruste deg selv for samtaler rundt dette temaet?

Som helsepersonell har vi ansvar for å skaffe til veie det vi trenger for å tåle psykisk smerte og uro hos pårørende.

- Vær oppmerksom på dine egne og dine kollegers reaksjoner etter en vanskelig hendelse.
- Kartlegg og meld fra om behov for veiledning og debriefing i kollegiet.
- Sett av tid til regelmessig veiledning.

Helsepersonell trenger nødvendig kunnskap og støtte for å fremstå trygge og empatiske i møte med pårørende i og etter dramatiske hendelser. Kunnskap om pårørendes behov, god kollegastøtte og regelmessig veiledning er viktige faktorer som grunnlag for godt pårørendearbeid i slike situasjoner.

[← Til refleksjonseksempel](#)

Opprinnelig publisert: 21. desember 2022

Oppdatert: 23. januar 2023

Skrevet av:

Faggruppen på Pårørendesenteret

Kilder: *Regjeringens pårørendestrategi, den nasjonale pårørendeveilederen, helsepersonelloven, [Oslo universitetssykehus](#)*