

# pp - PÅRØRENDE PROGRAMMET

## Alle kan gjera sin bit for å hjelpa pårørende

For halvtanna år sidan blei psykiater og fagrådsgjevar ved Pårørendesenteret Anne Kristine Bergem kontakta av sjefslegen i Stiftelsen Norsk Luftambulans. Pilotane som ofte får ein del ledig tid medan lege og redningsmann arbeider med pasienten, ønskte å få gjera noko for pårørende. Kunne Bergem laga eit undervisningsopplegg for pilotane?



Det kunne og ville ho gjerne, og resultatet er blitt eit verktøy for prehospital pårørandestøtte som heiter BIT, eller gjer din bit om, du vil. B-en i akronymet står for bekrefting. I-en for informasjon og T-en for å tåle.

### Ein manual er lurt

– Eg tenkte på korleis eg skulle leggja dette kompetansehevingsopplegget opp på ein lur måte. Sjølv har eg ikkje flysertifikat, men eg har fått med meg at pilotar er vande med å arbeida etter manualar. Pilotane skal ikkje tru at dei hugsar noko, dei skal vita, dermed skal ei rekke ting sjekkast og kontrollerast før dei flyg. Slik er det lurt å tenkja innan pårørandearbeid også. Det skal ikkje overlatast til kva den enkelte hugsar på, men vera nedfelt i ein manual, slik at den enkelte veit kva ein skal gjera. Då er det

smart å ha noko konkret og lett å hugse på, og som gir meining, slik at ein veit at dei grunnleggande behova til pårørande blir møtte, også i slike akuttmedisinske situasjonar som pilotane er med på, forklarar Bergem.

For henne er det viktig å minne om at alle ikkje kan gjera alt i alle situasjonar, det gjeld både helsearbeidarar, pilotar eller privatpersonar. Men alle kan gjera ein forskjell. Difor duka akronymet BIT opp, som raskt blei til gjer din bit. Og Bergem seier at opplegget ho har laga for pilotane lett kan overførast og brukast av andre yrkesgrupper, som til dømes lærarar, barnehagetilsette, helsesjukepleiarar eller frivillige organisasjonar. Bergems inntrykk er at det er mange der ute som kan tenkja seg å gjera meir for pårørande. Hennar håp er at BIT kan bli eit enkelt og nyttig verktøy å ty til.

**“ Mange er redde for å gjera feil, dei tenkjer dei manglar utdanning og erfaring, men du kan likevel gjera mykje bra for pårørande.**

### **Pårørendesenteret er med**

Anne Kristine Bergen har nå også knytta til seg Pårørendesenteret i den vidare utviklinga og formidlinga av BIT-konseptet. Ho og Ingvil Aarrestad Godeset frå Pårørendesenteret heldt føredrag om dette under Pårørendekonferansen i haust, på Schizofrenidagane blei konseptet også presentert. I tillegg publiserte Bergem nyleg ein fagartikkel om temaet i fagtidsskriftet Ambulanseforum. Ho presiserer at BIT-programmet ikkje er noko ho har funne på heilt av seg sjølv, det er eit destillat av føringar i pårøranderettleiaren, om kva rettar pårørande har i ulike situasjonar.

– Eg har fått tilbakemelding frå pilotar som syns opplegget er veldig nyttig, og det gler meg. Det finst mange gode verktøy i pårørandearbeid som gjer det lettare å hugse det pårørande har krav på. I BIT gir me mange konkrete døme på tenkte situasjonar ein kan komma opp i, fortel ho.

For Bergem er det viktig å møta uvissa og nervøsiteten mange kjenner på når dei møter pårørande i krise.

– Mange er redde for å gjera feil, dei tenkjer dei manglar utdanning og erfaring, men du kan likevel gjera mykje bra for pårørande. For pårørande er det aller viktigaste å kjenna seg trygge og ivaretekne, at nokon møter blikket deira og anerkjenner det vonde dei nå står oppe i. Å visa forståing for situasjonen til den enkelte pårørande er svært viktig. Det å seie at alle reaksjonar er normale i ein krisesituasjon, kan vera til stor trøyst.

### **Tål å sjå andres smerte**

For dei som står rundt handlar det også om å tåla å sjå ein pårørande i krise, utan å falla for freistinga til å gi han eller henne falske håp. Det er uansett betre å seie at me veit ikkje korleis det går, men at ein gjer sitt beste for å hjelpe den sjuke. Å gå og rydda i helikopteret fordi ein ikkje vågar å møte dei pårørande, bør ein unngå.

Anne Kristine Bergem understrekar at pilotar og andre heldegvis ofte handlar på instinkt og gjer bra ting, også utan manualar.

Ho har spurt pilotane om kva dei meiner at dei alt gjer bra. Hennar opplegg hjelper dei å setja eigne handlingar inn i ein større samanheng.

– Det er lettare for meg å læra pilotane pårørandearbeid, enn det ville vore for pilotane å læra meg og flyga. Pilotar er nemleg vande til krevjande situasjonar i yrket, men utfordringa i møte med pårørande kan vera at i desse situasjonane er det ikkje så enkelt å fiksa noko, som det er i den meir tekniske pilot-verda, forklarar ho.

**“ Skil ein føla med alle ein møter, vil ein slita seg ut, men det går likevel an å forstå ein situasjon med hovudet. Pårørande bryr seg heller ikkje om kva du måtte føla.**

**Pårørande har rett til å forvente**

Å vera rasjonell og innadvent treng likevel ikkje vera ei ulempe i møte med pårørande som står i sterke kjensleladde situasjonar.

– Skal ein føla med alle ein møter, vil ein slita seg ut, men det går likevel an å forstå ein situasjon med hovudet. Pårørande bryr seg heller ikkje om kva du måtte føla. Det som er viktig for dei er å oppleva at nokon stadfestar det dei står i og orkar å stå der saman med dei, presiserer ho.

Anne Kristine Bergem er soleklar på kva pårørande kan forvente, sjølv i hektiske akuttmedisinske situasjonar.

– Dei skal forventast å bli behandla med respekt. Dei skal bli sett, helsa på og dei skal ha informasjon om det som skjer. Ein pårørande er nemleg ikkje ein tilskodar til situasjonen, han eller ho er ein deltakar på grunn av si tilknytning til pasienten. Pårørande skjønner at arbeidet med pasienten krev tid og merksemd, og det kan mange gonger halda at pårørande blir møtt med blikkontakt og blir informert i 30 sekund.

## **Undervisingsopplegg for fleire**

Då kan ein til dømes seia:

– Me kjem frå Luftambulansen, no gjer me alt me kan for å hjelpa mannen din. Etterpå fraktar me han til det og det sjukehuset og der vil me gi informasjon om at du er pårørande. Og viss du ønsker å snakka med nokon, råder me deg til å ta kontakt med Pårørendesenteret eller det kommunale kriseteamet. Anten ein har lita tid eller god tid, er akuttmedisinsk personell eller nabo, kan ein alle gjera sin bit i pårørandearbeidet, minner Bergem om.

Ho er for tida i dialog med Luftambulansen om ei vidareutvikling av BIT-konseptet til legar og redningsmenn. Det er også tanken å laga eit digitalt undervisingsopplegg om BIT, og Bergem og andre tilsette ved Pårørendesenteret vil framover reisa rundt og halda kurs for dei som ønsker å læra meir om denne modellen.

[Du kan lese fagartikkelen til Anne Kristine her.](#)



Tekst:

**Heidi Hjorteland Wigestrland**

Journalist