

## Tidlig hjelp er god hjelp

Pårørendesenteret satser på å bygge opp et mer synlig tilbud når det gjelder veiledning over telefon.



**Telefontiden er fra kl. 09.00 til 11.30 fra mandag til og med fredag.**

Mandag og onsdag er det pensjonist Vigdis Tjørhom som har telefonvakt. Hun har jobbet i mange år som psykiatrisk sykepleier, blant annet som ansatt på Livskrisehjelpen ved Stavanger legevakt.

– Jeg har erfaring fra Livskrisehjelpen på at ganske mye kan løses over telefonen der og da. Folk er ofte vant til at når man trenger å snakke med fagfolk, så må man ringe og bestille time. Men erfaringen er at hvis man tar seg litt god tid når en person ringer, og peiler inn hva det dreier seg om, så kan en slik samtale over telefonen være det vedkommende har bruk for, sier Vigdis Tjørhom.

“ **Erfaringen er at hvis man tar seg litt**

***god tid når en person ringer, og peiler inn hva det dreier seg om, så kan en slik samtale over telefonen være det vedkommende har bruk for.***

Nå bruker hun den erfaringen i forhold til pårørende som ringer Pårørendesenteret. Hun forteller det kan dreie seg om konkret informasjon, men også veiledning i en vanskelig situasjon.

– Vår erfaring er at veldig ofte at folk som ringer, har en bra løsning på problemet sitt selv. Men det kan være vanskelig for dem å se klart, de kan ha tvil om deres løsning er den riktige. Da kan jeg gi støtte og bekreftelse, eventuelt justere om nødvendig. Veiledning er ikke at vi skal sitte med svarene, men styrke folks mestringsevne. At de får støtte på en løsning de har tenkt ut selv, gir trygghet. Eller vi kan sammen finne alternative løsninger som kan prøves ut, sier hun.

### **Veiledning er ikke at vi skal sitte med svarene, men styrke folks mestringsevne**

– Noen ganger kan situasjonen for den som ringer, være ekstra komplisert og vanskelig. Man vet verken inn eller ut. Da kan en veiledningssamtale som man kan ta der og da, gi hjelp til å sortere problemene, til å rydde; hva er verst nå, forteller Vigdis.

Noen kan være i en så prekær situasjon at det å gjøre en timeavtale om noen dager, kan være vanskelig. Da kan telefonsamtalen være en begynnelse, og så kan videre oppfølging avtales etter hvert.

**“ Det er en viktig del av forebyggende helsearbeid at pårørende som sliter, kan ta en telefon og oppsøke hjelp og veiledning tidlig.**

Liv Nordbø Kleppe, leder av Pårørendesenteret, understreker at **tidlig hjelp er god hjelp**. Det er en viktig del av forebyggende helsearbeid at pårørende som sliter, kan ta en telefon og oppsøke hjelp og veiledning tidlig. Og for de

som trenger mer enn en telefonsamtale, har senteret ulike tilbud til den enkelte.



Tekst:

**Marie Rein Bore**

Journalist