



KONFERANSE-
MAGASINET

10 ÅRS JUBILEUM

TEMA |

Når ansvar møter motstand

Side 6-7

**Pårørendekonferansen
– landets største
pårørendearena**



Ring, chat eller be om en samtale

**Enten du er pårørende eller fagperson,
ring oss på tlf. 90 90 48 48 eller
bruk chatten på [Pårørendesenteret.no](https://paaeroendesenteret.no)**

Pårørendesenteret er et nasjonalt senter for alle pårørende og fagpersonene som møter dem – uavhengig av diagnose eller relasjon.



KONFERANSEMAGASINET
Pårørendekonferansen 2026

Utgitt av:
Stiftelsen Pårørendesenteret
www.pårørendesenteret.no

Besøksadresse:
Professor Olav
Hanssens vei 7a
4021 Stavanger

Telefonnummer:
51 53 11 11

Ansvarlig redaktør:
Unn Birkeland
unn@parorendesenteret.no
tlf: 959 88 724

Redaktør:
Bethi Dirdal Jåtun
bethiselskap@gmail.com
tlf: 450 44 029

Layout:
Kristin Lindanger Lyse
kristin@parorendesenteret.no
tlf: 994 68 821

Forsidefoto:
Juan Pablo Serrano
Pexels.com

LEDER | Unn Birkeland
Leder av konferansekomiteen



Fra skyttergraver til samspill

Å være pårørende er drevet av kjærlighet, men altfor ofte oppleves det som en uendelig kamp.

Årets tema for Pårørende-konferansen, *Når ansvar møter motstand*, treffer en nerve. Velferdssystemet vårt knaker i sammenføyningene, og presset skaper avstand der vi egentlig trenger samhandling.

Motstanden vi møter – enten den er systemisk, økonomisk eller mellommenneskelig – oppstår sjelden av vond vilje. Den vokser frem i gapet mellom behov og ressurser.

Pårørende stanger i tungroddet regelverk, fagfolk fortviler over knappe tidsmarginer, og politikere må forsvare stramme budsjetter. Når disse realitetene kolliderer, oppstår slitasjen.

I dette magasinet oppsummerer vi noe av innsikten og de viktige stemmene fra årets konferanse.

Her vil du finne både verktøy, refleksjon og inspirasjon til hvordan vi kan overkomme friksjonen mellom nasjonale løsninger og den kommunale hverdagen. Vi må våge å snakke sant om utfordringene, slik at vi kan snu motstand til medvirkning.

Vi har ikke råd til å la presset gjøre oss til motparter. Skal vi løse morgendagens omsorgsfloke, må vi ut av skyttergravene.

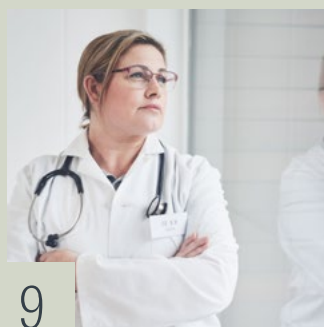
Takk for at du deltok – ansvaret vi står overfor er stort, men motstanden møter vi best med felles innsats.

INNHold



Når motstanden vokser seg for stor

Hva gjør det med kroppen og psyken vår når vi står i store belastninger over lengre tid? Og hvordan kan du ta vare på deg selv før kreftene tar helt slutt?



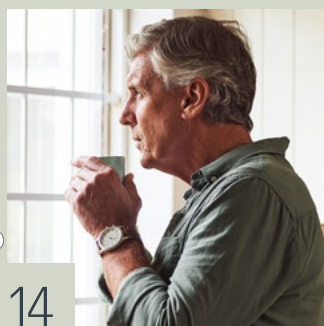
Omsorgstrett, men likevel på jobb

Omsorgstretthet rammer stadig flere som jobber med å hjelpe andre. Hva skjer når evnen til å gi omsorg gradvis slites ned – og hva kan gjøres for å forebygge?



Bli kjent med dine egne følelser

Som pårørende kan følelsene svinge fra time til time. Pendlingsrommet hjelper deg å forstå dine egne reaksjoner.



Tar bekymringene dine for mye plass?

Som pårørende er det lett å havne i et spor hvor tankene kverner døgnet rundt. Når bekymringene vokser seg til en uoversiktlig knute, tappes du for livsviktig energi.





Oppfordrer til takktak og tydelighet

– Selv om ansvaret ligger hos tjenesteyter, er det viktig at vi som pårørende er oppmerksomme på hvordan vi opptrer, mener Tove Mentsen Ness.



De usynlige gnagsårene i hverdagen

For å få det bedre, må du finne ut hva det er som stjeler kreftene dine. Verktøyet «Hvor trykker skoen?» hjelper deg å riste løs steinene.



– Pårørende skal ikke måtte påta seg flere oppgaver

I åpningstalen til Pårørendekonferansen løftet helse- og omsorgsminister Jan Christian Vestre fram hvordan regjeringen vil styrke helse- og omsorgstjenestene – og gi pårørende en tydeligere plass i planene framover.



Viktig å finne en god balanse mellom jobb og omsorg

– Det vil styrke arbeidsplassens konkurransevne om en finner en god balanse mellom jobb og omsorgsoppgaver, sier Abelia-sjef Øystein Eriksen Søreide.



Jo Inge Myhre

Lege og redaktør
PÅRØRENDESENTERET

Når motstanden vokser seg for stor

Du stiller opp, ordner, trøster og kjemper. Å være pårørende er en handling drevet av kjærlighet, men hva skjer når systemene svikter, sykdommen forverres og kreftene tar slutt? Når ansvaret du bærer møter en motstand som er større enn du håndterer, risikerer du å miste deg selv på veien.

Når ansvar møter motstand er for de fleste pårørende ikke bare et abstrakt begrep, men en presis beskrivelse av selve hverdagen. Ansvaret er ofte noe du ikke har bedt om, men som du likevel tar på deg fordi noen du er glad i trenger deg. Det er ryggmargen i å være et medmenneske.

Men så kommer motstanden.

Motstanden kan ta mange former. Den kan være møtet med et stivbeint velferdssystem, der du må kjempe for rettigheter du trodde var en selvfølge. Den kan være avslag på søknader, manglende informasjon fra helsevesenet, eller familie-medlemmer som ikke drar lasset sammen med deg.

Men den kanskje tøffeste motstanden, er den du kjenner på innsiden: Følelsen av å aldri strekke til, den kroniske dårlige samvittigheten, og vissheten om at uansett hvor mye du gjør, kan du ikke trylle bort sykdommen. Når ansvaret vokser seg større enn ressursene dine, og motstanden blir en permanent tilstand, oppstår en alvorlig slitasje.

I ALARMBEREDSKAP

Mange pårørende lever i det som best kan beskrives som konstant beredskap. Hver gang telefonen ringer, skvetter du. Hver natt sover du med ett øye åpent. Dette gjør noe med kroppen din.

Fra naturens side er stressreaksjoner ment å være kortvarige – for å hjelpe oss å flykte fra fare. Men når faren er en varig livssituasjon, står kroppens alarmsystem, det sympatiske nervesystemet, alltid på.

Dette er grunnen til at pårørende er sterkt utsatt for å bli syke selv. Når du over tid utsettes for store belastninger uten mulighet for tilstrekkelig hvile, begynner kroppen å si ifra.

Det starter gjerne i det små: Du sover dårligere, får stramme muskler i nakke og kjeve, eller kjenner på en uforklarlig hodepine.

Etter hvert kan det utvikle seg til høyt blodtrykk, hjerte- og kar-sykdommer, angst, depresjon og total utbrenthet. Du har brukt opp reservene dine på å holde en annen person flytende.



TA PÅ OKSYGENMASKE

Vi hører ofte metaforen om flyet: Du må ta på din egen oksygenmaske før du kan hjelpe andre. Det høres ut som en klisjé, men for pårørende er det ramme alvor. Går du tom for luft, har du ingenting igjen å gi til den som trenger deg. Derfor er egenomsorg ikke egoistisk, det er nødvendig vedlikehold.

For å overleve når motstanden er stor, må du våge å sette grenser. Du må tillate deg selv å senke kravene til hva som er «godt nok».



“Egenomsorg er faktisk ikke egoistisk, det er nødvendig vedlikehold.

Kanskje må husvasken vente, kanskje må du si nei til sosiale forpliktelser du egentlig ikke har energi til, og kanskje må du tåle at den du er pårørende til blir skuffet når du sier at du må ha en pause.

Det er også livsviktig at du bevarer lommer av ditt eget liv. Hva ga deg glede før sykdommen rammet familien? Disse lommene er ikke luksus, de er pusterom som gir deg kraft til å stå i ansvaret.

FRA PUBLIKUM

Årets tema treffer en nerve. Noen dager stritter det imot i hele kroppen å skulle stille opp og ordne – nok en gang.

Da er det deilig å unne seg en dag til å sette seg selv, og ikke den syke, i fokus, lære noe nytt og få påfyll.

L Christine, pårørende datter
SANDNES KOMMUNE

DU SKAL IKKE BÆRE ALT ALENE

Når belastningen blir for stor, er det viktigste rådet av alle: Be om hjelp i tide. Du skal ikke, og kan ikke, bære alt alene.

Start med din egen fastlege. Fortell hvordan du har det. Fastlegen er der for å ivareta din helse, og kan bidra med sykmelding i perioder, henvise til psykolog eller hjelpe deg med å sortere tankene.

Ta også kontakt med kommunen du bor i. Mange kommuner har egne pårørendekoordinatorer, og du kan ha rett på avlastning, omsorgsstønad eller annen praktisk hjelp som letter hverdagen.

Du er ikke alene i motbakken. Når vi deler på ansvaret, blir motstanden lettere å bære for oss alle.



Tallene stiger i Livsårsaksregisteret

Ofte trengs det bare én grunn til å velge livet.



Adrian Lorentsson
generalsekretær
Mental Helse Ung

TEKST | Bethi Dirdal Jåtun

Akkurat nå har over 630 mennesker oppgitt sin grunn. Du finner dem alle i Livsårsaksregisteret, Mental Helse Ung sitt motsvar til Dødsårsaksregisteret.

Hvert år tar mange hundre mennesker sitt eget liv i Norge. Bak dem står tusenvis av familier og venner i dyp sorg med mange ubesvarte spørsmål. Hvorfor ble livet slik at døden føltes som den eneste utveien?

VIL SPRE HÅP

– Livsårsaksregisteret er et forsøk på å spre så mye håp som mulig til så mange som overhodet mulig. Det hele koker ned til ønsket om å sørge for at ingen skal ha det så vanskelig at døden blir en utvei, sier Adrian Lorentsson, generalsekretær i Mental Helse Ung.

Han har selv forsøkt å ta sitt eget liv. Nå er han opptatt av å forebygge.

Ideen til Livsårsaksregisteret fikk han da tallene fra Dødsårsaksregisteret 2024 ble presentert: 739 selvmord.

– Jeg tenkte: Vi trenger minst like mange grunner til det motsatte. Ja, flere! Vi må gi folk et håndfast bevis på at det fins håp slik at de velger å ta en dag til. Mange trenger bare den lille tvilen for å komme seg videre.

Å HOLDE UT

Livsårsaksregisteret er et konkret og håndfast bevis på grunner til å holde ut.

– Andre ganger handler det om å knytte nevene og andre ganger igjen de virkelig store grunnene. Det kan være alt fra å ha funnet kjærligheten til lukten av nyklipt gress om sommeren. Men ofte handler det om de pårørende; om mamma og pappa, tantebarn, onkelbarn, søsken.

For Adrian var det foreldrene. Mamma og pappa.

ET ØYEBLIKKSBIKKE

– Jeg tenkte på meg selv som en byrde for mamma og pappa – totalt mislykket. Jeg leverte ikke på jobb, hadde lånt penger og var i det hele tatt på et dårlig sted.

Broren hans hadde dødd i en trafikkulykke to år tidligere.

– Jeg fikk et øyeblikksbilde av at de måtte begrave meg også. Det stoppet meg, forteller han og legger ikke skjul på at veien tilbake var lang.

– Det var en serie med små grunner til at jeg kunne vente til i morgen. Jeg sa ja da fastlegen sa at jeg måtte legges inn, jeg stilte opp på intervju. Slike ting.

Å så tvil er, ifølge generalsekretæren, faktisk det viktigste når det gjelder selvmordsforebygging: – For det kan bety at de holder ut en dag eller to eller tre til. En uke og så en uke til.

Omsorgstrett – fortsatt på jobb

«Vi lærer mye om pasientens behov, men altfor lite om våre egne». Sitatet er hentet fra to nyutdannede sykepleiere som fordypet seg i «omsorgstretthet» i sin bacheloroppgave og som begge er urolige med tanke på omfanget.

TEKST | Bethi Dirdal Jåtun

Imotsetning til vanlig utbrenthet, som ofte handler om dårlige arbeidsforhold og høyt press, handler omsorgstretthet om å gradvis miste evnen til å gi omsorg på samme måte som før. Stadig flere som jobber med å hjelpe andre, rammes, og konsekvensene påvirker ikke bare jobben, men hele livet.

HANDLER OM RAMMER

De nyutdannede sykepleierne, Julie Mjøs og Siril Berg, skriver:

«Det som er tydelig i forskningen, er at omsorgstretthet ikke handler om individuelle svakheter. Det handler om rammer.

Når bemanningen er for lav, tidspresset konstant og det ikke er rom for debrifing eller emosjonell støtte i arbeidshverdagen, blir ofte omsorgstretthet en naturlig konsekvens.

Sykepleiere forventes å stå i krevende situasjoner uten å vise sårbarhet, og mange gjør nettopp det – helt til det ikke går lenger.»

Som nyutdannede sykepleiere kjenner de to på stolthet over et fag som betyr noe. Samtidig kjenner de på uro fordi de erfarer at mange sliter i stillhet.

«Vi har møtt sykepleiere som elsker jobben sin, men som likevel vurderer å slutte fordi belastningen blir for stor. Vi har sett kolleger som går hjem i tårer, og andre som har sluttet å reagere i det hele tatt.»

OG OM SYSTEMER

Omsorgstretthet gjelder ikke bare for sykepleiere, men for alle i hjelperoller, både hjelpepleiere, barnehagepedagoger, lærere, psykologer og terapeuter, sosialarbeidere og barnevernansatte.

For mange kan kimen til omsorgstretthet ligge i systemet, som den pensjonerte spesialsykepleieren, Kenneth Ledang, beskriver på denne måten:

«Med kaffekoppen i hånden, en dobbeltvakt bak seg og enda en omorganisering foran seg står helsearbeideren, et menneske som valgte yrket for å hjelpe andre, men som nå bruker halve arbeidsdagen på å dokumentere at hjelpen teknisk sett har funnet sted.»

FOREBYGGING

Psykologspesialist Liv Selland, som selv har kjent fenomenet på kroppen, lanserer noen råd på sin nettside psykologliv.no – se faktaboksen.



NOEN RÅD FRA PSYKOLOG- SPESIALISTEN

Fordel belastningen, ikke bare oppgavene. Vær oppmerksom på hvilke saker, samtaler og relasjoner som er krevende.

Bruk veiledning til å utforske hvordan du har det i hjelperollen.

Be om støtte fra kolleger og bidra til åpenhet om omsorgstretthet på arbeidsplassen.

Sjekk deg selv i pasient-samtaler, reguler med pust og mindfulness.

Unngå å ta for mye ansvar for andres bedring.

Tren deg på å ikke gruble over jobben på fritiden.

Ta pauser og beveg deg.

Ikke tenk «dette bør jeg tåle» eller «det er bare jeg som er sensitiv».

Vi har mer til felles enn vi tror

Tekst | Cathrine H. Fandrem, psykolog

Det er lett å tenke at det først og fremst er diagnosen som definerer livet som pårørende. At det å stå nær noen med rusproblemer er grunnleggende forskjellig fra å være pårørende til noen med kreft, demens, psykiske lidelser eller en kronisk sykdom. Og selvfølgelig finnes det erfaringer som er helt særegne. Men når vi lytter til pårørende over tid, er det ofte noe annet som blir tydelig: hvor mye som faktisk er felles.

“Bekymringen. Ansvaret. Den dårlige samvittigheten.

Følelsen av å aldri gjøre nok, samtidig som man kanskje gjør altfor mye. Uvissheten rundt hva som kommer til å skje i fremtiden. Behovet for å bli sett og forstått, ikke bare som en ressurs rundt den som er syk, men som et menneske som også påvirkes av situasjonen.

Dette blir særlig synlig i samtalegrupper der pårørende med i utgangspunktet ulike historier møtes. Mange kommer gjerne med en forestilling om at de andre vanskelig kan forstå akkurat deres situasjon. Så oppdager de at følelsene, dilemmaene og belastningene ofte er overraskende gjenkjennelige.

Det betyr ikke at diagnoser er uviktige, eller at det ikke finnes behov for spesialisert kunnskap. Men under det diagnosespesifikke finnes det mest grunnleggende: erfaringen det er å stå nær noen som trenger oss.

De aller fleste vil i løpet av livet oppleve å stå i pårønderollen, og pårørendeperspektivet angår derfor oss alle. Da er det fint at det finnes slike konferanser, mye god kunnskap og erfaringer som er felles for pårørende, på tvers av diagnoser.

REFLEKSJONS- SPØRSMÅL

Til deg som er fagperson

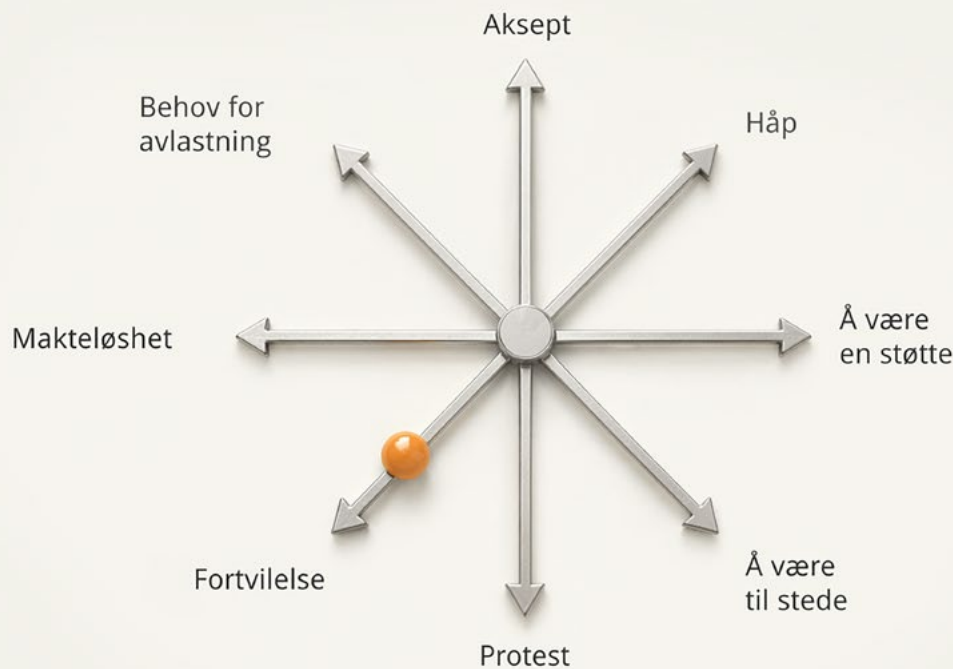
Hva er det viktigste vi kan møte pårørende med?

I hvilke situasjoner opplever du at pårørende har særlig behov for støtte?

Hvordan vil du beskrive et optimalt samarbeid mellom deg og pårørende?

Hvilke rutiner har vi for journalføring av opplysninger om og fra pårørende?





Bli kjent med dine egne følelser

Er du utslitt av å veksle mellom aksept og protest, eller håp og maktesløshet? Som pårørende kan følelsene svinge fra time til time. Pendlingsrommet hjelper deg å forstå dine egne reaksjoner.

Det er vanlig å kjenne på motstridende følelser når man er pårørende. Det kan oppleves som en indre pendel som svinger frem og tilbake mellom ulike ytterpunkter. Dette kaller vi det naturlige pendlingsrommet.

Å kjenne til dette rommet kan hjelpe deg med å forstå hva som preger deg, og ikke minst: hva du egentlig trenger.

NÅR PENDELEN SVINGER

Kanskje våkner du en morgen og føler at situasjonen er til å leve med. Du har funnet en form for aksept. Men i løpet av dagen skjer det noe som endrer alt: En telefon fra den du er pårørende til, et negativt svar på en søknad, eller et uforutsett ansvar som lander i fanget ditt. Brått svinger pendelen, og aksept byttes ut med en sterk trang til å protestere. Det samme gjelder håp. I perioder hvor sykdommen er stabil eller en ny medisin fungerer, tennes håpet.

Så kommer en dårlig beskjed, og følelsene svinger umiddelbart over i fortvilelse og maktesløshet.

Du kan også oppleve å pendle kraftig mellom behovet for å være støttende og til stede, og et desperat behov for pause og avlastning.

FRA SLITASJE TIL BEVISSTHET

Det er menneskelig og helt naturlig å veksle mellom slike motstridende følelser. Likevel er det enormt slit-somt. Det koster krefter å hele tiden bli kastet mellom ytterpunktene. Men det finnes trøst: Ved å bli bevisst på dine egne svingninger, kan du gradvis trene opp evnen til å la pendelen svinge litt mindre. Målet er ikke å fjerne de vanskelige følelsene, men å skape flere stunder med ro.

Gjennom bevissthetstrening kan det bli tydeligere for deg hvilke valg du må ta for å håndtere situasjonen, slik at du kan bruke kreftene dine på det du faktisk kan gjøre noe med.

Jo Inge Myhre

Lege og redaktør
PÅRØRENDESENTERET



UTFORSK DITT PENDLINGSROM

- Hvilke følelser pendler jeg mest mellom?
- I hvilke situasjoner svinger følelsene kraftig, og i hvilke situasjoner kjenner jeg på ro?
- Hva er det jeg gjør når følelsene ikke svinger så mye?
- Hvordan kan jeg skape mer rom for å finne denne roen?
- Hva trenger jeg aller mest på en dårlig dag?



Klepp kåret til Årets pårørendekommune

Et systematisk pårørendearbeid, vilje og tydelig forankring framheves av juryen som viktige grunner til at Klepp kommune i Rogaland gikk helt til topps blant 22 nominerte og ble Årets Pårørendekommune i 2026.

TEKST | Bethi Dirdal Jåtun

Det er tiende år på rad at prisen deles ut og det var helse- og omsorgsminister Jan Christian Vestre (Ap) som overrakte prisen til Klepp-ordfører Kjetil Maudal (FrP) og prosjektleder Olga Marie Torsvik i studio i Jakobs kirke i hovedstaden onsdag 23. september.

LAGT MERKE TIL

– Klepp kommune har satt pårørende på dagsorden, og vi må anerkjenne at dette er mulig fordi forankringen går helt til topps i kommunen. Dette er også en viktig anerkjennelse og pris fordi den er til inspirasjon for andre kommuner. Sammen kan vi lære av hverandre, uttalte statsråden i forbindelse med utdelingen av prisen.

Klepp fikk to nominasjoner: Én fra en pårørende og én fra en medarbeider. Dette vitner, ifølge juryen, om et arbeid som blir lagt merke til og som verdsettes både i og utenfor virksomheten.

DEDIKERTE FOLK

– Det er alltid kjekt å bli anerkjent for godt arbeid, og her skal vi være stolte på vegne av mange: Gode ansatte, ledere og brukere får det til – sammen med pårørende. Her skal vi være takknemlige for alle som bidrar.

– Samtidig kjenner jeg at det forplikter. For dette handler om å gi en best mulig tjeneste til innbyggerne og være der både for brukere og pårørende. Det nytter ikke bare med fine planer. Vi må ha dedikerte folk, og i Klepp har vi mange flinke! uttalte ordfører, Kjetil Maudal stolt.

Juryen framhever Klepps pårørendestrategi, deres årlige deltakelse i den nasjonale pårørendeundersøkelsen «Ivaretatt?» og de kontinuerlige kompetansehevingstiltakene for ansatte og satsingen på barn som pårørende. Juryen merker seg også at det er enkelt å finne fram i tjenestetilbudet.

KONKRETISERER

– Vi ser at de pårørende gjør en kjempejobb og forstår viktigheten av å møte dem og hjelpe dem der de er. Å avklare forventninger, hva som er spesielt viktig og hvem som gjør hva, er noe vi har jobbet med i flere år allerede, forteller prosjektleder Olga Marie Torsvik.

– Det blir veldig konkret når vi snakker om hvem som skal gjøre hva, og det som er konkret kan vi gjøre noe med! Å snakke sammen og møte hverandre på en god måte, hjelper også langt på vei, beskriver hun.

Helse- og omsorgsminister Jan Christian Vestre blir engasjert i møte med vinneren og på spørsmål om hva han ønsker seg mer av når det gjelder kommunenes pårørendearbeid, er svaret:

– Jeg er utålmodig når det gjelder arbeidet med å innføre pårørendevalene. Vi vet at det er et godt



hjelpemiddel, og her ligger Klepp et hestehode foran. Spesielt viktig for pårørende er det å få avklart rettigheter. Så mitt ønske er å få opp tempoet i hele Kommune-Norge om å ta dette verktøyet i bruk. Vi vet at metodikken virker. Pårørendeavtalen er bra for pårørende, kommunene og ikke minst de som jobber på tvers i helse- og omsorgssektoren.



Tar bekymringene dine for mye plass?

Som pårørende er det lett å havne i et spor hvor tankene kverner døgnnet rundt. Hvordan blir framtiden? Hva viste de siste prøvesvarene? Burde jeg gjort mer? Når bekymringene vokser seg til en uoversiktlig knute, tappes du for livsviktig energi. Her er en metode for å rydde opp.



Det er menneskelig å bekymre seg når noen man er glad i blir syk. Problemet oppstår når bekymringene glir over i hverandre og blir til en stor, uhåndterlig masse.

Når hjernen prøver å løse morgendagens potensielle problemer samtidig som du skal takle dagens kriser, sier det til slutt stopp. Du mister oversikten, og avmakten tar over.

I slike perioder kan det være til stor hjelp å visualisere en kommode. Føles alt kaotisk? Da er det på tide å finne frem penn og papir, og fordele tankene dine i fire helt konkrete «bekymringsskuffer».

DET SOM BRENNER

I den øverste skuffen legger du kun de tingene som faktisk får konsekvenser hvis du utsetter dem. Dette er brannslukkingen. Må du varsle arbeidsgiver om fravær? Er kjøleskapet helt tomt? Må helsetjenesten kontaktes fordi tilstanden har forverret seg akutt?

Sorter ut det som ikke kan vente til i morgen, og fokuser energien din her. Resten kan legges i de andre skuffene.

DET VI KAN DELE

Pårørende bærer ofte alt for mye alene. Se på det som ligger i den øverste skuffen din. Må du gjøre alt dette helt på egen hånd?

Kanskje naboene kan ta den handleturen. Kanskje en venn kan komme over og bare sitte ved siden av deg i sofaen mens du tar den tunge telefonen du gruer deg sånn til. Å be om hjelp er ikke å feile, det er å fordele byrden.

DET SOM KAN VENTE

Mange av tankene som stjeler nattesøvnen vår, handler om situasjoner vi uansett ikke kan løse akkurat nå. Mangler du viktig informasjon for å ta et valg? Venter dere på resultatet av en behandling? Kanskje vil forutsetningene se helt annerledes ut om to uker.

Legg disse bekymringene i den tredje skuffen, og gi deg selv tillatelse til å lukke den frem til du faktisk har svarene du trenger.

DET SOM ER UTENFOR MIN MAKT

Dette er den tyngste og vanskeligste skuffen. Her ligger det du ikke kan endre, uansett hvor mye du grubler.

Du kan ikke trylle bort sykdommen. Du kan ikke styre utfallet, og du kunne kanskje ikke forhindre det som skjedde – selv om den dårlige samvittigheten hvisker at du burde vært flinkere eller gjort mer.

Å kjempe mot disse harde realitetene er som å slåss mot vinden; det gjør deg bare utmattet. Å øve på å akseptere situasjonen betyr ikke at du gir opp, men at du slutter å bruke dyrebar energi på ting som er utenfor din kontroll.

Når du slutter å slåss mot det du ikke kan endre, får du plass til å puste.



Kjersti Ringheim Vestbø

Kreftsykepleier
PÅRØRENDESENTERET

“

*Ikke alle bekymringer
trenger oppmerksomheten
din akkurat nå.*

*Og å legge en bekymring
bort for en stund er ikke det
samme som å ignorere den.*



Oppfordrer til takk og tydelighet

– Selv om ansvaret ligger hos tjenesteyter, er det viktig at vi som pårørende er oppmerksomme på hvordan vi opptrer, mener Tove Mentsen Ness.

TEKST | Bethi Dirdal Jåtun

Hun er pårørende til sønnen Rasmus (22), som har flere funksjonsvariasjoner og diagnoser, og beskriver kontakten med skole- og helsevesen oppigjennom som til tider utfordrende. Likevel er hennes erfaring at det er mulig å komme fram til bedre løsninger enn det man først blir forespeilet.

MANGE INVOLVERTE

– Det som er utfordrende i vår situasjon er at flere sykehus og avdelinger behandler ulike deler av Rasmus. Det gjør at helheten kan gå tapt. I tillegg er vi også i kontakt med flere etater i kommune og fylkeskommune. Å koordinere ulike møter slik at det passer best mulig for alle parter, er en jobb i seg selv!

For å få livet og hverdagen til å gå ihop, har Tove derfor prøvd å finne veier utenom de vanlige mønstrene og stilt spørsmål til tjenestesystemet. Det har hun tjent på.

LITT FRAMPÅ

Å kunne samle flere avtaler til én dag for eksempel, er en stor fordel. Når sykehuset sier: «Du får innkalling», har Tove gjerne foreslått å sette opp

en ny avtale der og da – slik at hun kan planlegge bedre. Det samme har hun gjort overfor kommunen og arbeidsplassen der sønnen jobber.

– Jeg sender dem gjerne ulike alternativer slik at de kan velge det som passer best for dem. Dette er ikke like enkelt overfor sykehusene, men jeg har opplevd at det tidvis funker der også, sier hun og legger til:

– Mye kan også løses med en ekstra telefon.

TJENESTEYTERNE

I kontakten med tjenesteapparatet er Tove opptatt av at hun som pårørende sier noe om hva hun tenker og ser for seg – på en OK måte.

– Vi kan ikke kreve at tjenesteyterne skal tenke, mene og tåle alt. De er også folk. Når det er sagt, mener jeg at ansvaret for et godt pårørendesamarbeid først og fremst ligger hos tjenesteyter. Dette er deres jobb.

– Som representanter for et system vil de noen ganger få våre frustrasjoner. Slik er det bare. Vårt ansvar er hvordan vi opptrer. Blir vi for



Foto: Kristin Lindanger Lyse

frustrerte og det går utover tjenesteyter, er det viktig å beklage og innrømme at det noen ganger blir for mye.

Å TAKKE

Hun er også nøye med å gi tilbakemelding til tjenesteytere som hun opplever bidrar positivt.

– Si det når du opplever at noe er bra! Min opplevelse er at mange tjenesteytere gjerne også går utenfor det som strengt tatt er deres ansvar. Da er det spesielt viktig å takke!



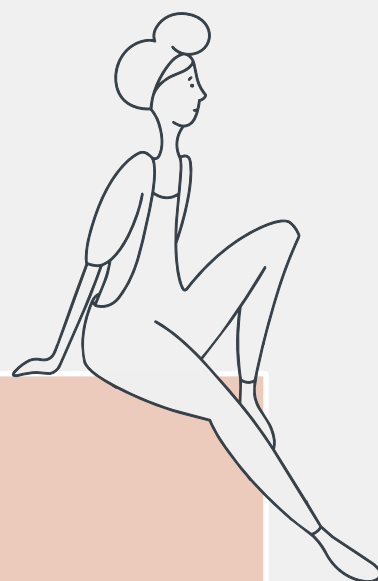
“ *Min opplevelse er at mange tjenesteytere gjerne også går utenfor det som strengt tatt er deres ansvar.* ”

De beste tjenesteyterne prøver virkelig å gjøre en god jobb, sier Tove, som for egen del også har lært seg å ikke buse ut med ting:

– Som pårørende opplever vi motstand! Alt er på langt nær rosenrødt, men jeg har lært meg å holde igjen

når jeg opplever at jeg ikke blir møtt slik jeg mener jeg bør bli møtt. For meg fungerer det bedre.

– Men jeg klarer det ikke bestandig og har måttet be om unnskyldning flere ganger!



BLIR TING BEDRE?

I likhet med mange andre pårørende etterlyser Tove Mentsen Ness mer samarbeid på tvers av avdelinger, nivåer og instanser i tjenestesystemet. Det hadde gjort livet som pårørende så mye lettere.

For egen del opplever hun at hverdagen har blitt langt enklere nå når Rasmus ivaretas av et BPA-team tirsdag til fredag eller tirsdag til søndag. Men hun må være på – ting kan skje.

– Jeg har heldigvis tilpasningsdyktige assistenter og foreldre som stiller, men Rasmus og jeg snakkes uansett hver morgen og kveld. Det handler om trygghet – for oss begge!



Jo Inge Myhre
Lege og redaktør
PÅRØRENDESENTERET

– De ser en datter ved sykesengen og fyller inn resten av historien



FRA VEILEDNINGSROMMET

Å være nærmeste pårørende, sier først og fremst noe om hvilken rolle du har når en person du står nær blir syk. Det sier ikke nødvendigvis noe om hvor nær relasjonen har vært, eller hvor naturlig det føles å stille opp.

For unge voksne kan rollen også innebære å møte et helsevesen og et ansvar de har liten erfaring med. Det som virker åpenbart for fagfolk, er ikke nødvendigvis det for den som plutselig står i situasjonen for første gang.

«Anne» er 26 år og nærmeste pårørende til faren sin. De har aldri hatt et spesielt nært forhold. Likevel er det Anne som stiller opp nå når han er alvorlig syk. Hun har ingen søsken eller andre nære familie-medlemmer som kan stille opp.

– Jeg gjør det jo, sier hun. Men mest fordi jeg ikke føler at jeg har noe valg.

I veiledningssamtalen prøver hun å sette ord på motstanden hun kjenner. Hun vil ikke svikte faren. Samtidig merker hun hvor mye det koster å skulle fylle en rolle som ofte forutsetter en nærhet de aldri har hatt.

Hun forteller om en episode på sykehuset. En ansatt møtte henne i gangen og spurte vennlig hvordan det gikk med faren.

– Jeg hadde ikke peiling. Hun ler litt når hun sier det, men synes egentlig ikke det er morsomt. – De kjenner ham som denne hyggelige, men veldig syke mannen.

Men faren har aldri vært en som forteller henne særlig mye. Nå er

han dessuten så syk at det er enda vanskeligere. Hun vet dessuten ikke alltid hva legene har sagt, hva som skal skje videre eller hva faren selv har forstått.

– Og så føler jeg meg helt idiot når jeg ikke kan svare.

Veilederen stopper henne litt: *Men er dette informasjon du faktisk har fått?*

Anne tenker. Nei. Hun har jo ikke det.

og datter burde være. Når virkeligheten ikke passer inn, kommer flauheten. Samtidig vokser avmakten over alt hun ikke vet og ikke har oversikt over.

I veiledningsrommet er det plass til begge deler: Hun kan bry seg om hvordan faren har det, uten at det gjør relasjonen deres nærere enn den har vært. Hun kan stille opp og samtidig kjenne motstand. Og hun kan være nærmeste pårørende uten å sitte med alle svarene.

“

(...) en viktig påminnelse om hvor lite en pårørendesituasjon kan leses utenfra.

Det er mye hun forsøker å finne ut av mens hun står midt i det. Hva innebærer det egentlig å være nærmeste pårørende? Hvem kan hun spørre? Hva forventes av henne? Og hva kan hun forvente av dem som møter henne?

Noe av utilstrekkeligheten hun kjenner på, handler kanskje nettopp om forventninger som aldri er blitt sagt høyt. Andre ser en datter ved sykesengen og fyller selv inn resten av historien.

Det gjør hun selv også: Hun sammenligner forholdet deres med hvordan hun tenker at et forhold mellom far

For fagpersoner er dette en viktig påminnelse om hvor lite en pårørendesituasjon kan leses utenfra.

En datter ved sykesengen kan være den som kjenner pasienten aller best. Men hun kan også være en ung voksen som forsøker å finne ut av både sykdommen, systemet og sin egen plass i det hele.

Da kan det gjøre en stor forskjell å ikke ta kunnskap, nærhet eller kapasitet for gitt. Spør heller hva den pårørende vet, hva hun har fått forklart og hva hun trenger hjelp til å forstå. Da kan kanskje følelsen av å ikke strekke til begynne å slippe taket.

Omsorg skal ikke være et postkodelotteri

Tekst | Henriette Soltvedt Rygh, student

Når vi ser tilbake på en vanskelig periode, er det ofte menneskene vi husker. De som så oss, lyttet og fikk oss til å føle oss trygge – kanskje uten å vite hvor stor forskjell de faktisk gjorde. Det var denne tanken jeg tok med meg hjem fra Pårørendekonferansen.

De menneskene som blir husket, er ofte de som gir litt mer enn stillingsbeskrivelsen krever. De som tar seg tid, lytter litt lenger eller skaper trygghet når livet er uoversiktlig.

Som student i traumebevisst omsorg gjorde dette inntrykk. Samtidig vekket det et spørsmål: Hvorfor skal kvaliteten på hjelpen avhenge av hvem du møter – eller hvor i landet du bor?

Pårørende i Norge har ulike tilbud, ulik kompetanse rundt seg og ulike muligheter til støtte. Det utfordrer tanken om likeverdige helsetjenester. Og ikke minst synlige og tilgjengelige tjenester.

Traumebevisst omsorg handler om trygghet, relasjoner og mestring. Det er ikke ekstra omsorg – det er god omsorg. Men hvordan gjør vi den mindre avhengig av ildsjeler og mer til en del av systemet?

Vi som samfunn er avhengige av mennesker med varme og engasjement. Samtidig kan vi ikke bygge tjenesten på at noen gir mer enn hva stillingsbeskrivelsen tilsier. Det vi derimot trenger er rammer, ledelse og kompetanse som gjør det mulig å møte pårørende med den samme tryggheten, uansett kommune eller arbeidsplass.

Å bli sett og ivaretatt som pårørende skal ikke være avhengig av flaks. Det er ofte menneskene vi møter i en vanskelig periode, vi husker best. Ikke nødvendigvis på grunn av hva de sa eller gjorde, men på grunn av hvordan de fikk oss til å føle oss – sett, forstått og trygge. Ja, pårørende er en ressurs – men de skal ikke reduseres til en ressurs.

REFLEKSJONS-SPØRSMÅL

Til deg som er pårørende

Hvilke forventninger har du til deg selv som pårørende?

Hvilke forventninger synes du det er vanskelig å leve opp til?

Hva gir deg mestringsfølelse som pårørende?

Hvordan påvirker denne situasjonen din livskvalitet?

Hvordan snakker du med andre om det du opplever?



KOMMER JEG OGSÅ

TIL Å BLI SYK?

Barn og unge som er pårørende kan ha spørsmål og bekymringer de voksne ikke vet om.

UngePårørende.no

tilbyr trygg og alderstilpasset informasjon om det som kan skje når noen i familien er syk, eller har det vanskelig.

Du kan lese alene, lese sammen med en voksen, skrive til oss eller ringe våre fagpersoner på **tlf. 90 90 48 48.**

Det er gratis, og du kan være anonym hvis du vil.



A full-body photograph of a middle-aged woman with blonde hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a white lab coat over dark blue scrubs. Her left hand is in her pocket, and a black pen is visible in the lab coat's pocket. The background is a clinical setting with a blurred eye chart on the wall to the left and a medical cart with a sink in the lower left. A green plant is visible on the right side of the frame.

En tillitserklæring
på fastlegekontoret

FRA PUBLIKUM

Dessverre er ikke helsevesenet helt ut rustet til å løse alle oppgaver som kreves når noen blir syke. Vi skulle ønske at sykehjemsplassen stod klar så snart behovet meldte seg og at vi kunne tilby riktig hjelp til pasienter med psykisk uhelse på dagen. Men slik er dagens Norge dessverre ikke.

TEKST | Kristin Eide, fastlege og overlege i overgrepsmottaket for Sør-Rogaland

Det mangler ikke på tilbud: Spesialister, profesjonelle, hjelpetelefoner, organisasjoner. Men uten de pårørende, kommer vi ikke i mål. De er der; fyller tomrom, går imellom, stiller spørsmål og stiller opp, lytter, informerer, henter og bringer.

Mange av pasientene mine er pårørende. Noen i en kortere periode, andre over lang tid og noen gjennom hele livet.

I noen tilfeller kan pårønderollen kreve så mye at livet ikke går opp – og den pårørende blir selv syk. Som fastlege kan jeg skrive ut sykemelding, men jeg kan ikke sykemelde vedkommende fra jobben som pårørende.

Den er der uansett. Tjuefire-sju.

Derfor prøver jeg som fastlege å ha et pårørendeperspektiv langt framme. Noen dager får jeg ikke fulgt opp slik jeg kunne ønske, men erfaringsmessig er det ikke alltid så mye som skal til.

Ofte handler det mest av alt bare om å se, lytte og prøve å forstå. Det er ofte den beste medisinen.

Som fastlege har vi mange pasienter som hører sammen, ofte hele familier med foreldre, barn og gjerne også barnebarn. Vi bygger relasjoner over tid, noe som ikke bare er verdifullt i seg selv, men også fordi det gir oss muligheten til å ligge i forkant og kunne ha kjennskap til pasienten som pårørende.

Det kan for eksempel være at en nærstående ikke har lenge igjen å leve.

I slike tilfeller hender det at vi planlegger oppfølgingssamtaler; at pasienten våger å åpne opp er noe jeg virkelig opplever som en tillits-erklæring på fastlegekontoret.



Som fastlege kan jeg skrive ut sykemelding, men jeg kan ikke sykemelde vedkommende fra jobben som pårørende.

En pasient som i utgangspunktet ikke er syk, kan plutselig komme på kontoret med høyt blodtrykk eller stressymptomer.

Det letteste er å sette vedkommende på blodtrykksmedisin, men å ventilere stresset, kan noen ganger være vel så viktig for blodtrykket.

I samtalen kan det komme fram at stresset gjerne henger sammen med vedkommendes pårørendesituasjon.

Og selv om en konsultasjon hos fastlegen i utgangspunktet ikke skal vare lengre enn femten minutter, kan vi planlegge et forløp framover og sette av mer tid.

Det går an.

Som fastlege er vi alltid der. Som en på lista det går an å ringe. For stort og smått. Psykisk og fysisk. Som pasient og som pasient og pårørende.



Inger Grødem

Psykiatrisk sykepleier
PÅRØRENDESENTERET

Når motstand er et signal

Når vi får et ansvar vi ikke er sikre på om vi kan eller bør ta, er kanskje den første reaksjonen motstand. Vi kjenner ubehag, blir usikre på hva ansvaret vil kreve av oss – og begynner kanskje å argumentere imot.

Imøte med pårørende er ansvarsfordeling ofte et tema. Noen opplever at tjenestene forventer for mye av dem. Andre får ansvar fra den de er pårørende til, fra omgivelsene – eller legger svært mye ansvar på seg selv. Og ansvaret kan bli for stort.

Det er gjerne da vi møter dem: Pårørende som har båret så mye, så lenge at de ikke orker mer. Batteriet er flatt, og det skal ikke mer til enn et «Hva ønsker du å snakke om?» før tårene kommer.

Kanskje skulle de ha lyttet mer til motstanden i seg selv?

Jeg hadde en mormor som gjerne ringte min mor et par ganger om dagen: «Kommer du?» Og mor kom. En gang sa jeg til henne: «Hun bor et sted med bemanning. Hun er ikke alene. Du kan faktisk si: Jeg kommer i morgen.»

Men det er ikke så enkelt når den du er pårørende til helst vil ha deg der hele tiden. Skal du klare å stå i pårønderollen over tid, må det likevel være plass til egne behov. Ellers kan ansvaret spise deg opp.

NÅR TYDELIGHET SKAPER MOTSTAND

Mange pårørende strekker seg allerede svært langt. Likevel kan de oppleve at det ikke er nok.

Nylig hørte vi om pårørende som i sitt første møte med en kommunal institusjon fikk informasjon om hva som var deres ansvar, hva som ble forventet av dem – og hva institusjonen ikke hadde ansvar for.

Intensjonen var kanskje å være tydelig og forebygge misforståelser. Resultatet ble det motsatte.

En kommune kan ikke pålegge pårørende omsorgsoppgaver. Og kanskje ville disse pårørende frivillig ha gjort mye av det samme, som en naturlig del av pårønderollen. Men måten ansvaret ble kommunisert på, skapte motstand og mistillit før samarbeidet i det hele tatt hadde begynt. Da må tjenestene reparere en relasjon de har bidratt til å svekke.

Her tror jeg vi som fagpersoner har noe viktig å lære. Når pårørende protesterer, blir sinte eller trekker seg unna, bør ikke vårt første spørsmål være hvordan vi kan



forklare enda tydeligere. Kanskje bør vi heller spørre: Hva er det denne motstanden forteller oss?

VI HAR IKKE TID TIL Å LA VÆRE

«Vi har ikke tid» er en veldig vanlig innvending. I et system der effektivitet er et mantra, er det lite rom for det som kan oppfattes som utenomsnakk. Men jeg mener vi ikke har tid til å la være.

Det tar ofte mer tid å reparere et dårlig samarbeid enn å bygge en god relasjon fra starten. Og det trenger ikke alltid kreve mye: å lytte, se den andre, ta en kaffekopp eller bruke noen minutter på å spørre hvordan situasjonen faktisk oppleves.

Den tiden kan komme tilbake senere, i form av større tillit og samarbeid som tåler mer når det blir vanskelig. Det samme gjelder informasjon. Hva trenger pasienten, brukeren og de pårørende egentlig å vite akkurat nå?



“

Selv jeg, som har arbeidet i helsevesenet hele mitt yrkesliv, kan føle meg liten når jeg selv står i rollen som pasient eller pårørende.

Vi sender ofte ut enorme mengder informasjon fra sykehus, kommuner og Nav. Selv jeg, som har arbeidet i helsevesenet hele mitt yrkesliv, kan føle meg liten når jeg selv står i rollen som pasient eller pårørende.

Da må vi huske at vi som fagpersoner representerer et system. For den som møter dette systemet i en sårbar situasjon, er maktbalansen skjev.

Sinne og krav handler ofte om frykt og avmakt. Pårørende kan selvfølgelig ha forventninger som ikke kan innfris. Noen ganger viser det seg også at krav som først virker urimelige, blir mer forståelige når vi kjenner til historien bak.

KANSKJE MÅ VI GJØRE MINDRE – ANNERLEDES

Både i spesialisthelsetjenesten og i kommunene handler stadig mer om ressurser. Vi har ikke nok penger eller nok folk. Det tolkes ofte som at ansatte må springe enda fortere.

Men kanskje ligger det også en motstand i systemene våre – en motstand mot å gjøre ting annerledes?

Kanskje kan vi ikke bare legge nye oppgaver oppå de gamle. Må noe ut? Må vi organisere samarbeidet med pårørende på andre måter?

Å etablere faste strukturer for pårørendesamtaler og oppfølging kan for eksempel gi både pårørende og fagpersoner større forutsigbarhet. Pårørende slipper å lure på hvem de skal kontakte og når, og tjenestene kan forebygge en del av telefonene, frustrasjonen og misforståelsene som ellers oppstår.

Mye av dette begynner med noe ganske enkelt: å stoppe opp. Når ansvar møter motstand, enten hos pårørende, fagpersoner eller i systemet, bør vi være nysgjerrige på hvorfor.

Endring koster. Den krever både tid og vilje.

Men noen ganger er nettopp motstanden et signal om at vi bør stanse lenge nok til å spørre om ansvaret er riktig fordelt – og om det finnes en bedre måte å gjøre ting på.

TRENGER DU NOEN Å SNAKKE MED?

Pårørendelinjen er et gratis veiledningstilbud for både pårørende og fagpersoner.

Vi har åpent alle hverdager mellom kl. 10:00 og kl. 17:00.

Du kan bruke chatten på [Pårørendesenteret.no](https://pårørendesenteret.no) eller ringe tlf. 90 90 48 48.



Kjersti Ringheim Vestbø

Kreftsykepleier
PÅRØRENDESENTERET

De usynlige gnagsårene i hverdagen

«Alt er bare slitsomt.» Har du tatt deg selv i å tenke det? Som pårørende kan den totale belastningen ofte føles som en udefinerbar klump i magen. For å få det bedre, må du finne ut hva det er som stjeler kreftene dine. Verktøyet «Hvor trykker skoene?» hjelper deg å riste løs steinene.



Forestill deg at du er ute på en lang tur. Etter en stund begynner skoene å klemme. Først er det bare litt irriterende, men etter hvert som kilometerne går, blir det ordentlig vondt.

Du begynner kanskje å halte litt for å avlaste foten. Til slutt får du vondt i ryggen, nakken strammer seg, og hele turen føles som et ork.

Problemet er ikke at du er ute på tur, eller at kroppen din ikke fungerer. Problemet er at du har et gnagsår du ikke får gjort noe med.

FRA KAOS TIL OVERSIKT

Nøyaktig slik er det å være pårørende også. Når hverdagen blir for tung, er det lett å føle at alt er galt. Man blir sliten, kortsluttet og mister motet.

Når du går med en stein i skoene, hjelper det ikke å bare bite tennene sammen...

Selv om pårørendesituasjonen kan føles altoppslukende, er sjelden «alt» er problemet. Som oftest er det spesifikke ting, akkurat som steiner i skoene, som forårsaker smerten.

Kanskje er det den konstante kampen mot kommunen som er ditt største gnagsår akkurat nå? Kanskje er det mangel på søvn? Dårlig samvittighet overfor egne barn? Søsken som ikke stiller opp? Eller kanskje en ubetalt regning?

TA AV DEG SKOEN

Når du går med en stein i skoene, hjelper det ikke å bare bite tennene sammen og gå videre. Du må stoppe opp, ta av deg skoene, og se hva som ligger nedi der.

ET SORTERINGSVERKTØY

Det er dette verktøyet «Hvor trykker skoene?» handler om. Det er en øvelse i å sortere det udefinerbare stresset ned til helt konkrete punkter.

Når du setter ord på nøyaktig hva som plager deg, skjer det noe viktig: Problemet går fra å være en altoppslukende tåke, til å bli håndterbare utfordringer.

Du kan kanskje ikke fjerne alle belastningene i livet ditt. Men når du vet nøyaktig hvor skoene trykker hardest, vet du også hvor du må sette på plasteret først.

Last ned på Pårørendesenteret.no



“

Plutselig var det vår tur til å være pårørende, med alt det medfører – både for oss og den eldste datteren vår.

Vi har mye å lære for å kunne stå dette løpet helt ut.

L Anders, pårørende far
NORDRE FOLLO KOMMUNE

FARGELEGG DIN EGEN SKO



- FUNGERER BRA
- SKURRER LITT
- PROBLEMATISK

Fargelegg skoene med de tre fargekodene ut fra situasjonen din, slik du oppfatter den i øyeblikket.

Når skoene er fargelagt, blir det tydelig hvilke områder det er viktig å gjøre noe med og hvilke områder det ikke er behov å bruke tid på.

Hvilke områder skal jeg ta tak i?

Hva kan jeg gjøre selv?

Hva må jeg søke hjelp til?

Vi merker når noen bryr seg

Tekst | Erik, pårørende og sykepleier

Som pårørende bruker du forbausende kort tid på å merke om den du møter, faktisk er interessert i hvordan du har det. Det handler sjelden om lange samtaler eller store tiltak. Noen ganger er et blikk, et spørsmål eller noen få minutter nok.

Jeg har selv stått på begge sider. Som helsepersonell vet jeg hvor travle vakter kan være, hvor mange oppgaver som konkurrerer om oppmerksomheten, og hvor lett det er å bli opptatt av prøvesvar, prosedyrer og det som må gjøres her og nå. Som pårørende har jeg erfart hvor annerledes det kjennes når det er ens eget barn som ligger i sykehussengen. Da blir det tydelig hvor sårbar pårønderollen er.

“Du følger med, forsøker å forstå, stiller spørsmål og tar ansvar der du kan.

Samtidig kan du selv stå midt i en krise. Likevel er det ikke sikkert noen spør hvordan du har det.

Helsevesenet er nødvendigvis organisert rundt behandling av pasienten. Men pasienten eksisterer ikke i et vakuum. Rundt sengen står ofte mennesker som skal være der også etter utskrivelsen – som skal støtte, følge opp, bekymre seg og leve videre med det som har skjedd.

Det krever ikke nødvendigvis mer tid å møte dem. Det krever først og fremst at vi ser dem.

Pårørende forventer ikke at helsepersonell skal løse alt. Men vi merker svært godt forskjellen på å bli betraktet som noen som er i veien, noen som kan avlaste – og noen som også trenger å bli møtt.

Genuin interesse kan ikke settes inn som et punkt i en prosedyre. Men den merkes. Og fraværet av den merkes kanskje enda bedre.

REFLEKSJONS-SPØRSMÅL

Til deg som er fagperson

På hvilke måter gir du omsorg og trygghet til pårørende?

Hvilke eksempler har du på at du har opplevd mestring i møte med pårørende?

Hvordan tror du pårørende du møter, vil beskrive deg?

Hvilke situasjoner med pårørende utfordrer deg mest?

Hvilke pårørende glemmer du aldri?



– Pårørende skal ikke måtte påta seg flere oppgaver

Helse- og omsorgsminister, Jan Christian Vestre, framhever den nye helsepersonellplanen 2040 i sin tale under årets Pårørendekonferanse.



Foto: Kristin Lindanger Lyse

Jeg vil aller først si: Tusen takk for den store innsatsen som dere gjør for menneskene rundt dere. Takk for at dere er medmennesker, stiller opp og strekker dere langt.

Pårørende i Norge er en viktig ressurs for sine nærmeste.

Derfor vil vi innlemme pårørende i alle planer og alle strategier i helse- og omsorgspolitikken, inkludert den store helsepersonellplanen 2040 som vi nylig la fram. Her legger vi til grunn at pårørende ikke skal måtte legge inn mer.

La meg gjenta: Pårørende skal ikke måtte ta på seg enda flere oppgaver framover.

Istedenfor er det fellesskapets ansvar å sørge for å tette gapet mellom behovene for og tilbudet av helsepersonell.

Planen inneholder 150 tiltak, alt fra å øke antall ansatte, utvide til fulltidsstillinger, bedre kompetanseutviklingen, arbeidsmiljøet, innføre ny teknologi med mer.

Summen av disse tiltakene vil komme også pårørende til gode i årene fremover.

Du som er pårørende, ja, alle dere har en egen historie. Enten det er som pårørende til barn, ektefelle, foreldre, venner, familie eller andre.

Mange står i krevende omsorgsoppgaver – ofte over tid. Vi som samfunn må gjøre det vi kan slik at dere som er pårørende kan være den ressursen dere er uten at det går på bekostning av eget liv og helse.

Ofte er det mange aktører å måtte forholde seg til. Det kan være vanskelig å orientere seg i, dessverre. Ofte får også pårørende for lite informasjon om hvilke rettigheter de har.

Tjenestene våre henger ikke alltid like godt sammen heller. Mange opplever dårligere flyt og høyere kompleksitet enn nødvendig, og det gjør inntrykk på meg når pårørende forteller at de blir kasteballer i systemet.

Dette er ikke godt nok!

Vi har behov for endring og forbedring. Et av de store prosjektene vi skal jobbe sammen med fremover, er den nye helsereformen. Der får vi konkrete forslag til hvordan vi kan bygge en tjeneste der ting henger sammen uansett hvem som har ansvaret eller hvor helsehjelpen ytes.

(...) det er fellesskapets ansvar å sørge for å tette gapet mellom behovene for og tilbudet av helsepersonell.

De fleste ønsker god hjelp når de trenger det. I tillegg har jeg lyst til å understreke at det arbeidet vi har satt i gang også bærer frukter.

Pårørendeavtalen er et eksempel og så vil jeg be om innspill fra dere om hvordan Pårørendeveilederen kan bli enda bedre.

Alt dette gjør vi for å sikre et helhetlig arbeid på tvers av alle aktører.

BARN SOM PÅRØRENDE

En naturlig del av tjenesteapparatet

I Indre Østfold kommune er barn som pårørende definert som et kommunalt samfunnsansvar. Kommunen har skapt en felles handlingskultur og barneansvarlige har en nøkkelrolle.

TEKST | Bethi Dirdal Jåtun

Tidligere var barna prisgitt ildsjeler som så dem. I dag er barn som pårørende forankret i hele tjenesteapparatet i kommunen, forteller Elin Gjestang, fagkoordinator barn som pårørende.

Arbeidet startet i 2020 da flere mindre kommuner i Østfold ble slått sammen til Indre Østfold.

SÆRLIG ENGASJEMENT

– Mange av oss hadde et særlig engasjement for barn som pårørende og også en god del erfaring. Flere ledere på seksjonsnivå hadde samme engasjement, noe som gjorde at vi raskt fikk på plass en gruppe som utarbeidet en plan for denne målgruppen, forteller Gjestang.

Hennes stilling var noe av det første de fikk på plass på veien mot en bedre forankring av barn som pårørende i helse- og omsorgstjenesten i den nye kommunen. En viktig del av arbeidet i starten var å kartlegge situasjonen.

TYDELIG LEDERFORANKRING

– Vi fant verken struktur, felles prosedyrer eller samhandling, så vi hadde definitivt en jobb å gjøre, sier hun.

For å få til endring, visste de at lederforankring var en forutsetning. Dessuten måtte de få planen til å bli et eget satsingsområde.

Nøkkelpersoner med et særskilt ansvar for barn som pårørende, var også en viktig del av planen – og et system som sikret ivaretagelse av barn som pårørende uavhengig av hvem som til enhver tid var på jobb.

– Vi måtte bort fra at barn som pårørende ble overlatt til tilfeldige ansatte, sier Gjestang.

TYDELIG VISJON

Mange grep er gjort siden kommunen bestemte seg for å satse på barn som pårørende. Elin er overbevist om at tydelighet og en klar visjon har hatt betydning for gjennomføringen.



Vi mener at barn som pårørende skal være en integrert del av tjenestene. Ikke ved siden av, poengterer fagkoordinatoren.

– Vi valgte visjonen «Barn som pårørende skal være en integrert del av tjenestene». Ikke ved siden av, poengterer fagkoordinatoren.

ALLE TAR ANSVAR

Felles prosedyrer ble forankret helt opp på direktørnivå. I disse understrekes det at alle som møter barn i kommunen, direkte eller indirekte, skal ta ansvar enten de jobber på legevakten, i hjemmesykepleien, i den psykiske helsetjenesten, i barnehagen eller skolen. Samhandling mellom de ulike tjenestene sikres også gjennom felles prosedyrer.

– Vi mener at barn som pårørende trenger mye av det samme, uavhengig av i hvilken tjeneste vi møter dem, påpeker Gjestang.





Foto: Bethi Dirdal Jåtun

*n som pårørende trenger mye av det
gig av i hvilken tjeneste vi møter dem.*

DE BARNEANSVARLIGE

En avgjørende del av det systematiske arbeidet for barn som pårørende er at hver avdeling skal ha en egen barneansvarlig.

Her er kommunen ikke helt i mål enda, men det nærmer seg.

– Vi trenger barneansvarlige for å sikre samhandling på tvers av tjenestene. De barneansvarlige møtes fem-seks ganger i året, forteller Gjestang og understreker:

– For å hjelpe barn som pårørende, må vi stå sammen.

På spørsmål om hva som er viktigst å huske på i møte med barn som pårørende, svarer fagkoordinatoren i Indre Østfold kommune:

ALLE MÅ TA DEL

– Å se dem, gi dem en stemme og møte dem der de er. Det er ikke så lett å møte barn som har det vondt. En viktig del av satsingen vår handler derfor om å sørge for at de ansatte i tjenestene skal tørre å ta det ansvaret.

Så langt har denne delen av planen vært den mest utfordrende.

– Vi er ganske gode på å fange opp barn som pårørende. Utfordringen har vært hva som så skal skje. Hvor de skal «sendes»? Hvem skal følge dem opp? Men her handler mye om at hver enkelt må ta del i ansvaret, fastslår Eling Gjestang, fagkoordinator barn som pårørende i Indre Østfold.

SUKSESSKRITERIER FRA INDRE ØSTFOLD

- Lederforankring
- Satsingsområde
- Egen prosjektgruppe
- Klar visjon og plan
- Utvikling av felles prosedyrer
- En del av strukturen
- En egen fagkoordinator
- Barneansvarlige i hver avdeling
- Forankring i hele tjenesten

Fra skjerm til fellesskap

Noen så Pårørendekonferansen alene, andre samlet seg i større grupper. Felles var ønsket om faglig påfyll og nye perspektiver. Hva traff, berørte eller satte i gang nye tanker? Vi ba seerne dele sine refleksjoner etter årets konferanse – og fikk fine bidrag tilbake.

«Hun lyttet uten å gråte...»

Dette traff meg rett i hjertet. Jeg har lenge kjent hvor godt det kan være å snakke med en fagperson som bare lytter, uten at jeg samtidig må passe på hvordan det jeg forteller påvirker den andre.

Når jeg snakker med familie eller venner, merker jeg fort hvordan det jeg forteller påvirker dem. Da holder jeg igjen, toner ned eller ender med å trøste dem.

Hos en fagperson kan jeg få være den som trenger støtte, uten å måtte ta ansvar for reaksjonen på det jeg sier. Jeg har kjent på denne forskjellen lenge, men aldri klart å forklare den så tydelig før.

Inger-Lise, pårørende
DRAMMEN KOMMUNE

“ Tusen takk for en fin og viktig pårørendekonferanse. Veldig nyttig, relevant og lærerikt

Ragnhild Merete Håkonsen
RANA KOMMUNE

“ Vi føler oss prioritert ved at vi får lov til å delta på en så bra konferanse. Tusen takk for den – det er et viktig og veldig relevant budskap.

Anna Pedersen, virksomhetsleder
HORTEN KOMMUNE

Spent på statsbudsjettet

Det er lett å nikke til mye av det som blir sagt i dag. Det store spørsmålet er hva som faktisk blir prioritert når statsbudsjettet kommer – og om det gir oss litt mer å stå i hverdagen med.

Elin, sykepleier
STAVANGER KOMMUNE

Store ord fra helseministeren

Det er godt å høre helseministeren si så tydelig at pårørende ikke skal måtte ta på seg flere oppgaver framover. Samtidig er det vanskelig å forstå hvordan det skal være mulig i praksis.

Pårørende gjør allerede svært mye, mens helse- og omsorgstjenestene er presset på både tid, folk og ressurser. Det er store ord og ambisiøse løfter.

Jeg håper de blir fulgt opp med konkrete endringer som faktisk merkes i hverdagen – både for pårørende og ansatte.

Hans-Christian, pårørende
JEVNAKER KOMMUNE

“ *Det var kjekt å se Klepp vinne prisen Årets pårørendekommune – jeg kjenner jeg er stolt. Nå fikk jeg motivasjon til å fortsette arbeidet!* ”

Ansatt i Klepp kommune
TIME KOMMUNE

Jeg får tårer i øynene...

Jeg er pårørende til en datter på 10 år. Hun har vært syk i over tre år. Og motstand har vi møtt i disse tre årene.

Vi møter mange gode mennesker som ønsker å hjelpe, men systemene og mangel på ressurser gjør at vi står i forferdelig tunge kamper.

Jeg er utdannet sykepleier og jobber nå i skolen. Jeg har erfaring fra sektorene jeg må forholde meg til og samarbeide med, og jeg er ressurssterk. Likevel blir jeg utrolig sliten og dette er en stor belastning, for meg og for familien vår.

Og jeg tenker mye på alle de menneskene som jeg vet at ikke har de samme forutsetningene som meg til å navigere i alt det man må navigere i som pårørende.

Jeg sitter og ser på Pårørende-konferansen og får tårer i øynene av å bli anerkjent for det jeg står i som pårørende.

Likevel tenker jeg at samfunnet vårt har en lang vei å gå, for at pårørenderollen skal bli ivaretatt. Og at pårørenderollen blir ivaretatt vil være en vinn-vinn situasjon for alle parter.

Helen Sæthre Helgøy, pårørende
SANDNES KOMMUNE

En konferanse til inspirasjon og handling

Pårørendekonferansen gir oss muligheten til å skape et felles faglig rom mellom våre ansatte i oppvekst, helse og velferd og de pårørende. Det er i seg selv viktig.

Vi fikk gode drøftinger i pausene, noe som er verdifullt. Konferansen er også viktig i forhold til å skape blest om pårørenderollen og de utfordringene vi ser ligger foran oss.

Mest sannsynlig vil en enda større andel av befolkningen måtte stå i tyngre omsorgsoppgaver, samtidig som vi som helsesektor har utfordringer med å få tak i folk med rett kompetanse.

Årets konferanse var veldig god, og vi opplevde at mange i ledergruppene hos oss ble inspirert til å ta dialogen om pårørenderarbeid videre. Rent konkret har vi allerede bestemt at vi skal ta Pårørenderavtalen med oss inn i en felles samling i ledergruppene i oppvekst, helse og velferd.

Helheten i konferansen var veldig bra. Men for oss ble spesielt refleksjonene rundt pårørenderavtalen og det å være i pårørenderollen matnyttig.

Jon Ø. T. Storvik, rådgiver for helse og velferd
GJESDAL KOMMUNE

Rent personlig synes jeg det var interessant å høre pårørende innen rus og psykiatri dele sine historier. Hos oss har vi for eksempel flere brukere og pasienter som ikke ønsker et pårørendesamarbeid eller i det hele tatt vil at de pårørende skal vite noe om at de er hos oss. Men så vet pårørende det likevel og tar kontakt med sine bekymringer og ønske om veiledning.

For pårørende oppleves det tungt å ikke få innsyn. Dette var veldig interessant å få belyst, og jeg så at våre folk i mestringsenheten kjente seg godt igjen.

Vi trenger gode pårørendekontakter i avdelingene våre, og vi trenger å utvikle samarbeidet med de pårørende også innen rus og psykiatri. Vi kan f.eks. snakke om temaet med brukerne våre og synliggjøre fordelene med at de pårørende er en del av ansvarsgruppa – uten å overstyre.

Jeg tror vi har mer å gå på når det gjelder å spille inn og tematisere pårørendesamarbeidet hos våre pårørendeansvarlige rundt omkring i avdelingene og da særlig der vi jobber med mennesker med rus- og psykiske helselidelser.





Noen barn bærer mer enn vi ser

Dette kurset gir foster- og beredskapsforeldre et verktøy for å sette sammen brikkene. Gjennom BIT-modellen lærer du hvordan du kan trygge barn med pårørende-erfaringer ved å sørge for at de blir Bekreftet, Informert og Tålt.

Skann QR-koden for å ta vårt gratis E-læringskurs



På barrikaden for pårørende og beboere

Ann-Kristin Moldes pårørendereise startet for alvor for omtrent to år siden, på Voss sjukeheim der moren hennes, Kari, har langtidsplass. Siden da har mye skjedd.

TEKST | Bethi Dirdal Jåtun

Da faren døde for to år siden, ble Ann-Kristin nærmeste pårørende til sin mor. Hun kjente ingen andre pårørende til noen på langtidsavdelingen på sjukeheimen og fikk derfor ikke luftet ting hun stusset over:

REAGERTE

– Bemanningen på avdelingen var åpenbart for lav. De ansatte hadde liten tid til den enkelte og nesten ingenting skjedde. Beboerne bare satt der, beskriver hun.

Moren hennes er avhengig av rullestol og trenger en god del hjelp, men fungerer bra kognitivt. Likevel ble hun plassert sammen med beboere med demens.

– I starten gikk jeg og ventet på at andre skulle gjøre noe. Men ingenting skjedde, forteller Ann-Kristin.

TOK INITIATIV

I fjor sommer begynte hun å luftenk tankene sine med andre pårørende på avdelingen. De ble ganske raskt enige om å etterspørre et pårørende-

møte, noe de fikk. Der kom det blant annet fram at ordningen med en pårørenderepresentant i brukerrådet hadde ligget nede en stund.

Ann-Kristin ble valgt som representant. I tillegg ble det bestemt å opprette en pårørendegruppe rundt henne – et pårørendeutvalg, med Ann-Kristin som leder.

LESERINNLEGG

På dette tidspunktet var det inntakstopp ved langtidsavdelingen på grunn av innsparinger. I det hele tatt hadde økonomien vært dårlig lenge.

Utvalget ble enige om å skrive et debattinnlegg til lokalavisa, der de løftet fram situasjonen. Som pårørende ønsket de å synliggjøre forholdene i eldreomsorgen og få et større og bredere fokus på saken.

– Da vi sendte innlegget til avisa, tipset vi dem samtidig om at vi kunne la oss intervju. Vi var klare!

DET TOK AV

At det skulle ta så til de grader av som det gjorde, var verken Ann-Kristin eller resten av utvalget



Foto: Vidar Herre

forberedt på. Leserinnlegget de skrev i august i fjor skulle utløse et skred av nye leserinnlegg:

Folk fortalte sine pårørendehistorier, helsepersonell beskrev situasjonen sin anonymt, en tidligere sykehjemslege la fram sine erfaringer...

– Vi gikk ut på akkurat riktig tidpunkt, uten helt å vite det.

I Voss-samfunnet hadde misnøyen med eldreomsorgen vokst betydelig grunnet store nedskjæringer i høyt tempo, sier Ann-Kristin.



“ *Pårørende trenger andre pårørende å fortelle til. Det blir et veldig sterkt fellesskap mellom oss.*

Nærmest over natten ble hun et ansikt for de pårørende, noe hun i utgangspunktet ikke hadde tenkt så mye over. Hun hadde først og fremst vært opptatt av forholdene på sykehjemmet. Men nå fikk hun mailer, SMSer, telefoner og etter hvert også direkte henvendelser på gata, i butikken, i sykehjemsgangen og andre steder.

MANGE GRUPPER

– Vi fikk mye respons fra utslitte pårørende som ikke hadde fått sykehjemsplass til sine, men også fra ansatte, de som står i krysspresset og som ikke tør eller får lov å uttale seg.

Hun beskriver det som en «opprulling» der hun og pårørendeutvalget nærmest ble en hovedaktør.

Ifølge Ann-Kristin har den administrative kommuneledelsen så langt benektet at dette er et problem, men hun har tro på at de skal komme videre:

– Vi vil fortsette å jobbe videre med å få fakta på bordet slik at vi sammen kan finne ut hvor skoen trykker.

STOR TAKK

At folk er takknemlige for innsatsen pårørendeutvalget så langt har gjort, ble ikke minst tydelig da lokalavisa Hordaland kåret årets navn mot slutten av fjoråret: Ann-Kristin Molde fikk flest stemmer.

Som en synlig pårørende med en tydelig stemme, har hun blitt viktig for mange andre pårørende som kjenner på nøyaktig det samme som hun gjorde: Behovet for å snakke med andre i samme situasjon. Hun har fått innblikk i mange tunge historier.

TRENGER HVERANDRE

– Det er et stort ansvar å vite ting. Men pårørende trenger andre pårørende å fortelle til. Det blir et veldig sterkt fellesskap mellom oss.

Midt oppi medietrykk og henvendelser fra pårørende, helsepersonell, politikere og folk flest, har pårørendeutvalget samtidig jobbet med konkrete forbedringsforslag på Voss sjukeheim – der det hele startet:

– Vi har fått et miljø der vi kan diskutere ulike tiltak og forslag. Bare det er jo bra! stråler Ann-Kristin.



Foto: Hans Kristian Thorbjørnsen

– Vi må si at vi vil hjelpe

Ine Eriksen Søreide (h) har hatt pårørendeoppgaver store deler av livet. Hun hadde en mamma som var syk og en pappa som etter hvert også ble det.

TEKST | Bethi Dirdal Jåtun

Er erfaringen med helsevesenet er god, forteller hun. Både samarbeidet med hjemmetjenesten og andre instanser fungerte godt. Og da moren hennes kom med et sterkt ønske om å få dø hjemme, fikk de også det til.

Å FÅ DØ HJEMME

– For mamma var dette veldig viktig. Jeg visste at praksisen på dette området varierte fra kommune til kommune, men vi fikk det til – med veldig god hjelp. Både for henne og meg ble det den avslutningen på livet som hun hadde forespeilet og som vi hadde sett for oss, forteller hun.

For Ines mor ble den siste fasen av livet lettere å leve så lenge hun visste at hun skulle få være hjemme hele tiden og til slutt dø i sitt eget hjem.

– Når livet går mot slutten, handler mye om å få til så godt det lar seg gjøre den avslutningen som vedkommende ønsker seg. Vi opplevde

ikke motstand mot dette, men måtte jobbe litt for at vi skulle få det til, forteller Ine som legger til at pårørende av og til må heve stemmen.

STØRRE ÅPENHET

Som stortingsrepresentant i 25 år og statsråd i åtte av dem, har Ine Eriksen Søreide opplevd en utvikling i hvordan representantene snakker sammen om pårønderollen.

– Jeg synes folk er blitt flinkere til å snakke om at de innimellom opplever krevende perioder. De aller fleste er også blitt ganske mye bedre til å be om hjelp og spillerom. Selv er jeg ikke spesielt god til å be om hjelp. Men vi må huske på, enten vi er pårørende eller står tett på pårørende, at vi må gi beskjed om at vi vil hjelpe, for pårørende er ikke alltid linke til å spørre om hjelp.

Hun er opptatt av å jobbe for at samfunnet faktisk ser på pårørende som den ressursen de er.

FLERE ROLLER

– Ikke alle trenger hjelp og assistanse, samtidig som jeg tror at pårørende som står i langvarige pårørendeforløp, vil oppleve at behovene endrer seg underveis.

Ine påpeker at mange ting ofte skjer på én gang – som at man for eksempel har foreldre som blir syke og dør samtidig som man har barn som trenger en på andre måter.

– For meg var det veldig viktig i de mest intense periodene å si fra på jobb at «akkurat nå må jeg tilpasse litt. Jeg gjør det jeg må, men kan ikke så mye mer.» Min erfaring er at forståelsen er ganske stor.

Oppfordringen er klar:

– Vi må bli flinke som venner, familie og nære til å tilby pårørende hjelp – og pårørende må bli flinke til å be om hjelp. Og så må systemene kople seg på.

Fordi du fortjener en pause...



A man in a green jacket and orange backpack sits in front of a yellow and blue tent in a forest. To the right is a large crossword puzzle grid with Norwegian words filled in. The grid is 15 columns wide and 20 rows high. The words are: Row 1: TRENGER, MAKTE, OMVEI, TALL, ARTIKKEL, ADMINIST-RATIVT OMRADE, SLAPPE AV, PÅFYL, SKRÅNING, IKKE VINNE, TREGHET, TRESLAG. Row 2: PÅ INNSIDEN, PÅ FERIE, VANLIG PÅRØRENDE FØLELSE, VASK, EKSTRA BOOST, PLETTFRI, FIKSE, BELG-FRUKT, NOTE, KNAPT MED TID. Row 3: DRØM, DATA MEDISIN BUTIKK, LEVER, PÅ INNSIDEN, SAMT, BELG-FRUKT, NOTE, UROLIG. Row 4: ...OG REIS, PRYD-PLANTE, PRIS-TILBUD, HØFLIGE REGLER, BLIR KLART, SITTE-PLASS, PASSELIG. Row 5: AVLASTER, RØRE PÅ, PÅFYL, HØFLIGE REGLER, BLIR KLART, SITTE-PLASS, PASSELIG. Row 6: VEKST, EIER, CAMP, TALL, GJØR TILTAK, ENGELSK DOKTOR, FINT VÆR, STRÅ. Row 7: LITE HUS, BEKYMRING, BESKYTT-ELSE, BEARBEIDE ET TAP, HELT FØRST, LETT REGN, NESTEN Å, MESTERSKAP. Row 8: FRED, SITTE I RO, SETTE AV MIDLER, TIL OVERS, FOR TIDEN, ANGÅENDE, POPULÆRT. Row 9: DE ALLER NÆRMESTE, PRESS, FL. PRON., GJØR KLART, TALL, ALLER BEST, FRYSE TIL. Row 10: STYRER, SKIMTE. The grid is partially filled with words, and some cells are empty.

Viktig å finna ein god balanse mellom jobb og omsorg

– Det vil faktisk styrka arbeidsplassen si konkurranseevne om ein finn ein god balanse mellom jobb og omsorgsoppgåver, seier Abelia-sjef Øystein Eriksen Søreide.

TEKST | Heidi Hjorteland Wigestrang

Både den enkelte tilsette, bedriftsleiarar og samfunnet kan ha mykje å tene på at arbeidslivet blir innretta slik at det går an å stå i arbeid sjølv om ein har pårørande-oppgåver privat, legg Søreide til.

Øystein Eriksen Søreide er administrerende direktør i Abelia, ein norsk arbeidsgivar- og interesseorganisasjon for kunnskaps- og teknologiverksemder, tilknytt Næringslivets Hovedorganisasjon (NHO).

EIN VINN-VINN SITUASJON

– Me som arbeidsgivarar bør legge til rette for å støtta tilsette som er pårørande, men det må naturlegvis skje innan rammer som kan handterast, slik at tilrettelegginga ikkje går altfor mykje ut over produktiviteten på jobb.

Men erfaring viser at tilsette som opplever fleksibilitet, er lojale, nøgde og gode medarbeidarar. Dermed får bedrifter som er rause og fleksible, også arbeidstakarar som gir mykje tilbake, viser Søreide til.

– I ei tid med stor konkurranse om arbeidskraft, er bedrifter med ein aktiv livsfasepolitikk spesielt attraktive, viser han til. Dette er dermed god omdømmebygging, ifølge Søreide.

Han meiner ein annan viktig grunn til å løfta fram pårørandevennlege arbeidsplassar er eldrebølga og signala frå staten om at velferdsstaten framover vil trenga endå fleire frivillige og pårørande i sving.

I ei tid der fleire eldre skal bu heime lengst mogleg, vil fleire tilsette truleg oppleve å få meir ansvar for gamle foreldre og andre, samtidig som dei skal passa eigne jobbar.

Øystein Eriksen Søreide har til denne tid ikkje hatt tunge pårørandeoppgåver for eigen del, sjølv om foreldra er godt vaksne. Men han har også opplevd å måtta hjelpa foreldra med praktiske ting som til dømes digital-hjelp, midt i arbeidstida. Dermed har også han kjent noko av problemstillinga på kroppen.

Foto: Ilja C. Hendel

FORSTÅING OG FLEKSIBILITET

Søreide meiner det aller viktigaste er å behandle tilsette på ein imøtekomande måte. Ein bør også sjå etter rom for å vera fleksibel.

– Dermed må ein løfta blikket frå rein arbeidstid til å sjå meir på organiseringa av oppgåvene i jobben. Kva tid kallar ein inn til møte, for eksempel?

Det er viktig å ha ei fleksibel tilnærming til både arbeidstid og –stad, og dessutan turnus. I somme tilfelle kan det også vera aktuelt å tilby kortare velferdspermisjonar, poengterer han.

Dette gagnar ikkje berre pårørande, men også småbarnsforeldre, som også er i ein livsfase der oppgåver



“ **Eventuelle pårørandeoppgåver bør vera eit fast punkt i medarbeidar-samtalar. Slik vil bedrifta få god oversikt over ulike behov blant arbeidsstokken.**

heime, kan komma i konflikt med jobben, viser Abelia-sjefen til.

Han fortel at ein del tilsette ønsker å jobba kveldar dersom dei er veldig opptekne med omsorg på dagtid. Paradoksalt er det i dag Arbeidsmiljølova som set kjeppar i hjula for fleksibel arbeidstid.

– Lova er naturlegvis innretta for å beskytta arbeidstakarar mot krav frå

arbeidsgivar, men i tilfelle der det er den tilsette som sjølv ber om å få jobba kveld, bør det likevel vera rom for å få ordna dette, seier Søreide.

PANDEMIEN ENDRA ARBEIDSLIVET

Han meiner pandemien la eit godt grunnlag for å skapa eit meir pårørandevennleg arbeidsliv framover. Då fann ein ut at det

gjekk an å få mykje gjort også via heimekontor og andre typar tilrettelegging.

– Alle partane i arbeidslivet må ta sin del av ansvaret for at pårørande ikkje slit seg heilt ut i ei tid då deira innsats blir endå viktigare for samfunnet. Greier ein ikkje det, vil me enda opp med endå fleire sjukmelde og folk som fell ut arbeidslivet. Det må difor vera i alle si interesse å ta vare på pårørande, understrekar Øystein Eriksen Søreide.

Han seier at i eigen organisasjon er dette noko ein jobbar medvite med. I Abelia skal ein vera lydhøyre for tilsette sine individuelle behov, og det skal gå an å kombinera jobb med det livet måtte krevja i ulike fasar.

Søreides erfaring er at tilsette som føler seg tatt vare på, er lojale og meir kreative og produktive.

EIT PUNKT I MEDARBEIDARSAMTALEN

For å lukkast med å bli ein pårørandevennleg arbeidsplass er det viktig at bedrifta har leiarar som er kjent med problemstillinga og har evne til å handtera tilsette med empati og forståing. Men tilsette må også vera villige å dela litt om kva dei står i privat, dersom dei ønsker tilrettelegging.

– Eventuelle pårørandeoppgåver bør vera eit fast punkt i medarbeidarsamtalar, slik vil bedrifta få god oversikt over ulike behov blant arbeidsstokken, meiner Øystein Eriksen Søreide.

– Totalgevinsten for arbeidsgivarar og samfunnet generelt ved å anerkjenne innsatsen dei pårørande står for med å leggja til rette for denne gruppa, er langt større enn innsatsen ved dei ulike tiltaka som krevst for å skapa eit arbeidsliv med ein leveleg balanse mellom jobb og omsorg, avsluttar han.



OM ARRANG

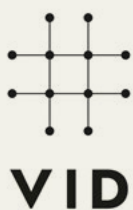
Pårørendekonferansen skapes av aktører som møter pårørendefeltet fra ulike ståsteder. Praksis, forskning, utdanning, kommunesektor, brukerperspektiv og formidling møtes i konferansekomiteen – med et felles mål om å løfte kunnskap, erfaringer og spørsmål som betyr noe for pårørende og tjenestene rundt dem.



Pårørendesenteret

PÅRØRENDEPERSPEKTIVET OG PRAKSISFELTET

Pårørendesenteret er et nasjonalt senter for pårørende og fagpersonene som møter dem, uavhengig av diagnose og relasjon. Senteret arbeider for bedre livskvalitet for pårørende gjennom støtte, kunnskapsformidling og utvikling av pårørendefeltet. Stiftelsen ble etablert i Stavanger i 1998.



VID vitenskapelige høgskole

UTDANNING OG FAGUTVIKLING

VID utdanner framtidens fagpersoner innen blant annet helse, sosialfag, samfunnsvitenskap og ledelse. Med rundt 6000 studenter og studiesteder i flere norske byer kombinerer høgskolen forskning, utdanning og praksisnær kunnskap – og bidrar med et viktig akademisk perspektiv inn i konferansen.



KS

KOMMUNESEKTORENS PERSPEKTIV

KS er kommunesektorens organisasjon og representerer alle landets kommuner og fylkeskommuner. Som interesseorganisasjon, arbeidsgiverorganisasjon og utviklingspartner arbeider KS for en selvstendig, effektiv og nyskapende kommunesektor – der gode tjenester og nye løsninger må utvikles i møte med både innbyggere, pårørende og ansatte.



Sanden Media

HISTORIENE OG FORMIDLINGEN

Sanden Media har siden 2006 produsert film og levende bilder for kringkasting, organisasjoner og næringsliv. Selskapet har levert rundt 50 filmer og programmer til NRK og TV 2 og arbeider med alt fra dokumentar- og informasjonsfilm til digitale konferanser. I Pårørendekonferansen bidrar Sanden Media med blikket for historiene – og hvordan de best kan formidles.



Nettverk for pårørendeforskning

FORSKNINGEN OG KUNNSKAPSGRUNNLAGET

Nettverk for pårørendeforskning samler forsknings- og fagmiljøer, praksisfeltet og andre aktører som arbeider med pårørendespørsmål. Nettverket utvikler, formidler og synliggjør kunnskap på feltet, med mål om at pårørendeinvolvering og pårørendestøtte skal bli en naturlig del av helse- og velferdstjenestene.



Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon

BRUKER- OG INTERESSEPERSPEKTIVET

Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO) er en paraplyorganisasjon for organisasjoner av funksjonshemmede, kronisk syke og deres pårørende. Gjennom interessepolitisk arbeid og medvirkning arbeider FFO for gode og likestilte liv – og bringer erfaringene og perspektivene til pasienter, brukere og pårørende inn i utviklingen av politikk og tjenester. og nyskapende kom-munesektor – der gode tjenester og nye løsninger må utvikles i møte med både innbyggere, pårørende og ansatte.



Pårørende-
konferansen 2027

Fremtidens floke

Vi sees vel neste år?

Velferdsstaten er i massiv endring, og gapet mellom helsevesenets ressurser og familienes hverdag vokser. Dette er Fremtidens floke. Skal vi løse den, må vi gjøre det sammen.

Hold av datoen: 22. september 2027

