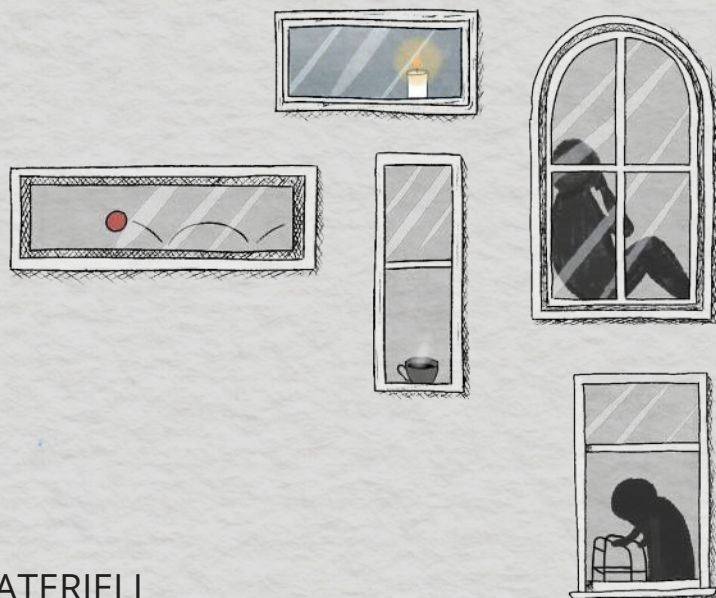




Pårørende-
konferansen 2025



STØTTEMATERIELL

Sammen er vi mindre alene

Å være pårørende i arbeidslivet

Barn som pårørende

Slik har andre gjort det



EN DIGITAL KONFERANSE FOR ALLE PÅRØRENDE
OG FAGPERSONENE SOM MØTER DEM



Sammen er vi mindre alene

Et viktig mål med Pårørendekonferansen er å stimulere til ettertanke og refleksjon. Vi har derfor utarbeidet støttemateriell med utgangspunkt i et utvalg tekster fra nettsiden vår:

pårørendesenteret.no

Hvordan dere ønsker å bruke materialet, er helt opp til dere. Vi har fremhevet utsagn og refleksjoner vi mener er verdt å dvele ved og utformet en del spørsmål som vi tenker kan være nyttige og interessante.

I tillegg presenterer vi noen modeller og verktøy som vi kan benyttes både i hverdags- og arbeidsliv.

Lykke til. Vi hører gjerne fra dere.

Innhold

PÅRØRENDE I ARBEIDSLIVET

Korleis orka å gå på jobb når det er tøft i familien? 1

MESTRINGSVERKTØY

Pårørendekartet 6

BARN SOM PÅRØRENDE

Søsken som pårørende 8

MESTRINGSVERKTØY

Gjør din BIT 11

Å LÆRE AV ANDRE

Kveldstilbud til personer med demens 13

MESTRINGSVERKTØY

Bekymringsskuffene 17



Henriette N. Aarre
Fagperson og pårørende

Korleis orka å gå på jobb når det er tøft i familien?

Tekst: Heidi Hjorteland Wigestrاند

Henriette N. Aarre er mor til eit alvorleg sjukt barn, ho har også ein jobb å skjøtta i helsevesenet. Av og til strekk ikkje kreftene heilt til på jobb, fortel ho. Kva gjer ein då? Kva gjer sjefen og kva gjer arbeidstakaren?

Først vil ho presisera at stort sett fungerer ho bra og yter godt på jobb. Pårøranderolla har på mange måtar også gjort henne meir effektiv, ho har rett og slett blitt flinkare til å ha mange ballar i lufta samstundes. Men kontakt med hjelpeapparatet og angst for korleis sjukdommen til barnet vil utvikla seg, gjer at kreftene somme gonger ikkje er optimale når ho skal på jobb.

– Eg har stått i ei krevjande pårøranderolle over fleire år, dette er difor eit tema eg brenn for, både på det personlege plan, men også på eit samfunnsplan. **Eg meiner heile arbeidslivet må justerast i tråd med dei stadig aukande pårørandebelastningane mange av oss vil få i framtida.** Arbeidsgivarar bør vera i forkant og planlegga kva ein skal gjera, før det faktisk skjer, seier ho.

Gi og ta

Sjølvsagt kan ho med glede slå fast at ho har ein arbeidsgivar som viser forståing og legg til rette. For hennar del gjeld dette først og fremst mellombels tilrettelegging i spesielt krevjande situasjonar. Desse grepa gjer at Henriette greier å komma på jobb også når det er vanskeleg. På det jamne har ho likevel ikkje behov for spesiell tilrettelegging i stor grad. Det trur ho gjeld for mange andre pårørande også. Trass i enkelte utfordringar, er dei jamt over gode arbeidstakarar, som gjennom erfaringane sine som pårørande ofte får endå meir å gi i arbeidet sitt.

Og uavhengig av livssituasjon, kven greier vel levera like stabilt i jobben sin kvar dag.

Hva mener du arbeidsgiver kan gjøre for å bidra til at pårørende skal kunne stå i jobb på en god måte?

– Er det mykje som står på med barnet mitt, får eg lov til å redusera tempoet, og eg kan sleppa å gå i møte og jobba på heimekontor om eg ønsker det. Er eg veldig sliten skurrer eg av telefonen og gjer kontorarbeid, så skurrer eg på telefonen att når eg har fått kome litt til hektene og ringer tilbake til dei som har kontakta meg. Møta eg får fritak frå, får eg referat av. I blant jobbar eg om ettermiddagane, dersom det er noko viktig eg ikkje har fått gjort på dagtid. Er sjefen fleksibel, er det mykje enklare for den tilsette til å vera fleksibel også. Å leggja til rette for arbeidstakarar som er pårørande, er noko som gagnar begge partar, slår Henriette fast.

Ho er likevel klar over at det naturlegvis ikkje er alle type jobbar det er så enkelt å leggja til rette i som kontorarbeid og møteverksemd, men ho er overtydd om at det i dei fleste yrke kan gjerast meir for å ta vare på pårørande, om sjefen tek seg tid til å spørja kva som skal til for at den enkelte kan stå i jobb?

Noko normalt i det unormale

Å vera pårørande til nokon med alvorleg sjukdom, skapar eit indre stress som kan vera vanskeleg å kombinera med andre oppgåver ein har i kvardagen. Plutseleg kan du måtta dra til sjukehuset eller på ansvarsgruppemøte.

– Samstundes er jobben eit viktig ankerfeste i livet mitt. Jobben gir meg ei kjensle av normalitet og gir meg ein annan identitet enn berre det å vera pårørande, forklarar ho.

Henriette fortel at også kollegaene er fulle av forståing. Det er rom for å seie at ein har ein dårleg dag. Saman med ein leiar som også viser omtanke og gir rom for fleksibilitet, har dette gjort det lettare for henne å stå i jobb.

Dessutan svingar pårørandetrøkket, legg ho til. Ustabile fasar blir avløyst av rolegare tider, og då kan ho ha ein nokså vanleg arbeidskvardag.

Hvordan kan indre stress påvirke arbeidshverdagen for pårørende og hva kan bidra til å redusere det?

Ho er oppteken av at eit pårørandevenleg arbeidsliv handlar om at ein må ha open og god dialog. Skal dialogen bli konstruktiv, må ein opna opp til ei viss grad, er hennar erfaring. Ein pårørande som opnar litt opp for leiaren sin om kva ein står i, kan unngå misforståingar og dårleg stemning på jobb, fordi det sjeldan er lett å skjula at ein ikkje har ein god dag, og ikkje yter på topp på jobb. Med slik informasjon er det lettare for ein leiar og kollegaer å leggja til rette for at ein tilsett med tungt pårørandeansvar likevel kan yta best mogleg på jobb. Saman kan tilsett og leiar finna løysingar som tek omsyn både til private behov og jobbens behov.

Lurt å opna litt opp

Kollegaer bør også helst få vita noko, slik unngår ein spekulering om ein arbeidstakar får det som kan bli oppfatta som merkeleg spesialbehandling, dersom ein ikkje veit litt om bakgrunnen til at personen slepp å gå i møte.

Hvor mye trenger arbeidsgiver og kollegaer å vite for at pårørende skal ha en bedre arbeidshverdag?

Då slepp ein kviskring i krokane om at du tek så mange private telefonsamtalar på jobb. For det er ikkje til å unngå at å vera pårørande til ein alvorleg sjuk, krev ganske mykje kontakt med helsevesenet, og desse må ein snakka med i kontortida, mens ein skulle gjort eige arbeid.

– Eg har gått til samtale ved Pårørendesenteret i fleire år og dei gav med den geniale ideen om å laga eit pårørandekart, der eg plotta inn alle gjeremåla eg har som pårørande og alle eg er i kontakt med i løpet av ei veke. Dette kartet overvelda meg, for eg var ikkje klar over kor mange oppgåver eg har. Det var faktisk litt tøft å sjå. Mine næraste leiarar fekk sjå kartet, og med den informasjonen frå meg blei det lettare for dei å leggja til rette.

– Eg trur det er viktig å kunna komma på jobb med ei innstilling om kva eg kan få til i dag, trass i utfordringar og er litt dårleg form. Ein greier meir enn ein trur viss ein kjenner seg sett på jobb, og det er takhøgda for at kvar dag er ulik. Det skal mykje til for at eg er borte frå jobb, dette handlar utvilsamt om at det gir meg ein positiv drive i å bli sett. Det varmar å få klemmar og kaffi av gilde kollegaer. Å få lov til å jobba ein stad der ein kan visa seg sårbar, er verdfullt, slår ho fast.

Hvordan tror du at visuelle virkemidler, som et pårørendekart, kan gjøre en forskjell i dialogen mellom pårørende og arbeidsgiver?

Sjukt-barn-dagar for pårørende?

Bedrifter bør, som Pårørendesenteret, vurdere å gi sine tilsette pårørendedagar, etter mal av det ein har rett på når små barn er sjuke. Dette kan komma godt med dersom ein skal vera med mor eller far til demensutgreiing eller skal følgja eit vakse barn til sjukehustime.

– Eg håpar alle arbeidsplassar tek på alvor og lagar rutinar for korleis ein skaper eit pårørandevennleg arbeidsliv gjennom ein meny av tiltak som kan vera aktuelle.

Ho meiner bedriftene bør ta grep som kan vera nyttige for menneske som står i krysspresset mellom familie og jobb. Og ingenting er betre enn om ein løfter dette opp før behovet begynner å melda seg for alvor blant arbeidsstokken.

– Ulike arbeidsstader krev ulik tilnærming, men det viktigaste er at leiarar og tilsette spelar kvarandre gode.

Hvilke tiltak kan innføres for å få et mer pårørandevennlig arbeidsliv?

Ho minner også om at det ikkje alltid er så enkelt for alle å dela litt av det ein står i, av og til kan ein også rett og slett vera for utmatta til å tala eiga sak. Difor er det viktig at ein har leiarar som ser den enkelte og som kan ta den enkelte til sides og spørja om korleis ein har det. Men ein må også godta at somme pårørande ikkje ønsker å dra denne rolla med seg inn i jobben i det heile, legg ho til.

Når pårørenderollen din krever alle fysiske og psykiske ressurser, er det ikke uvanlig å kjenne på tomhet. I slike situasjoner kan en føle på nedsatt evne til å glede seg over ting, som tidligere har gitt glede. Det kan være en ekstra belastning dersom du ikke opplever å ha de samme følelsene for nære venner og familie som før.

God samfunnsøkonomi

– Samfunnsøkonomien i å skape eit pårørandevennleg arbeidsliv er stor. Kan ein unngå at pårørande blir langvarig sjukmelde, sparar ein både samfunnet og den enkelte for store belastningar. Det er også mykje god helse i det å gå på jobb. Jobben kan vera ein positiv distraksjon for det ein står i. Jobben er for meg noko som gir meg rom for meistring og normalitet. Her opplever eg rytme for her er tilværet føreseieleg, understrekar ho.

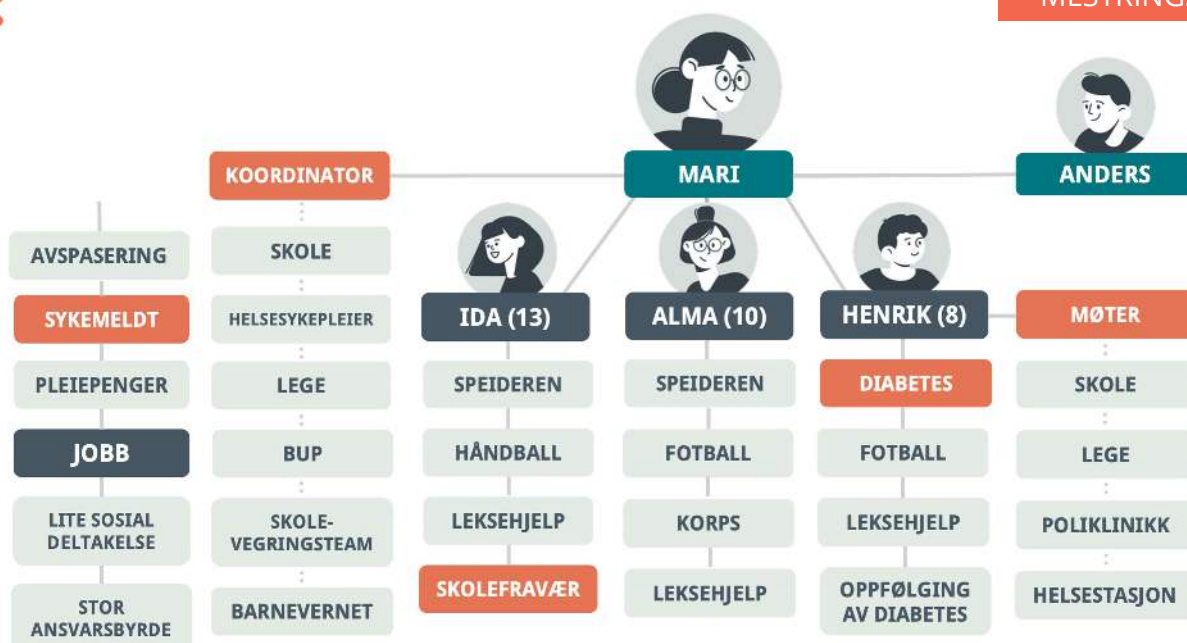
Ho fortel at takka vera god tilrettelegging på jobb, har ho også overskot til å ta vare på seg sjølv, mellom anna ved å gå til samtale ved Pårørendesenteret. Ho går også til fysioterapeut for å dempa spenningar i kroppen. For overskotet trengst til å ta vare på både det sjuke og dei friske barna i familien, og til å vera ektefelle.

– Mannen min og eg er eit godt pårørandelag, utan han hadde det ikkje gått, stadfestar Henriette N. Aarre.

Ho trur at arbeidslivet i Norge enno har ein veg å gå før alle tilsette opplever det som pårørandevenleg. Somme er flinke, andre blir møtte på ein meir rigid måte, fryktar ho. Håpet er at blikket på pårørande framover får leiarar til å bli meir medvitne på problemstillinga.

– Bedrifter som gir pårørande fleksibilitet vil bli meir attraktive stader å jobba. Og så trur eg tilsette med pårørandeerfaring får ein spesiell ballast og erfaring som også kan komma til nytte på arbeidsplassen. For eit er sikkert; livet skjer, og å bli pårørande, kan skje når du minst ventar det.

Hvordan tenker du at pårørandeerfaringer kan komme til nytte på din arbeidsplass?



Pårørendekartet

Pårørende kan oppleve lag på lag med bekymringer. Mange gjøremål og møter med ulike instanser kan føre til slitasje og lite energi og man kan lure på om man har begynt å bli syk selv, når det egentlig er omfanget av pårørendearbeidet som fører til at man kjenner seg sliten og nedfor.

Noen kan også føle at de ikke strekker til og burde klare mer. Da kan det være til god hjelp å lage det vi kaller et «pårørendekart» - en oversikt over alle gjøremål du har som pårørende – og alle du er i kontakt med.

Kartet kan hjelpe til erkjennelse av det du klarer å mestre midt oppi alt som foregår – og til en sterkere forståelse for deg selv. En pårørende som har brukt kartet beskriver det som en bevegelse fra å tenke: «det er noe galt med meg – jeg er svak» til å tenke «det er alle tingene jeg står i – jeg er faktisk ganske sterk som klarer å stå i det».

I tillegg til større selvforståelse kan kartet føre til økt forståelse fra arbeidsgiver og involverte instanser når det blir tatt med som en visuell beskrivelse av hva som foregår i familielivet og hva det medfører av gjøremål. Dette har vist seg å ha langt større virkning enn ord alene. Økt forståelse kan føre til tilrettelegging og endringer på jobb, som igjen kan redusere stress og belastninger.

Oppgave:

Til pårørende:

Hvordan ser ditt «pårørendekart» ut? Tenk gjennom og skissér – det kan være en god øvelse for deg og gi et godt bilde av situasjonen din, både for arbeidsgiver og fagpersoner du møter.

Til fagpersoner:

Hvordan ser du for deg at et pårørendekart kan gjøre en forskjell for pårørende som du møter i din arbeidshverdag?



Søsken som pårørende

Tekstforfatter: Anne Kristine Bergem

Søsken som pårørende trenger å kjenne at de er like betydningsfulle og verdifulle som den som er syk. De må erfare at de blir tatt vare på, og at voksne er der om de skulle trenge dem.

Søsken til barn med alvorlig sykdom, utviklingsforstyrrelser eller funksjonsnedsettelse må forholde seg til et annet hverdagsliv enn sine jevnaldrende. Barn med store omsorgsbehov vil trenge mer tid og oppmerksomhet fra foreldrene. Åpenhet i familien kan gjøre det lettere for søsken å forstå og håndtere situasjonen.

Hva vil det si at man har åpenhet i familien?

Mange søsken blir gode til å ta hensyn til andre. Å ta hensyn er en god egenskap, men kan gå ut over egentid og egenutvikling. Ved lite åpenhet i familien, kan søsken bli nødt til å håndtere tanker og følelser på egenhånd.

Tegn på at søsken forsøker å håndtere hverdagen alene:

- de kan trekke seg tilbake når de får det vanskelig
- de kjenner ikke så mye etter, eller setter ikke så mye ord på, egne følelser
- de finner mer eller mindre hensiktsmessige måter å trøste seg selv på

Til en viss grad er det naturlig og normalt at barn finner ut av tanker og følelser på egen hånd, men det kan bli et problem hvis de erfarer at det ikke går an å få trøst og støtte hos voksne.

I mange familier hvor barn er syke eller har en funksjonsnedsettelse kan det være vanlig at foreldrene tilbringer mer tid med barna hver for seg. Familien blir på en måte mer «delt». For noen kan dette være en sorg, andre kan oppleve at det er en god løsning. Uansett er det lurt å snakke om situasjonen.

Svært mange foreldre er plaget av dårlig samvittighet for at de får for lite tid med de andre barna.

Hvilke endringer kan barn oppleve som følge av sykdom i familien?

Mange søsken tar mer ansvar enn det voksne ber om. En storebror kan ta initiativ til å gi en syk lillesøster kveldsmat. En storesøster kan uoppfordret sette seg sammen med lillebror for å avlede når medisin skal gis, eller forte seg med å trøste hver gang den som er syk er lei seg.

Søsken ser ofte hva andre trenger og trår til – uavhengig av om de blir bedt om det. Foreldre må derfor være bevisste på og sette grenser for hvilke oppgaver søsken får og hvilke oppgaver de påtar seg. Barns ansvarsoppgaver må ikke gå ut over deres livskvalitet og mulighet til utvikling. Samtidig kan det å hjelpe til gi en opplevelse av å bidra med noe verdifullt.

Familier med sykdom kan oppleve å være i en mer eller mindre konstant unntakstilstand. Selv om en som foreldre gjør «alt rett», vil pårørende barn ha følelser og reaksjoner. Det er normalt. Barn er forskjellige og vil reagere ulikt. Noen er også mer sårbare enn andre. Tilleggsbelastninger utenom familiesituasjonen, for eksempel på skolen eller i nærmiljøet, har også stor betydning for hvordan barna i familien har det. Ikke alle følelser og reaksjoner skal tilskrives pårørendesituasjonen.

Barn som har søsken med funksjonsnedsettelser kan oppleve mobbing, psykisk og fysisk vold, ekskludering og isolering. De kan også være vitne til at søskenet opplever det samme.

Hvordan kan man dele informasjon om sykdommen med andre – og med hvem?

Søsken trenger å erfare at de kan oppsøke voksne når de sliter med vanskelige følelser, selv om en i familien er syk. Friske barn har også behov, ønsker, følelser og behov for trenger å oppleve seg verdifulle – i kraft av at de er seg selv, ikke bare fordi de er flinke til å være til stede for andre.

Hvordan kan voksne gjøre seg tilgjengelig for det barna lur på?

Barn trenger også å erfare at det er normalt å ha kompliserte følelser overfor den som er syk. Det går an å være glad i og inderlig irritert på en som er syk. Det er greit å være sint, sjalu, flau, irritert og frustrert.

Søsken trenger støtte på og tillatelse til å uttrykke følelser som er vanskelige.

Søsken trenger å vite at foreldrene også kan være bekymret for dem, og at de har tid til dem. Å takke ja til avlastning eller legge opp til at andre tar vare på barnet med størst omsorgsbehov innimellom, gir søsken et tydelig signal om at foreldre også prioriterer dem.

Hvordan kan foreldrene vise at de støtter de friske barna?

Gjør din BIT



Gjør din BIT

«Gjør din BIT» er utarbeidet av psykiater, forfatter og foredragsholder Anne Kristine Bergem. Helsepersonell kan gjøre en forskjell i møte med familier og barn. «Gjør din BIT» oppsummerer noe av det som er viktig å ha med seg for at samtaler med foreldre og barn skal bli til gode samtaler. BIT står for bekrefte, informere og tåle.

- **Bekrefte** handler om å se, anerkjenne og forstå
- **Informere** handler om å gi informasjon om hva som skjer og hva det betyr, vanlige reaksjoner, og hvem som vet
- **Tåle** handler om å tåle tanker, følelser og reaksjoner både hos barnet og hos deg selv

Å **Bekrefte** innebærer å se, anerkjenne og forstå barnet. Å se handler både om å se barnet med fysisk blikk og å ta med barnets perspektiv i møtet med barnet og viktige voksne i barnets liv. Barn som pårørende kan være vant til å ta mye hensyn til andres behov og følelser. Når barnet blir sett, blir barnets behov synlige både for barnet selv og for viktige andre rundt barnet. Å anerkjenne at barna er påvirket av det som har skjedd og skjer i familien, er viktig støtte, og kan hjelpe barnet til å få kontakt med egne tanker, følelser og behov. Forståelse fra trygge voksne kan hjelpe barnet å forstå seg selv og gjøre det trygt å snakke om det som skjer.

Å **Informere** handler om å gi informasjon til barnet selv og til viktige voksne rundt barnet. Informasjon er med på å gi trygghet, selv om det vi forteller kan være vondt å høre. Videre kan informasjon om vanlige følelser og reaksjoner bidra til at barnet føler seg mindre alene. Informasjon til viktige andre kan bidra til at barnet blir ivaretatt der de lever livene sine – i barnehage, skole, på fritidsaktiviteter, blant venner og i øvrig familie. At barnet vet hvem som vet, og hva de vet, bidrar til trygghet i hverdagen.

Å **Tåle** omfatter å tåle barnet sine ulike følelser og reaksjoner og å vite hva man selv trenger for å tåle. Byggesteinene i å Tåle er forståelse, innlevelse, tålmodighet og toleranse. Når barn opplever at følelsene og reaksjonene de har er mulig å leve seg inn i og forstå, kan de kjenne seg mindre alene. Gjennom at vi voksne er tålmodige og tolererer de ulike følelsene barna viser, gjør det mindre skummelt å vise følelser. Når vi tåler barna, hjelper vi dem å tåle det de erfarer og å tåle seg selv.

For at vi voksne skal tåle over tid, trenger vi å være bevisste på hva barnas følelser og reaksjoner vekker i oss. Det er nødvendig å være ærlig med seg selv, på både gode og vonde følelser og snakke om dem med noen vi er trygge på.

BIT er her presentert i møte med barn, men forståelsesmodellen kan være nyttig i møte med pårørende generelt.



Kveldstilbud til personer med demens

Tekstforfatter: Bethi Dirdal Jåtun

For å avlaste pårørende til personer med demens, har Lund kommune opprettet et kveldstilbud tre til fire ganger i uka. Målet er å kunne utvide det ytterligere.

– Folk, liv og familier er veldig forskjellige. At brukere og pårørende kan være med å bestemme hvordan de vil ha det, er viktig. Behovet for fleksible tjenester kommer bare til å øke framover, understreker hukommelseskoordinator Svanhild Kittang i Lund kommune, en av pådriverne i demenstilbudet i kommunen. Hun er hjelpepleier med videreutdanning i demens og alderspsykiatri.

Hvordan vil du beskrive et godt fungerende samarbeid mellom helsepersonell og pårørende?

Klare mål

Dagsenteret «Hagestuå», som ligger på Moi i Lund, holder åpent alle hverdager fra ni til fjorten. I tillegg kommer kveldstilbudet hver mandag, onsdag og torsdag kveld – i tillegg til annen hver tirsdag kveld og annen hver lørdag fram til klokken tre.

– Slik kan pårørende få muligheten til å gjøre ulike ærend eller møte andre. Vi bor i ei lita bygd og må gjerne reise et stykke for å få tak i forskjellige ting, påpeker Svanhild som har klare mål for arbeidet:

– Vi opplever at kveldstilbudet betyr mye for de pårørende. Planen er å utvide ytterligere, slik at vi kan holde åpent hver eneste kveld – pluss hver lørdag. Vi kommer til å be kommunalsjefen om å legge dette inn i budsjettet for 2025, sier hun engasjert.

Tilbudet begynte gradvis, først med dagsentertilbudet i 2009, og i 2016, sju år etter, med tilbud også kveldstid.

Pårørendebehov

– Det startet egentlig med at en av de pårørende, som var alene og ikke hadde annen familie å spille på, rett og slett ikke kunne komme fra og trenge hjelp. Vi sa oss villige, noe som etter hvert skulle lede fram til opprettelsen av tilbudet vi har i dag, forteller Linda Pedersen, som jobber ved Hagestuå tre ganger i uka i tillegg til arbeid med livsglede i hjemmetjenesten.

Vi opplever at kveldstilbudet betyr mye for de pårørende. Planen er å utvide ytterligere, slik at vi kan holde åpent hver eneste kveld – pluss hver lørdag.

Hva har overrasket deg mest ved å involvere pårørende i behandling og oppfølging?

– Helhet og sammenheng er viktig både for brukere og pårørende. Det er helt avgjørende at de får være med å bestemme hvordan de vil ha det, fastslår Svanhild.

Hun forteller at de tidligere hadde personer i omsorgsboliger som måtte overføres til sykehjemmet selv om de egentlig var for velfungerende. Med kveldstilbudet, kan brukerne bo hjemme lengre.

Tilrettelagte tjenester

Ofte ønsker pårørende å gjøre bruk av kveldstilbudet én gang i uka, men etter hvert som demenssykdommen skrider fram, øker behovet for flere kvelder. Mange pårørende går i full jobb og

har behov for å kunne gjøre ulike ærender eller rett og slett ta seg en pustepause på ettermiddag- og kveldstid.

– Vi må ta på alvor det vi opplever i arbeidshverdagen vår og ruste oss for en framtid der vi vet at sykehjemsplassene blir færre. Dette krever mer tilrettelagte tjenester for pårørende, fastslår Svanhild og Linda.

– For oss handler det om å gi gode, individuelle og forutsigbare tilbud til de som bor her i bygda. **Fleksibilitet blir bare viktigere og viktigere, og vi er nødt til å tenke nytt, noe som også er spennende.** Når brukere og pårørende uttrykker at de er fornøyde, er det virkelig verdt arbeidet, fastslår de to.

Med kveldstilbudet, kan brukerne bo hjemme lengre.

Hvilke erfaringer har du med samarbeid og involvering av pårørende som har gått spesielt bra – og hva tror du var årsaken til dette?

Tilpasset tjenestetilbud

«Demensplanen» har helt siden starten vært et viktig redskap i utviklingen av tjenestene.

– Den seier for eksempel at «vi skal kunne gi tilstrekkelig oppfølging til å leve et godt liv» og er veldig tydelig på at vi som kommune skal gi et tilpasset tjenestetilbud, oppgir Svanhild.

Som en del av tilbudet i Lund kommune inviteres også pårørende til å dele sine erfaringer og opplevelser med hverandre i pårørendegrupper, som om høsten arrangeres på dagtid og om våren på kveldstid.

Hvilken kunnskap og hvilke ferdigheter mener du vi trenger mer av i arbeidet med pårørende?

I forkant

Alle prognoser viser at antall personer med demens vil øke. Svanhild er opptatt av å ligge i forkant av utviklingen.

– Vi har jobbet sakte men sikkert med dette. Ting tar som kjent tid, sier hun og forteller at de i dag er fem som jobber ved dagsenteret i større og mindre stillinger. Akkurat nå har de sju brukere.

– I Demensplanen står det at vi skal finne «Myke overganger» til sykehjemsplass. Kveldstilbudet er et godt eksempel på akkurat det, avslutter hun.

Hvilke virkninger ser du for deg at involvering av pårørende kan gi i et samfunnsperspektiv?



Bekymringsskuffene

Mange pårørende kan i perioder kjenne at det er vanskelig å tenke på noe annet enn sykdommen, resultatet av behandlingen og hvordan framtiden skal bli. Da er det lett å tappes for energi. I slike situasjoner kan det være nyttig å skrive ned og sortere bekymringene sine.

1. Hva må gjøres umiddelbart?

Hva kan ikke vente til i morgen? Hvilke konsekvenser får det om du utsetter å forholde deg til denne bekymringen noen dager?

2. Hva av dem som må gjøres kan du be om hjelp til?

Kan noen sitte ved siden av deg når du tar en telefon du gruer deg til? Kan du spørre noen om å handle for deg?

3. Hvilke bekymringer kan du vente med å forholde deg til?

Kan du velge å utsette noen avgjørelser? Kanskje vil forutsetningene endre seg? Har du den informasjonen du trenger?

4. Hva må du akseptere?

Sykdommen har rammet familien og enkelte faktorer er utenfor din kontroll. Noen ting er du ikke i posisjon til å gjøre noe med, andre ting er det ikke opp til deg å styre. Klarer du å akseptere det du ikke kan endre, kan bekymringene ta mindre plass og du kan ha mer energi til å ta tak i de tingene du kan gjøre noe med.

Les mer om dette på parorendesenteret.no/bekymringsskuffene



Pårørende-
konferansen 2025

Trenger du noen å snakke med?

Pårørendelinjen er åpen for pårørende,
etterlatte og fagpersonene som møter dem
alle hverdager fra kl 10:00 til 17:00.

90 90 48 48

Du kan også benytte chatten vår på
pårørendesenteret.no



PÅRØRENDEKONFERANSEN 2026 ARRANGERES ONSDAG 23. SEPTEMBER NESTE ÅR.
SETT AV DATOEN ALLEREDE NÅ. OG FØLG MED PÅ NÅR VI ÅPNER PÅMELDINGEN