



Guide for samtaler med pårørende

1. Pårørendes opplevelser og hva de er opptatt av i pårørendesamarbeid

- Innled med småprat. Hensikten er å lage en avslappet og likeverdig atmosfære
- Presenter dere for hverandre
- Fortell kort hvordan enheten jobber for å få til et godt familiesamarbeid
 - Presiser at pårørende er en sentral kunnskapskilde for at vi skal kunne gjøre gode helsefaglige vurderinger
 - Få også frem at pårørende er viktige personer for den som er syk og anerkjenn deres innsats
- Etterspør hvordan det har vært for dem som pårørende etter at pasienten ble syk
- kan Kartlegg pårørendes ønsker for involvering. Her er eksempler på spørsmål du kan stille
 - Hvilken støtte har du rundt deg?
 - Hvilke oppgaver gjør du for den som er syk og hvilke oppgaver ønsker du å gjøre?
 - Hvilke belastninger har du og familien hatt og hvordan har dere håndtert utfordringene?
 - Hva trenger du som pårørende for å stå i situasjonen?
 - Hva kan helsetjenesten, frivillige organisasjoner eller andre instanser bidra med?
- Utforsk hvor vidt forholdet til pasienten har endret seg som følge av at hen ble syk:
 - På hvilken måte har forholdet endret seg?
 - Hva tenker du/dere om sykdommen og det som har skjedd med pasienten?
 - Er det noe ved pasientens sykdomsutvikling som du tenker er viktig å formidle til behandler?
- Formidle kunnskap om:
 - Hvordan psykisk lidelse kan oppstå
 - Hvordan det kan oppleves å være syk¹²
 - Tegn på vanlige reaksjoner ved kriser

Dato

2. Samtykke og deling av informasjon og dokumentasjon

- Fortell hva pasienten har gitt sitt samtykke til å snakke om
- Pårørende kan uavhengig av samtykke få informasjon om:
 - Det de pårørende er kjent med fra før
 - Generell informasjon om årsaker, symptomer, behandling og prognose

Dersom pasienten er i tvungent psykisk helsevern, har nærmeste pårørende rett til informasjon for å ivareta sine rettigheter³⁴. Dette inkluderer opplysninger om pasientens tilstand, behandling og prognose⁵

Dato

3. Betydningen av at pårørende er invitert til et samarbeid

- Tydeliggjør at åpenhet og støtte fra familie og nettverk øker sjansen for å få det bedre
- Normaliser at det er vanlig at det oppstår konflikter og misforståelser når familien opplever alvorlig sykdom eller krise
- Eksempler på hva du kan formidle hvorfor pårørendesamarbeid er viktig:
- styrke eller eventuelt gjenopprette relasjoner i familien og nettverket
 - Bedre pasientens livssituasjon og fungering samt redusere risikoen for å få tilbakefall
 - Redusere stress, belastning og bedre livssituasjonen til de pårørende
 - Hjelp familien til å forstå pasientens utfordringer bedre, og bruke forståelsen til å løse dagligdagse problemer

Dato

¹ [metodebok arbeidsark c1.pdf \(oslo-universitetssykehus.no\)](#)

² [arbeidsark-26.pdf \(oslo-universitetssykehus.no\)](#)

³ [Involvere pårørende i utredning, behandling og oppfølging av pasient eller bruker - Helsedirektoratet](#)

⁴ [Pårørendes rettigheter – En oversikt for helsepersonell i den psykiske helsetjenesten og rustiltak.pdf \(helsedirektoratet.no\)](#)

⁵ [Involvering av pårørende ved vedtak om tvang - Helsedirektoratet](#)





4. utfordringer i nære relasjoner

Eksempler på spørsmål som kan stilles for å utforske temaet:

- Er du noen gang redd i ditt eget hjem?
- Er du redd for pasienten?
- Har du blitt ydmyket av hen?
- Har du noen gang blitt slått, sparket eller på andre måter angrepet fysisk av pasienten?
- Hvis ja, når, hvor mange ganger og hvilke skader?

Eksempler og mer om temaet; se pårørendeveilederen.

Dato

5.a Når pasienten har mindreårige barn /søsken under 18 år

Helsepersonell er lovpålagt å bidra til å ivareta mindreårige barn som er pårørende til foreldre eller søsken og barn som er etterlatte⁶⁷. Når pasienten har mindreårige barn/søsken skal lovverk og nasjonale retningslinjer følges⁸ for å kartlegge situasjonen og bidra til tilstrekkelig ivaretagelse og informasjon til barn som pårørende.

Dato

5.b Barn over 18 år har også behov for å bli ivaretatt

Eksempler på spørsmål som kan stilles dersom søsken, voksne barn, voksne stebarn eller ungdom over 18 år er berørt:

- Hva vet barna dine om situasjonen? (Erfaringer og reaksjoner)
- Hvordan blir barnas hverdag påvirket av situasjonen/sykdommen din? (Rutiner, omsorgsoppgaver, skole, jobb og fritid)
- Hvordan snakker du/dere med barna om situasjonen?
- Hvem er eller kan være støttepersoner for barna dine? (F. eks. partner, andre familiemedlemmer, venner, trenere, helsesykepleiere, ansatte i skole og leder)

Dato

6. Gi generell informasjon og fortell om videre samarbeid med pårørende

Gi informasjon om:

- Hvem pårørende kan kontakte
- Tilbud ved seksjonen, inkludert skriftlig informasjon om familiesamarbeid
- Rettigheter for pårørende
- Tilbud til pårørende (både barn og voksne)
- Aktuelle bruker- og pårørendeorganisasjoner

Fortell hvilke måter pårørendeinvolvering kan foregå:

- Samtale med pasient alene
- Pårørendesamtale (denne samtalen)
- Fellessamtale med deg og den du er pårørende til

Tilleggsinformasjon for pasienter med eller ved mistanke om en alvorlig psykisk lidelse:

- Psykoedukativt familiesamarbeid (PEF)⁹. Et behandlingstilbud for pasient og pårørende sammen. Deler av tilbudet kan også gis til pasienten eller pårørende REACT er et digitalt veilednings- og psykoedukasjons tilbud til pårørende¹⁰

Dato

⁶ § 10a. Helsepersonells plikt til å bidra til å ivareta mindreårige barn som pårørende - Helsedirektoratet

⁷ Barn med psykisk sykdom i familien - Helsenorge

⁸ Barn som pårørende - Helsedirektoratet

⁹ Familie- og flerfamiliegruppe - Helsenorge

¹⁰ REACT | Relatives Education and Coping Toolkit (reacttoolkit.no)

