



## 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.
- Eksempler på hvordan du kan kartlegge pårørendes ønsker for involvering:
  - 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 taklet utfordringene?
  - hva trenger du som pårørende for å stå i situasjonen?
  - hva kan helsetjenesten, frivillige organisasjoner eller andre instanser bidra med?
- Har forholdet til pasienten endret seg som følge av at hen ble syk?
  - 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 syk<sup>12</sup>.
  - 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 rettigheter<sup>34</sup>. Dette inkluderer opplysninger om pasientens tilstand, behandling og prognose<sup>5</sup>.

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

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

<sup>2</sup> [arbeidsark-26.pdf \(oslo-universitetssykehus.no\)](#)

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

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

<sup>5</sup> [Involvering av pårørende ved vedtak om tvang - Helsedirektoratet](#)





#### 4. utfordringer i nære relasjoner

Eksempler på spørsmål som kan stilles for å utforske temaet:

Dato

- 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.

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

Når pasienten har mindreårige barn/søsken skal lovverk og nasjonale retningslinjer følges<sup>6</sup> for å kartlegge situasjon og bidra til tilstrekkelig ivaretagelse og informasjon til barn som pårørende.

Dato

#### 5.b Barn som pårørende 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:

Dato

- Hva vet barna dine om situasjonen? (Erfaringer og reaksjoner).
- Hvordan blir barnas hverdag påvirket av situasjonen/sykdommen din? (Rutiner, omsorgsoppgaver, skole/barnehage 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/ barnehage og familie).
- Informasjonsutvekslingen skal samsvare med pasientens ønsker og det loven gir rom for.
- Informer om premissene for eventuelt å involvere barneverntjenesten<sup>7</sup>.

Helsepersonell er lovpålagt å bidra til å ivareta mindreårige barn som er pårørende til foreldre eller søsken. I tillegg er barn som etterlatte inkludert<sup>8,9</sup>.

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

Gi informasjon om:

Dato

- 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.

Vi har ulike måter å involvere dere som er i familien. Hvis pasienten ønsker (samtykker) får dere tilbud om:

- Samtale med pasient alene (gjennomført).
- 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)<sup>10</sup>. Dette er et behandlingstilbud for pasient og deg som pårørende sammen. Deler av tilbudet kan også brukes alene med deg eller pasienten.

REACT er et digitalt veilednings- og psykoedukasjons tilbud til pårørende alene<sup>11</sup>.

<sup>6</sup> [Barn som pårørende - Helsedirektoratet](#)

<sup>7</sup> [Samarbeid mellom barneverntjenester og psykiske helsetjenester til barnets beste.pdf \(helsedirektoratet.no\)](#)

<sup>8</sup> [§ 10a. Helsepersonells plikt til å bidra til å ivareta mindreårige barn som pårørende - Helsedirektoratet](#)

<sup>9</sup> [Barn med psykisk sykdom i familien - Helsenorge](#)

<sup>10</sup> [Familie- og flerfamiliegruppe - Helsenorge](#)

<sup>11</sup> [REACT | Relatives Education and Coping Toolkit \(reacttoolkit.no\)](#)

