



**PIO** - Pårørendesenteret  
i Oslo

# Ivaretagelse av pårørende

**PIO-senteret**  
**et partnerskap mellom Oslo kommune og**  
**Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse (LPP Oslo)**



**PIO-Pårørendesenteret i Oslo**

Hammersborg Torg 3

0179 Oslo

Telefon: 22 49 19 22

[www.piosenteret.no](http://www.piosenteret.no) [facebook/piosenteret](https://www.facebook.com/piosenteret)



# PIO-senteret

## Målsetting:

Være et ressurscenter for alle pårørende

Være et kompetansesenter for pårørende(sam)arbeid for helse- og omsorgstjenesten



# PIO-senteret-

## hva kommer de pårørende for?

- Bekymret for den de er pårørende til
- Ønsker hjelp/Bedre hjelp til den den de er pårørende til
- Samarbeidsproblemer med helsetjenesten
- Ønsker råd og informasjon knyttet til den de er pårørende til
- Ønsker bedre kommunikasjon/samarbeid i familien/med den de er pårørende til
- Søker hjelp for egen del/store belastninger/stress
- Dele erfaringer med andre

# PIO-senterets tilbud – til pårørende

Individuell- og familierådgivning

Psykoedukative samtalegrupper, selvhjelpsgrupper

Ny gruppe for foreldre til barn og unge med neurobiologiske utviklingsforstyrrelser (2017)

KiB, mindfulness, og livsstyrketreningskurs (ny 2017)

Yoga og latteryoga, «stille time» - meditasjon

# PIO-senterets tilbud – til pårørende

- Evaluering av et mindfulness kurs for pårørende innen psykisk helse:

Pårørende innen psykisk helse opplever store belastninger og skårer høyt på mentalt stress. Denne studien er en evaluering av et åtte ukers kurs i mindfulness (MBSR) for 14 pårørende til personer med psykiske vansker. Selvrapportert mentalt stress målt ved GHQ12 var høyt før kurset, men sank betydelig etter kurset, og fortsatte å falle ved tre måneders oppfølging. Effektstørrelsen var stor. Alle deltakerne fullførte kurset og rapporterte høy tilfredshet, mange positive opplevelser og endringer i måten de møtte sine livsutfordringer på.

Mindfulness kurs kan være et godt tilbud for pårørende til personer innen psykisk helse.

# PIO-senterets tilbud – til pårørende

Nasjonal rådgivningstelefon/chat/e-post

Mestringskurs (psykoedukasjon) i samarbeid med spesialisthelsetjenesten

Personlig ombud

Mestringsbok -2016

Introkurs for pårørende 2016 i samarbeid m. organisasjon

# PIO-senterets tilbud – til helsepersonell

Kurs og veiledning i hvordan samarbeide med familie og nettverk

Verktøykasse for det kommunale tjenesteapparatet

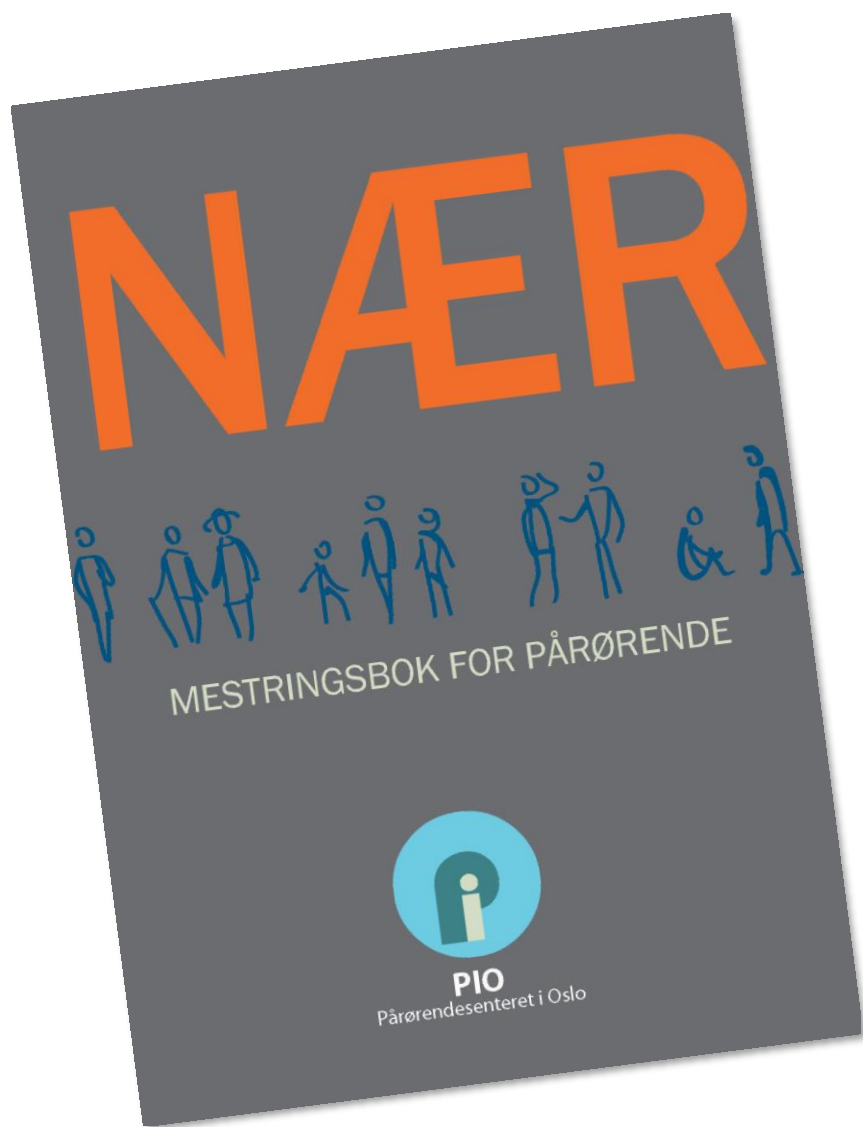
Sjur-fondet – tilskuddsordning for pårørendearbeid i bydelene – i år «barn som pårørende»



# PIO-senterets tilbud – ressurser

- [www.piosenteret.no](http://www.piosenteret.no)
- [www.pårørendesenteret.no](http://www.parorendesenteret.no)
- [Veileder om pårørende i helse- og omsorgstjenesten \(helsedirektoratet\)](#)





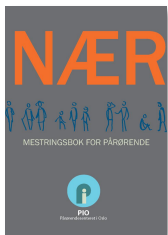
Ny  
mestringsbok  
for pårørende  
fra PIO



# Redaksjonen

Kari Bøckmann  
Erik Tresse  
Inger Elisabeth  
Hagen  
Ellen Richter  
Eriksen





**TIPS:** I boken har vi forsøkt å samle gode tips basert på erfaringer og kunnskap.



**Kunnskap:** Underveis vil du også finne kunnskapsbokser og henvisninger til hvor du kan lete etter mer informasjon.

6

## I MØTE MED DEN SOM ER SYK

Forhold endrer seg	11
Kommunikasjon med den som er syk	12
Kunnskap om sykdom og behandling	14
Å bidra med omsorg og praktiske oppgaver	18
Å stille krav / Å sette grenser	20

side 9

## I MØTE MED HELSETJENESTEN

Generelt om kommunikasjon med helsetjenesten	24
Informasjon fra deg er viktig for helsehjelpen	31
Om informasjon fra helsepersonell til deg	32
Pårørende har rettigheter	33
Når du er bekymret	34

side 23

## I MØTE MED HVERDAGEN

Å fungere som familie	39
Å leve sammen som par	40
Å ha et sosialt liv	41
Hvem skal du fortelle hva?	42

side 37

## I MØTE MED BARN

Barn reagerer forskjellig	46
Å være foreldre	47
Du er den nærmeste til å snakke med dine barn	48
Helsepersonell har plikt til å ivareta barna	50

side 45

## I MØTE MED DEG SELV

Hvordan reagerer du? Hva gjør deg godt?	54
Hvordan snakker du til deg selv?	56
Stress påvirker kroppen din	58
Å søke hjelp for egen del	61
Kontakt med andre i samme situasjon	62
Vekst og modning - en mulighet	65
Fem verktøy for å sortere tanker og følelser	66

side 53

7



<b>NÆR</b> MESTRINGSBOK FOR PÅRØRENDE	<b>I MØTE MED DEN SOM ER SYK</b> 9
<b>I MØTE MED HELSEHJELPEREN</b> 23	
<b>I MØTE MED HVERDAGEN</b> 37	
<b>I MØTE MED BARN</b> 45	
<b>I MØTE MED DEG SELV</b> 53	

## I møte med den som er syk

I dette kapittelet vil vi omtale hva som kan være lurt å tenke på for at du og den som er syk, skal ha det så bra som mulig sammen. Vi legger særlig vekt på betydningen av god kommunikasjon og at du skaffer deg kunnskap for å kunne forstå og få oversikt over situasjonen.

I MØTE MED DEN SOM ER SYK 9



## I møte med helsetjenesten

I dette kapittelet vil vi omtale hvordan du kan kommunisere og samarbeide med helsetjenestene. Vi trekker fram ulike roller du kan ha i dette samarbeidet. Helsetjenestene har et ansvar for å bidra til at du kan mestre dine omsorgsoppgaver uten at det går ut over din egen helse. Støtteiltak rettet mot pårørende finnes både i spesialisthelsetjenesten og i kommunene.

Å få til god dialog og godt samarbeid mellom deg som pårørende og de som yter helsehjelp, bør være et mål for alle involverte.



I MØTE MED HELSETJENESTEN ● 23



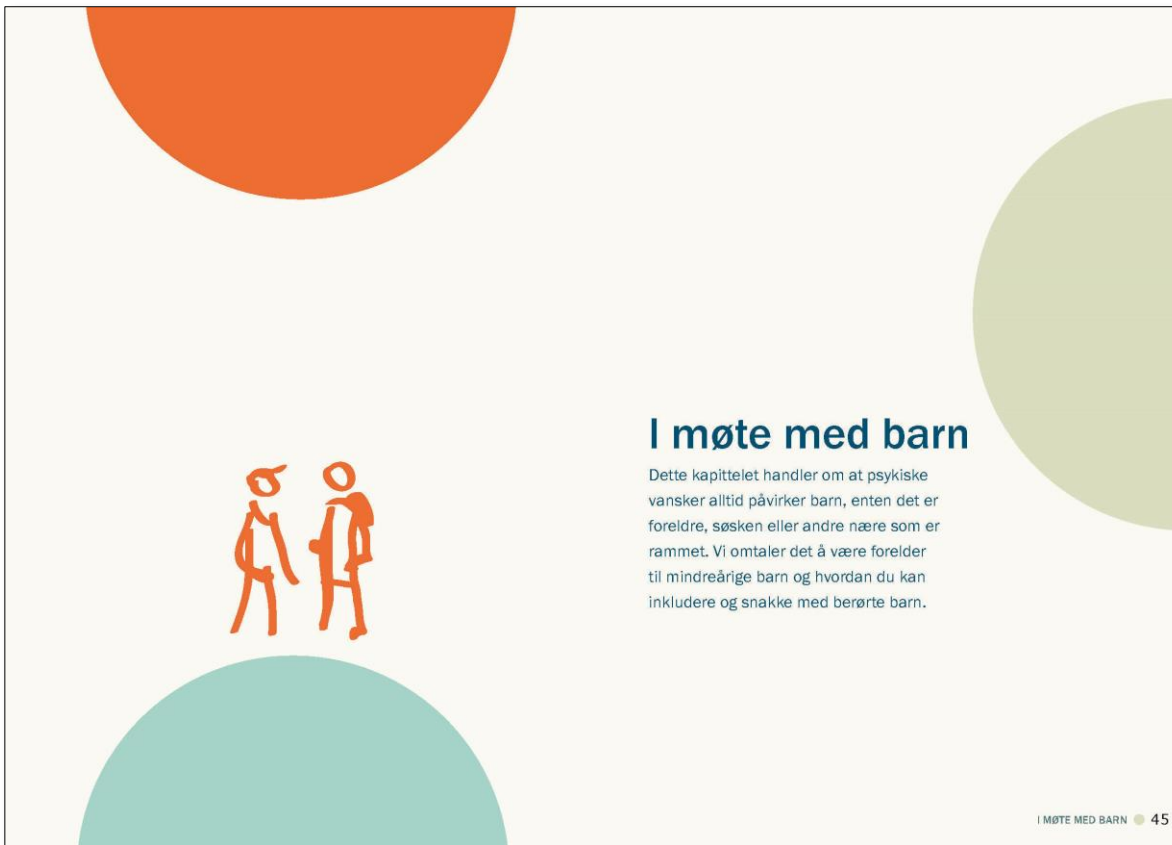
## I møte med hverdagen

Psykisk sykdom i familien fører til endringer i hverdagslivet. Kanskje blir du forhindret fra å gjøre det du ønsker, eller omstendighetene kan tvinge deg til å gjøre noe du eller ikke ville valgt. Kanskje bruker du all energi, tankevirksomhet og tid på å hjelpe den som er syk slik. Mange pårørende strekker seg langt. Noen strekker seg for langt. Hvordan er dette for deg?

I dette kapittelet vil vi gå særlig inn på det å opprettholde rutiner, fortsette å fungere som familie, fortsette å fungere som par og fortsette å ha et sosialt liv.

Husk: Du har alltid et valg.

I MØTE MED HVERDAGEN ● 37









## I møte med deg selv

I dette kapittelet vil vi gå inn på hva som kan gjøre deg godt, og beskrive velprøvde metoder for å sortere tanker og følelser. Vi vil omtale den kognitive diamant, bekymringskuffene, SOAL og kurs i mindfulness og belastningsmestring. Til slutt vil vi si noe om det å være i kontakt med andre i samme situasjon og om det å delta i organisasjonsarbeid.

I MØTE MED DEG SELV ● 53



## KUNNSKAP OM SYKDOM OG BEHANDLING

I møte med den som er psykisk syk, er det vanlig å kjenne seg rådvill og noen ganger hjelpelos. Som pårørende kan du komme i mange situasjoner hvor du ikke har forutsetninger for å forstå og håndtere det som skjer. Det er ikke lett å forholde seg til at den du er glad i, tenker, føler og oppfører seg annerledes enn for. Å se den du er glad i plaget av forvirring, manglende energi til å stå opp av sengen eller følge opp personlig hygiene, kan være smertefullt. Det er heller ikke enkelt å håndtere humørsvingninger eller at den som er syk, avviser deg, er sint eller ikke er mulig å få tak i på lang tid.

I slike situasjoner kan det være ekstra viktig å ha kunnskap om innholdet i behandlingen, oppfølgingen og virkninger/bivirkninger av medisinet. Gjennom kunnskap vil du kunne støtte den som er syk, i å ta gode valg og vite for eksempel at tretthet kan skyldes bivirkninger og ikke mangel på entusiasme og vilje. Med kunnskap vil du også lettere kunne vite hva du kan forvente av den som er syk, i ulike faser og vite når du bør be om bistand.

*Kanskje har den som er syk, en vanskelig periode og trenger litt avstand?  
Kanskje har han/hun behov for ekstra hjelp fra deg?  
Kanskje er den du er nær, inne i en god periode så du ikke trenger å bekymre deg så mye?*



### TIPS: ETTERSPOR TILBUD OM PSYKOEDUKASJON

Psykoedukasjon er en vanlig betegnelse på pasient- og pårørendeundervisning i de psykiske helsejensetene. Målet med psykoedukasjon er å forhindre tilbakefall og å fremme mestring gjennom økt kunnskap om sykdom, behandling, kommunikasjon og problemløsningsstrategier. Etterspør tilbud om psykoedukasjon eller annen pasient- og pårørendeundervisning der den du er nær, mottar behandling.

## KUNNSKAP KAN BIDRA TIL AT:

Du blir bedre i stand til å forstå hvorfor den som er syk, oppfører seg slik han/hun gjør, hva som er mulig å endre på, og hvilken atferd du kanskje bare må akseptere i en periode.

Du vet hvordan du best kan støtte den som er syk.

Du vet hva du kan gjøre i vanskelige situasjoner.

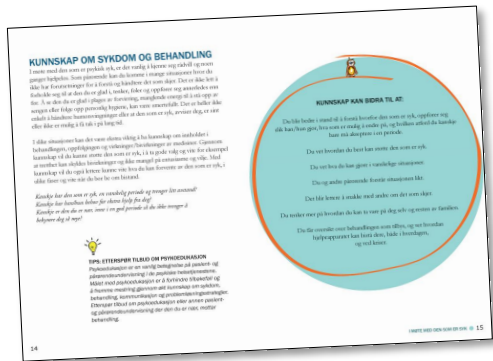
Du og andre pårørende forstår situasjonen likt.

Det blir lettere å snakke med andre om det som skjer.

Du tenker mer på hvordan du kan ta vare på deg selv og resten av familien.

Du får oversikt over behandlingen som tilbys, og vet hvordan hjelpeapparatet kan bistå dere, både i hverdagen, og ved kriser.





### I AKUTTE SITUASJONER

Når krisen rammer, er det viktig å ha avklart hvem du kan kontakte for å få hjelp. Det kan være fastlegen til den som er syk, eller behandler dersom vedkommende er i behandling. Hvis den du står nær, ikke er i behandling, kan du alltid kontakte

- legevakst
- andre akutt-tjenester i din hjemkommune.

I akutte situasjoner kan det være en fordel at du tar kontakt med andre du har rundt deg, familiemedlemmer eller venner. De kan kanskje støtte deg i å skaffe hjelp til den som er akutt syk, drøfte hva som er klokt å gjøre og bidra til å finne nødvendig hjelp. Det er godt å ha noen å stå sammen med i akutte kriser og godt å ha noen å være sammen med og snakke med i ettertid. Å stå alene i kriser gjør ofte krisene tyngre å håndtere.

**TIPS: SØK RÅD.**  
Du kan snakke med fastlegen din og få tips om hvor du kan få videre rådgivning i din kommune eller i ditt helseforetak.

**PIO-senterets nasjonale rådgivningstelefon** for pårørende er åpen hver dag mellom kl. 10 og 15, telefon 22491922. Du kan også kontakte pasient- og brukerbudjet for veiledning.

**TIPS: LAG EN KRISEPLAN.**  
Utarbeid en kriseplan i samarbeid med den som er syk og helsevesenet. I kriseplanen bør det gå tydelig fram hva som er tegn på tilbakfall, og hvem du som pårørende kan kontakte for å få nødvendig hjelp (se eksempel på kriseplan på s.90)

<b>NÆR</b> MESTRINGSBOK FOR PÅRØRENDE	<b>1</b>	<b>INMØTE MED DEN SOM ER SYK</b> 9	<b>2</b>	<b>INMØTE MED HELSEPERSONELEN</b> 23	<b>3</b>	<b>INMØTE MED DEN SOM ER SYK</b> 37	<b>4</b>	<b>INMØTE MED HELSEPERSONELEN</b> 45	<b>5</b>	<b>INMØTE MED DEN SOM ER SYK</b> 53	<b>6</b>	<b>INMØTE MED HELSEPERSONELEN</b> 61	<b>7</b>	<b>INMØTE MED DEN SOM ER SYK</b> 69	<b>8</b>	<b>INMØTE MED HELSEPERSONELEN</b> 77	<b>9</b>	<b>INMØTE MED DEN SOM ER SYK</b> 85	<b>10</b>	<b>INMØTE MED HELSEPERSONELEN</b> 93
--	----------	---------------------------------------	----------	---	----------	--	----------	---	----------	--	----------	---	----------	--	----------	---	----------	--	-----------	---

### KUNNSKAP OM SYKDOM OG BEHANDLING

I møte med den som er syk, er det viktig å vite noe om sykdommen og behandlingen. Dette kan hjelpe deg å forstå hva som skjer, og hvordan du kan hjelpe den som er syk. Du kan også lære å bli mer trygg på å hjelpe den som er syk, og hvordan du kan hjelpe den som er syk.

**KUNNSKAP KAN BIDRA TIL DE:**

- Du kan hjelpe den som er syk, og hvordan du kan hjelpe den som er syk.
- Du kan hjelpe den som er syk, og hvordan du kan hjelpe den som er syk.
- Du kan hjelpe den som er syk, og hvordan du kan hjelpe den som er syk.

**SPIS ETTERHVER TILBUD OG PÅRØRENDEKOMMUNIKASJON**

Pårørende har rett til informasjon om sykdommen og behandlingen. Dette kan hjelpe deg å forstå hva som skjer, og hvordan du kan hjelpe den som er syk.

14

### VED SYKDOMSDEBUT

Det er viktig å vite noe om sykdommen og behandlingen. Dette kan hjelpe deg å forstå hva som skjer, og hvordan du kan hjelpe den som er syk.

**INAKUTE SITUASJONER**

I akutte situasjoner kan det være vanskelig å vite hva som skjer, og hvordan du kan hjelpe den som er syk. Dette kan hjelpe deg å forstå hva som skjer, og hvordan du kan hjelpe den som er syk.

**SPIS LAG EN VÆRSE**

Pårørende har rett til informasjon om sykdommen og behandlingen. Dette kan hjelpe deg å forstå hva som skjer, og hvordan du kan hjelpe den som er syk.

16

## OM INFORMASJON FRA HELSEPERSONELL TIL DEG

Som pårørende har du alltid rett til å få generell informasjon. Helsepersonell har plikt til å gi deg denne. Generell informasjon kan være informasjon om behandlingstilbud ved enheten, tjenester og rettigheter i kommunehelsetjenesten, generell informasjon om ulike lidelser og generelle råd til deg som pårørende. Fortell helsepersonell hva du vet om tilstanden til den som er syk. Dersom du kjenner diagnosen, vil det ikke være brudd på taushetsplikten at helsepersonell informerer generelt om denne tilstanden.

**▶ Helsepersonell bryter aldri taushetsplikten ved å lytte til deg.**

Dersom den som er syk, samtykker til at du får informasjon om sykdommen og behandlingen, har helsepersonell plikt til å gi deg dette. Det kan være informasjon om diagnose, symptomer, medisiner og andre behandlingstilbud. Det er hensiktsmessig at du og den som er syk, snakker om hvilken informasjon du kan få dersom tilstanden til den som er syk, forverres. Fyll eventuelt ut et samtykkeskjema (se s. 91).

I situasjoner der den som er syk har behov for en innleggelse, kan du be om å få komme på besøk og møte personalet som skal ta vare på den du står nær.

Dersom den som er syk ikke vil at du skal ha informasjon, kan du likevel kontakte helse- og omsorgstjenesten for å få en avklaring. Du har rett til å få generelle råd og tips om hva du kan gjøre samt hvilke rettigheter du og eventuelt felles barn har.

Helsepersonell har mott andre i lignende situasjoner og skal ha kunnskap om hva som kan hjelpe, og hvilke tilbud som finnes der du bor.

## PÅRØRENDE HAR RETTIGHETER

For deg som er nærmeste pårørende til mennesker i den psykiske helse-tjenesten, er det særlige rettigheter som gjelder. Pårørendes rett til å representere, medvirke, klage og motta informasjon er beskrevet i en brosjyre fra Helsedirektoratet (2014, IS-2145). At du har kunnskap om rettighetene dine, er til hjelp både for deg og den som er syk.

Når pasienten er vurdert til ikke å ha samtykkekompetanse, gjelder særlige rettigheter for deg som er nærmeste pårørende. Det samme gjelder dersom pasienten er underlagt tvungen psykiske helsevern.



**HER FINNER DU KUNNSKAP:**

Noen erfarer at de ikke får den hjelpen de har behov for i møte med helse-tjenestene. Det er utarbeidet en veileder om hvordan helse- og omsorgstjenestene skal involvere og støtte pårørende i Norge. Der vil du kunne finne informasjon om helsepersonells plikter overfor pårørende samt hva som er anbefalt praksis.

*«Veileder om pårørende i helse- og omsorgstjenesten». Helsedirektoratet, 2016.*





### KUNNSKAP OM SYKDOM OG BEHANDLING

I møte med den som er syk, er det viktig å vite noe om sykdommen og behandlingen. Dette kan hjelpe deg å forstå hva som skjer og hvordan du kan hjelpe. Det er viktig å vite noe om sykdommen og behandlingen. Dette kan hjelpe deg å forstå hva som skjer og hvordan du kan hjelpe.

**KUNNSKAP KAN BIDRA TIL DE:**

- Du kan hjelpe den som er syk, og du kan hjelpe deg selv.
- Du kan hjelpe den som er syk, og du kan hjelpe deg selv.
- Du kan hjelpe den som er syk, og du kan hjelpe deg selv.

**SPIS ETTERHVER FASE**

Spis etter hver fase av sykdommen og behandlingen. Dette kan hjelpe deg å forstå hva som skjer og hvordan du kan hjelpe.

### VED SYKDOMSDEBUT

Ved sykdomsdebut er det viktig å vite noe om sykdommen og behandlingen. Dette kan hjelpe deg å forstå hva som skjer og hvordan du kan hjelpe.

**IKARUTE SITUASJONER**

Ikke alle situasjoner er like vanskelige. Dette kan hjelpe deg å forstå hva som skjer og hvordan du kan hjelpe.

**SPIS LAG OG VÆRE ALONE**

Spis lag og vær alene. Dette kan hjelpe deg å forstå hva som skjer og hvordan du kan hjelpe.

### OM INFORMASJON FRÅ HELSEPERSONELL

Om informasjon fra helsepersonell. Dette kan hjelpe deg å forstå hva som skjer og hvordan du kan hjelpe.

**PÅRØRENDE HAR RETTIGHETER**

Pårørende har rettigheter. Dette kan hjelpe deg å forstå hva som skjer og hvordan du kan hjelpe.

**HER FINNER DU KUNNSKAP**

Her finner du kunnskap. Dette kan hjelpe deg å forstå hva som skjer og hvordan du kan hjelpe.

## BEKYMRRINGSKUFFENE

– HVA MÅ DU GJØRE NÅ, OG HVA KAN VENTE?

Bekymringer tar mye plass. Energi-kontoen tappes når oppmerksomheten trekkes mot det som har vært og ikke kan endres, eller når tankene kretser rundt en framtid som ingen med sikkerhet kan forutsi. Sortering av tanker og bekymringer kan redusere unødvendig stress og frigjøre energi.

Det kan det være nyttig å skrive ned og sortere bekymringene i fire skuffer.

1. Hva må gjøres NÅ?  
*Hva må gjøres umiddelbart?*
2. Hva av det som må gjøres nå, kan du BE OM HJELP til?  
*Hvem kan du spørre om hjelp?*
3. Hva KAN VENTE?  
*Hva kan vente?*
4. Hva må du bare AKSEPTERE?  
*Det du ikke kan forandre. Det du ikke kan gjøre noe med nå.*

*Du kan ikke endre det som har skjedd, kun måten du tenker om det på.*

BEKYMNINGSSKUFFER / DATO:

DETTE MÅ JEG GJØRE NÅ

DETTE KAN VENDE

DETTE MÅ JEG BE OM HJELP TIL

DETTE AKSEPTERER JEG FORDI JEG IKKE KAN GJØRE NOE MED DET

# ABC-modellen

– ET HJELPEMIDDEL FOR Å BLI BEVISST PÅ EGEN TENKNING

Å trene seg til å bli mer oppmerksom på hvordan du fortolker situasjoner kan bidra til at du ikke bare handler på automatikk.

## VÅRE FORTOLKNINGER

Hendelser fører ikke automatisk til en følelse. Mellom hendelsen og følelsen er våre tanker om, og fortolkninger av det som skjer. Det er ikke sånn at vi blir fortvilet eller urolige bare på grunn av det som skjer i seg selv.

Fortolkningen kan selvsagt være riktig og våre reaksjoner kan være helt rimelige. Men vi mennesker har en tendens

til å fortolke situasjoner feil. Vi tror ofte at andre har meninger om oss som de ikke har, eller vi kan overdrive konsekvensene av at vi blir utsatt for kritikk. Som pårørende i krevende situasjoner er det klokt å lære seg å sette spørsmål ved egne fortolkninger. Er du sikker på at den måten du forstår situasjonen på er riktig?

ABC-MODELLEN SKILLER MELLOM SITUASJON (A), TANKER (B) OG FØLELSER (C).

**A** **Situasjon:** Hva har skjedd?

**B** **Tanker:** Hva gikk gjennom hodet mitt umiddelbart? Hvordan forsto jeg situasjonen? Finnes det alternative måter å forstå situasjonen på?

**C** **Følelser/handling:** Hva følte jeg? Hva gjorde jeg som følge av situasjonen?

”

Å bli bevisst negative tankerekker og jobbe med dem kalles en kognitiv tilnærming. Begrepet "kognitiv" viser til hva vi oppfatter, tenker og husker om noe.

kognitiv.no

## EKSEMPEL

A (SITUASJON)	B (TANKE)	C (FØLELSE/HANDLING)
Ole ligger i sengen til kl 14.00	Ole er lat og respekterer meg ikke	Sinne, oppgitt, tristhet, masing
	Alternative tanker: Ole er plaget av stemmehøring og har vært våken hele natten	Tristhet, men forståelse
	Ole plaget av bivirkninger, og gjør så godt han kan	Omsorg, kanskje jeg skal kontakte legen?

ABC-modellen er et bevisstgjøringsverktøy som krever litt trening. Her er noen eksempler på situasjoner du kan analysere med dette verktøyet:

- Samspill med den som er syk.
- Samarbeid med helsetjenesten.
- Samspill med andre nære. Forstår og fortolker dere situasjonen likt/ulikt?
- Kontakt med ditt sosiale nettverk. Hvordan forstår du eventuelle endringer i ditt sosiale nettverk?

På de neste sidene kan du sette opp situasjoner du opplever som krevende. Identifiser situasjonen, skriv ned den umiddelbare tanken og hva tanken fikk deg til å føle/gjøre. Utforsk om det er alternative måter å forstå situasjonen på.

**ABC MODELLEN / DATO:**

**A: SITUASJON**  
Hva har skjedd?

**B: TANKER**  
Hva gikk gjennom hodet mitt umiddelbart? Hvordan forsto jeg situasjonen? Finnes det alternative måter å forstå situasjonen på?

**C: FØLELSER/HANDLING**  
Hva følte jeg?  
Hva gjorde jeg som følge av situasjonen?

**ABC MODELLEN / DATO:**

**A: SITUASJON**  
Hva har skjedd?

**B: TANKER**  
Hva gikk gjennom hodet mitt umiddelbart? Hvordan forsto jeg situasjonen? Finnes det alternative måter å forstå situasjonen på?

**C: FØLELSER/HANDLING**  
Hva følte jeg?  
Hva gjorde jeg som følge av situasjonen?



# Eksempler skjemaer

- Mestringsplan ved kriser
- Samtykkeskjema
- Plan for familien
- Samarbeidsavtale mellom helsetjenesten og pårørende

# Samtalegrupper basert på mestringsboka NÆR

- **Mål for gruppene:**

Å være pårørende til mennesker som sliter med psykiske helseplager er krevende. Det er lett å komme i en situasjon der en kjenner seg hjelpeløs, overveldet og alene.

Målet med gruppene er å tillate seg å stoppe opp og se på sin situasjon fra utsiden. Hvordan har sykdommen påvirket livet ditt? Hva kan være lurt å tenke på og hva kan bidra til mestring?

- I møte med den som er syk
- I møte med helsetjenesten
- I møte med hverdagen
- I møte med barn
- I møte med deg selv



# Samtalegrupper basert på mestringsboka NÆR

Rammer:

Sted:

Gruppeleder(e): Likemenn

Antall møter: 6 ggr. 2 x 45 min på ettermiddag

Anbefalt antall deltakere: 6 - 8



# Samtalegrupper basert på mestringsboka NÆR

## 1. gang: Innledning

Om tema, gjennomgang av boka, fokus på pårørendes mestring, presentasjon av deltakerne

## 2. gang: I møte med den som er syk

## 3. gang: I møte med helsetjenesten

## 4. gang: I møte med hverdagen

## 5. gang: I møte med barn

## 6. gang: I møte med deg selv



# Samtalegrupper basert på mestringsboka NÆR

Felles for møte 2 – 6:

*Første time:*

1. Kort oppsummering av forrige møte (noe de ønsker å formidle til gruppa)
2. Kort innledning om dagens tema (film, artikkel, egenerfaring)
3. Runde om egne erfaringer knyttet til tema

*Andre time:*

I møte med.....

- a) Med utgangspkt i NÆR. Hva av det som beskrives er viktig for deg?
- b) Andre tips til mestring?
- c) Hva trenger du for at møtet med ..... skal bli lettere?
  1. Hva kan du gjøre selv
  2. Hva kan du be om hjelp til
  3. Hvor kan du få hjelp
  4. Hva kan du gjøre noe med og hva kan du ikke gjøre noe med



- Vi ønsker tilbakemeldinger på boka og gruppeopplegget, for neste reviderte utgave.
- [inger@piosenteret.no](mailto:inger@piosenteret.no)