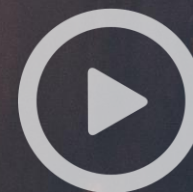




PÅRØRENDE
SENTERET
STAVANGER

Livsbalanse for pårørende





Hvem er vi?

- Stiftelse, finansiert av offentlige midler
- 20-års jubileum i 2018
- 10 personer med variert faglig bakgrunn
- Lavterskeltilbud
- Diagnoseuavhengig
- Ingen ventelister
- To landsdekkende nettsider
- En hjelpelinje for pårørende

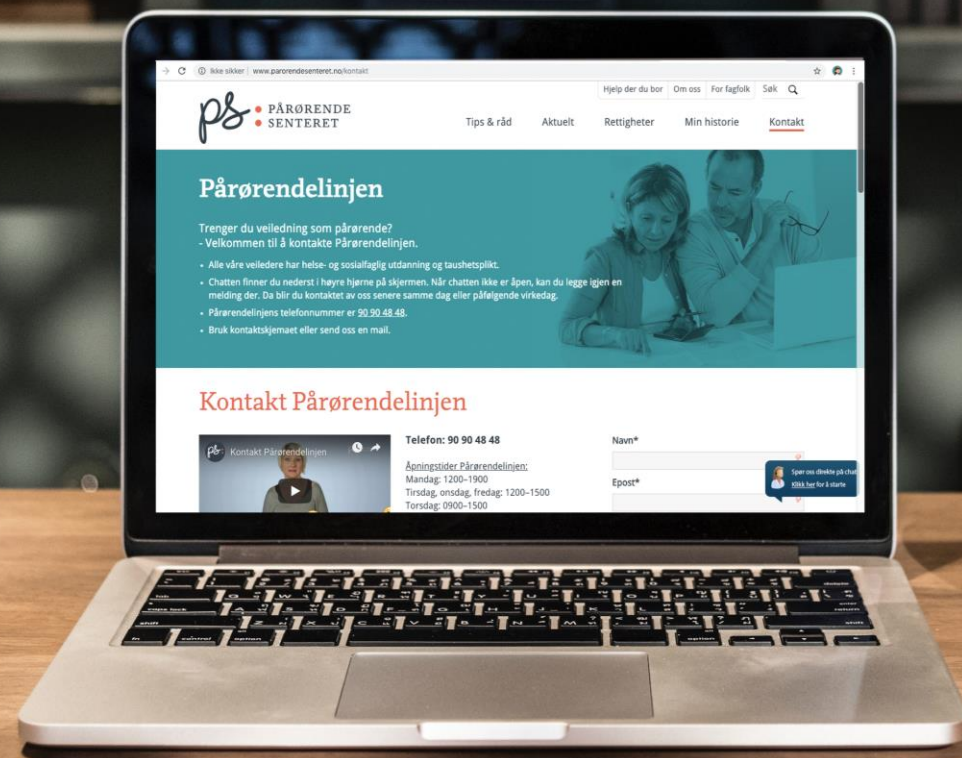


Hva tilbyr vi?

- Kurs
 - Mestringskurs
 - Helsefremmende kurs
 - Parkurs
- Grupper
 - Ungdomsgruppe
 - Gruppe for pårørende til personer med kroniske lidelser
 - Mindfulnessgruppe
 - Parkurs
- Individuelle samtaler
- Parsamtaler
- Veiledning for fagfolk
- FuelBox «For fagfolk – om pårørende»
- Undervisning bachelor / masternivå
- Foredrag for kommuner og foretak
- Bistand og veiledning til strategiarbeid



PÅRØRENDE
SENTERET
STAVANGER



Hvem er pårørende?



- 1 Pårørende med rettigheter og plikter etter bruker og pasientrettighetsloven «nærmeste pårørende».
- 2 Øvrige pårørende, familie, nære relasjoner.
- 3 Andre nære, kolleger, venner som «føler seg» som pårørende.

Ingen blir avvist på Pårørendesenteret fordi de ikke er nære nok pårørende.



PÅRØRENDE
SENTERET
STAVANGER

Våre kjerneverdier:

Tilgjengelige

Lydhøre

Anerkjennende

Faglig
sterke



● PÅRØRENDE
● SENTERET

[Pårørendesenteret.no](https://parorendesenteret.no) er et nettsted for deg som er pårørende i Norge. Her finner du kunnskap, tips og råd, historier fra andre pårørende, og oversikt over rettigheter og hjelpetilbud.



Pårørendelinjen

Trenger du veiledning som fagperson eller pårørende? Alle våre veiledere har helse- og sosialfaglig utdanning og taushetsplikt.

Ta kontakt på tlf.:

90 90 48 48





Pårørende ønsker å snakke om:

- Tap
- Sorg
- Frustrasjon
- Angst for det som kommer
- Tro/tvil – sorg/glede
- Møte med profesjoner og vanskelige valg
- Hvordan de skal ta imot hjelp og støtte
- Hvordan ta vare på familien
- Hvordan snakke med barn/søsken om vanskelige saker





Økt helsefare for pårørende:

- Mindre sosial aktiv (foreningsliv/klubb etc.)
- Mindre fysisk aktiv (kommer seg ikke ut)
- Økt bekymring (for alt som kan skje)
- Dårligere søvn (pga. bekymring)
- Dårligere prioritering av egen helse og velferd
- Dårligere kostvaner
- Knytninger i muskler
- Belastningslidelser
- Isolasjon
- Mangel på respons





Det forbudte området:

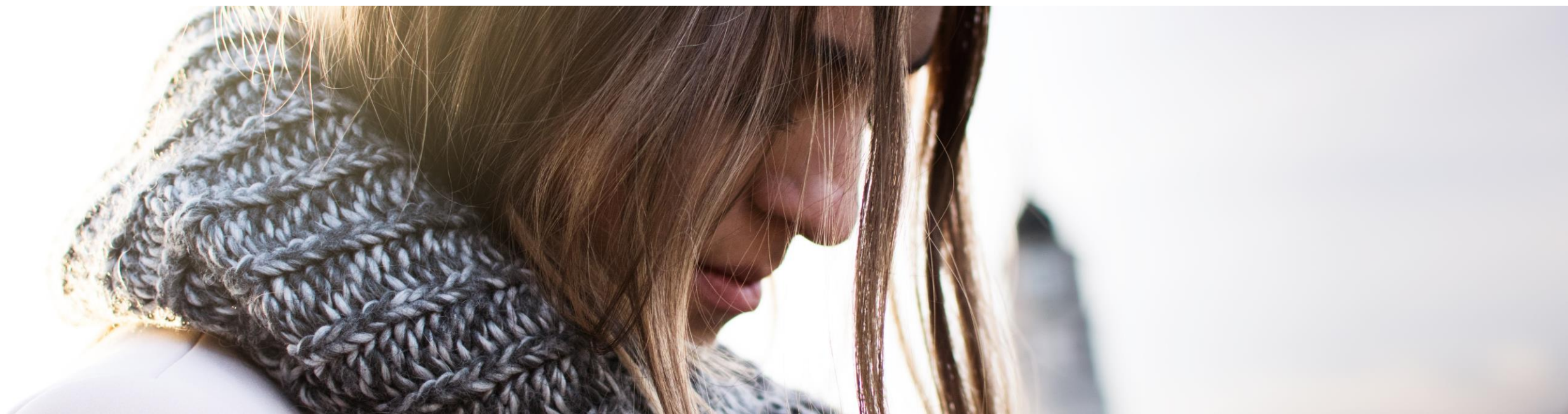
- Dårlig samvittighet
- Irritasjon
- Sinne
- Ønske om å bare reise fra alt
- Skam
- Maktesløshet
- Apati
- Trusler / vold
- Overgrep
- Skyldfølelse





Pårørende kan oppleves som:

- Pådrivende
- Hjelpsomme
- Omsorgsfulle
- Lærevillige
- Nølende
- Bekymret
- Redde
- Masete
- Fortvilte
- Frustrerte
- Avvisende
- Sinte





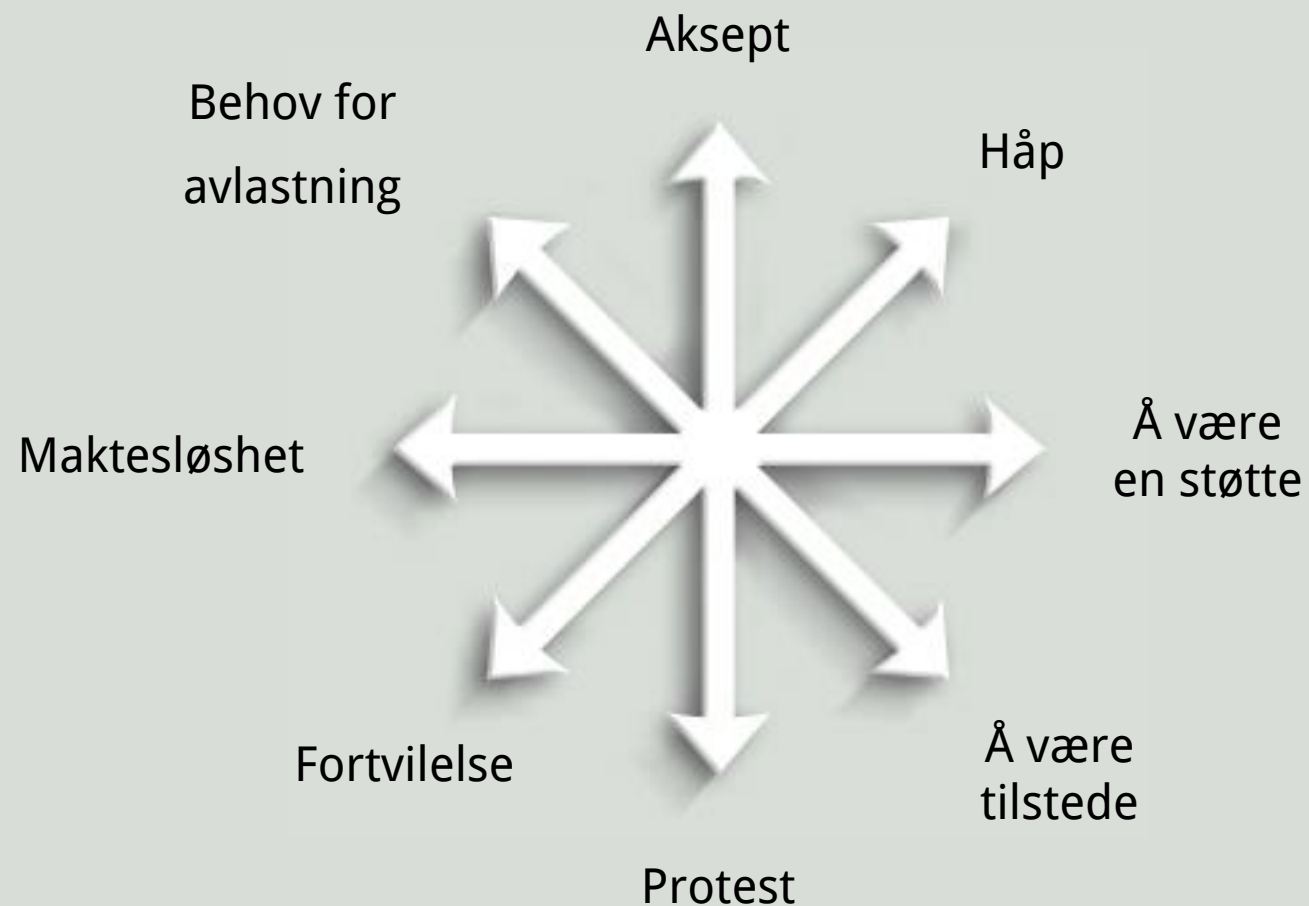
Sorgens ansikter

- Tristhet
- Apati og nummenhet
- Sinne
- Lettelse
- Søvnforstyrrelser
- Skyld og skam
- Uro og irritabilitet
- Muskelspenninger, magebesvær og hodepine





Naturlig pendlingsrom – pårørende





Bekymringskuffene

Etter Hildegard Löhr





Foto: Alex Hockett on Unsplash



Hvordan påvirker sykdom i familien barna?

- Både frisk og syk forelder kan få svekket foreldrekapasitet
- Angst og frykt
- Sinne
- Tristhet og depressive symptomer
- Søvnvansker
- Fysiske smerter
- Skolerelaterte vansker
- Sosial isolasjon
- Vekst og modning parallelt med vansker



Barn som pårørende har behov for:

- Å sette ord på tanker og følelser
- Spørre om det de lurer på, og få tilpasset svar etter alder og utvikling
- Å vite at noen tar vare dem som er syk, og at de praktiske tingene i hjemmet er tatt hånd om
- At noen voksne i barnehagen eller skolen vet at mor, far eller søsken er syk og kan tilrettelegge for barnet ved behov
- Fri fra sykdommen ved å tenke på og gjøre hyggelige ting



PÅRØRENDE
SENTERET
STAVANGER





Helsebringende tiltak

- Snakk med dine nærmeste
- Møte andre i samme situasjon
- Kurs og gruppeaktiviteter
- Kontakt med sosialt nettverk
- Tips og råd – nettsiden
- Si ja til hjelp
- Fokuser på styrke, ikke svakhet
- Lag gode rutiner og følg dem
- Sørg for nok søvn og hvile
- Lytt etter kroppens signaler
- Ta vare på parforhold og familie
- Søk ev. hjelp til å snakke med barna



Faktorer som styrker og bygger opp

- Søvnkvalitet
 - å sove godt, å ha en god søvnrytme virker forebyggende og oppbyggende.
- Pustekvalitet
 - bevisstgjøring av pust og å trene pusten til å bli lang, dyp og jevn.
- Å omgi seg med noe som du synes er vakkert, som vekker glede, når du ser på det.
- Mental avkopling
 - hjemme eller ute på tur, konsert, teater, foredrag.



PÅRØRENDE
SENTERET
STAVANGER



Faktorer som styrker og bygger opp

- Frisk luft og sollys
 - å ferdes i naturen er livgivende og kan gi indre ro og mulighet til å se utfordringer i ny vinkel.
- Velg vann som tørstedrikk
 - Skjær ned på brus, jus, kaffe o.l.
- Å lytte til rennende vann i naturen.
- Å ha det rent og ryddig
 - rot kan påvirke oss uten at vi er bevisste om det.
- En ting om gangen. Gjør ting ferdig!



PÅRØRENDE
SENTERET
STAVANGER



Løsne

For å kvitte seg med opphopet stress og spenninger:

Rist på: venstre arm – høyre arm – venstre bein – høyre bein

Rotere

Rotasjon av skuldre for å slippe spenninger:

Roter skuldrene **langsomt**, først fremover så bakover, ca. 10 ganger begge veier.

Løft skuldrene opp under ørene på innpust og slipp skuldrene raskt ned igjen på utpust.



PÅRØRENDE
SENTERET
STAVANGER



Gi slipp inn i avspenning

Løft armene **langsomt** opp, mens du ånder inn.

Senk armene **langsomt** ned mens du ånder ut, ca. 10 ganger.

Finn roen

Legg en høyre håndflate på brystkassen, den venstre håndflate på magen.

Stryk **langsomt** nedover senterlinjen av kroppen fra brystkassen til magen, vekselvis med høyre og venstre hånd i en kontinuerlig glidende bevegelse.

Stryk med nærvær, omsorg og tilstedeværelse, som når du stryker et barn for å roe ned eller trøste.



PÅRØRENDE
SENTERET
STAVANGER





PÅRØRENDE
SENTERET
STAVANGER

Vi er alle pårørende