

Samtaleguide for pårørendesamarbeid

Den nasjonale pårørendeveilederen [\(1\)](#) redegjør for hvordan helse- og omsorgstjenestene har plikt til å sørge for opplæring, veiledning og støttetilbud til pårørende. Samtaleguiden for pårørendesamarbeid er basert på veilederen og på forskningsbasert kunnskap [\(2\)](#). Dette er en guide for hvordan helsepersonell kan ha samtaler om familiesamarbeid med pasient og pårørende hver for seg, og sammen.

Et viktig mål med guiden er å bedre kommunikasjon mellom de tre partene.

Pårørendesamarbeid er anbefalt som en del av behandlingstilbudet ved flere psykiske lidelser [\(3\)](#).

Hovedbudskapet i guiden er at samtalene skal bidra til å styrke pasientens bedringsprosess. I tillegg skal de gi støtte, anerkjennelse og informasjon til pårørende, og tilrettelegge for bedre livssituasjon for familien.

Gjennom psykoedukasjon og veiledning kan voksne pårørende oppleve en styrket rolle i pasientbehandlingen.

Pårørende er familie og venner til noen som har fått en sykdom, funksjonsnedsettelse eller avhengighet. I pasient og brukerrettighetsloven er det lovfestet at det er pasienten selv som skal bestemme hvem som er dens pårørende: Dersom pasienten samtykker til det eller forholdene tilsier det, skal pasientens nærmeste pårørende ha informasjon om pasientens helsetilstand og den helsehjelp som ytes [\(4\)](#). I samtaleguiden brukes ordet «familie» som en utvidet forståelse av de som pasienten har definert som pårørende.

Guide for samtaler med pasienten

	Dato
1. Betydningen av samarbeid med pårørende	
<p>Introduser deg selv</p> <ul style="list-style-type: none"> Fortell kort hvordan enheten jobber for å få til et godt familiesamarbeid, og at dette er en del av behandlingen. For eksempel: <ul style="list-style-type: none"> Her hos oss tilbyr vi alle pasienter og pårørende samtaler om familiesamarbeid som en del av behandlingstilbudet Snakk med pasienten om hvilke fordeler det gir å samarbeide med familien: <ul style="list-style-type: none"> hjelpe familien til å forstå pasientens utfordringer bedre, og bruke forståelsen til å løse dagligdagse problemer styrke eller eventuelt gjenopprette relasjoner i familien og nettverket bedre pasientens livssituasjon og fungering redusere risikoen for å få tilbakefall redusere stress og belastning, og bedre livssituasjonen til de pårørende Tydeliggjør at åpenhet og støtte fra familie og nettverk øker sjansen for å få det bedre 	

<ul style="list-style-type: none"> • Normaliser at det er vanlig at det oppstår konflikter og misforståelser når familien opplever alvorlig sykdom eller krise <p>Gi eksempler på hvilken informasjon vi ønsker å dele med pårørende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psykoedukasjon som kan bidra til at pårørende forstår mer om hvordan psykisk lidelse kan oppstå og hvordan det kan oppleves å være syk (5, 6) <ul style="list-style-type: none"> – tilbud ved seksjonen – hvem pårørende kan kontakte • tilbud til pårørende (både barn og voksne) inkludert skriftlig informasjon om familiesamarbeid • aktuelle bruker- og pårørendeorganisasjoner • pårønderettigheter(7) 	
<p>2. Pasientens forhold til sine pårørende</p>	
<p>Eksempler på spørsmål om pasientens forhold til pårørende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvilke personer er viktige for deg i ditt liv? • Er det noen av dem du skulle ønske du hadde bedre kontakt med? • Hvordan var relasjonen til familie og venner din før du ble syk, og hvordan er den nå? • Hvordan støtter familie og venner deg nå for tiden? • På hvilken måte opplever du at familien din er påvirket av sykdommen din? • Kan det være slik at dine pårørende «går på tå hev» iblant? • Hva tror du kunne være bra med at familien din fikk større forståelse for det du strever med? • Hva gjør det med dine nærmeste ikke å vite hva du strever med? • Hva tror du dine pårørende har behov for å snakke om? 	
<p>3. Taushetsplikt og hva som kan deles av informasjon</p>	
<p>Taushetsplikten ivaretar pasientens kontroll over informasjon om egen helse og behandling, slik at sensitiv informasjon ikke blir delt uten samtykke. Samtidig har helsepersonell veiledningsplikt ovenfor pårørende. Derfor er det viktig å tilnærme seg pasienten på en slik måte at taushetsplikt ikke fungerer som en barriere som svekker pårørendesamarbeidet. Her er eksempler på spørsmål helsepersonell kan stille for å bevisstgjøre pasienten betydningen av å dele informasjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvem kan få samme informasjon som du har fått? • Hvordan vil du at en pårørendesamtale skal foregå? • Kan vi hjelpe deg med å formidle noe til dine nærmeste? • Hva vil du at dine pårørende skal vite, helt konkret? • Er det noe du ikke vil at dine pårørende skal vite? • Når familien er bekymret, maser de ofte mer. Er det slik hos dere? • Når familien får informasjon, maser de ofte mindre. Tror du det kan skje hos dere? • Hva tror du familien din kan gjøre for å hjelpe deg til å nå dine mål? • Hva gjør at du ikke ønsker å dele informasjon med noen? • Ser du muligheter for å dele noe informasjon uten å dele alt, f. eks hvor du oppholder deg? <p>I hvilken grad kan vi samarbeide med dine nærmeste pårørende:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Full åpenhet: kan snakke om sensitive tema dersom det er relevant for god samhandling 2) Delvis åpenhet: pasienten definerer nærmere hvilken informasjon som kan deles 	

<p>3) Ingen åpenhet: kun generell informasjon og samtale relatert til det pårørende vet fra før</p> <p>Innhenting av samtykke kan være en prosess. Når samtykke ikke er gitt til å kontakte pårørende, fortsett motivasjonsarbeidet med pasienten ved en senere anledning.</p>	
<p>4. Problemstillinger knyttet til barns/søskenes behov - også når de er over 18 år</p>	
<p>Eksempler på spørsmål som kan stilles for å utforske temaet</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 (8) <p>Helsepersonell er lovpålagt å bidra til å ivareta mindreårige barn som er pårørende til foreldre eller søsken. I tillegg er barn som etterlatte inkludert (9,10)</p>	
<p>5. Vold eller overgrep fra pårørende eller andre i nære relasjoner</p>	
<p>Eksempler på spørsmål som kan stilles for å utforske temaet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Har du noen ganger vært redd for pårørende? • Har du blitt ydmyket eller angrepet fysisk av pårørende? • Hvis svaret er ja på noen av spørsmålene; utforsk dette videre. 	
<p>6. Videre samarbeid med pårørende</p>	
<p>Eksempel på hva du kan formidle:</p> <p>Vi har ulike måter å involvere familien din på. Etter det vi har blitt enige om vedrørende samtykke, får du og dine pårørende følgende samtaler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samtale(r) med deg alene (denne samtalen og eventuelt flere) • Samtale(r) med din(e) nærmeste pårørende alene • Fellessamtale(r) med deg og pårørende sammen <p>Tilleggsinformasjon for pasienter med/mistanke om en alvorlig psykisk lidelse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psykoedukativt familiesamarbeid (PEF) (11, 12). Dette er et behandlingstilbud for deg og pårørende sammen, men deler av tilbudet kan også brukes med deg (alene)eller pårørende alene. • REACT er et digitalt veilednings- og psykoedukasjonstilbud til pårørende alene(13). 	
<p>7. Hvem som skal kontaktes og hvordan videre samarbeid med pårørende kan foregå</p>	
<p>Eksempel på hva du kan formidle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nå har du fortalt hvem som er viktig i ditt liv og hvem du ønsker å involvere i et pårørendesamarbeid • Hvem vil du at jeg tar kontakt med først? 	

Guide for samtaler med pårørende

	Dato
<p>1. Betydningen av at pårørende er invitert til et samarbeid</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Innled med småprat. Hensikten er å lage en avslappet og likeverdig atmosfære <ul style="list-style-type: none"> -For eksempel snakk om hvordan du og de kom seg til møtet Presenter dere for hverandre Fortell kort hvordan enheten jobber for å få til et godt familiesamarbeid Snakk med pårørende om hvilke fordeler det gir å samarbeide med familien: <ul style="list-style-type: none"> -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 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 Vise eksempel på psykoedukasjon som kan være aktuelt å dele med pårørende (5, 6) 	
<p>2. Samtykke og deling av informasjon</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Fortell hva pasienten har gitt sitt samtykke til å snakke om Pårørende kan uavhengig av samtykke få informasjon om: <ul style="list-style-type: none"> -det de pårørende er kjent med fra før -generell informasjon om årsaker, symptomer, behandling og prognose. <p>Dersom pasienten er i tvungent psykisk helsevern, har nærmeste pårørende rett til informasjon for å ivareta sine rettigheter. Dette inkluderer opplysninger om pasientens tilstand, behandling og prognose (1).</p>	
<p>3. Pårørendes opplevelser og hva de er opptatt av i pårørendesamarbeid</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Hvordan har det vært for deg/familien siden pasienten ble syk og hva har dere gjort for å håndtere utfordringene? Hva er dine tanker, ønsker og behov rundt familiesamarbeid? Hvordan opplever du tidligere og nåværende forhold til pasienten? 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? 	
<p>4. Vold eller overgrep fra pasienten eller andre i nære relasjoner</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Har du noen ganger vært redd for pasienten? Har du blitt ydmyket eller angrepet fysisk av pasienten? Hvis svaret er ja på noen av spørsmålene; utforsk dette videre 	
<p>5. Problemstillinger knyttet til barns/søskenes behov - også når de er over 18 år</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Hva vet barna dine om situasjonen? (Erfaringer og reaksjoner) Hvordan blir barnas hverdag påvirket av situasjonen/sykdommen? (Rutiner, omsorgsoppgaver, skole/barnehage og fritid) 	

<ul style="list-style-type: none"> • Hvordan snakker du/dere med barna om situasjonen? • Hvem er støttepersoner for barna? (F. eks. familiemedlemmer, venner, trenere, helsesykepleier 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 (8) <p>Helsepersonell er lovpålagt å bidra til å ivareta mindreårige barn som er pårørende til foreldre eller søsken. I tillegg er barn som etterlatte inkludert (9, 10)</p>	
<p>6. Gi generell informasjon og fortell om videre samarbeid med pårørende</p>	
<p>Gi informasjon om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Vi har ulike måter å involvere dere som er i familien. Hvis pasienten ønsker (samtykker) får dere tilbud om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samtale med pasient alene (gjennomført) • Pårørendesamtale (denne samtalen) • Fellessamtale med deg og den du er pårørende til <p>Tilleggsinformasjon for pasienter med eller ved mistanke om en alvorlig psykisk lidelse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psykoedukativt familiesamarbeid (PEF) (11). 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 (13) 	

Guide for fellessamtaler med pasient og pårørende

	Dato
<p>1. Introduksjon til dagens samtale</p>	
<p>Hensikten med samtalen er å møtes, involvere pårørende i mestringsplanen (13,14) og å snakke om veien videre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presenter dere og innled med småprat som involverer både pasient og pårørende • Gjenta kort: <ul style="list-style-type: none"> - hvordan enheten jobber med pårørendesamarbeid (både familie og venner) - at samtalene dere har hatt hver for seg har vært et ledd i dette samarbeidet 	
<p>2. Oppsummering av tidligere samtaler</p>	
<p>Trekk fram de positive sidene de har formidlet om hverandre gjennom tidligere samtaler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anerkjenn hvordan både pasienten og pårørende har håndtert situasjonen, og hvordan de har støttet hverandre • Oppsummer utfordringer og få fram hvordan dette ofte kan knyttes til stress, gjensidige bekymringer for den andre og vanskeligheter med å snakke sammen uten støtte fra helsepersonell. Normaliser dette 	
<p>3. Varsel tegn og krise-/mestringsplan</p>	
<p>Kartlegge varselstegn (15) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hva har pasienten lagt merke til av tidlige tegn. Hva tror du dine pårørende la merke til? • Hva har pårørende lagt merke til før pasienten ble syk? <ul style="list-style-type: none"> – For eksempel tanker, følelser, oppførsel og utløsende årsaker som f. eks. spesielle livshendelser <p>Utarbeide en krise-/mestringsplan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tegn som pårørende eller andre kan merke • Forklare hva de nærmeste kan gjøre når de merker disse tegnene 	
<p>4. Tilbud for pårørendesamarbeid - spesielt for pasienter med eller ved mistanke om en alvorlig psykisk lidelse</p>	
<p>De har rett på informasjon og tilbud om psykoedukativt familiesamarbeid (PEF). Hvis ikke begge parter samtykker, må det lages en felles plan for videre samarbeid med pårørende tilpasset både pasientens og de pårørendes ønsker:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samtaler etter PEF-metoden med pasient og/eller pårørende alene (11) • Egne pårørendesamtaler • Digitalt veiledet pårørendeopplæring (REACT) (13) • Pårørendekurs/seminarer • Felles møter med jevne mellomrom for å evaluere behandlingsplanen og pasientforløpet • Andre ønsker fra pasient og/eller pårørende 	
<p>5. Avsluttende spørsmål</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Er det noe dere ønsker å snakke mer om? • Hvilken hjelp og støtte ønsker dere videre? • Tilby pasienter og pårørende å gi tilbakemeldinger på samtalene om familiesamarbeid via egnet evalueringsmetode 	

Hvordan kan samtaleguiden brukes?

Pasienter har ulike behov, familier er forskjellige og behandlingstilbudet varierer i struktur og innhold fra sted til sted. Det er derfor viktig å ha en god standard for hva som skal tas opp i samtale. I tillegg er det viktig å tilpasse individuelt hvor, når og hvordan det er best å snakke med pasienten og deres pårørende. Samtalene kan gjennomføres av pårørendekoordinator, barneansvarlig, behandlere eller miljøpersonell. Pasientens primære behandler bør delta i minst en samtale med pasienten og pårørende sammen.

Vi anbefaler at man er innom alle punktene i samtaleguiden. For noen kan det være tilstrekkelig med en eller to samtaler. For andre kan det være bedre å fordele temaene over tid. Vi anbefaler også å lære å benytte metoden PEF for å styrke kvaliteten på samtale (12). PEF er et godt verktøy for kommunikasjon og psykoedukasjon. Samtaleguiden kan også inkluderes i alliansesamtalene i PEF.

Hva er samtaleguidebasert på?

Innholdet i samtaleguiden er basert på pårørendeveilederen (1) nasjonale føringer for barn som pårørende (9). nasjonal retningslinjer for behandling av psykoselidelser og metodeboken for psykoedukativt familiesamarbeid (12).

Hvem er samtaleguiden utviklet av?

«Samtaleguide for pårørendesamarbeid» er en revidert versjon av en «Sjekkliste for familiesamarbeid» for pasienter med diagnose F 20-29 utviklet av Bedre Pårørendesamarbeid-prosjektet (BPS), UiO. Dokumentet ble revidert av Vestre viken til å innefatte pasienter med alle diagnosegrupper og deres pårørende. I tillegg er barn som pårørende inkludert. Revideringene er basert på fire års bruk av samtaleguiden/sjekklisten. Denne versjonen, november2023, er kvalitetssikret av prosjektgruppen i Basissamtaler i systematisk pårørendesamarbeid (BISP) og BPS, UiO.

Referanser

1. <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/parorendeveileder>
2. [Bedre Pårørendesamarbeid - Institutt for helse og samfunn \(uio.no\)](https://www.uio.no/bedre-parorende-samarbeid)
3. [Utredning, behandling og oppfølging av personer med psykoselidelser – Nasjonal faglig retningslinje \(fullversjon\).pdf \(helsedirektoratet.no\)](#)
4. [§ 3-3 Informasjon til pasientens eller brukerens nærmeste pårørende - Helsedirektoratet](#)
5. [arbeidsark-for-gjennomforing-av-psykoedukativt-familiesamarbeid-.pdf \(oslo-universitetssykehus.no\)](#) filterbilder
6. [metodebok arbeidsark c3.pdf \(oslo-universitetssykehus.no\)](#) stress- og sårbarhetsmodellen
7. [Råd til pårørende - Helsenorge](#)
8. [Samarbeid mellom barneverntjenester og psykiske helsetjenester til barnets beste.pdf \(helsedirektoratet.no\)](#)
9. [§ 10a. Helsepersonells plikt til å bidra til å ivareta mindreårige barn som pårørende - Helsedirektoratet](#)
10. [Barn med psykisk sykdom i familien - Helsenorge](#)
11. [Familiegruppe - Helsenorge](#)
12. [Metodebok i psykoedukativt familiesamarbeid - Oslo universitetssykehus HF \(oslo-universitetssykehus.no\)](#)
13. [arbeidsark-36.pdf \(oslo-universitetssykehus.no\)](#) krise og mestringsplan
14. [eHåndbok - PHR Mestringsplan](#) ehandbok-Pasientens mestringsplan

Aktuelle prosedyrer

Prosedyre, Pårørendesamarbeid [eHåndbok - PHR Pårørendesamarbeid](#)

Prosedyre, Barn som pårørende <http://ehandbok/document/185>, <http://ehandbok/document/86013>

Prosedyre, Psykoedukativt enfamiliesamarbeid <https://ehandbok/document/83806>