

Pårørende



Sanitetskvinnene driver N.K.S. Veiledningssentre for pårørende, og flere lavterskel aktiviteter og møteplasser for pårørende, slik som Kløvercafé.

Politiske saker

- Likebehandling av N.K.S. Veiledningssentre for pårørende til mennesker med rusmiddelavhengighet og/eller psykisk helseutfordringer gjennom finansiering over statsbudsjettet på 20 millioner kroner.
- Det må satses på lavterskeltilbud for pårørende. Frivillige og ideelle organisasjoner som jobber på pårørendefeltet, må ha forutsigbare rammebetingelser og langsiktige tilskuddsordninger.
- Vi må styrke frivillighetens rolle i pårørendearbeid, og vi støtter tiltak 75 i Kvinnehelseutvalget sin utredning. Mange ulike organisasjoner og virksomheter driver gode tilbud til pårørende, hvor pårørende kan finne støtte sammen med andre, få ulike faglige tilbud for egen del og få veiledning og kunnskap til egen situasjon. Kvinnehelseutvalget peker på at det er behov for å sikre støtte til dette arbeidet som er et supplement til hva tjenestene kan stille opp med.
- Styrke kunnskapsgrunnlaget om pårørende og utarbeide ny pårørendestrategi og handlingsplan 2025–2030. Vi støtter tiltak 69 i Kvinnehelseutvalget sin utredning. Som ledd i dette arbeidet bør det gjøres et systematisk arbeid med å styrke kunnskapsgrunnlaget om dagens pårørendeomsorg og behovet for pårørendeomsorg i framtiden. En ny pårørendestrategi og handlingsplan forutsettes å vektlegge kjønnsdimensjonen i pårørendeomsorgen og ha egne satsingsområder for pårørendes helse og arbeidstilknytning. Det trengs også mer kunnskap om mangfold og minoritetsperspektiver i pårørendeomsorgen. Som ledd i dette arbeidet bør det vurderes om nasjonal faglige retningslinje for pårørendeomsorg bør oppdateres.
- Lovverket må gjennomgås i forhold til taushetsplikt og samtykke, og det må sikres god informasjon om dette. Dette for å sikre at man kan involvere pårørende og få og gi informasjon på en trygg måte. Det må jobbes med forståelsen av samtykke og samtykkekompetanse. Det bør gis bedre informasjon om lovfestede rettigheter til innsyn eller mulighet til å ikke gi innsyn. Dette må spesielt gjennomgås for pårørende.

- Sykemeldinger for pårørende må gjennomgås og det bør være lav terskel også for å gi pårørende rett til omsorgspermisjon. Det bør være økt fokus på "pårørendevennlige arbeidsgivere".
- Utrede behov for endringer i de økonomiske kompensasjonsordningene og permisjonsbestemmelsene for pårørende. Vi støtter Kvinnehelseutvalget sitt tiltak 70. Utvalget mener det er behov for å gjennomgå dagens økonomiske kompensasjonsordninger og permisjonsbestemmelser for pårørende. Både behovet for pårørendeomsorg i fremtiden, mer hjemmeoppfølging og økt tilrettelegging for bruk av velferdsteknologi gjør en slik gjennomgang nødvendig. Kvinnehelseutvalget anbefaler derfor at tiltakene i stortingsmeldingen Morgendagens omsorg (Meld. St. 29 (2012–2013)) og Program for en aktiv og framtidsrettet pårørendepolitikk 2014–2020 følges opp. Utvalget anbefaler at det etableres et arbeidsutvalg med representanter fra pårørendeorganisasjoner, arbeidsgivere og arbeidstagere som gjennomgår ordningene. N.K.S. sitter gjerne i dette utvalget.
- Pårørende må få lovfestede rettigheter i mye større grad enn i dag. Innholdet i hjelp til pårørende må defineres.
- Styrke og videreutvikle informasjon til pårørende på helsenorge.no. Vi støtter tiltak 74 i Kvinnehelseutvalget. Pårørende må sikres lik tilgang til kvalitetssikret informasjon. Utvalget anbefaler at informasjonssidene for pårørende på helsenorge.no styrkes og videreutvikles. Videre må dette innholdet gjøres kjent. Denne siden må inneholde oppdatert informasjon om rettigheter, økonomiske ordninger og informasjon om samarbeid med helsetjenesten. Det bør også satses på å utvikle ulike selvhjelps og mestringsverktøy tilpasset pårørende. Informasjonen må gjøres tilgjengelig på ulike språk. Utvalget anbefaler at det settes av ressurser til å utarbeide en pilot for en veiledningstjeneste for pårørende. N.K.S. bidrar gjerne.
- Behov for tolketjenester også i frivilligheten og lavterskeltilbud.
- Øke kompetanse om pårørendesamarbeid blant helsepersonell. Vi støtter Kvinnehelseutvalget sitt tiltak 71. For å sikre bedre samarbeid mellom helse- og omsorgstjenestene og pårørende, anbefaler utvalget at det satses på å øke kompetanse blant helsepersonell om pårørende og om pårørendesamarbeid. I tråd med nasjonal faglig retningslinje skal behovet for kompetanseheving kartlegges regelmessig, og det skal sikres nøkkelpersonell som har dybdekunnskap om pårørendeinvolvering. Utvalget mener dette arbeidet må følges opp mer systematisk, gjennom kurs, e-læringsverktøy og i samarbeid med frivillige organisasjoner. Her er vare Veiledningssentre allerede inne i mange kommuner og holder kurs for helsepersonell. N.K.S. bidrar gjerne. Vi mener at dette må gjelde undervisning om pårørende og pårørendeperspektivet i flere av utdannelsene slik som barnevern, sykepleier, helsefagarbeider, lege, psykolog, skole, sosionom.
- Det skal være pårørendekontakter/koordinatorer tilgjengelig i kommunen og spesialisthelsetjenesten.

- Det må jobbes forbyggende på psykiske helse og rus, gjennom samtaler med unge, inn i skolen. Bedre undervisning fra grunnskole om psykisk helse, sosialt, fysisk helse, rus osv. Dette bør gjøres i samarbeid med frivillige og ideelle organisasjoner.
- I tillegg støtter vi tiltak 72 fra Kvinnehelseutvalget: Prioritere arbeidet med å implementere pårørendeavtaler i helse- og omsorgstjenesten. For å sikre at pårørende i større grad opplever å bli ivaretatt og hørt i møte med helse- og omsorgstjenestene anbefaler utvalget at Helsedirektoratet prioriterer arbeidet med pårørendeavtaler. Utvalget mener det er sentralt at pårørendeavtaler implementeres i tjenestene på en måte som bidrar til systematikk, informasjonsutveksling og samarbeid som ivaretar den pårørendes rettigheter.

Definisjoner

Pårørende: Pårørende er nærstående, både familie og venner, i livet til personer som er syke, har funksjonsnedsettelse eller rusproblemer, er definisjonen hentet fra Nasjonal pårørendestrategi.

Veiledningssentrene for pårørende lar mennesker selv definere om de er pårørende.

Mange pårørende yter støtte og omsorg daglig, andre sjeldnere. Nærmeste pårørende har rettigheter og oppgaver med hensyn til informasjon, samtykke, journalinnsyn og klage, og skal ivareta pasientens interesser.

Vi bruker begrepene *personer i aktiv rus* eller *rusmiddelavhengige*.

Vi bruker *psykisk helse/uhelse* og *psykiske helseutfordringer*. Psykisk sykdom brukes ved diagnose, psykisk lidelse brukes uten diagnose.

Bakgrunn

Om lag 800 000 nordmenn over 18 år er pårørende. I Levekårsundersøkelsen for helse¹ spørres det om en regelmessig yter praktisk hjelp til eller har tilsyn med syke, funksjonshemmende eller eldre, utenfor og/eller innenfor husholdningen. Svarene tyder på at uformell omsorg i Norge er beregnet til å utgjøre 136 000 årsverk. Sammenliknes dette med kommunale omsorgstjenester som i dag utgjør 142 000 årsverk, tegner det seg et tydelig bilde av at pårørendeomsorg utgjør en viktig komponent i den norske omsorgsmodellen.

Pårørendeomsorg er relevant i et kjønnsperspektiv. Mange pårørende bærer store belastninger og har høyere risiko for selv å bli syke. Mange har utfordringer med økonomi, egen helse og psykososial fungering. Kvinner har tradisjonelt tatt hovedansvaret for pårørendeomsorgen. Ulike undersøkelser bekrefter at dette stadig er tendensen, blant annet levekårsundersøkelsen om helse.

¹ *Levekårsundersøkelsen*, helseforhold 2019

En av fem pårørende kvinner er i kontakt med helsevesenet på grunn av egne helseplager som har sammenheng med deres pårørendesituasjon. Pårørende kvinner har dårligere helse enn menn i samme situasjon². I Nasjonal pårørendeundersøkelsen fra 2021/2022³ er det en større andel kvinner enn menn som oppgir at det å være pårørende går ut over jobb eller studier. Langtidssykemelding og velferdspermisjon er mer utbredt blant kvinner som er pårørende, enn blant menn. Pårørendeansvar har også sosiale og helsemessige konsekvenser. Mange pårørende ofrer venner, sosialt nettverk og fritid for å kunne ta seg av sine nærmeste. Pårørende med omfattende omsorgsoppgaver opplever også at egen helse gjerne blir svekket gjennom søvnproblemer, konsentrasjonsvansker, bekymring, angst og depresjon. Studier har også vist at pårørende blir møtt ulikt i helse- og omsorgstjenestene. Sønner med eldre mødre får mer hjelp enn døtre, og kvinner blir bedt om å redusere sine arbeidstimer i jobb, mens dette ikke er noe krav som blir stilt til menn⁴. En del av de pårørende er pårørende til en som er psykisk syk og som ikke erkjenner det. Derfor er ikke hjelpeapparatet inne, dermed utløser det ikke tjenester. Dette viser spesielt hvor viktig det er med lavterskel hjelpetjenester.

I 2030 vil det være flere eldre i Norge enn barn. Samtidig tyder mye på at myndighetenes forventning om økt innsats fra pårørende i framtiden er basert på et sviktende demografisk grunnlag. Eldre over 85 antas å ha de største omsorgsbehovene i befolkningen. Dette vil legge ytterligere press på pårørende. I tillegg vet vi at det er mange skjulte pårørende, for eksempel for de med påbegynnende demens. I tillegg vet vi at det er mange ikke-etnisk norske som er pårørende, men at det kan være vanskelig å nå denne målgruppen. Dette er viktig å hensynta i fremtidens omsorg.

Våre veiledningssentre er et tilbud til hele befolkningen. Rus og psykiske utfordringer rammer alle, i alle samfunnslag. Sentrene ble opprettet for å møte et udekket behov hos pårørende i en vanskelig situasjon, og stadig flere trenger hjelp. N.K.S. Veiledningssentrene spiller derfor en stor rolle i forebyggende arbeid; dette er viktig for de det gjelder, men også samfunnsøkonomisk lønnsomt. Vårt tilbud er et supplement, som ikke dekkes av offentlige eller private aktører. Vi har også satset spesielt på barn og unge som pårørende til foreldre med rus og psykisk helseutfordringer. Rundt 450.000 barn vokser opp med foreldre som strever med rusavhengighet og psykiske lidelser. Barn kan oppleve traumer eller omsorgssvikt som får følger senere i livet dersom de ikke får nødvendig støtte. Forskning viser at barn som vokser opp med psykisk syke, somatisk syke eller rusmiddelavhengige foreldre opplever et spekter av bekymringer og har høyere risiko for å utvikle psykiske, sosiale og atferdsmessige problemer enn andre barn.

Våre Veiledningssentre for pårørende kort fortalt:

- Tilbud for pårørende av rusmiddelavhengige og/eller psykisk syke; voksne, barn og unge, par og familier.
- Nær 10 000 pårørendesamtaler i 2022.

² Pårørendesentret, 2023.

³ Nasjonal pårørendeundersøkelsen fra 2021/2022.

⁴ Christine Meyer i DN. 2023.

- 18 ansatte med høy kompetanse i Oslo, Skien, Kristiansand, Haugesund, Sandnes, Stjørdal, Bodø og Alta i 2022.
- Fysiske samtaler i over 15 kommuner, i tillegg til at vi dekker større områder via telefon- og videosamtaler, i 2022.
- Gratis lavterskeltilbud for alle uten henvisning, ventetid og det føres ikke journal.
- Tilbud siden 1974.
- Tilbyr gruppesamtaler, barne- og ungdomsgrupper, foreldreveiledning og individuelle samtaler.
- Tilbyr undervisning, mestringskurs og foredrag.

Våre aktiviteter på feltet:

- **Veiledningssentre for pårørende**
 - Barnegrupper
 - Ulike gruppetilbud og mestringskurs
 - Foreldregruppe/veiledning
 - Temakvelder
 - Undervise om temaet på universitetsnivå (øke kompetanse i grunnutdanning) til barneskolenivå (økt fokus på psykisk helse)
 - Kaffeprat for pårørende
- *Kløveråsen*
- *DPS Jæren*
- *Kløverkafé - et tilbud for pårørende til hjelpetrequende eldre*

Strategiske dokumenter, rapporter og lovverk

- [Hurdalsplattformen nevner ideelle aktører og pårørendearbeid.](#)
- [Kvinnehelseutvalget sin utredning fra 2023: Den store forskjellen — Om kvinners helse og betydningen av kjønn for helse](#)
- [Pårørendeveileder fra Helsedirektoratet](#)
- [Pårørendesentret](#)
- [Pårørendealliansen](#)
- [Vi - de pårørende Regjeringens pårørendestrategi og handlingsplan](#)
- [Barn som pårørende - Resultater fra en multisenterstudie](#)
- [Folkehelsemeldingen - Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar](#)
- [Omfang av vold og overgrep i den norske befolkningen](#)
- [Leve hele livet — En kvalitetsreform for eldre](#)
- [Felleskap og meistring — Bu trygt heime](#)

Dette dokumentet revideres årlig. Sist revidert 28.08.23.