

Rapport

fra prosjektet «Tøffere og klokere pårørende» høsten 2013

LPP Vest-Agder (Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk Helse)

Bakgrunn

LPP Vest-Agder har ønsket å arrangere brukeropplæring av pårørende. Vårt mål er å øke profesjonaliseringen av LPP, og gjøre våre medlemmer bedre i stand til å ta vare på seg selv og ikke minst få større gjennomslagskraft i møte med andre. Dette gjelder både i forhold til utfordringer i hverdagen overfor den som er syk, overfor helsevesenet og når det gjelder egne rettigheter og rettighetene til den syke.

Møtene våre gav medlemmene anledning til å møte fagfolk på en annen arena enn vanlig. Medlemmene kunne kommentere, stille spørsmål og få svar fra erfarne folk.

Formål

- Å gi pårørende økt kunnskap om Psykisk Helse
- Å gi pårørende kunnskap i selvhjelp; for å makte hverdagen og bedre å takle sin situasjon.
- Å gi verktøy som bidrar til kvalitet; på samværet med den som er syk enten hjemme eller i institusjon.
- Å gi informasjon; slik at pårørende står bedre rustet til å stille krav om tjenester. Pårørende får ofte rollen som talerør for sin syke både ved kommunale og spesialhelsetjenester

Gjennomføring

Møtene våre ble avholdt 6 kvelder høsten 2013. Hvert møte varte 2 ½ time. Stor påmelding, og vi valgte dialogform på møtene med deltagerne i U-formasjon rundt foredragsholderen som da var friere ift. bevegelse og nærhet til deltakerene.

Foredragsholderen hadde en innledning, men det var anledning til spørsmål underveis og ikke minst en god dialog etterpå. I bakhånd hadde vi noen godt forberedte og utfordrende spørsmål som ble spilt inn når det passet. Vi hadde hele tiden en god tone, selv om det var mange både kritiske og følelsesladde spørsmål og kommentarer. To brukere av Arbeidsforberedende tiltak fortalte historien sin og om betydningen av tiltaket for dem.

Vi hadde invitert ressurspersoner som vi visste var dyktige fagfolk på sine felt; klinikkssjef fra SSHF (Sørlandets Sykehus), kvalitetsrådgiver på SSHF, kommuneoverlegen i Kristiansand på psykisk helse/rus, avdelingsleder for Arbeidsforberedende Tiltak (*Arbeidsforberedende tiltak* jobber med å etablere og tilrettelegge arbeidstreningsarenaer for mennesker med psykiske lidelser i Kristiansand kommune), en forsker fra UIA (Universitet i Agder) på ernæring og psykisk helse, samt en psykologspesialist. Til sammen 6 foredragsholdere hadde hver sin kveld.

Etter vår vurdering valgte vi de mest sentrale temaene for pårørende.

Ernæring og psykisk helse er et tema vi i LPP Vest-Agder er svart opptatt av, og dette har vi fått gjennomslag for i Landsforeningens handlingsplan. Av denne grunn valgte vi å understøtte dette temaet med en bufé-løsning med sunn mat som grønnsaker etc. i pausen alle kveldene. I tillegg var dette sosialiserende.

Måloppnåelse

Det var svært godt oppmøte med ca 30 fram møtte pr kveld. Dette tyder på at det er et behov for denne typen undervisning. Våre medlemmer følte seg virkelig tøffere og klokere etter disse møtene. Flere torde å ta kontakt om vanskelige spørsmål som preget deres hverdag. På den måten fikk de bedre kunnskap og mer mot til å møte framtida.

Sosialt ble møtene også en suksess ved at flere ble kjent med hverandre. Vi møtte ulike problemstillinger og frustrasjoner, men følte oss likevel i samme båt.

I tillegg fikk LPP flere medlemmer. Dette har gitt oss en optimisme og tro på at enda flere legger merke til det gode arbeidet vi gjør.

Også medlemmer som har vært pårørende i en årrekke, fikk erfare at vi snakker om et stort fagfelt hvor vi fremdeles trenger å lære.

Å få mer kunnskap om rettigheter er helt sentralt for oss som står i en vanskelig livssituasjon.

Det var også godt å få et tydelig «ja» på om spesialisthelsetjenesten ønsket oss pårørende med på laget.

Oppsummering og konklusjon

Selvtillit..

Mot/våge..

Vi kom i posisjon til klinikkjef, kvalitetsrådgiver osv - bra for oss og viktig

Foredragsholdere med lederansvar og innflytelse – en bragd/scoop, et resultat av LPP Vest-Agders utstrakte brukermedvirkning i 1. og 2. linjetjenesten.

Evalueringsresultatene og ønskene som kom frem der

+++

VI BLE TØFFERE OG KLOKERE!

Vi vil derfor også takke for tilskuddet. Dette var en svært viktig støtte, da det ALLTID er tredjeperson inne i bildet som man nettopp vil og må beskytte. I tillegg er pasientene og vi pårørende med, blant de aller svakeste stilte ift. opplevelsen av ensomhet, livskvalitet og –vilkår.