

Det kan være ensomt å være pårørende

14

deltakere
i rommet

8 fagpersoner · 6 pårørende

HOVEDFUNN

Pårørende blir ofte usynlige i skyggen av den de bekymrer seg for

Mye oppmerksomhet rettes mot den som er direkte berørt av psykisk uhelse eller rus, mens den pårørende kan stå alene med bekymringen. Det må være rom for å anerkjenne denne ensomheten – og gi pårørende den støtten de trenger.

DET SOM KOM FRAM



Mental helse må få plass i skolen

Inn i pensum og snakkes om ofte. Vi trenger å snakke sammen – ikke bare se film om temaet.



Plassering svekker tilgjengelighet

Helsestasjon for ungdom ligger gjemt og for synlig på samme tid. For få helsesykepleiere til å bygge trygghet.



Gutter og psykisk helse

Gutter snakker lettere med jentevenner enn med hverandre. Når de først ber om hjelp, er det gjerne alvorlig.



Pårørenderollen er lite kjent

Egen erfaring skaper tillit. Uten noen som forstår, blir mange stille og slutter å snakke om det.



Se personen, ikke bare diagnosen

En helhetlig tilnærming betyr å møte konteksten rundt, ikke bare diagnosen til den som er syk.



Ensomt i arbeidslivet også

Å være pårørende slutter ikke ved skoleporten – det følger med inn i voksenlivet og jobben.

STEMME FRA KVELDEN · PÅRØRENDEINNLEGG



«Veldig ofte stiller folk spørsmål om hvordan det går med søsteren, men veldig sjelden hvordan det går med meg – som om jeg ikke eksisterer.»

– Jente 19, om å vokse opp som søster til en alvorlig psykisk syk storesøster

FORPLIKTENDE HANDLINGER

- Elin deler læringsnotatet og drøfter utfordringer med skole, helsesykepleiere, hele Ung arena og ledergruppen Oppvekst og kvalifisering.
- Vemund og Elin sikrer infomateriell om ROM ung og kanaler for forankring og rekruttering i egne avdelinger.
- Vi må huske at også ungdom kan være pårørende, og sørge for kunnskap om hva det kan bety.

REPRESENTERTE TJENESTER

Ung arena

Barnevern

A-larm