

Det legges vekt på å ha et godt samarbeid med familien/pårørende. De sitter vanligvis inne med mye nyttig informasjon om pasienten som der er viktig for personalet å få del i. Dessuten er pårørende ofte noen av de som har mest med pasienten å gjøre etter utskrivning. Det er derfor viktig at pårørende får nødvendig informasjon om oppfølging etter sykehushusoppholdet, dette hvis pasienten samtykker til det.

Når et familiemedlem får en psykisk lidelse, er det ikke bare den syke som rammes, men hele familien. Posten ønsker å møte pårørende med forståelse og respekt slik at de føler seg ivaretatt og støttet. Posten ønsker også å gi pårørende tilbud om veiledning slik at de kan være en best mulig støtte for den syke. Arbeidet med familien har to formål. På den ene siden vil det være viktig å møte de pårørende i forhold til deres egne reaksjoner på de opplevelsene de har hatt og de tanker og følelser de opplever som en følge av den tilstanden deres pårørende har vært og er i. Fokus vil da kunne være å møte fortvilelse, skyldfølelse, sjokk og eventuelle traumatiske opplevelser. Det er ofte nødvendig å hjelpe familien til å opprettholde sine sosiale kontakter og funksjoner.

På den annen siden vil de pårørende oftest være viktige personer i behandlingen og oppfølgingen av pasienten, og noe av arbeidet vil ligge i å engasjere og støtte dem i dette. Arbeidet med pårørende skal både ha et individuelt fokus, hvor pårørende til en enkelt pasient blir møtt alene samt et gruppefokus hvor flere pårørende samles for å dele erfaringer og for å få opplæring. Dette kan skje i form av "tradisjonelle" pårørendesamlinger og i form av flerfamiliegrupper. Dette er en gruppe som består av inntil 5 familier og som samles hver 14 dag i 2 år. Det beste er om både pasient og pårørende er med, men mange pårørende har også stort utbytte av å være med selv om ikke pasienten vil. Fokus i gruppene er kommunikasjonstrening, undervisning og problemløsning.

Tiltakene skal blant annet ha som mål å øke familiens mestringsevne, minske stressnivået i familien og øke forståelsen og toleransen for pasientens problemer og lidelse. Innholdet i pårørendearbeidet skal derfor også inkludere psykoedukasjon.

### **Flerfamiliegrupper**

Når en i familien får en psykisk lidelse – et behandlingstilbud hvor familien kan delta Et behandlingstilbud kalt kunnskapsbasert flerfamiliegruppe, kan gi den som har en alvorlig psykisk lidelse og familiemedlemmer og/eller andre nærpå personer økt kunnskap om psykisk lidelse. Sammen med andre i samme situasjon deles erfaringer og løsninger i forhold til å mestre eget liv.

Studier viser at deltakelse i dette tilbudet minsker risikoen for tilbakefall og sykehusinnleggelse.

I kunnskapsbasert flerfamiliegruppe deltar vanligvis fem familier. Gruppen ledes av to utdannede gruppeledere.

Innhold:

Forberedende samtaler før gruppestart

Undervisningsseminar; ett ved oppstart og ett senere

Gruppemøter, 1,5 time annenhver uke i to år

Gruppemøtene handler om å finne løsninger på utfordringer i hverdagen. Det forventes ikke at man skal dele sine innerste tanker i gruppen.

Målsettingen for flerfamiliearbeidet er å :

- bedre forløpet av sykdommen, redusere risiko for tilbakefall, samt bedre aktivitet og sosial funksjonsevne.
- hjelpe pårørende til bedre forståelse, og kommunikasjon med den som har en psykisk lidelse. Dette for selv å kunne mestre situasjonen bedre, og å kunne være til god støtte.
- bedre samarbeidet mellom pasient, pårørende og helsevesen.

**Kryssreferanser**

**Eksterne referanser**