

Oktober 2018

## **Kjære medlem i Rogaland,**

Da er vi allerede i oktober – og på høy tid dere får høre fra oss i styret. Det er mye som skjer på psykisk helse-fronten både nasjonalt og lokalt – og her forsøker jeg meg med en liten oppdatering:

### **Temakveld for pårørende**

Den 15. oktober inviterer vi, i samarbeid med det nye brukerstyrte senteret "Vestavind", til temakveld: "Hvordan være en god støtteperson for den som har det vanskelig? Og samtidig ta vare på seg selv?"

Lurer du på hva "Vestavind" er, eller kan bidra med innen vårt felt, så kom til FI-senteret i Luramyroveien 25A, den 15. oktober. Vi har alliert oss både med Pårørendesenteret i Stavanger og Veiledningscenteret i Sandnes. Vi tror det blir en kjekk kveld. Hele invitasjonen finner du på slutten av dokumentet - [her](#).

### **Verdensdagen for psykisk helse**

10. oktober er det verdensdagen for psykisk helse. I år er tema for dagen, *raushet*. Dagen markeres på ulikt vis rundt omkring i fylket – om ikke akkurat på selve dagen. I år har vi i lokallaget her i sør, dessverre ikke kapasitet til å markere dagen spesielt. Men LPP Rogaland har fått spesiell invitasjon fra Stavanger kommune om å delta på deres markering. Det skjer den 16. oktober – se vedlegg. Det koster ingenting, men man må registrere seg her: <https://www.eventbrite.com/e/raushet-i-hverdagen-verdensdagen-for-psykisk-helse-2018-i-stavanger-tickets-50068483181> 😊

Se hele invitasjonen på slutten av dokumentet - [her](#).

### **Brukermedvirkning**

*"Medisinen har i flere hundre år brukt behandlingsstrategier bygd på sykdomslære, behandlere og grunntanken om at en lege eller en annen hjelper behandler et passivt objekt. Denne modellen fungerer godt på definerte sykdommer som hjerteinfarkt og blindtarmbetennelse. Dessverre har vi ukritisk overført den til andre områder av livet, det som bygger eller bryter ned livsmestring, tilfredshet og evnen til å skape gode relasjoner innad og utad".* Uttalelsen kommer fra spesialist i allmennmedisin, Audun Myskja, og jeg synes den passer svært godt i forhold til behandling, tilbud og tiltak som har vært rådende innen det psykiske helsefeltet.

Brukermedvirkning har lenge vært lovfesta – men særlig vi som pårørende, har strevd med å bli inkludert, sett og hørt – til beste både for oss selv og den vi er pårørende til. Fra helsemyndighetenes side ser vi imidlertid en gryende erkjennelse av at for å oppnå gode og varige resultater av behandling, må både pasienten/brukeren og hans/hennes familie inkluderes og involveres i mye større grad enn hittil har vært tilfelle. Slagord som "Pasienten i sentrum" og "Ingenting om meg, uten med meg" tyder på det. Nå gjenstår det "bare" at slagordene gjør seg gjeldene i det praktiske arbeidet, både i spesialist- og kommunehelsetjenesten.

## **Brukermedvirkning og Pårørendeveilederen**

”Pårørende – en ressurs” het veilederen som Helsedirektoratet ga ut i 2008. Veilederen ga helseforetak og kommuner råd om hvorfor og hvordan inkludere og involvere pårørende innen psykisk helse. Noen helseforetak og noen kommuner har vært flinke til å ta rådene på alvor, men for det meste ble det for langt mellom liv og lære.

I januar 2017 kom Helsedirektoratet med ny veileder som gjelder pårørende generelt – [Pårørendeveileder – veileder om pårørende i helse- og omsorgstjenesten](#). I likehet med veilederen fra 2008, påpekes det hvorfor og hvordan pårørende skal, bør og kan involveres og inkluderes. I veilederen slås det fast at: *Helse- og omsorgstjenesten skal ha systemer og rutiner som legger til rette for informasjon, samtale og dialog med pårørende. Dette gjelder enten pårørende har rollen som informasjonskilde, representant for pasienten/brukeren, omsorgsgiver eller støtte for pasienten/brukeren eller pårørende er berørt og har egne behov for støtte. Rammer og muligheter for dialog med den enkelte pårørende er ledelsens ansvar og må kommuniseres til pasienter, brukere og pårørende.*

I vår sendte vi i LPP Rogaland en henvendelse til alle Rogalands-kommunene med spørsmål om hvilke systemer og rutiner kommunen har for informasjon, samtale og dialog med pårørende. Vi fikk svar fra kun 7 kommuner – og ut fra svarene vi fikk, kan vi vel si at kun Stavanger og Sandnes har etablerte, skriftlige rutiner.

Ønsker dere en temakveld med fokus på pårørendeveilederen og diskusjon rundt systemer og rutiner? Ta kontakt – så ordner vi det!

## **Brukermedvirkning – pakkeforløp i psykisk helse og rus**

Helsedirektoratet har siden 2016 jobba med å utforme og etablere pakkeforløp innen psykisk helse og rus etter mønster fra kreft-behandling. Tanken på et standardisert pakkeforløp innen psykisk helse, provoserte mange, meg selv inkludert. Resultatet av Helsedirektoratets arbeid foreligger i disse dager – og jeg tror skepsisen blir gjort til skamme. Intensjonen er i alle fall der. Målsettingen med pakkeforløp er:

1. økt brukermedvirkning og brukertilfredshet
2. sammenhengende og koordinerte pasientforløp
3. unngå unødig ventetid
4. likeverdig tilbud til pasienter og pårørende uavhengig av hvor i landet de bor
5. bedre ivaretagelse av somatisk helse og gode levevaner

## **Implementeringsarbeidet er i gang**

Den 16. oktober arrangerer Helse Vest implementeringskonferanse for pakkeforløpene her i Stavanger. Det foregår på Folkets hus fra kl. 10.00. Her er det også påmelding, som gjøres på e-post til [silje.agnethe.tara.skram@sus.no](mailto:silje.agnethe.tara.skram@sus.no). Da jeg oppdaga invitasjonen, var dessverre påmeldingsfristen gått ut, men det er lov å prøve seg, tenker jeg...Se invitasjon og program vedlagt [her](#).

## **Brukerhuset i Haugesund**

LPP Rogaland dekker et stort område, og av og til er det langt mellom regionene i fylket vårt. På Haugalandet har vi noen svært aktive medlemmer, og vi har derfor inngått avtale om et LPP-kontor på Brukerhuset i Haugesund. Ta kontakt med Sandra Våge



Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse - Rogaland

[otvaage@online.no](mailto:otvaage@online.no) Kirsten Håvardsen [kirsten.havardsen@haugnett.no](mailto:kirsten.havardsen@haugnett.no) eller Anne Gurine Sætre [an-gs@online.no](mailto:an-gs@online.no) hvis dere på Haugalandet vil vite mer.

### **PårørendePåfyll**

Vi fortsetter med våre uformelle samlinger med erfaringsutveksling og likepersonsstøtte, både i sør- og nord-fylket.

Forhåpentligvis har dere fått tilsendt informasjon om tid og sted tidligere, men legger for sikkerhets skyld ved aktuelle datoer for høsten – [her](#) og [her](#).

### **Brukermedvirkning på systemnivå i Rogaland**

Vi gjør så godt vi kan for å dekke etterspørselen etter brukerrepresentanter til ulike råd og utvalg i fylket vårt. Pr nå er status som følger:

#### Brukerrådet Stavanger DPS:

Eva Gjein og Kari Sværen har lenge vært vår brukerstemme i brukerrådet i Stavanger DPS. Eva har nå gitt beskjed om at hun gir seg. En stor takk til henne som har brukt tid og energi på det arbeidet! Men vi skulle gjerne hatt en erstatter for Eva inn i dette brukerrådet. Har du tid, lyst og anledning; meld fra!

Kari fortsetter enn så lenge. Fra siste brukerråd kan hun melde at det ved Stavanger DPS er startet et Pårørendeforum. Ellers har hun fått informasjon om P18-prosjektet som handler om virtuelle løsninger ift å jobbe sammen med primærlegene under behandling på poliklinikk. Stavanger DPS har også fokus på traumebehandling og kognitiv terapi. Dessuten har DPS'et et variert tilbud innen miljøterapi. Ta kontakt med Kari på [kari.svaren@gmail.com](mailto:kari.svaren@gmail.com) hvis du har spørsmål eller innspill.

#### Brukerrådet Sola DPS:

Mari Dahle er vår brukerstemme i brukerrådet ved Sola DPS. Ta kontakt med Mari hvis du har innspill eller spørsmål vedrørende Sola DPS. Mari har e-post [mari.dahle@lyse.net](mailto:mari.dahle@lyse.net)

#### Erfaringsrådet Jæren DPS:

For en tid tilbake sa Berit Marie Dybsjord seg heldigvis villig til å gå inn i Erfaringsrådet på Jæren DPS. Ta kontakt med Berit Marie for evt. spørsmål eller innspill:

[berit.marie.dybsjord@gmail.com](mailto:berit.marie.dybsjord@gmail.com)

#### Brukerreferansegruppe Klinikk Psykisk Helse, SUS

På SUS har vi representanter i brukerreferansegruppa. Akkurat nå jobbes det med revidering av informasjonshefte til pårørende og pasienter. Kirsten Strandjord [kirsten.strandjord@lyse.net](mailto:kirsten.strandjord@lyse.net) og undertegnede [arnhild.g.ottesen@lyse.net](mailto:arnhild.g.ottesen@lyse.net) er LPP Rogalands brukerstemme her. Ta kontakt hvis du har innspill eller noe du vil spørre om.

#### Brukerrådet Stavanger kommune

Her er det Mari Dahle og jeg som målbærer brukerstemmen. Ta kontakt med en av oss for spørsmål eller innspill.

### Bruker- og pårørendeforum, Mestringsenheten, Sandnes kommune

Her har vi lenge manglet LPPs brukerstemme. Jeg har deltatt på et par møter, men nå overtar Berit Marie Dybsjord. Ta kontakt med Berit Marie [berit.marie.dybsjord@gmail.com](mailto:berit.marie.dybsjord@gmail.com) for spørsmål eller innspill.

### Brukerrådet Sola kommune

Vår brukerstemme her er representert ved Anne Marie Garpestad. Ta kontakt med Anne Marie for spørsmål eller innspill [agarpest@gmail.com](mailto:agarpest@gmail.com)

### Brukerrådet Haugesund og Karmøy DPS

Anne Gurine Sætre går inn i en ny periode med vår brukerstemme ved Haugesund og Karmøy DPS. Ta kontakt med Anne Gurine for spørsmål og/eller innspill [an-gs@online.no](mailto:an-gs@online.no)

Har noen av dere, våre medlemmer, tid og lyst til å målbære pårørendestemmen, så meld fra til [lpprogaland@lpp.no](mailto:lpprogaland@lpp.no).

### **Samarbeid med Rogaland Teater**

Vi har nettopp inngått et samarbeid med Rogaland teater. Det vil komme en invitasjon til en spesiell teaterkveld i november – men det må vi få lov til å komme tilbake til.

Dere som ikke er registrert med e-post-adresse i LPPs sitt medlemsregister, får dette nyhetsbrevet i posten. Skulle noen av dere i mellomtiden ha fått e-post-adresse, vær så snill å meld fra til [lpp@lpp.no](mailto:lpp@lpp.no)

Alt godt!

Med hilsen

Arnhild og resten av styret i LPP Rogaland



**LPP**

Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse - Rogaland

**Vestavind**  
brukerstyrt senter



**LPP**

Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse

## Temakveld for pårørende



**Vestavind og LPP Rogaland inviterer til temakveld:**

**Hvordan være en god støtteperson for den som har det vanskelig?**

15/10-18 klokken 18-20 i Luramyrvеien 25 a, 2. etg (FFO sine lokaler)

Gratis adgang, enkel servering

Målgruppe: Pårørende til personer som sliter med utfordringer med psykisk helse og/eller rus. Arrangementet er diagnose uavhengig og åpent for alle.



### Program:

- Presentasjon av Vestavind
- Presentasjon av LPP Rogaland
- Veiledningscenteret: Hvordan samtale best mulig med en som har det vanskelig
- Pårørendesenteret: Hvordan støtte best mulig og samtidig ta vare på seg selv
- Spørsmål og diskusjon

**Velkommen til en kveld med faglig påfyll i hyggelig lag**



LPP

Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse - Rogaland



Stavanger kommune inviterer deg herved til en aften for å feire verdensdagen for psykisk helse. Årets tema er raushet. Vi byr på spennende foredrag og stands hvor du kan møte folk som jobber for bedre psykisk helse i Stavanger og omegn.

## TID OG STED

Folkets Hus, 16. okt 2018 kl. 1800-2030

## PROGRAM

**18.00** Dørene åpner. Stands fra lokale aktører innen psykisk helse

**18.30** Foredrag v/Heidi og Tolli Frestad: "Vær raus i hverdagen"

*Et foredrag å sette pris på dem vi har rundt oss. Heidi og Tolli deler av sin erfaring som par på godt og vondt. Tolli fikk en total kollaps i 2005. Heidi stod igjen med 3 små unger og en syk mann. De to forteller om erfaringen ved å være rause med andre, samtidig som de selv hadde behov for raushet.*

**19.45** "Raushet for bedre psykisk helse" - foredrag ved psykolog Emmeline Krogh fra Helsehuset Stavanger.

**20.15** Stands fra lokale psykisk helseaktører. Arrangementet over.

## BOOKING

Vi byr på kaffe, te og frukt. Arrangementet er gratis og åpent for alle.

Book din billett på eventbrite: [bit.ly/HHverdensdagen2018](http://bit.ly/HHverdensdagen2018)

Papirbillett trengs ikke Det holder å vise den på telefon el.l.

Vel møtt!



**LPP**

Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse - Rogaland



## **Regional lanserings- og implementeringskonferanse**

### **pakkeforløp for psykisk helse og rus, Rogaland**

**Folkets hus, Stavanger 10-15 den 16 oktober 2018**

Påmelding til [silje.agnethe.tara.skram@sus.no](mailto:silje.agnethe.tara.skram@sus.no) innen **25.09.2018**

*Lanseringskonferanse for ledere og nøkkelpersonell i spesialisthelsetjenester og kommunale tjenester i opptaksområdet til Helse Stavanger og Helse Fonna.*

Helse Vest RHF, Helse Stavanger HF og Helse Fonna HF inviterer, i samarbeid med Helsedirektoratet, til konferanse for lansering av pakkeforløp for psykisk helse og rus.

Pakkeforløpene er utviklet i tett samarbeid med ulike fagmiljøer, bruker- og pårørendeorganisasjoner. Forløpene skal legge til rette for gode individuelle forløp, gjennom enda bedre samhandling mellom sektorene, klare ansvarsforhold og gode overganger.

Det er hittil utviklet syv pakkeforløp innenfor psykisk helse og rus. De tre generelle forløpene implementeres i tjenesten høsten 2018, og første pasient skal kunne henvises til disse fra 1. januar 2019. Pasienter kan henvises til de tilstandsspesifikke pakkeforløpene fra 15. februar 2019.

Konferansen vil gi en kort innføring i pakkeforløpenes generelle innhold, inkludert forløpskoordinering, forløpstider og koding. Det legges vekt på brukerperspektivet, samhandling og praktisk gjennomføring.

Lanserings- og implementeringskonferansen retter seg mot:

- ledere og relevante fagpersoner i helseforetaket
- fastleger, ledere og koordinatører innen psykisk helse og rus i kommunene
- bruker – og pårørendeorganisasjoner innen psykisk helse og rus

For å lykkes med implementeringen er vi avhengige av at de som jobber i tjenestene og bruker- og pårørende representantene engasjerer seg i arbeidet. Vi håper at så mange som mulig setter av dagen. Se "Nasjonal plan for implementering av pakkeforløp for psykisk helse og rus (2018 – 2020)" som beskriver nasjonale og regionale implementeringstiltak.  
<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1447/Nasjonal%20plan%20for%20implementering%20av%20pakkeforlop%20for%20psykisk%20helse%20og%20rus%202018-2020.pdf>

Vi ber om at denne invitasjonen viderefordles til relevante ansatte og brukerrepresentanter

Se mer informasjon om pakkeforløp på [Helsedirektoratets sider](#).



**LPP**

Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse - Rogaland



## PårørendePåfyll Sør-Rogaland

Når: den 2. lørdagen i hver måned

Hvor: LPP Rogaland, Luramyerveien 25, 4013 Sandnes

Høsten 2018: 8. september – 13. oktober – 10. november

(kombineres med medlemsmøte) – 8. desember (kombineres med juleavslutning)

PårørendePåfyll i Luramyerveien varer fra kl. 12.00 – 14.00





**LPP**

Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse - Rogaland



## PårørendePåfyll i Nord-Rogaland

PårørendePåfyll er et uformelt møte mellom oss som er pårørende/er i familie med noen som sliter psykisk. Vi deler erfaringer, støtter og veileder hverandre som likemenn over en kopp kaffe. Vil du snakke med oss? Ta turen innom - DU ER VELKOMMEN

Dato: første onsdag hver måned

Høsten 2018: 5. sept - 3.oktober - 7. november - 5. desember

Tid: kl. 18-20

Sted: Lokalene til Avalsnes helse- og sosialsenter, Kong Augvalds veg 50, Avalsnes

RÅDGIVNINGSTELEFONEN FOR PÅRØRENDE 22 49 19 22

Åpningstider: mandag-fredag 10-15, tirsdag 11-19

Hilsen styremedlemmer i LPP Rogaland i nord

**DU HJELPER ANDRE.**

**MEN HVEM HJELPER DEG?**



**LPP**

Landsforeningen for  
Pårørende innen Psykisk helse

