

# Påkehilsen 2025



Kjære medlemmer,

Om noen dager går vi inn i påsketiden, den «stille uken», en tid som alltid har vært og alltid vil være vanskelig for oss pårørende. Påsketiden er som juletiden og sommerferie for oss. Vi opplever et enda dypere fravær av hjelp og støtte, mens andre nyter fritid til fjells og sjøs.

For de som får noen fridager og avlastning fra sin pårønderolle, kan disse dagene være en god anledning til å hente seg inn og gjøre noe godt for seg selv.

Som jeg fortalte sist på årsmøte blir 2025 et jubileumsår for LPP Bergen. Vi fyller 35 år. For 5 år siden forhindret pandemien oss fra å feire et 30-årsjubileum. I år kan vi glede oss til et festprogram på Solstrand.

Et jubileumsår er en fin anledning til å se tilbake på fortiden og reflektere over historien vår.

Mange av dere kjære medlemmer har vært med oss i lang tid, og noen av dere helt siden LPP ble stiftet i 1990, først som PBBO. Det har vært en lang og strabasjøs reise. I 1990 var begrepet «pårørende» så å si ukjent, og i 2023 vedtok helsedirektoratet en nasjonal pårørendestrategi. Vi har oppnådd mye, men det gjenstår mye å gjøre. Det har vært en kontinuerlig kamp frem til i dag - og den fortsetter.

I mange av disse årene ble vi ledet til å tro at store endringer var på gang innen psykiatrien, helsetjenester, og at hjelp til pårørende ville komme, men lite konkret har skjedd. Tvert imot; istedenfor forbedring kom nedbygging og nedbemanning. Pandemien akselererte dette til rasing. Nå er vi vitne til en bølge av forbedringsprosjekter og vi håper på konkrete forbedringstiltak med blant annet tilbud om avlastning for pårørende.

Hvorfor har det tatt så lang tid å sette pårørende på kartet, i hvert fall med ord? Jeg har reflektert mye over dette. Det skyldes blant annet at tilbudene vi har mottatt ofte ikke helt har svart på våre behov. Dessuten har typen tilbud ikke vært tilpasset behovsendringene. I begynnelsen, altså i 1990-årene, trengte pårørende mye informasjon om psykiatritjenestene, sykdommer, behandlinger og om hvordan de kunne utføre sin jobb som pårørende.

Etter hvert ble pårørende veldig godt skolert og informert, og trengte noe annet enn informasjon og opplæring. Fra år 2000 var det ofte snakk om *rettigheter*, og hvordan vi kunne bli involvert som *ressurs*. Pårørende oppdaget at de ble ofte holdt utenfor når pasienten var på sykehus, men brukt nærmest som spesialister når pasienten var under deres ansvar. Pårørende oppdaget at de frivillige tjenestene de leverer er uunnværlige, og sparer stat og kommune for milliarder hvert år.

Tiden gikk, og pårørende ble eksperter og trengte ikke så mange kurs og generell informasjon. De hadde mer behov for hjelp til seg selv slik at de kunne fortsette i denne krevende rollen. Det var da vi begynte å snakke om å øke antall bemannede botilbud og aktivitetstilbud for pasientene og avlastende tiltak for pårørende. Handling bak ord var LPPs budskap.

Alle vet hva som kom deretter. Samhandlingsreformen som sendte pasientene hjem eller til nærmiljøet sitt, og ansvar for oppfølging etter utskrivelse til kommunen, med flytting av

ressursene fra den ene til den andre. Samhandlingsreformen startet nedbyggingen og nedbemanningen av sykehusene, og skulle ruste opp kommunene for å ta imot pasienter i nærmiljøet. Opprustningen kom til kort, og krevde enda større innsats fra de pårørende.

Så kom pandemien og dere kjenner godt til situasjonen i dag. Pårørendes behov er nå først og fremst avlastning, og tilgang til hjelp for dem selv. Mange er eldre og kan selv ha helseproblemer. Nå er budskapet «Du hjelper andre, men hvem hjelper deg?» Pårørende er også bekymret for fremtiden: Hva vil skje med mitt syke familiemedlem når jeg ikke lenger er der?

Det er imponerende å se tilbake på foreningens aktivitet gjennom alle disse årene. LPP har fulgt med de forskjellige trendene og endringene, og har prøvd å tilpasse aktivitetene og type tilbud, lokalt og nasjonalt.

Her vil jeg gjerne vise som eksempel hvilke møter med faglig innlegg LPP Bergen har holdt de 5 siste årene.

- September 2020: Solstrand-seminar: åpen dialog og nettverk ved psykiatrisk sykepleier Per Halfdan Nielsen.
- Oktober 2020: Status for tilrettelagt bolig og bosted for pasienter med psykisk sykdom ved kommunal direktør Rønnaug Frøyland.
- September 2021: Solstrand-seminar: psykolog spesialist Leif Jonni Mandelid "stemmehøring og psykoser: forståelse og behandling".
- November 2021: Oppfølging og dialog med psykolog spesialist Leif Jonni Mandelid.
- September 2022: Solstrand-seminar: faglig innlegg ved psykiater Randi Rosenqvist.
- September 2022: Dialog seminar for pårørende, Sandviken sykehus.
- November 2022: "La oss bli kjent med pårørendeveileder" utgitt av helse departementet og veiledende prosedyre for samhandling med pårørende utarbeidet av Bergen kommune.
- September 2023: Solstrand-seminar: faglig innlegg ved spesialist psykolog Leif Jonny Mandelid "Hvordan kan pårørende håndtere stress og bearbeide traumaer" - Krisehjelp og terapi for pårørende.
- November 2023: Faglig innlegg ved spesialrådgiver Mia Iversen "systematisering av pårørende samarbeid gjennom BedrePårørendeSamarbeidsprosjektet BPS.
- Mai 2024: Visning av filmen "The Recovery Channel" og paneldebatt ved Bergen kommune.
- September 2024: Solstrand-seminar: faglig innlegg ved Landsstyreleder i LPP Anna Cecilie Jentoft og fagsjef i Pårørendealliansen Anne Grethe Terjesen "de ulike rollene pårørende har" og "hvordan de skal bli best mulige pårørende medvirkere"
- Oktober 2024: Pårørendekveld ved Sandviken sykehus.
  - "hvem er kontrollkommisjonen?" ved advokat Paal-Henrich Berle.
  - "vilkår for bruk av psykisk helsevern" ved psykiater Morten Hatlen.
  - "erfaringen med bruk av tvang" ved erfaringskonsulent Margrethe Wang.
- November 2024: Faglig innlegg: Presentasjon av bokprosjektet om nyere norsk psykiatrihistorie (1975 - 2025) med intervjuer av pårørende.
- Februar 2025: MULI prosjektet ved Mette Senneseth Prosjektleder/ Forsker Kompetansesenter for Sifer, Helse Bergen / Førsteamanuensis HVL.

Takket være kommunikasjonsteknologi får nye pårørende i 2025 tilgang til informasjon mye tidligere enn nye pårørende i 1990. De oppdager også på et veldig tidlig tidspunkt hvor

vanskelig det er å finne hjelp. I kontakt med erfarne pårørende får de informasjon som ikke finnes noe andre steder: For eksempel at de må følge nøye med pasientens somatiske helse og selv oppsøke fastlegen med pasienten. De må også selv overvåke bivirkningene og rapportere dem til legen. Hvis ikke de følger med, vil ingen andre gjøre det. Selv om pasienten prøver å si fra. Pårørende er ofte pasientens stemme. Det er et kjempestort og tungt ansvar.

Det er mye annet vi erfarne pårørende kan fortelle og dele. På LPPs [Internettside](http://lpp.no) (lpp.no) under «Historier fra medlemmer» kan alle skrive og fortelle anonymt.

I anledning jubileumsåret 2025 for LPP Bergen kunne det være fint å samle kommentarer og tilbakemeldinger om LPP Bergen gjennom 35 år. Med disse kan vi også samle brev som dette og lage et jubileumshefte. Send gjerne dine tanker til [bergen@lpp.no](mailto:bergen@lpp.no) Ditt navn kan også anonymiseres i heftet.

Programmet for Solstrand-seminaret er fortsatt under forberedelse. Innbydelse med påmelding kommer i slutten av mai. I mellomtiden kan vi glede oss til Sommerfesten onsdag 11. juni Kl.17.00 på Terminus og før det KaféTreff torsdag 24. april Kl. 17.30.

God påske kjære medlemmer! Husk at LPP Bergen er til for oss pårørende. Vi svarer e-post og telefon også i den stille uken og i alle ukene året rundt.

Søndag 13.april 2025

For styret i LPP Bergen

Varme hilsener

Christine Lingjærde  
styreleder

