

Rådet for psykisk helse

Postadresse: Postboks 817 Sentrum, 0104 Oslo

Besøksadresse: Grensen 13, 0159 Oslo

Tlf 23 10 38 80

post@psykiskhelse.no

Bank: 1609.08.79875

www.psykiskhelse.no

Org.nr. 971524499



Rådets medlemsorganisasjoner: ADHD Norge, Aurora - støtteforening, Bipolarforeningen Norge, FRI - foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold, Hjelpeskiden Norge, Hvitte Ørn, Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse - LP, Landsforeningen mot seksuelle overgrep, Mental Helse, Mental Helse Ungdom, Norsk Tourette Forening, ROS - Rådgivning om spiseforstyrrelser, Spiseforstyrrelsesforeningen, WSO - Landsforeningen We Shall Overcome, Voksne for Barn, Kirkens SOS, Stiftelsen CRUX, Norges Røde Kors, Fagforbundet, FO - Fellesorganisasjonen, Norsk Ergoterapeutforbund, Norsk Psykiatrisk forening, Norsk Psykologforening, Norsk Sykepleierforbund, Universitetet i Sørøst-Norge, NTNU - Norges Tekniske Naturvitenskapelige Universitet, Universitetet i Åger, Universitetet i Bergen, Universitetet i Oslo og Universitetet i Tromsø.

Helse- og omsorgsdepartementet

16.03.2020

Skriftlig innspill pårørendestrategi

Det skal ikke være en byrde å være noen nær.

I dag har pårørende i Norge altfor ofte en altfor stor belastning. Foreldre eller andre nære relasjoner kan bli syke eller uføre når som helst i ditt eget livsløp, og uavhengig om du er barn, voksen eller selv gammel når du ender i en pårørendesituasjon vil det sette deg i risiko for å utvikle psykisk uhelse. Her må vi ha et livsløpsperspektiv. Eksempelvis ser vi en forhøyet risiko for depresjon og angst blant pårørende og vi vet at det å være pårørende til en forelder med rus og/eller psykiske lidelser i seg selv er en risikofaktor for å utvikle psykiske lidelser.

Totaliteten av byrdene ved å ha ansvar for de som står deg nær koster den enkelte dyrt, ikke minst fordi systemet slik det fungerer i dag verken legger godt til rette eller kompenserer for merarbeidet som ligger i en slik omsorgsoppgave. Noen grupper rammes hardere enn andre. Det er en stor kjønnsdimensjon i det å utføre ubetalt pårørendearbeid, og kvinner blir ofte sittende med ansvaret. Videre er det selvsagt ekstra tungt å være pårørende dersom det medfører at egen økonomi blir skadelidende med en påfølgende redusert livskvalitet.

Vi trenger en markant forbedring i ordninger som ivaretar og tilrettelegger for god pårørendeomsorg. Begge parter i pårørendesituasjonen må få en styrket rettssikkerhet så vi unngår at noen får en byrde og at noen blir en byrde. Det er uverdigg og medfører mange kostbare bieffekter. Vi trenger å danne et sikkerhetsnett slik at vi skaper forutsigbarhet for alle som havner i en slik situasjon – for den kan ramme alle.

Vi må sikre reell pårørendestøtte ved å utarbeide langt sterkere grad av tilrettelegging og ivaretagelse av alle involverte parter. Det er helt avgjørende å implementere pårørendeveilederen i alle ledd av tjenestene. Pårørende har behov for økonomisk støtte, fleksibilitet på jobb, pensjonspoeng, planlagte fritimer og dager, veiledning og informasjon fra tjenestene blant annet. Kåsa-utvalget har allerede utredet konkrete tiltak for å ivareta disse behovene.

Pårørendekontrakt

Vi mener det bør innføres forpliktende samarbeidssamtaler, eller pårørendekontrakt som foreslått av Kaasa utvalget. Dette vil sikre ivaretagelsen av den pårørende, og legger til rette for et samarbeid mellom kommunen og pårørende. Det skaper en oversiktlig ramme og en forventningsavklaring mellom tjenestetilbyder og den pårørende.

Reell økonomisk kompensasjon

Vi må sikre reell økonomisk kompensasjon for den pårørende, med et system som forvaltes nasjonalt for å unngå geografiske forskjeller. På papiret er regnestykket tilsynelatende enkelt. Hvis det offentlige skal finansiere 110.000 årsverk på toppen av dagens ordning blir det kostbart. Men, vi må se på helheten og ringvirkningene ved å stå i slike belastende situasjoner over tid. I tillegg vil vi spare inn på sykepenge, da mye pårørendearbeid kamufleres av sykefravær.

Videre er det viktig å sikre opptjening av pensjonspoeng for pårørende som står i omfattende omsorgssituasjoner. Pleiepenge er for eksempel pensjonsgivende inntekt. Vi må sikre at pårørendearbeid er pensjonsgivende inntekt, uavhengig av formatet.

Veiledning

Det kreves ofte et høyt nivå av spesialistkompetanse som pårørende til et menneske med en alvorlig psykisk lidelse. Da må du både få kompetansen og bli satt i en situasjon der du kan utnytte den. Vi må tilrettelegge slik at den pårørende ikke bidrar til å opprettholde eller forverre sykdomsbilde.

I pårørendeundersøkelsen for 2017 kommer det frem at pårørende savner kontakt og veiledning fra fagpersonell. Ved spørsmål om hvordan de ønsker hjelp oppgir hele 74% at de ønsker å «møte fagpersoner som kan gi råd og veiledning». Det er tydelig et behovsgap i dagens tjenesteapparat som må lukkes og utbedres.

Avslutningsvis vil vi understreke at pårørende trenger å bli hørt og sett. De trenger økonomisk støtte, fleksibilitet på jobb, pensjonspoeng, planlagte fritimer og dager, veiledning, informasjon og en vei inn til tjenestene.

Og ikke glem: man slutter ikke å være pårørende i det øyeblikket noen dør. Etterlatte etter selvmord er også pårørende.

Med vennlig hilsen
Rådet for psykisk helse



Tove Gundersen
Generalsekretær