



PIO – Pårørende i Oslos ressurscenter for psykisk helse

Nyhetsbrev desember 2011

«(Om)sorgen som ingen ser» - Grand seminaret 2011



Foto: Styreleder i LPP Oslo Helge Hjort sammen med studentprest Elisa Stokka på Grand-seminaret

Rekordoppslutning om Grand-seminaret i år

Årets Grand-seminar hadde en rekord deltakelse på 140 deltakere, og vi måtte dessverre avvise mange som meldte seg på for sent. Det beklager vi. Temaet har tydeligvis berørt mange. Pårørendes erfaringer og opplevelser av sorg, og hvordan man kan «bære det som ikke er til å bære» ble løftet fram. Pårørende omsorg som verken har blitt anerkjent eller synliggjort i samfunnet er nå satt på den politiske dagsorden, og NOU'en om pårørende omsorg som kom i oktober i år (se sak under) ble presentert. Arbeiderpartiets representant Karin Yrvin snakket om hva en god politikk for psykisk helse bør være og hva hun er opptatt av. For mer informasjon se under Grand på vår hjemmeside, der presentasjonene er lagt ut: www.piosenteret.no, eller vi kan sende dem pr post.



«Omsorgen som ingen ser»

I NOUen som ble lagt frem 17. oktober, «**Når sant skal sies om pårørendeomsorg : fra usynlig til verdsatt og inkludert**» NOU 2011:17 slås det fast at 50% av all omsorg i hjemmene utføres av pårørende. Siden samfunnet er helt avhengig av denne omsorgen, må kommunene samarbeide med pårørende, og utvikle verktøy og arenaer for dette samarbeidet. Det er behov for et eget støtteapparat som sikrer kvaliteten på omsorgen, og som sørger for ivaretagelse av pårørendes egen helse. Pårørendes innsats må kartlegges og samordnes med det offentlige hjelpeapparatet, og opplæring, veiledning, avlastning og økonomisk kompensasjon må vurderes i hvert enkelt tilfelle. Med samhandlingsreformen vil pårørendes omsorgsrolle bli enda viktigere, og vi mener derfor at Oslo kommune nå aktivt må inkludere pårørende i planlegging og utforming av omsorgstjenester. Utredningen anbefaler at frivillige organisasjoner og brukerstyrte foretak gis større rom i utviklingen av framtidens omsorgstjenester; PIO-senteret ønsker å bidra i utviklingen av de verktøy og avtaler som trengs for å få til et godt samarbeid mellom pårørende, brukere og tjenesteapparat. NOU'en vil bli sendt ut på høring, og LPP vil være en av høringsinstansene.

«Innovasjon i omsorg»

NOU 2011:11 Innovasjon i omsorg er utvalgt som ble oppnevnt i juni 2009s innstilling om nye innovative løsninger for å møte framtidens omsorgsutfordringer. Innstillingen introduserer et nytt begrep: «Næromsorg – den andre samhandlingsreformen», der de anbefaler en ny og moderne pårørende politikk og en omsorgstjeneste som organiserer seg inn mot familie og nærmiljø, med satsing på hjemmetjenester, åpne institusjoner og nettverksarbeid. (Begge NOU-ene kan fåes fra PIO-senteret). NOU'en har vært på høring, og LPPs høringsuttalelse kan fåes på henvendelse til LPP eller på deres hjemmeside www.lpp.no.

Nytt fra PIO-senteret

Landsdekkende veiledningstelefon for pårørende i PIO-senteret

PIO-senteret har fått støtte fra Helsedirektoratet til en landsdekkende veilednings- og rådgivningstelefon for pårørende. Dette gir oss mulighet til å bistå pårørende som tar kontakt med oss fra hele landet på en bedre måte. Vi gleder oss til å ta fatt på oppgaven og til et godt samarbeid med LPPs mange lokallag som sitter på viktig kunnskap om lokale forhold.

Kartlegging av pårørendes omsorgsoppgaver og belastninger

PIO-senteret har også fått støtte av direktoratet til i løpet av 2012 å kartlegge pårørendes omsorgsoppgaver og belastninger i samarbeid med et forskningsmiljø. Dette er en oppgave som LPP Oslos mange eldre medlemmer har vært opptatt av og som vil bidra til å synliggjøre den praktiske støtten som mennesker med en funksjonssvikt grunnet psykiske lidelse ofte trenger, men ikke alltid får.

Samarbeid med Nasjonalt senter for Erfaringskompetanse

Pio-senteret har inngått et samarbeid med Nasjonalt senter for Erfaringskompetanse om å utarbeide en rapport basert på vår dokumentasjon av ca 250 anonymiserte pårørende saker. Vi vil også overføre sakene til deres kunnskapsbase. Dette vil styrke pårørende delen av brukererfaringene i senterets kunnskapsbase. Ønsker du som pårørende å bidra direkte med



din fortelling, uansett form, så ta kontakt med senteret ved bibliotekar:

vanja@erfaringskompetanse.no eller se: www.erfaringskompetanse.no/kunnskapsbase

Personlig ombuds prosjektet fortsetter

Gjennom fortsatt støtte fra Oslo kommune, helsedirektoratet og Sagene bydel videreføres personlig ombudsprosjektet i 2012. Personlig ombud er et av de brukerstyrte tiltakene som er anbefalt i Nasjonal plan for redusert og riktig bruk av tvang. Pr dags dato har vi venteliste på potensielle klienter, men vi vil nå ansette et tredje personlig ombud i nærmeste framtid. Statusrapporten for følgeevalueringen for 2011 kan fåes på henvendelse til PIO-senteret. For mer informasjon om personlig ombud, se vår hjemmeside, eller ta kontakt pr telefon.

Tilbud i senteret i 2012 – vår program sendes ut i januar



Mindfulness kurs for pårørende



Yoga i PIO-senteret

Mindfulness kurs for pårørende

Etter en vellykket evaluering av kurs i oppmerksomt nærvær/mindfulness ledet av Anne Sælebakke og Grete Rynning for 28 pårørende, vil vi også i 2012 arrangere et 8 ukers kurs for pårørende som står i en vanskelig livssituasjon. Tidspunkt for kurset er ennå ikke fastsatt. For mer informasjon om kurset se vår hjemmeside.

KiB kurs – Kurs i mestring av belastninger

PIO-senteret vil i løpet av første halvår kvalifisere seg som kursleder i Kurs i mestring av belastning (KiB). Kurset vil da kunne tilbys pårørende i Oslo i første omgang. Kurset er basert på stressteori og kognitiv teori, samt metodene fra Kurs i mestring av depresjon (KiD) og retter seg mot personer som har behov for, og ønsker å utvikle sin evne til å mestre belastning i arbeids- og privatliv. Oppmerksomheten er rettet mot å identifisere belastning, håndtering av disse, samt konsekvensene av ulike mestringsstrategier. Tidspunkt for kurset vil bli annonsert senere.

Yoga kurs for pårørende – nybegynnere

hver torsdag kl 1600-1715 – 8 uker Start: 19. januar



PIO-senteret tilbyr åtte ukers nybegynner-kurs i klassisk yoga som passer for alle. Timene innledes med en kort avspenning deretter oppvarmingsøvelser, fysiske øvelser, evt pusteøvelser og en noe lenger avsluttende avspenning. Øvelsene løser opp i ledd og muskler og gir kroppsbevissthet og indre ro. Kurset krever ikke noe forkunnskap, personlig veiledning gis underveis. I løpet av kurset vil du få utdelt og gjennomgått et enkelt program som du kan praktisere på egen hånd. Vår yoga lærer Joakim Serpinsky er utdannet i klassisk yoga ved Yogalærer skolen i Oslo, og har tatt kurs hos Sivananda yoga og i latter yoga i Frankrike.

Psykoedukative samtalegrupper for pårørende til våren:

Vi fortsetter med våre samtalegrupper for pårørende med Liv Nilsen og Karin Kjønnøy. Gruppene går over 6 ganger, har 5 – 8 deltakere og holdes her i PIO-senteret. Alle interesserte innkalles til forsamtale, påmelding til: post@piosenteret.no

Gruppe for foreldre til unge voksne med psykiske lidelser

Oppstart: 9/1- kl 1630 – 1800, deretter 16/1, 23/1, 30/1, 6/2, 13/2

Gruppe for pårørende til personer med bipolar diagnose

Oppstart: 5/3- kl 1630 – 1800, deretter 12/3, 19/3, 26/3, 16/4, 23/4

Gruppe for barn som har vokst opp med foreldre med psykiske lidelser og/eller rus

Oppstart: 17/4 – kl 1630 – 1800, deretter 24/4, 7/5, 21/5, 29/5, 4/6

PIO-kveld med Marius Sørensen-Sjømæling

19 januar 2012, kl 18.00 til 19.30

Marius Sørensen-Sjømæling kommer fra Trøndelag og jobber som generalsekretær i organisasjonen BAR, Barn av rusmisbrukere. Han har selv vokst opp med en mor som slet med psykiske helseproblemer og som var rusmisbruker. Han jobber i dag for barn i samme situasjon. Marius har diagnosen ADHD men lever et godt liv med medikamentell behandling. Marius har deltatt i flere fjernsynsprogram og holder foredrag over hele landet. Påmelding til post@piosenteret.no

OBS! Obligatorisk påmelding ti alle kurs og grupper til post@piosenteret.no

PIO-senteret ønsker alle en fredelig juletid og et godt nytt år!



Vi har åpent i romjula mellom kl 10 og 15

Tlf: 22 49 19 22