

FOLLOLIV

TIPS OSS: 64 877 877 / tips@oblad.no

Les mer på: ob.no/folloliv
E-post: folkifollo@oblad.no

Pårørendesenter for psykisk helse i Follo

- Kom og snakk med oss

Hver onsdag mellom klokken 18.00 og 20.00 kan du ta turen til kantina på Follo-klinikken og snakke med noen som er i samme båt som deg selv.

PSYKISK HELSE

STIG PERSSON
stig.persson@oblad.no

SKI: Da er engasjerte frivillige fra LPP Follo er glade for at de endelig er i gang med pårørendesenteret. LPP står for Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse. Dette er frivillige medlemmer i foreningen, likepersoner som selv vet hvordan dette er.

Pårørendesenteret skal være et støttesenter for pårørende, og med pårørende menes mor, far, barn, søster, bror, kjæreste, ektefelle eller bare en god kollega eller nabo. Du velger selv om du vil prate eller ikke. Det er helt i orden hvis du bare vil sitte der, og du trenger ikke fortelle noe som helst fra din/dere egen situasjon.

- Vi er rimelig sikre på at det å kunne støtte hverandre til å stå i det vi gjør daglig, har stor betydning at vi har et treffsted, et møtepunkt, sier leder Irene Nordbø Svendsen i LPP Follo.

Konkret hjelp

Pårørendesenteret har som mål å tilby pårørende konkret hjelp, både til å mestre sin egen livssituasjon som pårørende og til å finne de beste mulighetene for den de er pårørende til. Pårørendesenteret kan bistå med kunnskap om dine rettigheter og muligheter.

- Vi ønsker å være en støtte og hjelper for pårørende som ofte står alene i en vanskelig livssituasjon. Vi vil ha tilgjengelig oversikt over litteratur og litteratur som er nyttig for pårørende. En god dialog mellom pårørende og helsevesenet kan hjelpe den som er syk. En god



KLARE: Disse medlemmene i LPP Follo håper på godt besøk på onsdagskveldene. Bak fra venstre leder Irene Nordbø Svendsen, Torill Skage Sørli og Bettina Aamodt. Foran Ann-Mari Mellegård og Carl Fredrik Aas.

BEGGE FOTO: STIG PERSSON

dialog med pårørende vil bidra til forutsigbarhet i rollen som pårørende.

LPP Follo har et godt samarbeid med Follo distriktpsyrkiske senter. Enkelte onsdager vil fagpersonell være til stede for å svare på spørsmål om diagnoser og aktuelle behandlingsmetoder innen psykiske helseutfordringer. De onsdagene dette er aktuelt, blir postet på hjemmesiden lpp.no/lokal-lagFollo.

Enkeltsamtaler også

Det er alltid likepersoner til stede hver onsdag. Det er også mulig å avtale enkeltsamtale med en likeperson alle onsdager i åpningstiden som er fra 18.00 til 20.00.

Pårørendesenteret ønsker å nå ut til alle pårørende, uavhengig av hvilke utfordringer den du eller dere er pårørende

til måtte ha. Ikke minst er pårørendesenteret åpent for helsepersonell som ønsker informasjon om hvordan det er å være pårørende.

- Det er cirka 300 alvorlig psykisk syke mennesker bare her i Ski. Hvis hver av dem har fire pårørende, dreier det seg om 1.200 pårørende bare her i Ski. Det er 50.000 alvorlig psykisk syke i Norge med ca. 200.000 pårørende. Psykisk helse er dessverre fortsatt et tabuemne. Jeg kjenner flere som burde vært medlemmer, men de ønsker ikke å komme fordi de ikke vil andre skal vite at de har psykisk sykdom i familien, sier Carl Fredrik Aas.

- Vi vet det er behov for oss der ute. Vi håper de pårørende har tid og krefter til å komme til oss. Det er kjempeviktig at de tør å komme, legger de andre ildsjelene til.



FEIRET: Leder Irene Nordbø Svendsen i LPP Follo inviterte på kake under foredragskvelden med Å ta seg frem i livet.