



**ER DU EN PÅRØRENDE - EN PERSON  
SOM HJELPER SYKE OG/ELLER ELDRE  
I FAMILIEN DIN ELLER VENNER?**



Alle er juridisk pårørende til noen i familien, men i denne sammenheng betyr Pårørende «den/de personer som hjelper syke og/eller eldre familie og/eller venner», og som gjør en viktig (oftest ubetalt) innsats for de som har en kronisk sykdom, funksjonsnedsettelse eller annen langvarig helseutfordring. De hjelper dem når helsepersonell ikke hjelper dem, med små og store oppgaver.

Det kan være hjelp med medisiner, å handle eller lage mat, betale regninger, følge til ulike aktiviteter, være med på legebesøk eller på sykehus, å passe på at den syke/eldre har det bra, skrive brev eller ringe til NAV og så videre.

Denne omsorgen skjer i sosiale forhold. Hoveddelen av pårørende som yter omsorg er foreldre, partnere (ektefelle), barn og ungdommer, barnebarn, søsken, venner eller til og med naboer. Det er ofte behovene til den som trenger hjelp som styrer hvor mye tid som brukes eller hva slags omsorg som ytes. For mange kan det bli mange timer i uken i mange år. For andre er det i kort tid.

Pårørende gjør en viktig oppgave! Nesten 50 % av hjelpen som skjer til syke og eldre i Norge kommer fra pårørende og familie og i Europa er det nesten 80 % av hjelpen. (Hoffmann& Rodrigues 2010)





# ER DU EN PÅRØRENDE SOM YTER OMSORG?

TEST DEG SELV PÅ  
SPØRSMÅLENE:

## HAR DU NOEN I FAMILIEN ELLER EN GOD VENN ELLER NABO SOM HAR HELSEUTFORDRING SOM EKSEMPELVIS:

- ▼ Fysisk funksjonsnedsettelse som skyldes sykdom, skade, ulykke, alderdom eller noe vedkommende er født med?
- ▼ Psykisk helse, så som depresjon, angst, psykiske sykdommer osv
- ▼ Kognitiv svekkelse så som ulike demenssykdommer (Alzheimers), autisme, lærevansker, hjerneskade eller medfødt syndrom som eksempelvis Downs
- ▼ Avhengighet til alkohol, legemidler, narkotiske stoffer
- ▼ Andre helseutfordringer

JA

NEI

JA

NEI

ER DU EN SOM HJELPER, PASSER PÅ,  
STØTTER ELLER GJØR TING FOR DEN ELLER DE SOM HAR  
ULIKE FORMER FOR SYKDOM SOM NEVNES OVER HER?

**HVIS DU HAR SVART JA PÅ BEGGE SPØRSMÅL, KAN DU VÆRE EN PÅRØRENDE – EN PERSON SOM YTER OMSORG.**

HVIS DU SYNES AT DU TRENGER HJELP ELLER STØTTE MED DETTE SÅ KAN DU FINNE DET! HER VIL VI FORTELLE OM ULIKE STEDER HVOR MAN KAN TA KONTAKT FOR Å FÅ VITE MER ELLER FÅ HJELP.



# HVORDAN ER DET Å VÆRE EN PÅRØRENDE SOM YTER OMSORG?

## DET KAN BETY AT DU MERKER PÅVIRKNING PÅ:

### PSYKISK OG MENTAL HELSE

⚠ å være pårørende til noen kan også være tungt for de pårørende. Det er 20 % mer forekomst av psykiske helseutfordringer hos pårørende enn hos de som ikke yter slik omsorg, og dette er særlig tilfelle for de som yter mange timer hjelp i uke (20 timer eller mer) Det er ikke uvanlig å selv bli deprimentert, nervøs, føle seg stresset, føle sinne og frustrasjon når man har tunge omsorgsoppgaver (OECD 2011)

Å være pårørende er også forbundet med at man ikke passer på seg selv og ikke får spist riktig, får nok søvn og hvile, får møte egne venner og gjøre hyggelige ting eller får passet på sin egen helse med jevnlige kontroller.

### ARBEIDSLIV

⚠ det er vanskelig å være en pårørende som skal jobbe om noen i familien eller venner er mye syke på ulike måter. Det betyr at mange kjenner de ikke kan jobbe eller ikke jobbe så mye som de ønsker. Det betyr at du ikke tjener så mye som andre. Ifølge en studie fra European Quality of Life Survey, så har 14 % av de som er ikke er i jobb og som også er pårørende følt seg deprimentert hele eller deler av tiden, noe som er dobbelt så høyt som de som klarer å være i jobb og kombinere det med sin omsorg som pårørende. Likevel så skaper pårørenderollen utfordringer for de som vil jobbe. De får færre muligheter til forfremmelse, lavere lønn og lavere pensjonsytelser, særlig fordi mange ser seg nødt til å jobbe deltid.

### ØKONOMI

⚠ det er vanlig å ha økonomiske problemer på grunn av pårørend omsorgen. Det koster mer med ulike helseutfordringer fordi man bruker mer på medisiner, utstyr, pass eller spesiell mat og på transport. Mange må tilpasse hus og hjem og betale mye i egenandeler. I tillegg får ikke mange arbeidet så mye som de ønsker eller trenger, og hvis man har mistet en inntekt fra den syke så kommer det i tillegg

### SOSIALT LIV

⚠ det er ikke så lett å være med på alle ting hvis noen i familien er syke på ulike måter. Det påvirker både den syke eller eldre, og de pårørende som det gjelder. Mange kan oppleve at familie og venner holder seg unna eller at det ikke blir så lett å holde kontakt, få besøk eller dra på besøk. Mange kan føle skyld og skamfølelse over situasjonen de er i, noe som gjør det vanskelig å ta kontakt

# OG HVIS DU ER EN MIGRANT OG PÅRØRENDE?



Å VÆRE MIGRANT OG EN PÅRØRENDE KAN VÆRE EN DOBBEL BELASTNING. IKKE ER DE IDENTIFISERT SOM PÅRØRENDE OVERFOR HJELPEAPPARATET OG/ ELLER HAR ERKJENT DETTE FOR SEG SELV – OG IKKE KJENNER DE SITT NYE LAND ELLER OPPHOLDSSTED GODT NOK ENDA.

## HVA ER SPESIELT FOR DENNE GRUPPEN?



**Migrant og pårørende kan på grunn av sin bakgrunn ha enda flere utfordringer:**

### ▼ DÅRLIGE BOFORHOLD

det kan være at man holder til i mottak eller ulike former for midlertidig bosted, selv om asylsøkere overføres rett til den kommunen de skal bosette seg i. Der får man en kontaktperson, og enslige personer under 18 år får oppnevnt en verge. Mange arbeidsinnvandrere bor også under dårlige forhold.

▼ UKLARE ARBEIDSAVTALER vi vet at det er mange med migrant bakgrunn som kan ende opp i ulike former for løsarbeid eller kontrakter som ikke gir verken god økonomi eller regulerte arbeidsforhold angående arbeidstid, velferdsordninger eller betalt sykefravær. Mange har ikke samme lønn som norske arbeidere, har ikke noen talsperson, verneombud eller fagforening som taler deres sak. Noen kan bli plassert i uakseptable boliger i eller nær arbeidsplassen.

▼ DISKRIMINERING på bakgrunn av nasjonalitet, religion eller hudfarge


▼ STIGMATISERING å være en migrant med pårørende ansvar gjør at du kan føle deg som en «dobbel byrde» for velferdsstaten

▼ INTEGRERING språkutfordringer, kultur, økonomi som begrenser assimilering og mangelfull tilgang til utdanning, sosiale arenaer og støttefunksjoner som innfødte pårørende kan finne

▼ USYNLIGE I SAMFUNNET å være migrant og pårørende kan være en dobbel hindring for å bli synlig og føle seg som en naturlig del av samfunnet og landet man er kommet til



# HVORDAN SER SITUASJONEN UT I NORGE?

 Vi viser til denne faktasiden på SSB som alltid har de mest oppdaterte tallene og hvor man kan finne bakgrunn pr land:

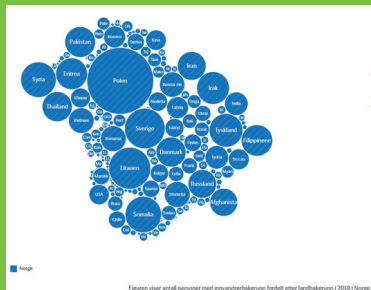
<https://www.ssb.no/innvandring-og-innvandrere/faktaside/innvandring>

Hos IMDI ser vi fra hvilke verdensdeler folk migrerer fra før de kommer til Norge og hvor mange som har foreldre med innvandrerbakgrunn. 4.4 % av Norges befolkning har bakgrunn som flyktninger

<https://www.imdi.no/om-integrering-i-norge/innvandrere-og-integrering/innvandrerbefolkningen-i-norge/>

<https://www.ssb.no/innvbf>

<https://www.ssb.no/befolkning/statistikker/flyktninger>



---

## ÅRSAKER TIL AT MAN KOMMER TIL NORGE?

<https://www.ssb.no/befolkning/statistikker/innvgrunn/aar>

De 3 største gruppene som ikke kommer fra Europa er fra Syria, Iran/Irak, og Somalia.

## Hvor kan man finne hjelp om man er pårørende?

Det finnes mange ulike grupper og nettverk som man kan komme til tilfeldig eller bli vist til.

Vi vil vise til de offisielle sidene som migrant pårørende og deres hjelpepersoner bør kjenne til.

<https://helsenorge.no>

er nettstedet som skal inneholde mye informasjon, også om egen helse, medisiner, rett til helsehjelp med mer.

## Generell informasjon om helse systemet i Norge på engelsk

Her har man begynt å samle informasjon på engelsk om hvordan helse systemet er i Norge og hvor du kan få hjelp, blant annet rett til tolk

<https://helsenorge.no/other-languages/english>

---

 **Hvis du har fysiske og/eller psykiske utfordringer:**

<https://helsenorge.no/rettigheter/rett-til-helsehjelp>

 **Her er oversikten over at alle som bor i Norge har rett til helsehjelp:**

<https://helsenorge.no/rettigheter/rett-til-helsehjelp>

 **Hvis du er flyktning eller asylsøker har både du og familien din rett til helsehjelp:**

<https://helsenorge.no/utlendinger-i-norge/flyktninger-og-asylsokere>

 **I denne linken finnes en oversikt over pasientorganisasjoner for mange ulike sykdommer og tilstander:**

<https://profesjon.no/brukerorganisasjoner/>

 **Folkhelseinstituttet har mye god statistikk for innvandrere og prosjekter gående på mange områder:**

<https://fhi.no/cristin-prosjekter/aktiv/levekar-og-helse-blant-innvandrere-i-norge/>

 **Nasjonalt senter for kompetanse innvandring NAKMI var før en selvstendig enhet men er nå en del av Folkhelseinstituttet og det er mye kompetanse å hente her:**

<https://fhi.no/hn/migrasjonshelse/>

 **Hvis du er i en pårørendesituasjon kan du bruke denne nettsiden for å se etter rettigheter, hjelp på mange måter, stille spørsmål på telefon, via chat eller mail og finne hjelp lokalt i kommuner:**

<http://www.parendesenteret.no/hjem>

<http://www.parendesenteret.no/kontakt#kart>

 **Hvis du trenger hjelp til bolig, språk og tolketjenester med mer så er Integrerings og mangfolds-direktoratet IMDI stedet som har oversikt:**

<https://www.imdi.no/>

 **Å få støtte til skole, bolig, sosial så er det NAV kontoret i din kommune som er kontaktpunkt**

<https://www.nav.no/no/NAV+og+samfunn/Samarbeid/For+kommunen>

 **For juridiske spørsmål som asylsøker er NOAS – Norsk organisasjon for asylsøkere stedet å ta kontakt:**

<https://www.noas.no/>

---

## EKSTERNE LENKER:

▼ Eurocarers. (2018). Recognition and valorisation of informal carers – Italian members of Eurocarers network meet their MEPs (Press Release). Available at: <http://www.eurocarers.org/Press-Release-Recognition-and-valorisation-of-informal-carers-Italian-members-of-the-Eurocarers-network-meet-their-MEPs?lang>

▼ Christensen, K. and J. Manthorpe. (2016). Personalised risk: new risk encounters facing migrant care workers. Health risk and society, 18 (3-4): 137-152.

▼ Hoffmann, F., & Rodrigues, R. (2010). Informal carers: who takes care of them? Vienna: POLICY BRIEF APRIL 2010 European Centre for Social Welfare Policy and Research.

▼ Help Wanted? Providing and Paying for Long- Term Care, OECD Health Policy Studies – OECD Publishing, Colombo, F. et al, 2011.

▼ Vilans, Centre of Expertise for Informal Care, MOVISIE, Mezzo & Eurocarers. Family care in Europe. Available at: <http://www.eurocarers.org/userfiles/file/factsheets/FactsheetEurocarers.pdf>

▼ <https://parendealliansen.no/fakta-statistikk/>



Univerza v Ljubljani

