

Årsmelding 2025

PIO-Pårørendesenteret i Oslo



PIO
Pårørendesenteret i Oslo

Innhold

LPP Oslo	3
PIO-Pårørendesenteret i Oslo	3
Styreleders ytring	4
Innledning	5
Hovedsatsningsområder i 2025	5

Støtte til familier og pårørende 6

Rådgivningssamtaler	7
Rådgivningstelefon for pårørende	8
Samtalegrupper og selvstyrte grupper	10
Digital skrivegruppe for pårørende	11
Digital skrivetime	11
NÆR-mestringsbok for pårørende	12
Mestringskurset NÆR	12
Andre støttetilbud til pårørende	13
Personlig ombud	14
Arrangementer	16

Pårørendemedvirkning 18

Oslo standard for pårørendesamarbeid	19
Pårørendeavtalen	20
Pårørenderepresentanter	20
Barn og unge pårørende	21
Pårørendealliansen Ung	21
Samarbeid og dialog med eksterne aktører	22
Pårørendeplattformen	23
NRK Pårørendeundersøkelse	23

Statistikk for 2025 24

Økonomi 25

Administrasjon 26

Ansatte	26
Styret	26
Frivillighet	26

Innhold

Innledning

Støtte til familier og pårørende

Pårørendemedvirkning

Statistikk for 2025

Økonomi

Administrasjon



Velkommen til PIO-senteret. Foto: PIO

LPP Oslo

LPP Oslo er et lokallag av Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse (LPP). LPP er en landsomfattende, ideell interesse- og pårørendeorganisasjon for pårørende og etterlatte innen psykisk helse og ROP-lidelser. LPP Oslo har en valgt representant i landsstyret i LPP.

LPP Oslo hadde 831 registrerte medlemmer pr. 31.12.2025.

LPP Oslo er representert i ulike brukerråd i Oslo, og driver PIO-Pårørendesenteret i Oslo i partnerskap med Oslo kommune.

PIO-Pårørendesenteret i Oslo

PIO-senteret ble opprettet i 2008, som et partnerskap mellom LPP Oslo og Oslo kommune, og er et pårørendestyrt støttesenter til pårørende uavhengig av diagnose.

Vi tilbyr råd og veiledning til personer som står nær noen som er syk, og vi har kurs- og gruppetilbud til pårørende foreldre, barn, søsken, kjærester og partnere. I tillegg tilbyr PIO-senteret personlig ombud til personer over 18 år med en funksjonsnedsettelse grunnet psykiske helseproblemer, som har et behov for støtte i forhold til egen livssituasjon. PIO-senteret er også et kompetansesenter for pårørendesamarbeid i helse- og omsorgssektoren, og tilbyr verktøy og veiledning til helsepersonell.

Innhold

Innledning

Støtte til familier og pårørende

Pårørendemedvirkning

Statistikk for 2025

Økonomi

Administrasjon

Styreleders ytring

Hjelp deg selv!

“Vi er så få her i landet, hver falden er bror og ven.”

Nordahl Grieg

Heller ikke de som tilbys Familiebasert terapi (FBT) er særlig mange. Pasienter med spisevegring og deres foreldre har begynt å protestere mot å bli henvist til å klare seg mer eller mindre på egen hånd. Slik var neppe FBT-behandling ment, og også behandlere har heldigvis stilt seg bak kritikken mot barne- og ungdomspsykiatriske poliklinikker, som med henvisning til FBT påstås å sende pasienten hjem til sine utslitte foreldre. En behandlingsskø kan ikke fjernes ved å risikere at også pasienten lider samme skjebne.

Det er likevel stor faglig konsensus om at mot psykiske plager er støtte og bistand fra ens nære ofte den beste behandling. Men slik bistand må ikke bli et behandlingsalternativ.

Det kan være grunn til skepsis mot medikalisert behandling. I 2004 brukte nær 12.000 nordmenn sentralstimulerende medisiner. I dag er tallet nidoblet. Bare i årene 2019–2023 økte tallet fra i underkant av 52.000 til over 95.000 – en vekst på 83 prosent. I 2023 brukte 5,5 prosent av norske gutter og 3,5 av jenter ADHD-medisiner.

Medisin kan erstatte behandling, når den burde vært et supplement. Dessuten er tvang blitt et stadig mer brukt virkemiddel for å komme til med medikamentell behandling. I voksenpsykiatrien er vedtak om tvangsmedisinering og tvang utenfor institusjon tidoblet. Helse- og omsorgstjenesteloven åpner i § 10-2 adgangen til å plassere barn med omfattende og vedvarende rusmisbruk på institusjon uten samtykke i inntil tre måneder. I NOU 2023:24 foreslås adgangen tredoblet, til ni måneder.

Samtidig fraråder våre helsemyndigheter muligheten for selvmordsutsatte pasienter til å få et behandlingstilbud på institusjon.

Det er mange tilsynelatende selvmotsigende utviklingstrekk i vårt psykiske helsevern. Men ett kan de ha til felles: At de overlater pasienter til selg selv og sine pårørende.

Blir de (og vi) bedre av det? Eller færre?



Styreleder Helge Hjort. Foto: PIO



Innhold

Innledning

Støtte til familier og pårørende

Pårørendemedvirkning

Statistikk for 2025

Økonomi

Administrasjon

Innledning

Pårørende under økende press

Helse- og omsorgstjenestene i Norge var i 2025 preget av store strukturelle utfordringer. Når kapasitet og ressurser ikke strekker til, får dette direkte konsekvenser for pårørende – som i økende grad forventes å bære et omfattende og langvarig omsorgsansvar.

Helse- og omsorgsfeltet stod i 2025 overfor betydelig press som følge av en aldrende befolkning, økende forekomst av kronisk sykdom og demens, vedvarende personellmangel og stramme økonomiske rammer i kommunene. Særlig innen psykisk helse og demensomsorg er kapasiteten ofte utilstrekkelig, og pårørende opplever en mangelfull samhandling mellom kommune- og spesialisthelsetjenesten.

Dette innebærer en stadig tyngre og mer langvarig omsorgsbyrde for pårørende, med store konsekvenser for egen helse, arbeidstilknytning og livskvalitet. Pårørendes innsats er i dag en forutsetning for at helse- og omsorgstjenestene skal fungere, men omfanget har blitt så stort at den ikke lenger kan forstås som uformell eller frivillig. Som et pårørendestyrt senter og medlem av Pårørendealliansen arbeider PIO-senteret for at denne innsatsen må kompenseres gjennom rettighetsbaserte ordninger, bl.a. bedre permisjonsordninger, økonomisk støtte, og styrket offentlig pårørendestøtte.

Hovedsatsningsområder i 2025

I 2025 har PIO-senteret arbeidet for at pårørendesamarbeid og støtte skal være en integrert del av helse-, omsorgs- og sosialtjenestene nasjonalt og lokalt. Et sentralt fokus har vært å sikre videreføring av implementeringsprosjektet for systematisk pårørendesamarbeid i Oslo kommune, samt å bidra til spredning av den nasjonale pårørendeavtalen og utvikling av pårørendeundersøkelser i Oslo. Arbeidet med implementeringsprosjektet for systematisk pårørendesamarbeid var godt i gang, med høy motivasjon blant ansatte, men ble etter vår mening avsluttet for tidlig. Vi etterlyser en handlingsplan og et oppdrag fra byrådsavdelingen som kan sikre kontinuitet, og at verktøy og kompetansetiltak som er utviklet i implementeringsperioden blir tilgjengelig for helsepersonell på alle nivå.

Et annet satsningsområde har vært å promotere vår nasjonale rådgivningstelefon, et viktig tilbud til de mange pårørende som ofte står alene i krevende omsorgsroller. Vi har gjennomført en målrettet informasjonskampanje i sosiale medier med støtte fra et kommunikasjonsbyrå. I tillegg har vi arbeidet med å videreutvikle og digitalisere flere av våre tilbud f.eks. digitale rådgivningstimer, mestringskurs og skrivetime.

Et annet viktig område for PIO-senteret er å synliggjøre de vanskelige livsvilkårene og utfordringene familier som er berørt av psykisk sykdom lever under. I 2025 ble et mangeårig samarbeid med NRK Brennpunkt ferdigstilt. I den forbindelse ble det gjennomført en pårørendeundersøkelse som ble besvart av 1007 av LPPs medlemmer og brukere av PIO-senteret. Den gir et unikt bilde av hvordan pårørende opplever behandling og oppfølging av alvorlig psykisk syke, samt hvordan pårørenderollen påvirker deres liv. Dette er et viktig materiale for å forstå livssituasjonen til pårørende og psykisk syke, som også vil bli benyttet i vårt arbeid. Dette knytter an til det pågående bokprosjektet Norsk psykiatrihistorie 1975-2025 der forfatterne intervjuet pårørende fra LPP og PIO-senteret i 2025.

Vi har hatt en stor økning i antall selvstyrte grupper på PIO-senteret i 2025. Ved utgangen av 2025 var det registrert hele 22 selvstyrte grupper. Dette viser behovet og nytten pårørende har av å møtes og dele erfaringer med andre i samme situasjon. Flere grupper har eksistert over flere år.

Innhold

Innledning

Støtte til familier og pårørende

Pårørendemedvirkning

Statistikk for 2025

Økonomi

Administrasjon

Støtte til familier og pårørende



Innhold

Innledning

Støtte til familier og pårørende

Pårørendemedvirkning

Statistikk for 2025

Økonomi

Administrasjon

Rådgivningssamtaler

PIO-senteret tilbyr rådgivning ved oppmøte, video, telefon og e-post til pårørende som opplever utfordringer knyttet til det å være omsorgspersoner. Vi har erfarne, fagutdannede rådgivere med egen pårørende-erfaring som tilbyr støtte, veiledning og informasjon basert på den enkelte og familiens behov.

Dette kan bestå av:

- informasjon og råd om samarbeid med behandlings- og tjenesteapparatet.
- informasjon om pasient-, bruker- og pårørenderettigheter.
- veiledning i familiekommunikasjon.
- psykodedukasjon til familier.

Vi har stor etterspørsel etter rådgivningssamtaler på PIO-senteret, og i 2025 møtte vi mange nye pårørende. Flere sier at de har blitt henvist fra fastlege, DPS, Rask psykisk helsehjelp eller andre instanser.

Pårørende ønsker rådgivningssamtaler for seg selv, sammen med andre familiemedlemmer og noen ganger også med den de er pårørende til. Våre rådgivere har faglig bakgrunn fra psykisk helsearbeid og lang erfaring med familie- og pårørendestøtte, i tillegg til egen pårørendeerfaring.

Vi blir i hovedsak kontaktet av kvinner, men vi har også en god andel menn (22%) som henvender seg til oss. Vi opplever en økende interesse fra minoritetsmiljøer og vi har et mangfold i etnisitet og alder hos de som kontakter oss.

Vi tar fortsatt imot mange ektefeller/samboere til partnere som har psykiske helseutfordringer. Her gis det veiledning og trening i kommunikasjon, ofte knyttet til grensesetting av uakseptabel adferd og ulike former for vold. Det gis også kunnskap om hvordan innsikt i egen adferd kan regulere og påvirke samspill.

Temaer som er etterspurt

Familiesamtaler: PIO-senteret har en unik kompetanse og kunnskap om hvordan familien blir rammet når et eller flere familiemedlemmer blir syke. Pårørende forteller at familiesamtaler oppleves positivt og nyttig både for dem selv, og den som er syk, og at dette perspektivet ofte mangler i hjelpeapparatet.

Bekymringsmelding: Mange er fortvilte over manglende respons på henvendelser og manglende behandlingstilbud for sine familiemedlemmer. På PIO-senteret får de konkret veiledning i å formulere bekymringsmelding til tjenesteapparatet knyttet til manglende eller mangelfullt tjenestetilbud.

Grensesetting: Mange pårørende sliter med grensesetting når det gjelder økonomi, ulike former for vold, overdreven bruk av telefon/meldinger m.m. fra den de er pårørende til. De får konkret og detaljert veiledning og mulighet til å trene på å sette grenser, med forslag til formulering og stemmeleie i ulike situasjoner. Vi får tilbakemeldinger på at det er konstruktivt og bidrar til positiv endring i forholdet mellom pårørende og den de er pårørende til.

Egenomsorg: Konkret kartlegging av interesser og tiltak for å bedre egen helse og velvære. Vi stimulerer pårørende til å finne aktiviteter som gir de glede og avlastning.

Skam, mindreverdigheits- og tapsopplevelser: Pårørende til personer med rus og psykiske helseutfordringer opplever ofte utenforskap, noe som påvirker livskvaliteten. Rådgivningssamtalen er ofte en inngangsport til andre aktiviteter på PIO-senteret hvor de møter og opplever et felleskap med andre pårørende, til gjensidig støtte og nytte.



Innhold

- Innledning
- Støtte til familier og pårørende
- Pårørendemedvirkning
- Statistikk for 2025
- Økonomi
- Administrasjon

Rådgivningstelefon for pårørende

PIO-senterets nasjonale rådgivningstelefon tilbyr veiledning og støtte til pårørende som opplever utfordringer knyttet til sin pårørenderolle. Vi har erfarne fagutdannede rådgivere med egen pårørender erfaring som gir råd, veiledning og støtte basert på den enkeltes og familiens behov. Tjenesten er tilgjengelig for alle pårørende i Norge, og er en viktig del av PIO-senterets arbeid.

- Vi tilbyr også:
- informasjon om relevante tjenester, rettigheter og støtteordninger.
 - hjelp med å navigere i helse- og omsorgssystemet.
 - oppfølgingssamtaler ved behov.
 - veiledning til helsepersonell og andre som er i kontakt med pårørende.

Pårørende gir uttrykk for at de har behov for mer kunnskap om sykdom og kommunikasjon enn de mottar fra hjelpeapparatet. De opplever ofte mangelfull helsehjelp, dårlig informasjon, økonomiske utfordringer, ensomhet, angst for fremtiden, skam og mangel på nettverk og støtte. Mange er usikre på hvilke tilbud og rettigheter som finnes, og hvordan de kan få tilgang til disse. Digitalt utenforskap og utfordringer med å få hjelp til søknader og skjemaer er også et tema dette året, spesielt for eldre pårørende.

Pårørende som kontakter Rådgivningstelefonen er personer i alle aldersgrupper, med forskjellige pårørenderelasjoner og ulike livssituasjoner. Mange er slitne, syke og sykemeldte som følge av pårørenderollen. De har ofte mistet nettverket sitt og føler seg bundet og låst. Eldre, enslige kvinner som er pårørende til voksne barn med psykiske problemer og/eller rusutfordringer, opplever ofte ensomhet og dårlig samvittighet. De har

problemer med å sette grenser og får ikke nok støtte fra helsevesenet. Vi har opplevd en økning i henvendelser fra pårørende som trenger støtte og veiledning knyttet til personlighetsforstyrrelse. Vi får også henvendelser fra pårørende som er utsatt for fysisk eller psykisk vold.

De fleste som henvender seg til Rådgivningstelefonen er pårørende til personer med psykisk sykdom og/eller rusutfordringer, herunder også suicidalitet og spiseforstyrrelse. Men vi ser en tendens til økning i henvendelser fra pårørende knyttet til annen sykdom. Noen eksempler er hjerneslag, nyresvikt, Parkinson, ALS, kreft og demens. Mange som ringer er pårørende til eldre som har flere sykdommer samtidig og som er svært hjelpetrengende. Barn som pårørende er tema i flere av våre samtaler og der er det ofte et stort behov for veiledning og støtte. Vi har også samtaler med pårørende til mennesker med funksjonsutfordringer som trenger veiledning og støtte i sin pårørenderolle.



Illustrasjon: PIO

Innhold

Innledning

Støtte til familier og pårørende

Pårørendemedvirkning

Statistikk for 2025

Økonomi

Administrasjon

Vi ser en tendens til at det kan være stor forskjell på helsetilbudet i landets ulike kommuner, og den veiledning og støtte pårørende kan få.

Våre rådgivere lytter, gir veiledning og faglige råd basert på individuelle behov. Herunder konkrete råd om bekymringsmelding, pårørendes rettigheter, og hvordan samarbeide med helsepersonell. Pårørende uttrykker takknemlighet for tiden og støtten de får.



Kampanje for Rådgivningstelefonen i 2025. Foto: Gettyimages

Innhold

Innledning

Støtte til familier og pårørende

Pårørendemedvirkning

Statistikk for 2025

Økonomi

Administrasjon

Samtalegrupper og selvstyrte grupper

Samtalegrupper gir pårørende mulighet til å møte andre pårørende i liknende situasjon for å dele erfaringer, lære av hverandre og gi hverandre støtte. Gruppen ledes av 2 gruppeledere. Etter at den ledede samtalegruppen er avsluttet kan deltakerne fortsette som en selvstyrt gruppe.

I 2025 har vi holdt

- løpende «Slow open» gruppe for foreldre.
- løpende «Slow open» gruppe for partnere.
- en gruppe tilknyttet mestringskurset NÆR.
- en gruppe for voksne barn og søsken.

Ved utgangen av 2025 har vi totalt 22 selvstyrte grupper registrert hos oss, hvorav 9 nye grupper i 2025.



Bilde er hentet fra kortfilmen "Pårørenderommet", regissert av Ellen Ugelstad. Foto: Ellen Ugelstad/Twentyone Pictures as

Det er stort behov for psykoedukative samtalegrupper. I våre samtalegrupper utveksler gruppedeltakerne erfaringer og gir hverandre støtte med veiledning fra våre kvalifiserte gruppeledere. Vi har i flere år hatt lange ventelister til våre samtalegrupper. Høsten 2025 så vi oss nødt til å stoppe inntak av nye pårørende på venteliste grunnet den store pågangen.

I 2025 har vi hatt to løpende Slow open-grupper på dagtid, en for foreldre og en for ektefelle/partnere. Slow open-gruppene er rullerende grupper uten sluttdato. Gruppene møtes annenhver uke på PIO-senteret. Hver gruppedeltaker velger selv hvor lenge hen vil delta i gruppen, og maks antall ganger er 10 gruppesamlinger. Dette gir gruppedeltakerne tid til øving på kommunikasjon og grensesetting i gruppen, og mulighet til å bli trygge i nye tanke- og adferdsmønstre.

I tillegg har vi hatt en samtalegruppe for voksne barn/søsken og en samtalegruppe tilknyttet mestringskurset NÆR, begge på kveldstid.

Etter endt samtalegruppe fortsetter mange av deltakerne i selvstyrte grupper som de organiserer selv. Vi har sett en økning i interesse for selvstyrte grupper, med totalt 9 nye grupper i 2025.

"Jeg tenker at jeg generelt takler egen situasjon nå fordi det hjelper å snakke med andre mennesker i lignende situasjon, som kan forstå følelser og tanker uten at man nødvendigvis trenger å bruke så mange ord for å forklare."

Tilbakemelding fra deltaker i samtalegruppe.

Innhold

Innledning

Støtte til familier og pårørende

Pårørendemedvirkning

Statistikk for 2025

Økonomi

Administrasjon

Digital skrivegruppe for pårørende

Deltakerne i den digitale skrivegruppen vil gjennom ulike skriveoppgaver fordype seg i sin egen pårørendehistorie. De møtes i et lukket rom på Teams. Fokus i gruppa er fordypning, refleksjon og respekt. I 2025 ble det holdt to skrivegrupper.

Digital skrivetime

I november 2025 lanserte vi Skrivetimen, et nytt drop-in-tilbud på PIO-senteret. Hver onsdag kl 10 -11 kan pårørende delta på en veiledet skrivetime med Ellen Fjestad, forfatter og rådgiver på PIO-senteret. Deltakerne får skriveoppgaver, og Ellen snakker litt om skriving og dagens tema både på starten og slutten av timen. Skrivetimen fortsetter i 2026.

“Skrivegruppa har gitt meg innsikt i egne tanker og følelser, og metoder å jobbe videre med skriving. Samtidig har det vært fint å være en del av et fellesskap og lytte til andres tekster. Fordelen med digital gruppe er at man får egentid og fokus til tekst når det er pauser.”

Tilbakemelding fra deltaker i skrivegruppe.



Skrivetime på PIO-senteret i førjulstiden. Illustrasjon: PIO

Innhold

Innledning

Støtte til familier og pårørende

Pårørendemedvirkning

Statistikk for 2025

Økonomi

Administrasjon

NÆR-mestringsbok for pårørende

NÆR-mestringsbok for pårørende er utviklet som et praktisk hjelpemiddel og et oversiktlig oppslagsverk for personer som står nær noen med sykdom, funksjonsnedsettelse eller andre livsutfordringer. Boken retter seg til alle pårørende, uavhengig av relasjon, diagnose, alder eller bosted. Målet er at NÆR-mestringsbok skal være lett tilgjengelig og bidra til økt egenomsorg, styrket selvivaretagelse og bedre kunnskap i pårønderollen. Boken tar for seg sentrale temaer knyttet til pårørendes hverdag, blant annet «I møte med den som er syk», «I møte med deg selv», «I møte med hverdagen» og «I møte med helsetjenesten».

I 2025 ble det solgt 146 bøker. Ca en tredjedel ble solgt til ulike helseforetak og resten til pårørende i hele landet, alt fra Bardu til Kristiansand.

Det er utviklet et mestringskurs basert på boken. Kurset ble pilotert i 2024 og fortsetter nå som tilbud på PIO-senteret.

Mestringskurset NÆR

I 2025 videreførte PIO-senteret Mestringskurset NÆR, et kurstilbud utviklet for å gi pårørende rom for refleksjon, støtte og økt forståelse for egen situasjon. Kurset gir kunnskap og informasjon som flere opplever at de ikke får gjennom det ordinære hjelpeapparatet. Kurset bygger på mestringsboken NÆR og inneholder gode verktøy med fokus på temaer som egne følelser og behov, kommunikasjon, rettigheter, samarbeid med helsetjenesten, og selvomsorg.

Kurset går over tre kurskvelder og legger til rette for både kunnskapsformidling og erfaringsdeling i mindre grupper. Målet er å styrke pårørendes mestring i hverdagen og bidra til nye perspektiver og opplevelse av et større handlingsrom. Målgruppen for kurset er alle pårørende – uavhengig av relasjon, diagnose og alder.

I 2025 gjennomførte vi to fulltegnede kurs med engasjerte deltakere. Innholdet justeres fortløpende basert på deltakernes tilbakemeldinger og kursledernes vurderinger. Vårt mål er at kurset skal være nyttig og relevant for pårørende i ulike livssituasjoner.



NÆR-mestringsbok. Foto: PIO

“Jeg har fått mer innsikt i hvordan ta vare på meg selv og prøve å unngå den dårlige samvittigheten. Jeg leste den igjennom, og bruker den nå som et oppslagsverk. Jeg har også anbefalt den til en venninne, som har kjøpt den.”

Tilbakemelding fra leser av NÆR-boken.

Innhold

Innledning

Støtte til familier og pårørende

Pårørendemedvirkning

Statistikk for 2025

Økonomi

Administrasjon

Andre støttetilbud til pårørende

Drop-in yoga, Ute-yoga i Kristparken og Yoga workshop

I 2025 har vi hatt Drop-in yoga for pårørende på mandager i januar-april og september-november, samt Ute-yoga i Kristparken i mai og juni. Under våre yogaklasser får pårørende en pause i hverdagen og mulighet til å rette oppmerksomheten innover gjennom pusteøvelser, fysiske bevegelser og dyp avslapning.

Vi har også arrangert to workshops med pårørendestyrking gjennom yoga og positiv psykologi, en på våren og en på høsten 2025. Under workshopen blir pårørende ledet gjennom en kombinasjon av yoga og positiv psykologi – med fokus på vitalitet, resiliens og det å styrke seg selv i en krevende hverdag.

Alle yoga-tilbudene ledes av Helena Bø Serpinsky, yogalærer med erfaring som pårørende, og Joakim Serpinsky, Personlig ombud på PIO-senteret og yogalærer.

Sistehjelpskurs

Sistehjelpskurs er et kurs som gir kunnskap om hvordan gi omsorg og hjelp til personer i livets slutfase. Målet er å bygge bro mellom det offentlige sitt tilbud og omsorgen vi alle kan bidra med. Den 2.6 holdt Verdighetssenteret Sistehjelpskurs på PIO-senteret for potensielle kursledere i Oslos bydeler. Fire ansatte på PIO-senteret har nå tatt både Sistehjelpskurs og kurslederkurs og vil i 2026 holde Sistehjelpskurs for pårørende i senteret.

Kommunikasjonskurs for pårørende

Under tre kvelder i januar og februar arrangerte PIO-senteret Kommunikasjonskurs for pårørende i samarbeid med Oslo Demensforening og Klokkeklovnene. Kurset var for pårørende som ønsket inspirasjon og verktøy til bedre kommunikasjon med en nærstående som har utviklet demens. Deltakerne lærte nye måter å se og møte sin kjære på, bevissthet rundt egen kommunikasjon, og kommunikasjon gjennom tilstedeværelse, kroppsspråk og lekenhet. Patrick van den Boom, gründer og kunstnerisk leder i Klokkeklovnene, ledet kurset.



Kommunikasjonskurs for pårørende ledet av Klokkeklovnene. Illustrasjon: PIO



Innhold

- Innledning
- Støtte til familier og pårørende
- Pårørendemedvirkning
- Statistikk for 2025
- Økonomi
- Administrasjon

Personlig ombud

Personlig ombud er en brukerstyrt ordning ved PIO-senteret. Personlig ombud kan bistå personer og familier som opplever vansker i hverdagen grunnet psykiske helseutfordringer.

Personlig ombud støtter mennesker i det som er viktig for dem og jobber konkret med det som den enkelte opplever at de har behov for. Personlig ombud kan bidra til økt mestring, bedre livskvalitet og bygge relasjoner og broer til tjenester og ut i samfunnet. De jobber også for systemendring til det beste for klientgruppen, og kan også være en avlastning og hjelp for deres pårørende.

Hva har vi jobbet med i 2025?

I 2025 hadde personlig ombud oppfølging av 90 klienter og pårørende, hvorav 20 var nye. Hver klient og pårørende følges tett opp og har en rekke møtepunkter med sitt personlige ombud. Henvendelser til ordningen kommer både fra klienten selv, fra tjenesteapparatet og fra pårørende.

Blant dem som fikk bistand, var 61 % kvinner og 39 % menn, med en aldersspredning fra 20 til 89 år. Noen av klientene har omsorg for barn under 18 år, og disse prioriteres.

“Det er bedre å komme til personlig ombud enn å dra til psykologen. Her får jeg hjelp til å både samtale og praktiske ting.”

Tilbakemelding fra klient som har brukt personlig ombud.



ØKONOMI



BOLIG



FAMILIE OG
RELASJONER



FASTLEGE/
BEHANDLING



FØLGE TIL
NAV OG OFF.
TJENESTER



ARBEID/
STUDIER/
ANNEN
AKTIVITET



TRYGDE-
YTELSE OG
SOSIAL-
HJELP

Oppdrag som personlig ombud bistår klientene med.

Personlig ombud har også i år jobbet med ulike oppdrag knyttet til økonomi, bolig, fastlege, kontakt med myndigheter, være med på møter, skrive e-post og brev, sende søknader og være med i telefonsamtaler.

Klienter har vært opptatt av å få hjelp/bistand til å fylle ut søknader, skrive klager og finne ut av sine rettigheter. Vi kobler på andre instanser som fri rettshjelp eller Pasient- og brukerombudet i Oslo.

Personlig ombud kan være en uvurderlig støtte for å navigere i systemet og bistår med å skrive søknader og klager, delta i telefonsamtaler og være til stede i møter. Personlig ombud har invitert NAV til møter i PIO-senteret etter ønske fra klient. Ventetiden på svar fra offentlige instanser og NAV er ofte lang, både på telefon og brev.

Klienter har også hatt behov for en sparringspartner og prate om hvordan de har det. Mange er veldig ensomme.

Noen av klientene er det langvarig og jevnlig kontakt med, andre er kortvarige. Personlig ombud jobber alltid for at oppdragene og kontakt med ulike instanser skal gjøres i fellesskap, og at en på sikt skal bli mer selvhjulpent.

Personlig ombud har i flere saker et aktivt pårørendesamarbeid eller kontakt med familien, alltid i samråd med klienten. Personlig ombud kan også bistå pårørende direkte med praktisk hjelp og samtaler. Dette kan være egne rådgivningstimer med pårørende, eller det kan være et samarbeid med klient og dens pårørende.



Innhold

Innledning

Støtte til familier og pårørende

Pårørendemedvirkning

Statistikk for 2025

Økonomi

Administrasjon

Hva er erfaringer fra klientene og pårørende i 2025?

Klienter gir tilbakemelding på at det oppleves betryggende å ha et personlig ombud ved sin side. De beskriver at veiledningen og bistanden fra oss gjør at de føler seg mindre alene i krevende situasjoner. Mange fremhever viktigheten av at personlig ombud er tilgjengelig over tid, slik at det kan bygges en stabil og trygg relasjon. Ombudene ser samtidig at ensomhet er utbredt blant klientene, og at dette påvirker den psykiske helsen negativt.

Personlig ombud har utvidet sin rolle slik at også pårørende med store belastninger kan få bistand. Dette gjelder særlig pårørende til personer med omfattende utfordringer som enten ikke ønsker hjelp selv, eller som ikke får den hjelpen de har behov for. Pårørende beskriver at de kjenner seg usikre og sårbare i møte med det offentlige systemet, og opplever at de ikke blir hørt. De er bekymret for at den de er pårørende til ikke får den hjelpen de har behov for. Mange gir tilbakemelding om at det oppleves som en stor støtte ved å ha med seg personlig ombud i møter, og det gir en mulighet til å uttrykke hvordan de opplever situasjonen.

Personlig ombud har deltatt i møter med behandlingsapparatet, særlig i saker der pårørende bor sammen med klienten. Erfaringen viser at spesialisthelsetjenesten ikke alltid ivaretar sin informasjons- og veiledningsplikt, eller samarbeider med pårørende. Dette krever aktiv innsats fra ombudet for å sikre at det skjer i praksis. I en sak deltok personlig ombud i flere møter på en institusjon sammen med en som er nærmeste pårørende. Etter gjentatte møter, bekymringsmeldinger og tilsyn har samarbeidet og oppfølgingen med institusjonen bedret seg.

Tilbakemeldingene fra pårørende er at de opplever å bli tatt på alvor og inkludert, samtidig som de erfarer at hjelpen og oppfølgingen til den de er pårørende blir bedre.

“Det er befriende å komme hit. Det beste er at det er utenfor det offentlige.”

Tilbakemelding fra klient som har brukt personlig ombud.



Bilde er hentet fra en videofilm om personlig ombud laget i 2025. Foto: Sanden Media

“Det føles trygt å møte personlig ombud.”

Tilbakemelding fra klient som har brukt personlig ombud.

Innhold

- Innledning
- Støtte til familier og pårørende
- Pårørendemedvirkning
- Statistikk for 2025
- Økonomi
- Administrasjon

Arrangementer

Grand-seminar

Grand-seminaret har vært en viktig tradisjon og møteplass for LPP Oslos medlemmer og brukere av PIO-senteret siden 1997.

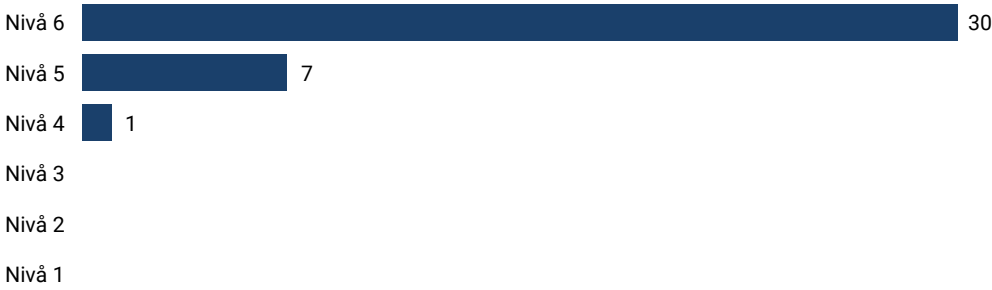
I 2025 ble seminaret holdt den 29. november. Programkomiteen bestod av styret og ledelsen ved PIO-senteret. Deltakerne fikk høre Arnhild Litleré, Ingvild H. Rishøy, Inger Stølan Hymer, Andreas Seierstad, Thorvald Steen, Stian Carstensen, Per Anders Nordengen, Tara SLAMpoet, og Det Norske Jentekor. Seminaret gir deltakerne inspirasjon, innsikt og styrke til å stå i sin pårørenderolle og anledning til å oppleve fellesskap med andre pårørende.

«Det helt spesielle møtet mellom pårørende i fantastiske omgivelser under eventyrlige lysekroner. Spennende foredrag som angår oss og underholdning med både humor og dybde. Vi ler og gråter. Og det er lov.»

Tilbakemelding fra deltaker på Grand-seminar.

Hvor fornøyd er du med årets Grand-seminar totalt sett?

(Skala fra 1 til 6, hvor 1 er svært misfornøyd og 6 er svært fornøyd)



5,76
Gjennomsnittlig
vurdering

Gjennomsnittlig vurdering av Grand seminaret 2026 på en skala fra 1-6 er 5,76 Illustrasjon: PIO

Innhold

Innledning

Støtte til familier og pårørende

Pårørendemedvirkning

Statistikk for 2025

Økonomi

Administrasjon

Pårørendekafé

I 2025 ble det arrangert fire pårørendekafeer ved PIO-senteret. Våre pårørendekafeer arrangeres av frivillige pårørende. Pårørendekafeene er uformelle møteplasser for pårørende tilknyttet PIO-senteret og LPP Oslo, hvor pårørende kan dele erfaringer og få støtte i en uformell setting. Kafeene gir også deltakerne mulighet til å reflektere over viktige temaer og få nye perspektiver på deres pårørenderolle.

- Didrik Heggdal og Peggy Lilleby innledet om fremtiden for Basal Eksponeringsterapi i helse og sosiale tjenester (6.2)
- Kai Petter Østberg innledet om bokprosjektet «Hovudliner i psykiatriens historie i Noreg», 1975-2025 (3.4)
- Randi Rosenqvist innledet om hvordan psykiatrien har utviklet seg i Oslo (4.9)
- Torborg Aalen Leenderts snakket med utgangspunkt i sitt essay «Å svømme med håndjern» (23.10)

Sommerfest

Sommerfesten er et av flere møtepunkter som arrangeres for medlemmer av LPP Oslo og venner av PIO-senteret. Årets sommerfest ble arrangert den 3. juni. Det var en kveld fylt med god mat, hyggelig selskap og underholdning av musikerne Espen Dahl og Per Arne Øiestad, samt Tara SLAMpoet. Arrangementet gir deltakerne en mulighet til å knytte bånd, få ny inspirasjon og oppleve kulturelle innslag i en uformell setting.

Visning av Pårørendekonferansen

Onsdag den 18.9 hadde vi visning av den digitale Pårørendekonferansen. Årets tema var «Sammen er vi mindre alene». Pårørende så konferansen sammen på storskjerm i PIO-senteret.



Pårørendekafe med innleder Torborg Aalen Leenderts. Illustrasjon: PIO

Innhold

Innledning

Støtte til familier og pårørende

Pårørendemedvirkning

Statistikk for 2025

Økonomi

Administrasjon

Pårørendemedvirkning



Innhold

[Innledning](#)[Støtte til familier og pårørende](#)[Pårørendemedvirkning](#)[Statistikk for 2025](#)[Økonomi](#)[Administrasjon](#)

Oslo standard for pårørendesamarbeid



Samarbeid med Norsk Folkehjelp på Furuset bibliotek. Foto: PIO

Det treårige implementeringsprosjektet knyttet til Oslo standard for pårørendesamarbeid ble avsluttet i mars 2025, og sluttrapporten er oversendt til Byrådsavdeling for helse, eldre og innbyggertjenester. PIO-senteret har etterspurt en videreføring og har vært i kontakt med flere av ressursteamene i bydelene som deltok i prosjektet. De melder at det er behov for fortsatt politisk fokus på samarbeid med pårørende for at dette skal være prioritert i en presset hverdag. PIO-senteret har tatt opp saken i møter med politikere og i deputasjon hos helse- og sosialutvalget i Oslo kommune. En handlingsplan for pårørende skal være under utarbeidelse.

Gjennom vårt partnerskap med Oslo kommune og arbeidet med implementering av Oslostandard for pårørendesamarbeid har vi fått innsikt i hvor presset også helsepersonell er, og hvordan det kan påvirke kvaliteten på tjenestene. Vi ser at pårørende og helsepersonell i førstelinje på mange måter har felles sak. Når vi spiller på lag og samarbeider som likeverdige partner vil det kunne bidra til bedre omsorg og bedre livskvalitet for alle. Helseetaten har understreket at selv om implementeringsprosjektet er avsluttet så er Oslo standard for pårørendesamarbeid førende for alle helse-, sosial- og omsorgstjenester i Oslo kommune. Den kan henvises til og etterspørres av pårørende. Det er også utarbeidet en egen EQS-rutine for samarbeid med pårørende som skal følges av tjenestene.

Implementeringsprosjektet har bidratt til at PIO-senteret har fått tettere kontakt med og innsikt i arbeidet innen helse- og omsorgssektoren og helsepersonells rolle.

Samarbeid med bydelene

I etterkant har vi samarbeidet med flere bydeler bl.a. om å holde pårørendesamlinger og kurs for pårørende om samarbeid og om mestring, og gitt veiledning til helsepersonell om hvordan støtte pårørende. Vi har også holdt foredrag om pårørende på MIRA-senteret, og i samarbeid med Norsk Folkehjelp for innbyggere på Furuset bibliotek.

Innhold

- Innledning
- Støtte til familier og pårørende
- Pårørendemedvirkning
- Statistikk for 2025
- Økonomi
- Administrasjon

Pårørendeavtalen

Helsedirektoratet har, på oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet, utarbeidet pårørendeavtalen i samarbeid med en arbeidsgruppe bestående av PIO-senteret, Pårørendealliansen, Kommunesektorens organisasjon (KS), kommuner og utviklingssentre for sykehjem og hjemmetjenester. Formålet med pårørendeavtalen er å legge til rette for gode rutiner i samarbeidet mellom pårørende og helse- og omsorgstjenesten, og å sikre at pårørendes rett til informasjon og medvirkning blir ivaretatt. Pårørendeavtalen inngår som en del av den nasjonale veilederen.

I 2025 har arbeidet med implementeringen av avtalen fortsatt. Arbeidsgruppen har blant annet bidratt i utviklingen av opplæringsmaterieill, inkludert et e-læringsprogram som snart vil foreligge, og støttet kommunene i å ta avtalen i bruk. Det har gjennom året blitt gjennomført flere arbeidsmøter og workshops.

PIO-senteret har også deltatt på erfaringskonferansen på Gardermoen om implementering av pårørendeavtalen, hvor ulike kommuner, PIO-senteret og Pårørendealliansen var invitert. Her ble det delt erfaringer og refleksjoner, samt innhentet innspill til det videre arbeidet med implementering og bruk av avtalen. PIO-senteret holdt blant annet et innlegg om pårørendeperspektivet.

Pårørenderepresentanter

I 2025 har PIO-senteret hatt jevnlig kontakt med sine pårørenderepresentanter gjennom faglunsjer, samlinger og andre arrangementer for både pårørende og ansatte. Vi inviterte også representantene til visning av Pårørendekonferansen i PIO-senteret, samt til Grand-seminaret.

Pårørenderepresentantene består av både eksterne frivillige/pårørende og ansatte ved PIO-senteret. De deltar i ulike råd og utvalg, der oppgaven er å løfte fram pårørendes erfaringer og behov inn i tjenestene. Flere av våre ansatte med egen pårørendeerfaring deltar også i råd og referansegrupper, noe som bidrar til å bringe inn et mangfold av erfaringer og sikre bred representasjon på vegne av pårørende.

Opplæring i pårørendemedvirkning

I 2025 hadde vi et tydelig fokus på opplæring i pårørendemedvirkning gjennom Pårørendealliansens nye opplæringspakke. Alle ansatte og pårørenderepresentanter har gjennomgått det digitale grunnkurset.

Det operasjonelle kurset ble delvis tilgjengelig i 2025, og vi har også startet arbeidet med å gjennomføre det kurset.

Pårørendealliansen utviklet opplæringspakken i perioden 2023/2024, og PIO-senteret har deltatt i ekspertgruppen knyttet til dette arbeidet.

Våre representanter sitter i følgende prosjekter, råd og utvalg:

Lovisenberg sykehus - Helsekompetanse, oppfølging til pårørende til kronisk syke
Diakonhjemmet sykehus - Jobbfokusert behandling
Oslo kommune Sykehjemsetaten - Kvalitetsrådet Helseetaten – prosjekt, arbeids- og referansegruppe - Implementering av Oslo standard for pårørendesamarbeid Det sentrale eldrerådet Beboerråd, Boligbygg Det sentrale rådet for personer med funksjonsnedsettelse
Helsedirektoratet – ressursgruppe til pårørendestrategien og arbeidsgruppe, pårørendeavtalen
Pårørendealliansen - Ungdomsråd
Barns beste - nettverk for barn og unges stemmer
Sykehus i Vestfold – e-behandling pårørende - tjenesteinnovasjon
Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse (LPP) - landsstyre
Universitetet i Oslo, Det medisinske fakultet, Institutt for Helse og Samfunn - Referansegruppe BPS – forskningsprosjekt Bedre pårørendesamarbeid.
OUS – Oslo universitetssykehus - REACT NOR referansegruppe – Veiledet selvhjelp til pårørende innen psykisk helse

Innhold

[Innledning](#)[Støtte til familier og pårørende](#)[Pårørendemedvirkning](#)[Statistikk for 2025](#)[Økonomi](#)[Administrasjon](#)

Barn og unge pårørende

Ved PIO-senteret gis støtte til barn og unge pårørende primært gjennom et tydelig familieperspektiv i rådgivningstjenestene og i tilbudet om personlig ombud. Det gjennomføres familiesamtaler der barn og unge inkluderes, og i enkelte tilfeller tilbys egne samtaler for barn og unge når foreldre samtykker til det. Arbeidet suppleres av målrettet påvirkningsarbeid på tjeneste- og systemnivå, for å styrke tilbud og oppfølging av barn og unge pårørende.

Besøk hos Ungdomsråd i Oslos bydeler

I 2025 startet vi et arbeid med å nå ut til samtlige ungdomsråd i Oslo for å innhente ungdommers perspektiver på pårønderollen, samt deres tanker om hva som kan være til hjelp for dagens og fremtidens unge pårørende. Arbeidet har vært både nyttig og lærerikt for PIO-senteret, og ferdigstilles i 2026.

I løpet av perioden har PIO-senteret opplevd en økning i henvendelser via Studentsamskipnaden i Oslo (SiO), der studenter blir anbefalt å ta kontakt med oss. Vi har blant annet gitt rådgivning til et studentkollektiv knyttet til bekymring for en romkamerat. PIO-senteret tilbyr også en egen samtalegruppe for voksne barn og søsken som pårørende.

Sjur-fondet

Gjennom Sjur-fondet støtter vi prosjekter i Oslos bydeler med pårørende barn og unge som målgruppe. Sjur-fondet ble muliggjort gjennom en donasjon fra et tidligere styremedlem, og har som formål å bidra til å støtte barn og unge som er pårørende. I 2025 støttet vi Bydel Østensjø, avdeling Helse og oppvekst, for opprettelse av SIBS-grupper for søsken som pårørende. Gruppetilbudet fortsetter som en integrert del av bydelens tilbud til familier med barn med kronisk sykdom, fysiske funksjonsnedsettelse, kognitive funksjonsnedsettelse, nevrouviklingsforstyrrelser eller psykiske tilstander. Prosjektet ses i sammenheng med bydelens satsning på pårørendesamarbeid og forebyggende intervensjoner. De ansatte får opplæring i SIBS og vil også kunne bruke denne kunnskapen i veiledning av andre ansatte som møter familier i tilsvarende situasjoner.

Frokostmøte om arbeid med barn som pårørende i Oslo Kommune

PIO-senteret arrangerte i september et frokostmøte med tema «arbeid med barn som pårørende», det var påmeldte deltakere fra et bredt spekter av tjenester og fagmiljøer i Oslo. Deltakerne representerte blant annet bydelstjenester innen helse og mestring, skole- og helsetjeneste, helsestasjoner, familievern, DPS og sykehus, samt frivillige og ideelle organisasjoner. Den store bredden i deltakelse synliggjorde et tydelig engasjement og behov for tverrfaglig samarbeid og kompetansedeling på feltet.

I dialogen under møtet delte deltakerne erfaringer med tiltak som fungerer godt, blant annet gruppetilbud som Pip-klubben, SIBS og taco-grupper, samt systematiske familie- og barnesamtaler. Samtidig ble det pekt på mangler og behov for videre utvikling. Flere etterlyste mer kunnskap, bedre oversikt over eksisterende tiltak, jevnlig faglig påfyll og sterkere nettverk på tvers av tjenester. Det ble også trukket frem behov for bedre systemer for å identifisere barn som pårørende, tydeligere informasjonsflyt mellom tjenestenivåene og større forankring hos ledelse, herunder tid og ressurser til arbeidet. Flere viste interesse for å søke Sjur-fondet for etablering av tilbud for barn og unge i sin bydel. Tilbakemeldingene bekrefter et klart behov for møteplasser som bidrar til koordinering, erfaringsdeling og kompetanseheving.

Pårørendealliansen Ung

Pårørendealliansen Ung er Norges første ungdomsråd for unge pårørende (16-30 år). De kjemper for å fremme unge pårørende sine interesser overfor beslutningstakere på ulike arenaer hvor unge opptrer. Siden oppstarten i november 2023 har de jobbet med å identifisere endringer de mener trengs for en mer pårørendevennlig hverdag for unge voksne i møte med skole, studier og jobb. PIO-senteret har en egen representant i Ungdomsrådet.

Ungdomsrådet for pårørende har i 2025 hatt et aktivt år, med fokus på å løfte stemmene til unge pårørende og skape konkrete forbedringer i deres hverdag.

I 2025 gjennomførte Opinion en nasjonal pårørendeundersøkelse på vegne av Helse-direktoratet rettet mot unge mellom 16-25 år. Pårørendealliansen Ung ble involvert for å gi innspill til informasjonsbrosjyren som ble sendt til de unge som skulle delta i pårørendeundersøkelsen.

Innhold

Innledning

Støtte til familier og pårørende

Pårørendemedvirkning

Statistikk for 2025

Økonomi

Administrasjon

Samarbeid og dialog med eksterne aktører

I 2025 har PIO-senteret hatt mye kontakt med andre organisasjoner, fag- og forskningsmiljøer, og igangsatt flere spennende samarbeidprosjekter.

- I 2024 startet vi et samarbeid med **Klokkeklavnene og Nasjonalforeningen Oslo demensforening**, som ble videreført i 2025. Det ble holdt et kommunikasjonskurs for pårørende til personer med demens i samarbeid med Oslo Demensforening, Vi arrangerte også et felles temamøte for pårørende om «Forskjellen på demens og psykisk lidelse».
- I samarbeid med **Verdighetssenteret** ble det holdt et «Sistehjelpskurs» på PIO-senteret for helsepersonell og andre interesserte i bydelene og i helse- og sykehjemsetaten. Fire ansatte fikk kurslederopplæring, slik at PIO-senteret kan holde sistehjelpskurs i 2026.
- Nytt samarbeid ble innledet i 2025 med **Lovisenberg sykehus** om forskningsprosjektet «Helsekompetanse oppfølging til pårørende til kronisk syke».
- Vi inngikk et forskningssamarbeid med **Oslo Universitets-sykehus (OUS)** om **MILO** (Motivational interviews for loved ones), et kommunikasjonskurs for pårørende til personer med psykose og bipolar lidelse.
- Vi har et samarbeid med **Vestfold sykehus** om et digitalt mestringskurs for pårørende til personer med psykisk helse- og rusutfordringer
- Vi har videreført samarbeidet med **Oslo Universitetssykehus (OUS)** om **REACT NOR**, veiledet selvhjelp for pårørende til personer med psykoselidelse.
- Norsk psykiatrihistorie fra 1975 – 2025 er et bokprosjekt i regi av Samlaget og redaktør **Kai Petter Østberg**. Pårørende tilknyttet LPP Oslo og PIO-senteret ble intervjuet av forfatterne om sine erfaringer, og dette ble organisert av PIO-senteret.
- **NRK Brennpunkt** – Samarbeid om prosjekt PSYK, en artikkelserie på nrk.no og Brennpunkt-dokumentar i NRK TV.
- I 2025 har vi holdt kurs, veiledning og foredrag for blant annet **bydel Bjerke, bydel Østensjø, bydel Nordstrand, bydel Grorud, MIRA-senteret, Norsk Folkehjelp, KORUS, Helsedirektoratet og VID-Vitenskapelige Høyskole**.
- PIO-senteret har hatt besøk av sosialbyråd i Oslo, **Julianne Ferskaug**, møte med **Julianne Ofstad**, Leder helse- og sosialutvalget og varaordfører, og vært i innspillsmøte med helse-sosialutvalget.
- Vi har også løpende dialog med andre organisasjoner som **Blå Kors kompasset, Pårørendehuset, BarnsBeste, MIRA-senteret, Norsk Folkehjelp m. fl.**



Møte på PIO-senteret med sosialbyråd i Oslo, Julianne Ferskaug.
Foto: PIO

Innhold

- Innledning
- Støtte til familier og pårørende
- Pårørendemedvirkning
- Statistikk for 2025
- Økonomi
- Administrasjon

Pårørendeplattformen

Pårørendeplattformen ble etablert i 2024 som et svar på behovet for en arena der pårørende kan dele sine erfaringer. Mange pårørende står i krevende situasjoner og bærer på tanker og opplevelser som i liten grad synliggjøres i det offentlige rom. Plattformen skal samle, formidle og løfte frem pårørendes stemmer. Erfaringer kan sendes inn via et digitalt skjema som er tilgjengelig på piosenteret.no hele døgnet.

De innsendte erfaringene inngår i vårt arbeid med å dokumentere og formidle pårørendes livssituasjon, og bidrar til kunnskapsutvikling og videreutvikling av våre tjenester. I 2025 mottok vi 162 anonyme bidrag fra hele landet. For å nå bredere ut og gi stemmene større synlighet, opprettet vi også Instagram-kontoen [@p_plattformen](https://www.instagram.com/p_plattformen).

«Viktigheten av at fagfolk ser hele familien. Ofte så lite som skal til; vennlighet, noen enkle spørsmål om hvordan det går. Jeg har vært nærmeste pårørende til flere i over 20 år. I krisetider har dette varmet meg så enormt og båret meg. Fagfolk trenger å få vite betydningen av det og bli oppmuntret til å vise omsorg om pårørende. Det medfører så mye godt!»

Pårørende.

NRK Pårørendeundersøkelse

NRK har i samarbeid med LPP og PIO-Pårørendesenteret i Oslo gjennomført en landsdekkende spørreundersøkelse blant pårørende til personer med psykisk lidelse. Undersøkelsen ble sendt ut til om lag 3000 personer som er medlem av Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse (LPP) og/eller Pårørendesenteret i Oslo (PIO). Totalt 1007 personer besvarte hele undersøkelsen, av disse oppgir 978 at de er pårørende. Undersøkelsen er anonym. Undersøkelsen er en del av NRKs prosjekt «PSYK», som undersøker om alvorlig psykisk syke får god nok hjelp i dag. Prosjektet består av en artikkelserie på nrk.no og en Brennpunkt-dokumentar i NRK TV. En rapport fra undersøkelsen ligger tilgjengelig på lpp.no.

Sitat fra pårørendeplattformen som illustrerer noe av det som pårørende rapporterer om i NRKs undersøkelse:

«Alltid aktivert, alltid klar for å dra. Aldri helt rolig eller avslappet – anspent og redd. Setter mitt eget på vent, har gjort det de siste 25 årene. Oppgitt over antallet sengeplasser i psykiatrien som er lagt ned, oppgitt over ventetider, oppgitt over at vi pårørende sjelden blir sett eller hørt. Det er svært krevende å være pårørende i et sykdomsbilde som er livslangt. Har man barn, er det et livsprosjekt.»

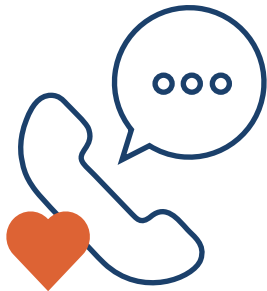
Pårørende.



Illustrasjonene viser noen av funnene i NRKs pårørendeundersøkelse. Illustrasjon: PIO

Innhold

- Innledning
- Støtte til familier og pårørende
- Pårørendemedvirkning
- Statistikk for 2025
- Økonomi
- Administrasjon



1 731
Rådgivnings-
telefoner



Facebook
1 421 967 visninger
10 551 følgere



Instagram
68 800 visninger
2 887 følgere



Nettside og
Google
7 549 unike nettsidebesøk
1 800 Google-interaksjoner



Digitale
skrivetilbud
50 deltakelser*

Statistikk for 2025



2 900
Henvendelser til
PIO-senteret



22
Selvstyrte
grupper



712
Rådgivnings-
timer



Arrangementer og
støttetilbud
300 deltakelser* på
arrangementer
266 deltakelser* på kurs

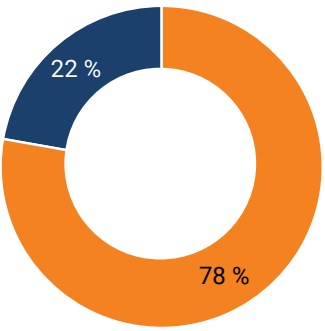


874
Personer deltatt
i rådgivning**



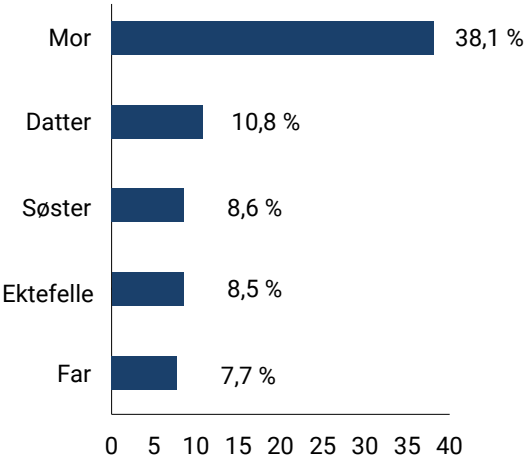
416
Deltakelser*
på samtalegrupper

Hvem er de pårørende?



Kvinner Menn

De største
pårørendegruppene



* Oppmøtefrekvens per person varierer i forhold til hvilket tilbud man har deltatt på.
** Flere av rådgivningstimene hadde flere deltakere, eksempelvis familiesamtaler.

Innhold

[Innledning](#)[Støtte til familier og pårørende](#)[Pårørendemedvirkning](#)[Statistikk for 2025](#)[Økonomi](#)[Administrasjon](#)

Økonomi

Forutsetning om fortsatt drift er lagt til grunn for årsregnskapet. Arbeidsmiljøet anses som meget tilfredsstillende. Det har ikke vært skader eller ulykker. Likestilling praktiseres så langt det er praktisk mulig. Virksomheten forurensrer ikke det ytre miljø.

Hovedfinansieringen av LPP Oslo og PIO-senteret kommer fra Oslo kommune. I tillegg mottok vi i 2025 støtte fra Helsedirektoratet. Det vises til vedlagte årsregnskap for 2025. Dignitas har ført regnskapet, og revisor Børge Haukland fra AS Revision har revidert det.

Oslo, 9. mars 2026

Innhold

Innledning

Støtte til familier og pårørende

Pårørendemedvirkning

Statistikk for 2025

Økonomi

Administrasjon

Administrasjon

Ellen Richter Eriksen er daglig leder på PIO-senteret. Tidligere daglig leder Inger Hagen har arbeidet som faglig leder i 2025 (80 % fra 1.8.25). Mia Bøe Samuelsen ble ansatt i en midlertidig stilling som rådgiver fra september 2025.

Ansatte

Inger Hagen, Ellen Richter Eriksen, Ellen Fjestad, Joakim Serpinsky, Gro Tingelholm, Bjørg Lydersen, Vilde Kongsberg, Gunilla Kibsgaard, Alice Steckmest, Mia Bøe Samuelsen.

Lise Schwartz Samuelsen, Karin Kjønnøy, Hanne Storvik arbeider på oppdrag for rådgivningstjenesten for pårørende. Vigdis Jacobsen Rehn arbeider på oppdrag prosjekt NÆR- mestringskurs og som gruppeleder.

Styret

LPP Oslos styre består av styreleder Helge Hjort og styremedlemmer Ingrid Matheussen, Stine Telneset og Anne Kristin Hegdal, samt varamedlem Tore Lie. Valgkomite: Elin Hermansen, Joakim Serpinsky.

Frivillighet

PIO-senteret har også i 2025 hatt flere pårørende som har bidratt med frivillig innsats på ulike måter. De har bl.a. bistått ved ulike arrangementer og tilbud, planlagt og organisert pårørendekafé og sommerfest, deltatt som pårørenderepresentanter i verv, utvalg og møter, bidratt som likepersoner og i selvstyrte grupper, samt delt sin erfaring på ulike arenaer.



PIO-teamet. Foto: PIO



PIO

Pårørendesenteret i Oslo

Hammersborg Torg 3, 0179 Oslo

Telefon: 21 52 53 53

e-post: post@piosenteret.no

www.piosenteret.no

Org.nr. 991 264 426

Bankkontonr. 5084.05.24253

PENNEO

Signaturene i dette dokumentet er juridisk bindende. Dokument signert med "Penneo™ - sikker digital signatur". De signerende parter sin identitet er registrert, og er listet nedenfor.

"Med min signatur bekrefter jeg alle datoer og innholdet i dette dokument."

Helge Michael Hjort

Styreleder

Serienummer: bankid.no no_bankid:9578-5999-4-1273347

IP: 80.86.xxx.xxx

2026-03-16 12:02:26 UTC



QES

 bankID



Ingrid Matheussen

Styremedlem

Serienummer: bankid.no no_bankid:9578-5995-4-99403

IP: 51.175.xxx.xxx

2026-03-16 12:07:59 UTC



QES

 bankID



Ellen-Marie Richter Eriksen

Daglig leder

Serienummer: bankid.no no_bankid:9578-5997-4-681765

IP: 109.74.xxx.xxx

2026-03-16 12:12:45 UTC



QES

 bankID



Anne Kristin Hegdal

Styremedlem

Serienummer: bankid.no no_bankid:9578-5999-4-1325380

IP: 51.175.xxx.xxx

2026-03-16 12:55:38 UTC



QES

 bankID



Stine Hanne Telneset

Styremedlem

Serienummer: bankid.no no_bankid:9578-5999-4-1031853

IP: 128.39.xxx.xxx

2026-03-16 14:57:27 UTC



QES

 bankID



Dette dokumentet er signert digitalt via [Penneo.com](https://penneo.com). De signerte dataene er validert ved hjelp av den matematiske hashverdien av det originale dokumentet. All kryptografisk bevisføring er innebygd i denne PDF-en for fremtidig validering.

Dette dokumentet er forseglet med et kvalifisert elektronisk segl. For mer informasjon om Penneos kvalifiserte tillitstjenester, se <https://eutl.penneo.com>.

Slik kan du bekrefte at dokumentet er originalt

Når du åpner dokumentet i Adobe Reader, kan du se at det er sertifisert av **Penneo A/S**. Dette beviser at innholdet i dokumentet ikke har blitt endret siden tidspunktet for signeringen. Bevis for de individuelle signatørenes digitale signaturer er vedlagt dokumentet.

Du kan bekrefte de kryptografiske bevisene ved hjelp av Penneos validator, <https://penneo.com/validator>, eller andre valideringsverktøy for digitale signaturer.