

Hva er REACT-NOR

REACT er en forkortelse for Relatives Education And Coping Toolkit (mestringsverktøy for pårørende) og er et nettbasert selvhjelpsverktøy for familie og venner til personer med alvorlige psykiske lidelser. Det ble utviklet av et team ved Lancaster University Hospital under ledelse av Professor Fiona Lobban og klinikere, forskere og pårørende til personer med psykose.

I den norske versjonen, REACT-NORV, kombineres den digitale verktøykassen med tilbud om opp til ukentlig veiledning i 16 uker via video eller telefon fra helsepersonell med kompetanse innen psykoedukativt familiesamarbeid og/eller kognitiv atferdsterapi. Et omfattende utviklings- og revisjonsarbeid av REACT er siden gjennomført av TIPS Sør-Øst og i tett samarbeid med forskere, klinikere, pårørende og brukerorganisasjoner. På bakgrunn av erfaringer fra brukere og veiledere er REACT-NORV utvidet med nytt innhold og publisert i 3 versjoner, henholdsvis for pårørende til personer med psykose (REACT-Psykose), bipolar lidelse (REACT-Bipolar) og personer med samtidig alvorlig psykisk lidelse og rusmiddellidelse (REACT-ROP). Alle tre versjonene bygger på samme struktur med faglig informasjon, eksempler, refleksjonsoppgaver og arbeidsark som knytter kunnskapen til de pårørendes egen situasjon.

Bakgrunn og rasjonale for å ta i bruk REACT- NOR

Pårørende til personer med alvorlig psykisk lidelse kan oppleve positive sider ved pårørenderollen, som økt nærhet og styrket selvfølelse (Veltman et al, 2002, Chen & Greenberg, 2004). Samtidig står mange i krevende situasjoner hvor de må tilpasse seg en endret livssituasjon, håndtere sterke følelser og tap, navigere i helsevesenet og håndtere stigma og isolasjon (Estrade et al, 2023). Den akutte fasen kan være særlig utfordrende (Patterson et al, 2005). Pårørende har økt risiko for redusert livskvalitet, høyt stressnivå og psykiske helseplager (Cham et al 2022, Mittendorfer-Rutz et al 2019, Poon et al, 2018, Hayes et al, 2015). Samspillsmønstre i familien kan også påvirke sykdomsforløp (Bebbington & Kuipers, 1994). Dette understreker behovet for tiltak som kan øke opplevd samarbeid, mestring, støtte og livskvalitet i rollen som pårørende.

Det er mye forskning som viser at det å samarbeide med, og støtte familie og venner reduserer stress for de nærmeste og bedrer prognosen for personen som opplever psykosen (Claxton, Onwumere, & Fornells-Ambrojo, 2017; Lobban et al., 2013; Pharoah, Mari, Rathbone, & Wong, 2010; Yesufu-Udechuku et al., 2015). I «Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging av personer med psykoselidelser» anbefales det at nære familiemedlemmer kontaktes snarest mulig for å etablere et samarbeid når pasienten samtykker til det, og at tilbud om psykoedukativt familiesamarbeid er tilgjengelig for pasienten og nære familiemedlemmer (Helsedirektoratet, 2013). Helsedirektoratets «Veileder om pårørende i helse- og

omsorgstjenesten» (Helsedirektoratet, 2017) understreker helsetjenestens veiledningsplikt overfor pårørende og understreker at «Helsepersonell skal tilby tilpasset opplæring, veiledning og rådgivning til pårørende med oppfølgings- og omsorgsoppgaver for personer med langvarig sykdom, skade eller nedsatt funksjonsevne.» (pkt 6.1). Slik opplæring og veiledning kan skje i form av kurs eller gjennom samtaler med den enkelte familie/pårørende. Det vektlegges at denne typen veiledning skal ta utgangspunkt i den enkelte pårørendes behov for støtte og bør sees på som en prosess heller enn som en tidsavgrenset handling.

REACT-NOR er et verktøy for å støtte denne plikten til pårørendeinvolvering ved at de ulike kapitlene i REACT-NOR dekker de temaområdene som Pårørendeveilederen legger vekt på bør inngå i samarbeidet. REACT-NOR kan tilbys som et supplement til Psykoedukativt familiesamarbeid (PEF), når familiemedlemmet med psykose ikke ønsker PEF, når PEF ikke er egnet eller når det er behov for avstandsoppfølging av pårørende. REACT-NOR tilbyr også høy grad av fleksibilitet og kan tilpasses de enkelte pårørendes behov.

Erfaringer med REACT-NOR

Resultatene av forskningen på REACT i England antydde at REACT bør suppleres med tilbud om veiledning fra fagpersoner (Lobban et al., 2020). I Norge ble det derfor valgt en implementeringsmodell der REACT verktøykassen suppleres med video- eller telefonveiledning fra en fagperson med kompetanse på psykoedukativt familiesamarbeid og/eller kognitiv atferdsterapi. Pilotstudier og implementerings-erfaringer fra Norge har vist at tilbudet oppleves som relevant og nyttig både av pårørende og klinikere, og at det lar seg gjennomføre med relativt begrensede ressurser (Romm et al 2020, Saidi et al 2023). Forskningen på REACT-NOR pågår fortsatt og vil bli publisert fortløpende gjennom TIPS Sør-Øst sine kanaler.

Referanser

Bebbington P, Kuipers L. (1994). The predictive utility of expressed emotion in schizophrenia: an aggregate analysis. *Psychol Med.* 1994;24(3):707–18.

Cham CQ, Ibrahim N, Siau CS, Kalaman CR, Ho MC, Yahya AN, et al. (2022). Caregiver Burden among Caregivers of Patients with Mental Illness: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare.* 2022;10(12):2423.

Chen FP, Greenberg JS. (2004) A positive aspect of caregiving: the influence of social support on caregiving gains for family members of relatives with schizophrenia. *Community mental health journal.* 2004;40(5):423–35.

Claxton, M., Onwumere, J., & Fornells-Ambrojo, M. (2017). Do Family Interventions Improve Outcomes in Early Psychosis? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 8. doi:10.3389/fpsyg.2017.00371

Estradé A, Onwumere J, Venables J, Gilardi L, Cabrera A, Rico J, et al. (2023). The Lived Experiences of Family Members and Carers of People with Psychosis: A Bottom-Up Review Co-Written by Experts by Experience and Academics. *Psychopathology*. 2023:1–12.

Hayes, L., Hawthorne, G., Farhall, J., O'Hanlon, B., & Harvey, C. (2015). Quality of Life and Social Isolation Among Caregivers of Adults with Schizophrenia: Policy and Outcomes. *Community Ment Health J*, 51(5), 591-597. doi:10.1007/s10597-015-9848-6

Helsedirektoratet (2013). Nasjonal faglig retningslinje for behandling ved psykoselidelser [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet (siste faglige endring 13. august 2026, lest 09. oktober 2026). Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/psykoselidelser-behandling>

Helsedirektoratet (2017). Veileder om pårørende i helse- og omsorgstjenesten [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet (siste faglige endring 29. juni 2026, lest 09. oktober 2026). Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/paorendeveileder>

Lobban, F., Akers, N., Appelbe, D., Chapman, L., Collinge, L., Dodd, S., . . . Williamson, P. (2020). Clinical effectiveness of a web-based peer-supported self-management intervention for relatives of people with psychosis or bipolar (REACT): online, observer-blind, randomised controlled superiority trial. *BMC Psychiatry*, 20(1), 160. doi:10.1186/s12888-020-02545-9

Lobban, F., Postlethwaite, A., Glentworth, D., Pinfold, V., Wainwright, L., Dunn, G., . . . Haddock, G. (2013). A systematic review of randomised controlled trials of interventions reporting outcomes for relatives of people with psychosis. *Clinical Psychology Review*, 33(3), 372-382. doi:https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.12.004

Mittendorfer-Rutz, E., Rahman, S., Tanskanen, A., Majak, M., Mehtälä, J., Hoti, F., . . . Tiihonen, J. (2019). Burden for Parents of Patients With Schizophrenia-A Nationwide Comparative Study of Parents of Offspring With Rheumatoid Arthritis, Multiple Sclerosis, Epilepsy, and Healthy Controls. *Schizophrenia bulletin*, 45(4), 794-803. doi:10.1093/schbul/sby130

Patterson P, Birchwood M, Cochrane R. (2005). Expressed emotion as an adaptation to loss: prospective study in first-episode psychosis. *Br J Psychiatry Suppl*. 2005;48:s59–64.

Pharoah, F., Mari, J., Rathbone, J., & Wong, W. (2010). Family intervention for schizophrenia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(12), CD000088. doi:10.1002/14651858.CD000088.pub2

Poon AWC, Joubert L, Harvey C. (2018). Perceived needs of carers of people with psychosis: An Australian longitudinal population-based study of caregivers of people with psychotic disorders. *Health & Social Care in the Community*. 2018;26(3):412–22.

Romm, K. L., Nilsen, L., Gjermundsen, K., Holter, M., Fjell, A., Melle, I., . . . Lobban, F. (2020). Remote Care for Caregivers of People With Psychosis: Mixed Methods Pilot Study. *JMIR Ment Health*, 7(7), e19497. doi:10.2196/19497

Saidi T, Mork E, Aminoff S, Lobban F, Romm KL. (2023) Crossing boundaries in the delivery of healthcare - a qualitative study of an eHealth intervention in relation to boundary object theory. *Digit Health*. 2023;9:20552076231196970.

Veltman A, Cameron J, Stewart DE. (2002). The experience of providing care to relatives with chronic mental illness. *J Nerv Ment Dis*. 2002;190(2):108–14.

Yesufu-Udechuku, A., Harrison, B., Mayo-Wilson, E., Young, N., Woodhams, P., Shiers, D., . . . Kendall, T. (2015). Interventions to improve the experience of caring for people with severe mental illness: systematic review and meta-analysis. *Br J Psychiatry*, 206(4), 268-274. doi:10.1192/bjp.bp.114.14756

(E.M 12.10.26)