



För dig som stödjer

*Ett diskussionsunderlag
om anhörigskap*

För dig som stödjer

Det här är ett diskussionsunderlag för att prata om att vara den som stödjer någon som mår psykiskt dåligt. Tanken är att ni som RSMH-förening ska kunna arrangera er egen diskussionskväll utifrån materialet.

Ni behöver:

- En dator med internetuppkoppling
- Förstärkt ljud om ni är många
- Möjlighet att visa filmerna, antingen via projektor eller på en gemensam skärm
- Möjlighet att samla en grupp medlemmar

För att diskutera är det bra om ni utser en ansvarig för diskussionen hos er, den personen får i att ansvar att:

- Fördela ordet
- Utse en tidshållare
- Utse en som tar anteckningar
- Se till att alla får prata och känner sig bekväma
- Se till så att tekniken fungerar

Tidsåtgång

Vi räknar med att diskussionsunderlaget tar ungefär 2 timmar att genomföra men man kan också dela upp det på fler tillfällen.

Samarbete med ABF

Din lokala ABF-avdelning kan hjälpa till med planering och genomförande av diskussionsträffar. RSMH är som förbund medlemmar i ABF, vilket innebär att ABF finns med som resurs och bollplank kring all typ av folkbildning. ABF kan lokalt ofta hjälpa till med exempelvis lokal, teknik och marknadsföring. Din lokala ABF-avdelning anordnar också cirkelledarutbildningar, ett pedagogiskt stöd för dig som ska leda verksamhet.

Dessa diskussionsträffar kan anordnas inom ramen för det som vi kallar för "Annan folkbildningsverksamhet". I "annan folkbildningsverksamhet" ryms sådant som inte passar inom reglerna för en studie-cirkel, till exempel en diskussionsträff. Precis som i en studiecirkel behöver ni vara minst tre personer, inklusive ledare. Praktiskt innebär det att ni tillsammans med ABF planerar för diskussionsträffen och att ni sedan rapporterar in närvaro för de deltagare som varit på plats. Kontaktpersonen på ABF hjälper dig med de praktiska detaljerna kring närvarohanteringen. Här finns kontaktuppgifter till de olika ABF-avdelningarna: <https://www.abf.se/distrikt--avdelningar/>

ABF kan lokalt ofta hjälpa till med exempelvis lokal, teknik och marknadsföring.

Anhöringskap

Psykisk ohälsa slår hårt mot den enskilde, men riskerar också att drabba den som stödjer den som mår dåligt. Att stödja någon kan innebära flera olika saker. Det är upp till de inblandade vad det är och hur det går till. När man är nära någon med psykisk ohälsa finns det en ökad risk att drabbas av egen ohälsa (psykisk och fysisk). Därför kan det vara bra att prata med andra om situationen man befinner sig i. Det visar både forskning och RSMH:s egna erfarenheter. Men även den som redan lever med psykisk ohälsa kan stödja och hjälpa andra i sin närhet. Materialet är tänkt att fungera som ett stöd för att kunna diskutera erfarenheter av att vara den som stödjer och hjälper en annan person som mår dåligt.

Att vara en person som stödjer och finns där för en annan person innebär att vara i ett anhöringskap.

På förbundsrådet den 22 maj 2022 fastställdes följande definition för RSMH:s arbete med anhöringskap:

Med ett anhöringskap menar RSMH att ha en personlig relation och att vara villig att engagera sig i personens liv och återhämtning på dennes villkor och där denne är. Vem som är anhörig avgör dessa två. Brukarorganisationen RSMH:s medlemmar har erfarenheter av anhöringskap i olika grad och alla dessa erfarenheter ses som en styrka.

Så som regeringens anhörigstrategi och Socialtjänstlagen definierar begreppen är du anhörig till en närstående, och vem som helst kan vara anhörig. Det kan vara en familjemedlem, en vän, en kollega eller en RSMH-kamrat.

Önskar ni mer information om anhöriga och anhöringskap finns det forskning och kunskap att hämta på Nationellt kompetenscentrum hemsida anhoriga.se

När man är nära någon med psykisk ohälsa finns det en ökad risk att drabbas av egen ohälsa (psykisk och fysiskt).

Att leva i ett anhörigskap kan innebära flera olika saker och påverka individer på olika sätt.

Nedan följer en film med Ingrid Lindholm från Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka) där hon förklarar hur Nka ser på och definierar ett anhörigskap.



Diskussionsfrågor

- Stödjer du någon med psykisk ohälsa?
- Vad tänker du om RSMHs definition av ett anhörigskap?
- Hur tänker du kring Ingrid Lindholms förklaring?
- Hur tänker du kring anhörigskap i stort?
- Hur ser dina erfarenheter av anhörigskap ut?

Att leva kring någon som mår dåligt

Att leva i ett anhörigskap kan innebära flera olika saker och påverka individer på olika sätt. I filmen nedan berättar RSMH-medlemmarna Anita Thisell och Elin Engström om sina erfarenheter av att leva i ett anhörigskap och hur det har påverkat.



Diskussionsfrågor

- Hur känner du när du hör Elin och Anitas berättelser?
- Elin nämner hur anhörigskapet har påverkat hennes egen hälsa, har du liknande erfarenheter?
- Anita har fått hantera mycket kring vården för sin son Peter, har du liknande erfarenheter?

Något som är viktigt när man stödjer andra är att ta på sig syrgasmasken först, säger Ullakarin Nyberg i filmen nedan. Filmen handlar om att förhindra självmord men också om att finnas där och se tecken. Ullakarin Nyberg ger råd om vad den som befinner sig kring någon som tänker på självmord kan göra och agera.

Tänk på att filmen har ett känsligt innehåll och att deltagandet är frivilligt.



Hur gör man för att ta på sig syrgasmasken först? Hur upprätthåller man vardagen?

Diskussionsfrågor:

- Hur gör man för att ta på sig syrgasmasken först?
- Hur upprätthåller man vardagen?
- Hur kan vi bli mer uppmärksamma på tecken?

Återhämtning och hopp

Återhämtning är viktigt. I filmen nedan berättar forskaren Alain Topour om återhämtning, ett ämne som är viktigt inom RSMH men också för den som lever med dubbla erfarenheter av psykisk ohälsa.

Vad är återhämtning för dig? När får du återhämtning? När känner du hopp?



Diskussionsfrågor

- Var i processen befinner du dig?
- Vad är återhämtning för dig?
- När får du återhämtning?
- När känner du hopp?

Ett anhängskap handlar dock inte bara om det svåra utan om att finnas där för varandra även i livets glada stunder och det finns hopp för framtiden. Om detta berättar RSMH medlemmen Jonas Bredford i filmen nedan.



Diskussionsfrågor

- Hur känner du när du hör Jonas berättelse?
- Hur kan man stötta någon annan som mår dåligt?
- Har du erfarenheter av att både ha psykisk ohälsa och att stödja någon annan?

Efter att ha diskuterat filmerna och frågorna i materialet är det dags att fundera kring hur/vad föreningen vill göra nu, vilket kan göras utifrån frågorna nedan.

- Vad vill vi som förening göra?
- Vill vi diskutera mer kring anhängskap?
- Vad kan vi göra kring anhängskap?
- Vad vill vi göra?
- Vem gör det och hur i så fall?

Känner någon att detta material har väckt känslor och känner att de önskar ha någon att prata med kan de kontakta sin lokala anhängskonsulent. Denna kan ge samtalsstöd och annan hjälp. De hittar den närmaste anhängskonsulenten/anhängstödjaren genom att söka på anhängstöd i sin kommun eller stadsdel.

Filmlänkar

Alla filmer i diskussionsunderlaget finns på RSMH:s Youtubekanal.

- Ingrid Lindholm från Nka om definitionen av anhängskap: <https://youtu.be/37l6akjigAo>
- Anita Thisell och Elin Engström om sina erfarenheter av anhängskap: <https://youtu.be/moGn2fr1dYo>
- Ullakarin Nyberg om suicidprevention: <https://youtu.be/Zf7RccAKM3w>
- Alain Topour om återhämtning: <https://youtu.be/UWA5Epq2alo>
- Jonas Bredford om dubbla erfarenheter: https://youtu.be/PTPWAK_fmE

Har du erfarenheter av att både ha psykisk ohälsa och att stödja någon annan?



RSMH **Nka**
RIKSPolisstyrelsen för social och mental hälsa

Med stöd av



Folkhälsomyndigheten

