

The background of the entire page is a photograph of two young women sitting on a wooden pier or dock by the water. The woman on the left has long, dark brown hair and is wearing a bright orange t-shirt. The woman on the right has long, light brown hair, is wearing sunglasses on her head, a light blue t-shirt, and blue shorts. She has her arms around the first woman, and they appear to be in a close, supportive embrace. The water is visible in the background, and the overall mood is calm and intimate.

Stöd för anhöriga

Studiematerial

GÖR EN ANNAN VÄRLD MÖJLIG

© RSMH och ABF 2021
Artikelnummer: ABF10696 (webbutiken)
Redaktör: Emil Åkerö
Text: Ingrid Lindholm, Tobias Janze, Ullakarin Nyberg,
Hanna Schubert, Emil Åkerö
Faktaundersökning: Ingrid Lindholm och Ullakarin Nyberg
Layout: Malin Trotzig
Omslagsfoto: Unsplash
Illustrationer: Noun project (Yu luck, Artif Arshad, Eucalyp,
Alena Artemova, Cindy Clegane, Kokota, Ben Davis,
Gan Khoon Lay, Nhor, Nikita Kozin, dDara, Viktor Ostrovsky)

Innehållsförteckning

Träff 1 Vilka är vi?	4
RSMH	4
Nka	4
ABF	4
Elefanten i rummet	5
Vad innebär det att vara anhörig?	5
Vad är psykisk hälsa?	5
Diskussionsfrågor	6
Träff 2 Att stå bredvid	7
Forskning om anhöriga	7
KASAM	7
Anhörighattarna	8
Känslökupan	9
Skuld och skam	9
Träff 3 Att tänka på	10
Tabun och stigmatisering	10
Spegling	10
Skyddsfaktorer och riskfaktorer	10
Expressed Emotion	11
Träff 4 Rättigheter och verktyg	12
Lagar och regler	12
Kommunens skyldigheter	12
Sekretess	13
I verktygslådan	13
Att tänka på gällande självmord	15
Träff 5 Egenvård och vägen framåt	17
Vad som är bra – salutogenes	17
Minnesburken	17
Glädjeballongen	17
Handlingsplan och krisplan	18
Återhämtning	18
Tips på vidare läsning och lyssning	21

Träff 1 Vilka är vi?

Det här materialet har tagits fram tillsammans av tre organisationer: RSMH, Nka och ABF.

RSMH

RSMH, Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, är en rättighetsrörelse och en brukarorganisation som vill förbättra livsvillkoren för personer med psykisk och social ohälsa. Målet är att de ska ha samma rättigheter, möjligheter och skyldigheter som andra. RSMH är religiöst och partipolitiskt obundet. När RSMH grundades 1967 var det en reaktion mot den tidens vanvård av människor med psykisk och social ohälsa.

All RSMH:s verksamhet utgår från kunskap och erfarenheter av människor med egen erfarenhet av psykisk ohälsa.

Nka

Nka, Nationellt kompetenscentrum anhöriga, är en samarbetsresurs för att utveckla framtidens anhängstöd. De ligger under Socialstyrelsen och grundades 2008 utifrån ett regeringsuppdrag från socialdepartementet. Nka startade sin verksamhet i januari 2008 och arbetar med att utveckla möten och fortbildning mellan olika kunskaps- och erfarenhetsformer inom anhängsområdet. Till exempel att fånga upp anhängs erfarenheter, organisationers, praktisk erfarenhet hos personal inom anhängstöd och äldreomsorg, organisatorisk- och policyerfarenhet hos beslutsfattare, vetenskaplig kunskap och metodkunskap hos forskare.

ABF

ABF, Arbetarnas Bildningsförbund, är Sveriges ledande studieförbund. De jobbar med folkbildning såsom studiecirklar, kurser, föreläsningar samt kulturarrangemang i alla landets kommuner. De bildades 1912 och är Sveriges största studieförbund.

Folkbildningen kan ses som folkrörelsernas metod för att åstadkomma samhällsförändringar och för att ge folket de kunskaper som behövdes för att kunna vara delaktiga i samhällsbygget. Denna uppgift är fortfarande aktuell. Det är inbyggt i folkbildningens idé att den förändras över tiden, i takt med att människornas och samhällets behov skiftar. Det gäller såväl ämnen som arbetsformer.

Vad innebär det att vara anhörig?

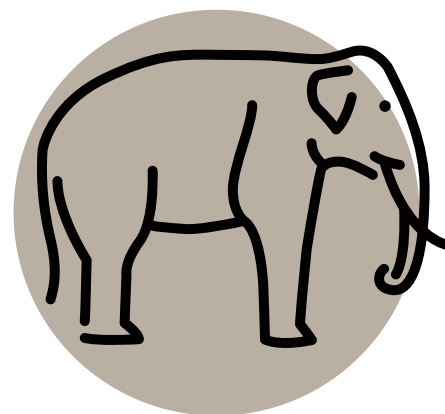
Socialstyrelsen beskriver en **anhörig** som en person inom familjen eller inom den nära släkten som vårdar eller stödjer en **närstående**. Dock används de här begreppen inte alltid konsekvent och vården kan till exempel kalla dig för närstående istället för anhörig. Det är de som ses som anhöriga enligt socialstyrelsens definition som har rätt till stödinsatser enligt socialtjänstlagen, men de flesta kommuner brukar ha ett bredare perspektiv än så.

I det här materialet är anhörig ett brett begrepp som innefattar alla olika former av relationer där man stöttar eller tar hand om en annan person. Det innebär alltså att du inte måste vara släkt med din närstående för att kunna delta i cirkeln.

Elefanten i rummet

Något som kan vara viktigt när man pratar om sitt anhörigskap är att faktiskt få prata om sin närstående och situationen kring denne. Annars riskerar det att bli en elefant i rummet. I slutet av studiehandledningen finns en bild på elefanten där du kan skriva och berätta om:

- Hur elefanten ser ut.
- Hur du påverkas av att ha elefanten i ditt rum.



Vad är psykisk hälsa?

Vi börjar med att titta på begreppet psykisk hälsa, vilket är något som ofta används i olika sammanhang.

Psykisk hälsa är något som bygger på flera olika faktorer och hur väl de fungerar. Sådana faktorer kan vara:

- Hur vi mår och hur vi fungerar psykiskt
- Hur vi hanterar livets upp- och nergångar
- Hur vi trivs med livet
- Vilka relationer vi har

Vad är då en god psykisk hälsa för något? Jo, det kan vara saker som att:

- Livet känns meningsfullt
- Ha balans mellan livets upp och nergångar
- Känna sig tillfredsställd
- Ha goda sociala relationer

Den psykiska ohälsan uppstår alltså när dessa saker påverkas negativt på ett sätt som den som är drabbad har svårt att hantera. Det kan handla om allvarliga eller mindre allvarliga tillstånd, till exempel övergående stressreaktioner. Men vi vet att en fjärdedel av Sveriges befolkning riskerar att någon gång i livet drabbas av psykisk sjukdom, till exempel depression eller svåra ångesttillstånd som kräver professionella insatser. Varannan kvinna och var fjärde man får en depression under sin livstid och psykiska tillstånd är det vanligaste skälet till sjukskrivning i vårt land. Bland unga ökar den självskattade psykiska ohälsan; dubbelt så många ungdomar under 18 år uppger att de lider av psykisk ohälsa jämfört med för tio år sedan.

Bland unga ökar den självskattade psykiska ohälsan; dubbelt så många ungdomar under 18 år uppger att de lider av psykisk ohälsa jämfört med för tio år sedan.

Diskussionsfrågor

- Vad tycker du om Folkhälsomyndighetens sätt att beskriva psykisk hälsa?
- Varför tror du att psykisk ohälsa är vanligare bland unga?
- Varför tror du att psykisk ohälsa är vanligare bland kvinnor än män?
- Hur kan det komma sig att den psykiska ohälsan ökar, trots att de flesta svenskar har det gott materiellt ställt?

Träff 2 Att stå bredvid

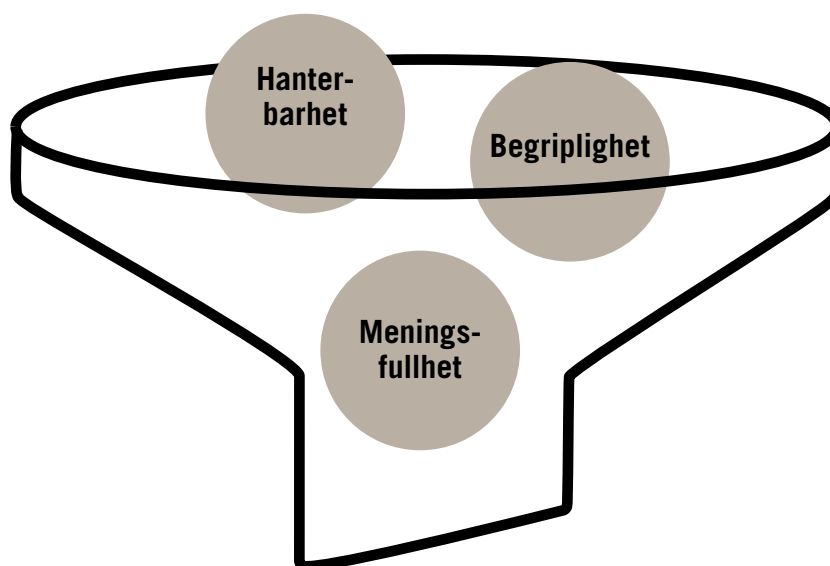
Forskning om anhöriga

Under mitten av 1900-talet fanns det en stark uppfattning om att anhöriga, särskilt mödrar, var orsaken till psykisk sjukdom. Det är en bild som med tiden har förändrats. Nu vet man att psykisk sjukdom har biologiska orsaker och att anknytningen till föräldrar och vårdnadshavare är oerhört viktig oavsett hur de klarar att sköta sitt föräldraskap. Anknytning är något som barnet utvecklar tillsammans med de som är dem närmast och det är något som grundläggs redan under det första levnadsåret och framförallt från det att barnet lär sig krypa då barnet lär sig utifrån hur omgivningen reagerar och betar sig.

Psykisk sjukdom inom familjen kan innebära svåra påfrestningar och det är viktigt att den anhörige har ett nätverk som finns tillgängligt och kan stötta. Anhöriga har kunskap om den sjuke på ett sätt som ingen annan har och de är också en viktig del i återhämtningsprocessen. De kan ses som den viktigaste resursen för detta enligt Alain Topor, psykolog och docent i socialt arbete. För att hjälp till återhämtning ska vara effektiv måste den utgå från frivillighet, både hos den som är sjuk och den anhörige. Det hjälper förstås att vara engagerad och vilja väl, men det räcker inte. Det behövs också kunskap och verktyg för att hjälpa på ett effektivt sätt.

Det är också viktigt att den närstående omges av ett starkt nätverk, och för att nätverket ska fungera krävs att medlemmarna mår bra, orkar och har tillräcklig kunskap för att stödja. Anhöriga är den viktigaste resursen, det är de som har historien om personen, kan ge förklaringar och har förståelse till vad som sker.

KASAM



Känsla Av Sammanhang = KASAM

Det nätverk som finns kring en närstående och dennes anhöriga skapar en form av sammanhang och tillhörighet. Det är viktigt för alla människor att uppleva en känsla av sammanhang, KASAM, och kan till och med vara avgörande för vårt välmående. Ditt KASAM är ett begrepp som är skapat av forskaren Aaron Antonovsky. Det handlar om vad vi behöver för att känna oss hela som människor och vad som krävs för att vi ska må bra psykiskt.

Känsla av sammanhang består av tre delar

- Begriplighet – är vårt sammanhang begripligt?
- Hanterbarhet – kan vi hantera vårt liv och vad som finns omkring oss?
- Meningsfullhet – känns det vi gör meningsfullt?

Vilka människor vi omger oss med är en viktig del i KASAM, det är därför du som anhörig är så viktig för att den som mår psykiskt dåligt ska må bättre och kunna återhämta sig.

Begriplighet

Psykisk ohälsa kan påverka alla delar av personligheten, hur man tänker, rör sig, känner och pratar, men det behöver inte betyda att den som till exempel lider av vanföreställningar och ångest har svårigheter med alla delar av livet. Det kan göra det svårt att förstå sig på personen. Begriplighet kan handla om väldigt praktiska saker som att begripa vad som händer i stunden och att lära sig om sjukdomens symtom, förlopp och behandling.

Hanterbarhet

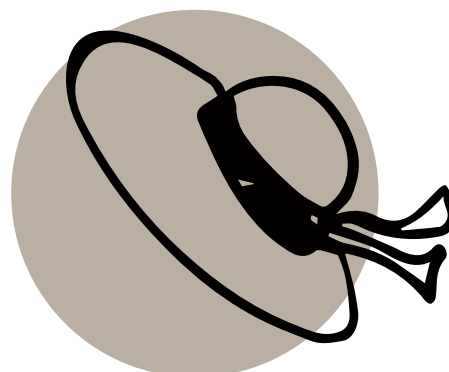
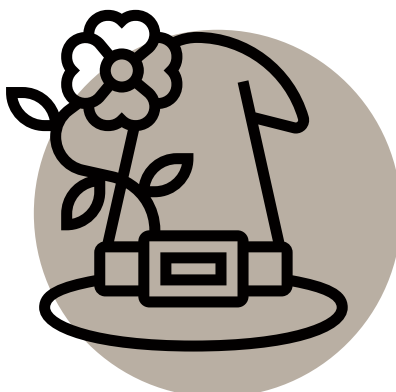
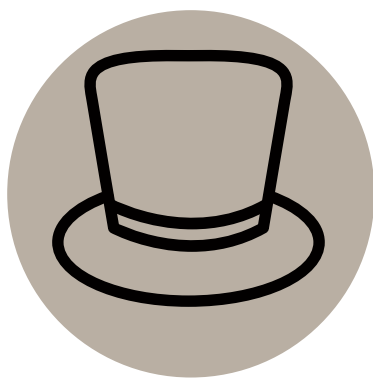
När man begriper ökar också hanterbarheten. Genom att lära sig att hantera olika situationer blir det lättare att leva med att en anhörig är sjuk. Att ha färdiga strategier för att hantera olika situationer, till exempel en ångestattack, veta vart man ska ringa och hur man själv kan få hjälp underlättar. Forskning från Nka visar att förmågan att be om hjälp är en viktig faktor för ökad hanterbarhet. Man har också hjälp av att veta vad man ska säga till den som är sjuk och hur man kan besvara frågor av olika slag: ”Om jag gör så här, då händer väl inte det där? Är det säkert att hon inte blir sjuk trots att...?” Det är precis lika viktigt med kunskap om diagnos, mediciner och symptom vid psykisk som vid fysisk sjukdom!

Meningsfullhet

Känslan av meningsfullhet innebär att man känner att man fyller en funktion på något sätt, både i stort och smått. Anhöriga underskattar ofta sin egen roll i återhämtningsprocessen: ”jag har inte gjort något särskilt” eller ”det var så lite vi kunde göra”. Därför är det viktigt att minnas att också små omsorger från andra kan kännas meningsfulla och göra skillnad när man är sjuk.

Anhörighattarna

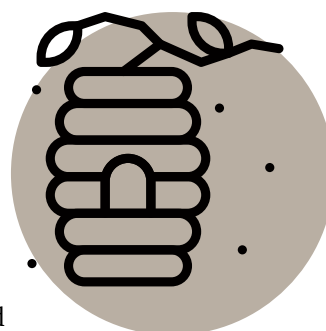
Som ni alla vet kan man som anhörig ha olika roller och det kan man beskriva med metaforen att man har olika hattar på sig. Det kan handla om att vara den som ringer alla samtal och har koll på tider, den som sätter gränser och svarar på frågor eller den som tar tempen och plåstrar om.



Det kan vara den som Vårdar, den som står för Ordning eller den som Skjutsar. Anhörigrollen är bred. Ta mod till dig om du kan och försök hitta både positiva och negativa aspekter på ditt anhörigskap. I slutet av studiehandledningen finns en sida med olika hattar där du kan skriva ner vilka hattar du använder.

Känslokupan

Människor är tänkande och kännande varelser. Det är inte ovanligt att växla mellan motstridiga känslor vid samma tillfälle. Att undersöka och acceptera sina känslor kan vara ansträngande, men det är viktigt både för att kunna stötta sin anhörig och hjälpa sig själv. Det är ofta bra att skriva ner sina känslor så att man kan få en överblick över dem. När vi kastas mellan olika känslor blir det lätt till ett kaos där vi har svårt att urskilja vad som är vad och det är svårt att förhålla sig till. I slutet av studiehandledningen finns en sida med en bikupa på där du kan skriva ner dina känslor.



Skuld och skam

Skuld och skam är två begrepp som gärna blandas ihop men som egentligen avser två olika saker.

- Skuld – vad jag har gjort
- Skam – vem jag är

Därför är det viktigt att känna till skillnaden mellan skuld och skam. Att känna skuld är en känsla som utgår från en handling, att något jag har gjort är fel eller inte så bra. Det innebär inte att jag som person är fel. Med skuld så är **något** fel, men med skam är **någon** fel. De liknar varandra, men bör skiljas åt eftersom det är lättare att förändra det man gör än den man är. Det är till exempel lätt hänt att agera utifrån starka känslor och då säga eller göra något som man sedan ångrar. Det har vi nog alla varit med om. Om vi till exempel säger ”Du är en idiot” till någon så kan vi känna skuldkänslor för vad vi har sagt och skamkänslor av typen ”Jag är en dålig människa som sa så där”. Då underlättar det att tänka att det jag gjorde kanske är dåligt, men jag är inte dålig. Om det blir ett mönster som upprepas bör man dock prata med någon om vad som kan ligga bakom.

Träff 3 Att tänka på

Tabun och stigmatisering

Även tabu och stigmatisering är två andra begrepp som gärna blandas ihop.

- Tabun – vad får man inte prata om?
- Stigmatisering – att vara den som andra undviker



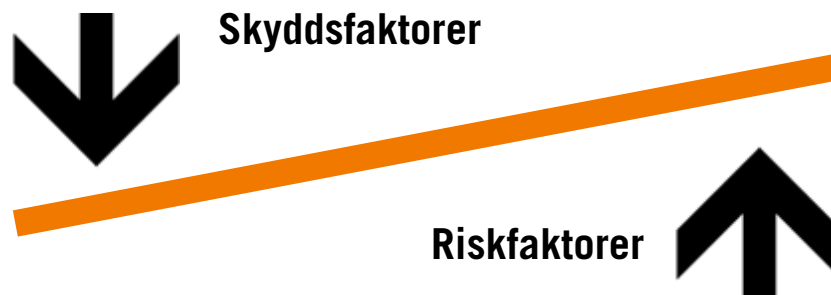
Spegling

Syftet med övningar är något som kallas för spegling. Det innebär att du får en möjlighet att spegla dig i en annan persons erfarenheter. Det görs ofta i kulturen och är ett betydelsefullt sätt att öka förståelsen för en person eller grupp med särskilda erfarenheter. Vi speglar oss i det vi ser omkring oss och bygger vår identitet och kunskap om andra med hjälp av det.

Skyddsfaktorer och riskfaktorer

Psykisk hälsa bygger på att det finns balans mellan riskfaktorer och skyddsfaktorer, där skyddsfaktorer är det som skyddar oss mot psykisk ohälsa och riskfaktorer är det som ökar risken för psykisk ohälsa. Att ha engagerade anhöriga är en tillgång för den som är sjuk vilket kan vara en stark skyddsfaktor, men det kan också vara en riskfaktor för den anhörige själv om uppgiften känns övermäktig.

I nästa del kommer vi att prata om rättigheter och verktyg, men också hur du som anhörig kan ta hand om dig själv för att bli en ännu starkare skyddsfaktor. Det finns vissa saker som är bra att tänka på. Anhöriga är med och påverkar den "närståendes" psykiska hälsa. Tillsammans kan ni skapa skyddsfaktorer och det kan vara en återhämtning för både dig och personen du är anhörig till. Däremot är det viktigt att tänka på hur ditt engagemang tar sig uttryck. Även för en engagerad anhörig kan det gå fel, för utan tillräcklig kunskap är det svårt att vara ett stöd. Därför är det viktigt med såväl engagemang som kunskap och intresse. Anhöriga är den viktigaste resursen. De har historien om personen som behöver hjälp och kan ge förklaringar till saker som händer. Därför bör anhöriga se till att de får eget stöd för att orka hjälpa.



Expressed Emotion

Expressed Emotion handlar om det känslomässiga klimatet som omger den närstående. Expressed Emotion mäts i EE-värde efter kriterierna:

- Kritik
- Fientlighet
- Känslomässigt överengagemang

Detta är signaler och beteenden ofta grundande i frustration över situationen som anhöriga kan ha och sända ut mer eller mindre omedvetet och om det sker frekvent riskerar att påverka den närstående och dess möjlighet att återhämta sig. Vid högt EE-värde är det fem till åtta gånger fler återfall än vid lågt EE-värde.

Det finns även kriterier som skapar ett lågt EE-värde:

- Värme
- Positiva kommentarer

Expressed Emotion är något som kan hanteras genom att bli medveten om att få kunskap om sjukdomsyttringar, och sjukdomens konsekvenser, kopplingen mellan stress och sårbarhet och erfarenhetsutbyte med andra närstående.

Träff 4 Rättigheter och verktyg

Lagar och regler

Det finns ett antal lagar som kommer in här som kan vara bra att känna till:

- Offentlighets- och sekretesslagen (OSL)
- Patientsäkerhetslagen
- Lag om rättspsykiatrisk vård (LRV)
- Lag om Psykiatrisk tvångsvård (LPT)
- Socialtjänstlagen (SoL), 5 kap. 10 §

OSL reglerar sekretess i offentlig sektor och Patientsäkerhetslagen reglerar tystnadsplikt i den privata sektorn. Lagen om rättspsykiatrisk vård (LRV) reglerar Rättspsykiatrisk vård, vilket är något du kan dömas till i domstol. Lag om Psykiatrisk tvångsvård (LPT) reglerar när någon vårdas mot sin vilja och utfärdas av legitimerad läkare. Beslutet omprövas sedan av specialistläkare i psykiatri inom 24 timmar. Nederst har vi Socialtjänstlagens femte kapitel, tionde paragrafen, som är det lagstöd som säger att kommuner är skyldiga att erbjuda anhöriga stöd.

Kommunens skyldigheter

Sedan 2009 har kommuner en skyldighet att erbjuda dig som anhörig ett stöd, vilket sker i varierande grad från kommun till kommun. Att vårda en myndig person är dock något frivilligt och ingen juridisk skyldighet. Det gör också att stödet är begränsat.

Flera kommuner runt om i landet har anställda anhörigkonsulenter som erbjuder stöd på olika sätt. Det kan ske genom individuella samtal eller gruppsamtal till exempel, genom utbildningar av olika slag och information om andra insatser som erbjuds inom kommunen. När den närstående har kontakt med och får vård genom både hälso- och sjukvård och flera andra myndigheter kan det upprättas en SIP, Samordnad Individuell Plan, där olika enheter inom kommuner och regioner samordnar sina insatser. De inblandade får med patientens tillstånd utbyta information med varandra. En person som har flera sjukdomar samtidigt har rätt till en fast vårdkontakt. Det kan också vara aktuellt med kognitiva hjälpmedel för att till exempel organisera dagen. Något som både föreningar och kommuner ofta erbjuder är Peer-to-Peer träffar, där anhöriga får möjlighet att träffas ge stöd och utbyta erfarenheter med varandra, precis som vi gör just nu i den här gruppen. Peer-to-Peer betyder just att det är personer från den egna gruppen som stödjer och samtalar med andra från samma grupp.

Sekretess

Vid kontakt med hälso- och sjukvård liksom med socialförvaltningen omfattas en person av lagstadgad sekretess. Huvudregeln inom svensk förvaltning är att allt ska vara offentligt, men uppgifter om enskilda personer skyddas av sekretess. För den som arbetar inom privat sektor gäller också tystnadsplikt, vilket rent praktiskt är samma sak men under en annan lagstiftning, eftersom offentlighetsprincipen inte gäller i företag. Sekretessen är till för att skydda en person och därför måste det finnas samtycke till att anhöriga får ta del av sekretessbelagda uppgifter. Samtycket får återkallas. Det undantag som finns gäller om personer vårdas med tvång enligt LPT eller LRV. Då övertrumfar rättsskyddet sekretessen. Det innebär att personal inom hälso- och sjukvård får berätta för dig att personen är inlagd och tvångsvårdas, men inte mer än det. Det innebär också att det faktum att en person tvångsvårdas är en offentlig handling, men inte orsaken till tvångsvården. Anledningen till det är att ingen ska kunna tvångsvårdas utan någon annan känner till det.

I verktygslådan

Det finns olika metoder och verktyg att ta använda som anhörig. Här nedan presenterar vi ett urval av dem.

Var tydlig och sätt gränser

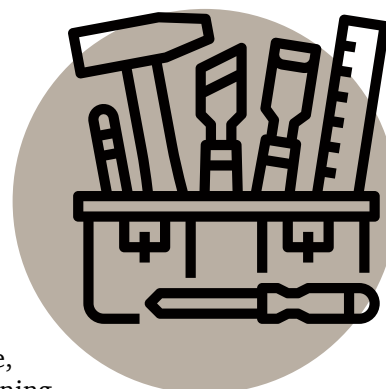
Att vara tydlig och sätta gränser handlar om att värna om sig själv och den person du är anhörig till. Genom tydlighet och gränssättning blir det ofta lättare att förstå varandra. Det är viktigt att det blir konsekvenser om någon bryter mot gränserna, för annars respekteras de inte, men de kan också behöva justeras med tiden. All gränssättning bör diskuteras bland dem som påverkas av dem och alla ska veta vad som gäller. När en person lider av psykisk sjukdom är det bra att prata om och förankra regler och gränser under perioder när personen mår bra, inte under pågående sjukdomsskov.

- Bestäm var gränser går
- Kommunicera dem
- Var konsekvent

Förstärkning

En metod är att jobba med positiv och negativ förstärkning, alltså om den anhörige gör något bra är det viktigt att uppmärksamma det på ett positivt sätt, medan oönskade beteenden kan få någon typ av negativ konsekvens, till exempel en tillsägelse. Känslor av skuld och skam är sällan ett effektivt sätt att skapa förändring hos människor. Att istället motivera till förändring genom att uppmärksamma det som är positivt är betydligt mer effektivt.

Skapa konsekvens – om du gör så här blir jag rädd och vill eller kan inte hjälpa dig. Eller – om du röker på ditt rum, fast du inte får, måste jag ta ifrån dig cigaretter och tändstickor. Och sen får du inte tillbaka dem förrän om en vecka och då måste du hålla det vi kommit överens om.



Viktigt att tänka på:

Positiv förstärkning

- Ge beröm
- Bekräfta
- Markera vad som är bra

Negativ förstärkning

- Ta bort den positiva förstärkningen
- Inga tillmälen eller hot
- Skapa en konsekvens
- Var konsekvent

Säg till exempel

- ”Om du gör så här blir jag rädd och vill eller kan inte hjälpa dig.”
- ”Om du röker på ditt rum, fast du inte får, måste jag ta ifrån dig cigaretter och tändstickor. Och sen får du inte tillbaka dem förrän om en vecka och då måste du hålla det vi kommit överens om.”

Time out

Att ta en time-out innebär att fysiskt avlägsna sig från platsen, till exempel om ens anhöriga har beroendeproblematik och är påverkad. Det kan också vara att avbryta planer och skapa konsekvenser kopplade just till beroendet, men inte till personen. Det är ett tydligt sätt att uppmärksamma och markera egna gränser.

Viktigt att tänka på

- Används vid en utsatt eller hotande situation
- Avlägsna dig från situationen
- Markera ditt avbrott

Säg till exempel

- ”När du blir så här arg, blir jag rädd. Då kommer jag att gå härifrån. Vi ses igen när du har lugnat ner dig.”

Jag-budskap

Jag-budskap innebär att man framför sina tankar på ett sätt som gestaltar vad man känner. Istället för att säga ”du är dum” så säger man ”Jag känner mig ledsen när du gör sådär, skulle du kunna säga så här istället?”. Poängen här är att du fokuserar på hur du känner vid en viss händelse, lyfter fram känslan och presenterar ett alternativt förslag. Avsluta med att fråga personen hur den ställer sig till det.

Viktigt att tänka på:

- Generalisera inte
- Var specifik och prata utifrån dig själv
- Prata utifrån din känsla

Säg till exempel:

”Jag blir ledsen när du säger att jag är dum, jag skulle uppskatta om du sa att jag inte förstår dig istället, skulle det fungera för dig?”

Medberoende

Att vara medberoende innebär att man ändrar sitt beteende och försöker anpassa sin personlighet efter någon annans behov i förhoppningen att kunna hjälpa. Det kan till exempel handla om att man tar ansvar för någon annans beteende, sätter sig själv åt sidan så att man glömmer egna behov, trivs bäst när man hjälper någon annan eller engagerar sig mer än vad som är rimligt. Det kan till och med gå så långt att livet känns meningslöst eller tråkigt när man inte får hjälpa. Det är viktigt att komma ihåg att det aldrig går att tala om för en annan person vad den känner eller borde känna.

Råd till anhöriga från personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa

Vad kan man då göra som anhörig? Något som framkommer tydligt är behovet av att sätta gränser. Det är inte farligt att sätta gränser, även om det kan vara svårt. Det är vanligt att testa eller utforska gränser när man inte mår bra, både egna och andras. Om någon annan markerar var gränsen blir det ofta lugnare och tryggare för alla inblandade.

Det går inte heller att skrämma eller hota någon till att förändra sitt beteende. Du kan däremot alltid berätta hur du själv känner dig. Ingen kan säga att du har fel så länge du talar om dig själv. Det är därför som jag-budskap är så bra att använda sig av. Jag blir trött, ledsen, rädd! Inte du gör mig trött, ledsen, rädd! Försök inte skydda den som är sjuk från dina känslor, det har ofta motsatt effekt eftersom dina känslor märks ändå. Undvik däremot att skuldbelägga och att ta på dig skulden för sådant som du inte kan ansvara för, till exempel någon annans sjukdom.

Ställ inga ultimatum, försök istället motivera till förändring genom att fokusera på vinsten av ett förändrat beteende. Undantaget är beteenden som utgör en direkt fara för dig själv, då kan man behöva ställa ultimatum. I en relation som anhörig till en vuxen närstående är det viktigt att komma ihåg just det, att personen är vuxen och att det är viktigt att ha en vuxen-vuxenrelation. Detta gäller både när man är förälder och vårdar ett vuxet barn och när man lever tillsammans med en vuxen närstående som är sjuk. Ingen sjukdom innebär att man förlorar alla sina förmågor, man kan fortfarande bidra och det behöver alla människor kunna göra. Med tiden kommer rollerna att förändras och som anhörig gäller det att vara uppmärksam på vad som behövs i just den här situationen. Behöver personen till exempel hjälp att komma igång eller att slutföra? Behov av stöd varierar från tid till annan och det bör man försöka uppmärksamma.

Öva gärna i gruppen genom att spela upp situationer som ni känner igen och testa olika sätt att formulera sig eller agera.

Att tänka på gällande självmord

Självmondsbenägenhet är något som dessvärre är vanligt i samband med psykisk sjukdom, men det betyder inte att alla som är psykisk sjuka funderar på att ta sitt liv. De flesta gör det inte, men i snitt är det ungefär fyra personer per dag som tar sitt liv i Sverige. Det blir 30 personer i veckan! Självmond, eller suicid som det också heter, är vanligast bland medelålders och äldre män. Av de som gör ett självmordsförsök och

överlever kommer de flesta, ungefär 90 %, att så småningom dö av helt andra skäl än självmord, så prognosen är god. Därför är det viktigt att alla som överväger att ta sitt liv kommer till vårdens kännedom så att man kan få hjälp att hitta andra utvägar än att skada sig själv. Saker som kan öka risken för att en person börjar tänka på självmord är förluster av olika slag, till exempel om personen blir vräkt, får ekonomiska problem, blir arbetslös eller förlorar en viktig person.

Typiska varningstecken som anhöriga och andra bör reagera på

- Talar om att skada sig själv eller att ta sitt liv.
- Undersöker olika sätt att ta sitt liv, till exempel hur man får tag i läkemedel, vapen, rep eller annat.
- Talar eller skriver om död, att dö eller om självmord.
- Förändrad sinnesstämning och/eller känslouttryck som ursinne, vrede, hämndlystnad, hopplöshet, uppgivenhet.
- Märkbart ökat bruk av alkohol eller andra substanser, som kan vara tecken på självmedicinering.
- Våghalsigt och hänsynslöst beteende, utsätter sig eller andra för fara.
- Talar om att livet är meningslöst och/eller att förändring inte är möjlig.
- Skriver testamente, ordnar upp bland sina tillhörigheter, ger bort saker.
- Pratar om att andra skulle få det bättre om hen inte fanns eller att hen är en börda för andra.

En vanlig myt är att det är farligt att fråga personer om de tänker på självmord, eftersom det skulle riskera att ”väcka den björn som sover”. Så är det inte! Det är tystnaden som är farlig, eftersom den riskerar att förstärka negativa tankebanor. Det är viktigt att fråga, men du måste också vara beredd att lyssna på svaret. Tro inte att det är ditt ansvar att lösa personens problem, det kan man sällan göra. Däremot kan en fråga signalera att jag verkligen bryr mig om dig och att jag vill hjälpa om jag kan.

Tre grundregler

1. Om du tror att någon funderar på självmord, fråga! Säg till exempel: Jag vet att du har det svårt och då är det vanligt att tänka på självmord. Är det så för dig? Jag blir så orolig.
2. Om personen svarar ja, ställ fler frågor och lyssna till dess att du förstår vad det handlar om. De flesta som tänker på självmord tar inte sitt liv.
3. Om du blir orolig för att det finns akut självmordsrisk, se till att personen har sällskap och skaffa professionell hjälp!

När du frågar så ska du göra det med raka och tydliga frågor så att det framgår vad du menar. Linda inte in dina frågor, då ökar risken för missuppfattningar.

- Har du tänkt på självmord?
- Tänker du på självmord?

Träff 5 Egenvård och vägen framåt

Vad som är bra – salutogenes

Vi har tidigare pratat en del om psykisk ohälsa, men minst lika viktigt är det att prata om psykisk hälsa och vad som skapar en god psykisk hälsa. Aaron Antonovsky, samma man som kom på KASAM, har skapat begreppet salutogenes. Det handlar om att se till vilka faktorer som skapar en god hälsa, alltså vad som är bra och ger glädje i ert liv. Här kan vi prata om friskfaktorer istället för riskfaktorer. Antonovskys syn på hälsa utgår från en helhetsbild och hur individen känner sig. Det innebär att en person kan ha god hälsa även om hen har en kronisk sjukdom till exempel. Det betyder också att man kan känna sig ganska nöjd med livet även om det finns saker som är bekymmersamma.



Minnesburken

När vi är i svåra stunder kan det vara svårt att minnas de bra stunderna i livet. Därför kan du skapa en minnesburk. Ta en vanlig burk med lock och skriv ner goda minnen på små lappar. Detta kan du göra vid ett tillfälle eller varje gång något positivt händer. Sedan kan du när du behöver ta fram burken och läsa och minnas.

Glädjeballongen

Våra glädjeämnen kan vara svåra att få tag på eftersom vi oftast fokuserar på det negativa. I slutet av studiehandledningen finns en sida med en hjärtformad ballong. Där ska du skriva upp alla saker som gör dig glad i relationen med den närstående eller bara allmänt i livet. Den är hjärtformad för att det handlar om saker som ligger oss nära om hjärtat och det är en ballong för att det handlar om saker som lyfter upp oss.



Handlingsplan och krisplan

Något som kan vara bra att ha är en handlingsplan och en krisplan. Din handlingsplan är ett verktyg för att komma vidare efter studiecirkeln. Här kan du skriva frågor, mål och hur ska göra för att nå dit. Sätt dig tillsammans med din närstående eller enskilt och skriv ner.

Frågor att besvara kan vara

- Hur vill du agera framöver?
- Vad vill du uppnå?
- Hur ska du komma dit?

När något händer och en kris inträffar kan det vara bra att ha en krisplan. Här skriver du ner så översiktligt som möjligt; du kommer inte att kunna läsa detaljer under en pågående kris, och svarar på frågor som:

- Hur skulle du agera vid en kris?
- Vem ringer du?

En handlingsplan och krisplan är svåra att göra generella eftersom de handlar om individens behov och förutsättningar. Därför har vi inte gjort en mall här utan du får skapa dina egna planer så som det bäst passar dig. Du känner din situation bäst.

Återhämtning

Vad är återhämtning?

Återhämtning är inte samma sak som att bli botad, utan är en process som ständigt pågår. Det handlar om att ta de små stegen framåt, att närma sig dagen, konfrontera utmaningar och vara beredd på att det kommer bakslag.

Den främsta forskaren inom detta är Patricia Deegan, professor i psykiatri. När hon var tonåring låg hon en längre period på ett statligt sjukhus. Läkarna sa till henne att hon behövde ta det lugnt och vila, men hon slöt sig istället inom sig själv och gav upp. Hon har kallat det att hon slöt sitt bröstna hjärta, hon ville inte något, önskade sig inget, kunde ingenting och då kan inget heller tas ifrån henne. Detta är en känsla som en del brukare också beskriver.

Vad som fick Patricia att återhämta sig var hoppet, hon minns att människor runt omkring henne inte gav upp. Hennes mormor kom varje vecka och varje vecka hon kom med nya förslag varje gång; ”Ska vi gå ut, gå och handla, ta en promenad, fika?” Patricia ville ingenting. Hon sov, rökte, åt, sov, rökte osv. Till slut en dag – när mormor frågade om hon ville följa med och handla, då sa Patricia ”Ja, om jag får dra vagnen”. Mormors förslag hade varit små steg som blev en vändpunkt och Patricia började så sakta återhämta sig. Mormor hade burit hoppet!

Återhämtning är en process som kommer inifrån personen själv. Det är en små stegens praktik, något som personalen kanske inte ser, men stegen är stora framgångar för den det gäller. Sådant som att till slut kunna gå upp på morgonen, klä sig, gå ut.

Återhämtning för den närstående

Något annat som är viktigt att är få hjälp att se framstegen, även om det är två steg fram och ett tillbaka. Uppmärksamma och notera de små framstegen, utan att säga att personen i fråga är ”duktig” för att den gör saker som att duscha eller borsta tänderna. Bättre då att säga saker som ”vad bra” eller ”det var skönt, eller hur?”.

Det som kan vara svårt för en anhörig är att ha tålamod i processen, eftersom de känslomässiga band som finns kan gör att man ställer för höga krav. Det är en annan sak med professionella personer, de är också människor men är utbildade i att vara tålmodiga och förstående. För den anhöriga kan psykopedagogiska insatser vara hjälpsamma – att få psykisk sjukdom och ohälsa ordentligt förklarade för sig på ett sätt så att man förstår. Hur den nära familjen upplever sjukdom och ohälsa beror mycket på vilka föreställningar de har med sig från början, vilket också påverkar den närståendes möjlighet till återhämtning.

Anhöriga kan ibland beskriva återhämtning som ”att bli som vanligt”. Om det har Patricia Deegan skrivit i sin bok **”Återhämtning såsom hjärtats resa”** 1996:

”Målet med att återhämta sig är inte att bli som andra. Vi vill inte vara som andra. Vi förordar en mångfald där alla får rum. Målet med en återhämtningsprocess är inte att bli normal. Målet är att tillvarata vår mänskliga fallenhet att fullt ut vara människa. Målet är inte ’normalisering’. Målet är att bli den unika och enastående människa vi är skapta att vara.”

Återhämtning för den anhöriga

När anhöriga får stöd kan de bidra mer i personens återhämtning. Ett sådant stöd bör ske kontinuerligt.

Det kan handla om ett emotionellt stöd i form av tröst, bekräftelse, uppmuntran och sympati. Att få hjälp att ventilerat och bli lyssnad på, att bli bemött som den som faktiskt har det jobbigt just nu. Ett stöd kan också vara kring det praktiska så som materiell hjälp, råd och konkret problemlösning. Att det skapas en yttre ram av trygghet ger en förutsättning för inre trygghet.

En närstående kanske inte alltid förstår situationen men kan ge praktiskt stöd och hjälp trots det.

En annan form av stöd handlar om det kognitiva, att förändra sitt sätt att tänka kring psykisk sjukdom och vad det kan föra med sig. Att få hjälp att kunna se på sig själv på ett nytt sätt. Människor är komplexa varelser och om vi ser på vår omgivning med en gråskala istället för svart-vit är det lättare att se nyanser och olikheter. Det kognitiva är också en fråga om att veta vad som är rimligt att ha som idéer och tankar och ibland är det en hjälp att få en annan persons perspektiv på saker. Det hjälper inte att bli frustrerad när en annan person inte förstår, man får jobba långsiktigt och nöta in det. Kognitiv terapi uppmärksammar och ifrågasätter negativa tankar för att skapa ett mer realistiskt sätt att tolka och hantera verkligheten.

Avslut

Nu är materialet till er studiecirkel slut. Det måste inte betyda att er studiecirkel är det. Vill ni fortsätta diskutera finns det gott om material att utgå ifrån. Titta i listan nedan. Om ni bara vill fortsätta för att prata och stötta varandra går det också bra. Vill ni fortsätta som en studiecirkel är det en bra idé att kontakta ABF för att få hjälp med en cirkellista och eventuellt material, mötesrum eller annat ni kan behöva.

Innan ni säger hejdå till varandra, ta en runda och låt alla säga vad de tar med sig från de här träffarna. Vad har varit bra och vad har varit mindre bra? Avsluta genom att tacka varandra för de samtal ni haft så här långt.

Tips på vidare läsning och lyssning

Böcker

David Ershammar, David Rosenberg, Camilla Bogarve, **Rehabilitering och stöd till återhämtning vid psykiska funktionshinder: Möjlighetens metoder för en ny praktik**, Gothia Fortbildning

Anders Hansen, **Hjärnstark: hur motion och träning stärker din hjärna**, Fitnessförlaget

Maggan Hägglund och Doris Dahlin, **Drunkna inte i dina känslor: en överlevnadsbok för sensitivt begåvade**, Libris förlag

Mark Lukach, **Min underbara fru på psyket**, HarperCollins Nordic

Ullakarin Nyberg, **Konsten att rädda liv – om att förebygga självmord**, Natur & Kultur

Ullakarin Nyberg, **Suicidprevention i klinisk praktik**, Natur & Kultur

Marie Söderström, **Sömn: sov bättre med kognitiv beteendeterapi**, Bonnier Fakta

Ann Wikström, **De galna systrarna – fyra berättelser om att leva med ett syskon som drabbats av schizofreni**, Schizofreniförbundet

Skönlitterära författare

Pebbles Ambrose Karlsson

Beate Grimsrud

Åsa Moberg

Material på nätet

RSMHs hemsida:

www.rsmh.se

Nationellt kompetenscentrum anhörigas hemsida:

www.anhoriga.se

NSPHs anhörigprojekt:

nspn.se/sa-har-paverkar-vi/projekt/anhorigprojektet/

NSPH Skåne har tagit fram **Återhämtningssguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt**, vilket är ett material för att jobba med sin återhämtning:

www.aterhamtningsguiden.se

Nka har material kring stöd till anhöriga:
www.anhoriga.se/stod-och-kunskap/

Bräcke Diakoni har tagit fram vägledningen **Du är inte ensam**
– Information och vägledning till dig som stöttar någon med
psykisk ohälsa: www.brackediakoni.se/projekt-trialog

Patricia Deegans tal Återhämtning som Hjärtats resa finns att ladda
ner på internet, bland annat här:
nanopdf.com/download/terhmtning-som-hjrt_pdf

Tina Orhagens avhandling "Working with families in schizophrenic
disorders: the practice of psychoeducational intervention":
www.diva-portal.org/smash/record.jsf?dswid=-4527&pid=diva2%3A248616&c=1&searchType=SIMPLE&language=sv&query=tina+orhagen&af=%5B%5D&aq=%5B%5B%5D%5D&aq2=%5B%5B%5D%5D&aqe=%5B%5D&noOfRows=50&sortOrder=author_sort_asc&sortOrder2=title_sort_asc&onlyFullText=false&sf=all

Poddar

Inferno, av Ullakarin Nyberg.

Filmer

A beautiful mind

Blind spot

Silverlining

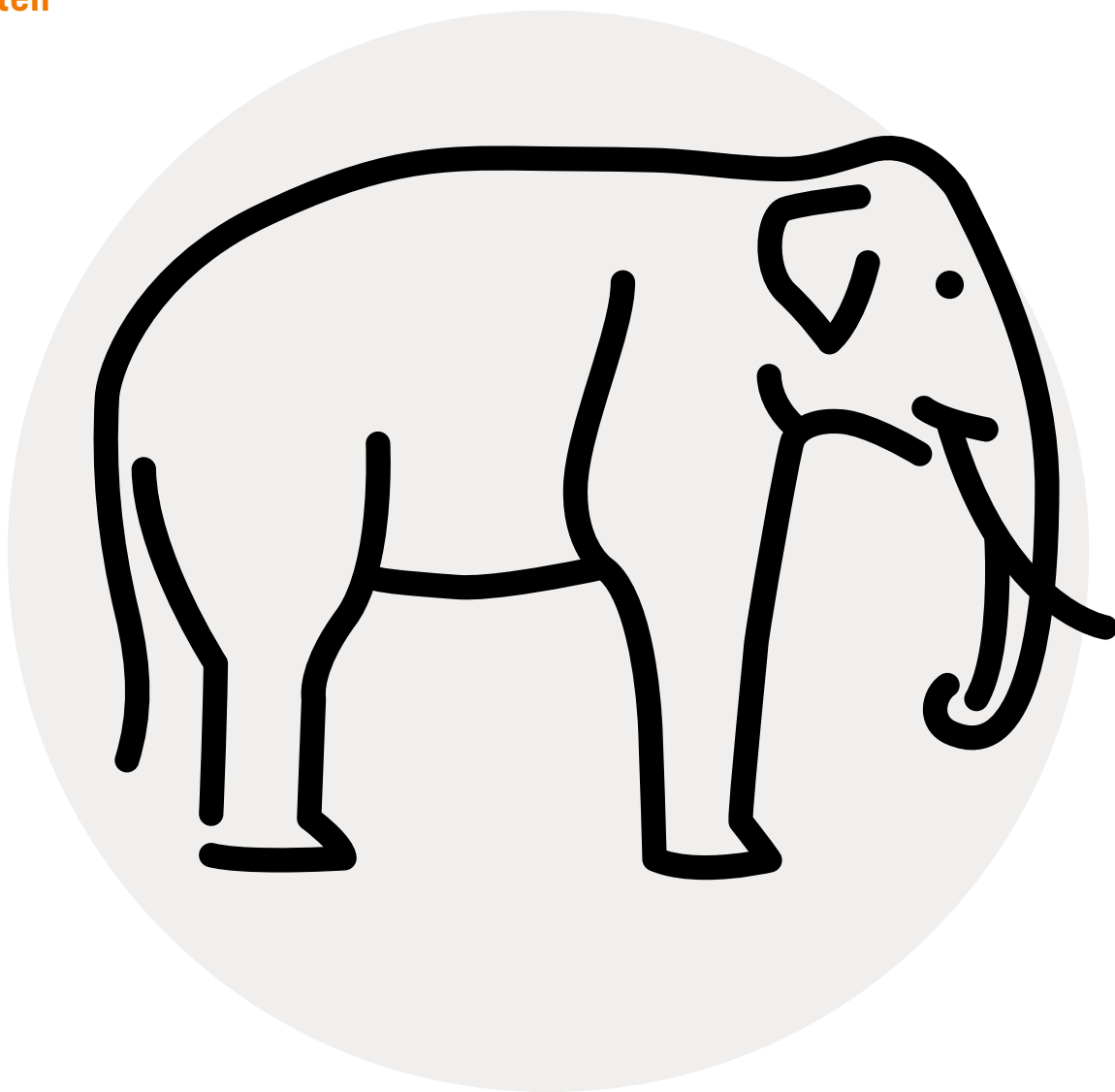
I rymden finns inga känslor

Kungen av Atlantis

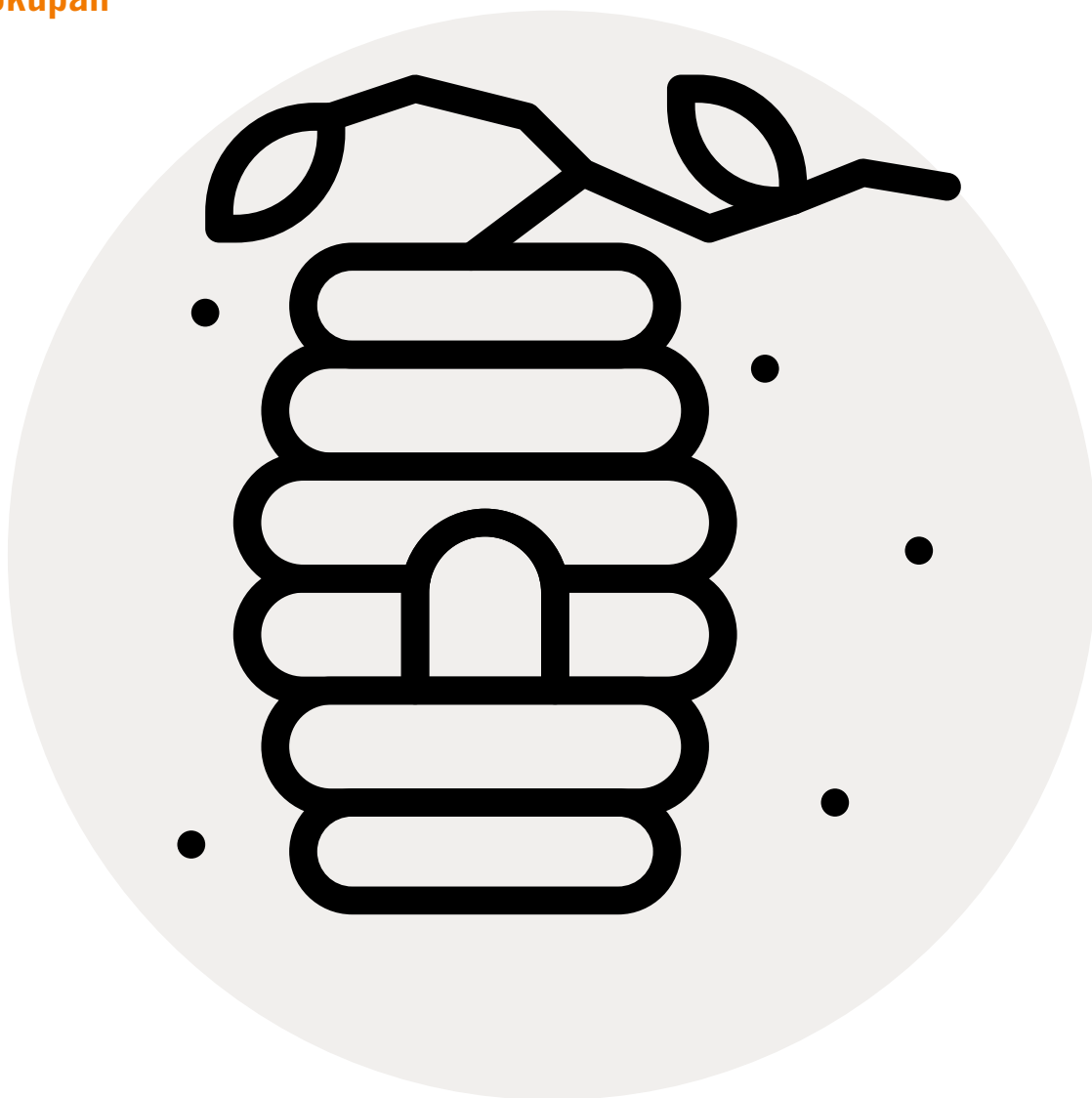
Psykos i Stockholm

Girl interrupted / Stulna år

Utskrift
Elefanten









RSAMH
RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

ABF

www.abf.se

NkaTM
Nationellt kompetenscentrum anhöriga