



Återhämtningsguiden

– för dig som står nära någon som mår dåligt

Conny Allaskog & Jessica Andersson



Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt

Conny Allaskog

- Powerpoint skickas ut i efterhand

Idag kommer jag ta upp:

- Allmän information om Återhämtningsguiden
- Framtagning av materialet
- Information och genomgång av materialet *Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt.*
- Information om hur materialet kan användas samt konkreta tips hur detta kan göras
- Information om studiecirkel och inspirationsträff
- Frågor och funderingar

När min son började må dåligt var det svårt för mig att förstå varför han plötsligt förändrades, och jag började fundera över vad som hade hänt. Blev han mobbad? Gick det dåligt i skolan? Gav jag honom inte tillräckligt med tid och uppmärksamhet? Alla frågor snurrade i huvudet och till slut fungerade jag inte i vardagen. Allt handlade om vilken period min son var i, för hans mående varierade medan min oro var konstant. Det värsta var nog att jag så starkt trodde att det var mitt fel, och därför orkade jag inte berätta för någon annan. Jag var så rädd för att andra skulle se det som att jag var en dålig mamma. Jag var nog också rädd för att få den farhågan bekräftad, att jag var orsaken till min sons dåliga mående. När man inte berättar för någon, så blir man också så ensam, och skammen över min sons mående blev ännu större. När min son senare fick hjälp och när jag fick förklarat för mig att han hade en djup depression, som inte berodde på mig, vågade jag också börja prata om det. Jag önskar att jag hade vågat det tidigare, för ensamheten var fruktansvärd. Idag har jag och min son en mer öppen relation än vad vi hade innan han blev sjuk, och jag är verkligen glad att jag pratar mer öppet om det här idag.

- Pia, 56

Allmänt om Återhämtningsguiden

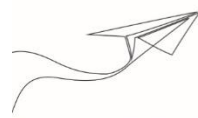
- Idé från Danmark
- Arvsfondsprojekt april 2016 – mars 2019 för att ta fram Återhämtningsguide till personer med psykisk ohälsa. Mellan april 2019 – mars 2022 genomfördes ett nytt Arvsfondsprojekt med fokus på anhöriga
- Togs fram av NSPH Skåne i samverkan med Region Skåne, Psykiatri- och habilitering Skåne och Skånes Kommuner. Återhämtningsguiden implementeras nu i fler regioner
- Finns idag olika återhämtningsmaterial, *Återhämtningsguiden – för dig inom heldygnsvård*, *Återhämtningsguiden – för dig som mår dåligt* i såväl tryck format som mobilapplikation, *Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt*, *Återhämtningsguiden- Upplägg och ledarhandledning för en studiecirkel* och *Återhämtningsguiden- Upplägg och ledarhandledning för en inspirationsträff*



Återhämtningsguiden

– för dig som mår dåligt

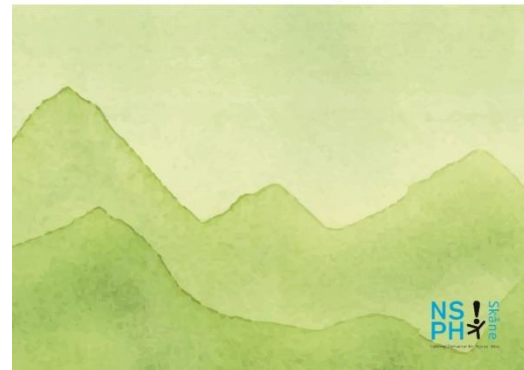
Conny Allashog & Jessica Andersson



Återhämtningsguiden

– för dig inom heldygnsvård

Conny Allashog & Jessica Andersson



Återhämtningsguiden

– för dig som står nära någon som mår dåligt

Conny Allashog & Jessica Andersson



Återhämtningsguiden

Upplägg och ledarhandledning
för en inspirationsträff
Kerstin Selén, Sensus studieförbund



Återhämtningsguiden

Upplägg och ledarhandledning
för en studiecirkel
Kerstin Selén, Sensus studieförbund



Framtagning av Återhämtningsguiden

- Kartläggning av nationella- och internationella återhämtningsinriktade material till anhöriga
- Tillsättning av referens- och fokusgrupper. Såväl anhöriga, yrkesverksamma, anhörigorganisationer och forskare medverkar
- Enkät och djupintervjuer med anhöriga
- Skrivande av materialet *Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt* påbörjades våren 2020. En del av innehållet från tidigare Återhämtningsguider ligger till grund för detta material



Vad är materialet *Återhämningsguiden* – för dig som står nära någon som mår dåligt?

- Ett verktyg för den som lever nära någon som mår dåligt, t.ex. partners, föräldrar, syskon, vänner och kollegor.
- Syftar till att ge information, stöd och möjlighet till reflektion.
- Materialet fokuserar på anhörigas återhämtning.
- Materialet är skrivet av personer som har egen erfarenhet av anhörigrollen, psykisk ohälsa och återhämtning.
- Utöver tryckt version kan guiden laddas ner kostnadsfritt hos App Store och Google Play under namnet *Återhämningsguiden* – anhörig.
- Februari 2022 lanserades en studiecirkel till materialet (mer information om den senare)
- Kan beställas på www.aterhamnningssguiden.se

INNEHÅLL

Kapitel 1 Berättelser från andra

Kapitel 2 Vanliga tankar och känslor

2.1 Oro

2.2 Maktlöshet

2.3 Skam och skuld

2.4 Sorg

2.5 Är det okej att säga nej?

2.6 Värdefulla erfarenheter

2.7 Vem är jag när jag inte ger stöd?

Kapitel 3 Din återhämtning

3.1 Till mig själv

Kapitel 4 Förhållningssätt och bemötande

Kapitel 5 Stöd och rättigheter

5.1 Stöd till dig som står nära

5.2 Rättigheter inom vård- och omsorg

Jourtelefonnummer och föreningar

Genomgång av Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt

Inledning

Att gå igenom, eller att leva med, psykisk ohälsa är något som kan drabba oss alla.

Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt är skriven av personer som själva har erfarenhet av att stå bredvid någon som har drabbats av, eller som lever med psykisk ohälsa. Denna guide är skriven till dig som har någon i din närhet som mår dåligt. Kanske är du förälder, syskon, barn, vän eller partner. Kanske är detta en ny situation för dig, eller något som funnits i ditt liv under en längre tid.

I skrivandet av denna guide har vi intervjuat personer med erfarenhet av att vara den som står bredvid. Intervjupersonerna berättade om de svåra känslorna; känslor av maktlöshet, oro, skuld och skam. De berättade också om de värdefulla erfarenheterna, om strategier som hjälpt dem i deras vardag, om hopp och om vägar vidare.

Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt är skriven för att ge information, stöd och möjlighet till reflektion. I guiden får du ta del av berättelser från andra med liknande erfarenheter. Guiden innehåller också praktiska tips och råd, information om var du kan få stöd, om vanliga tankar och känslor i samband med att stå nära någon som drabbats av eller som lever med psykisk ohälsa, samt kapitel kring återhämtning och hur du kan ta hand om den egna hälsan.

Du väljer själv hur du vill använda *Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt*. Den kan läsas från pärm till pärm, men du kan också välja de kapitel som känns viktiga för dig. Du kan gå igenom guiden själv, eller tillsammans med någon i din närhet. Valet är ditt och du använder guiden på det sätt som känns bra för dig. Det kan

Inledning

Syfte med kapitlet: Ge en kort beskrivning av materialet och tankar kring hur det kan användas.

Utgångspunkt: Att visa förståelse för att det kan finnas olika känslor utifrån den situation en befinner sig i, och att det är valfritt att använda materialet.

Genomgång av Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt

1. Berättelser från andra

När min son började må dåligt var det svårt för mig att förstå varför han plötsligt förändrades, och jag började fundera över vad som hade hänt. Blev han mobbad? Gick det dåligt i skolan? Gav jag honom inte tillräckligt med tid och uppmärksamhet? Alla frågor snurrade i huvudet och till slut fungerade jag inte i vardagen. Allt handlade om vilken period min son var i, för hans mående varierade medan min oro var konstant. Det värsta var nog att jag så starkt trodde att det var mitt fel, och därför orkade jag inte berätta för någon annan. Jag var så rädd för att andra skulle se det som att jag var en dålig mamma. Jag var nog också rädd för att få den farhågan bekräftad, att jag var orsaken till min sons dåliga mående. När man inte berättar för någon, så blir man också så ensam, och skammen över min sons mående blev ännu större. När min son senare fick hjälp och när jag fick förklarat för mig att han hade en djup depression, som inte berodde på mig, vågade jag också börja prata om det. Jag önskar att jag hade vågat det tidigare, för ensamheten var fruktansvärd. Idag har jag och min son en mer öppen relation än vad vi hade innan han blev sjuk, och jag är verkligen glad att jag pratar mer öppet om det här idag.

Pia, 56

Att bli kär i någon som mår dåligt har förändrat mitt sätt att tänka. Innan jag träffade min flickvän trodde jag att det alltid fanns en anledning till att någon mädde dåligt, att något måste ha hänt. Jag förstod inte att det kunde komma inifrån. På det sättet har jag lärt mig mycket. I perioder när hon mått dåligt har jag känt en ihållande oro, jag har dock mer och mer börjat förstå och hantera situationen och vet idag mer om hur jag ska göra när hon mår dåligt. Vi har börjat prata mer också, idag är vi öppna om allt och det har underlättat mycket.

Hampus, 29

Kapitel 1. Berättelser från andra

Syfte med kapitlet: Innehåller sex kortare berättelser om att vara anhörig. Syftet är att skapa igenkänning, stöd och hopp.

Genomgång av Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt

2. Vanliga tankar och känslor

Att leva nära någon som inte mår bra väcker ofta en mängd olika tankar och känslor, både sådana som kan kännas tunga att bära, men det svåra kan också på sikt ge värdefulla erfarenheter.

Att vara anhörig har förändrat mig som person, hela min tillvaro, ja, hela mitt liv faktiskt. Det är ständigt närvarande i varje andetag, varje dag, varje vecka, varje månad och varje år. Främst i form av en ökad känslighet, sårbarhet, oro och stundtals rädsla. Att vara anhörig har också gjort mig mer utsatt för stress – får svårare att hantera stress och förhålla mig till en stressig vardag. Jag behöver mer tid för återhämtning, tid som tyvärr sällan finns. Att vara anhörig har också påverkat mina relationer till andra människor. Men jag vill betona, hur absurt det än låter, att det också berikat mitt liv och förbättrat vissa relationer. Jag är tacksam över saker jag tidigare tog för givet. Jag står närmare mina barn – även om det ibland finns barriärer mellan mig och min dotter. Det har också blivit lättare att prioritera bort oviktiga saker.

Katarina, 49

Att uppleva känslor som oro, maktlöshet, skuld, skam och sorg är begripligt då det kan vara svårt att stå bredvid någon som inte mår bra. Det är också vanligt att uppleva att livet blir tungt och instabilt, och många berättar att de själva känner sig nedstämda, orkeslösa och deprimerade. I kapitel 3 kan du läsa mer om din egen återhämtning. I det här kapitlet kan du ta del av vanliga tankar och känslor som många upplever när de lever nära någon som inte mår bra. Kapitlet innehåller avsnitt om oro, maktlöshet, skuld, sorg och att säga nej. Det innehåller också delar om värdefulla erfarenheter och vem du är när du inte är den som står bredvid. Kanske känner du igen dig i dessa, eller så upplever du någonting annat. Reflektera gärna på nästa sida.

Kapitel 2. Vanliga tankar och känslor

Syfte med kapitlet: Att den anhöriga känner stöd i att det är begripligt att uppleva en mängd olika tankar och känslor utifrån den situation personen befinner sig i.

Verktyg: Skrivövning där personen kan skriva ner vilka tankar och känslor hen upplever.

Genomgång av Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt

2.1 Oro

Jag är ofta orolig för min dotter och hur hon mår och det påverkar mycket i min vardag.

Sonja, 46

Att oro sig är något vi alla gör ibland och oro kan till och med vara konstruktivt då den kan hjälpa oss att förbereda oss på saker som kan hända framöver. Men oro kan också få för stort utrymme i våra liv och skapa mycket lidande.

Att leva nära någon som mår dåligt kan leda till oro. Kanske har du ett barn, förälder, syskon, vän, partner eller någon annan i din närhet som mår dåligt. Kanske är känslor av oro något som gör sig påmint ibland, kanske är känslorna mer påtagliga och närvarande.

Har du funderat över hur oro påverkar din vardag? I detta kapitel ges tips på konkreta strategier som kan användas för att hantera oro.



Kapitel 2.1 Oro

Syfte med kapitlet: Att lyfta känslan oro, ge perspektiv på denna samt skapa verktyg för att hantera oro.

Verktyg: Innehåller flera verktyg som kan vara ett stöd. Orosfåtöljen, andningsfyrkant och att minska oro genom att använda sina fem sinnen.

Genomgång av Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt

Kapitel 2.2 Maktlöshet

2.2 Maktlöshet

Ibland känner jag mig maktlös inför min mammas mående. Det är svårt att veta hur mycket som finns i min makt att påverka, och var mitt ansvar för hennes mående slutar. Jag har märkt under den senaste tiden att jag har ett beteende där jag lätt tar på mig ett för stort ansvar, både för andra människor och för situationer jag egentligen inte kan påverka.

Johanna, 41

Att känna maktlöshet när en lever nära någon som mår dåligt är begripligt. Maktlöshet är en känsla som kan uppkomma under många olika situationer i livet. Gemensamt för de flesta är att maktlösheten kan bli mycket stark när vi befinner oss i omständigheter där vi upplever att vi inte kan påverka eller förändra situationen.

Ibland kan det vara så att du som står bredvid inte kan hjälpa på det sättet som du önskar. Det kan bero på ditt eget välmående, praktiska hinder eller att den som mår dåligt inte vill eller orkar ta emot stöd. Maktlöshet kan också hänga ihop med många andra känslor, såsom ilska, frustration eller besvikelse.

Eftersom jag inte vet om jag säger och gör rätt saker så har jag ofta en känsla av osäkerhet och maktlöshet. Det är tröttande.

Christin, 55

Syfte med kapitlet: Att lyfta känslan maktlöshet, ge perspektiv på detta, samt ge förslag på hur en kan hantera maktlöshet.

Genomgång av Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt

2.3 Skam och skuld

Jag har upplevt en förändring i samhället kring hur vi pratar om psykisk ohälsa och att må dåligt. Förr var det ingen som pratade om det, det fanns så mycket skam kring att må dåligt så det var något man ofta behöll för sig själv. Idag har det förändrats och allt fler vågar vara öppna med sina erfarenheter, även om det fortfarande inte är helt självklart att våga berätta. För min del har det jag gått igenom som anhörig gjort mig mer ödmjuk, och lett till att jag har en annan förståelse nu.

Peter, 64

Många som står nära någon som mår dåligt kan känna känslor av skam, samtidigt som det är både mänskligt och vanligt att må dåligt eller att någon i ens omgivning har det jobbigt. Det kan vara svårt att prata om att vi, eller någon i vår närhet, mår dåligt. För vissa finns det en känsla av skam över hur omgivningen ska reagera om de får veta, för andra kan det kännas svårt eftersom det innebär att behöva berätta om saker som kan kännas privata. Utöver skam känner många också känslor av skuld.

Jag var så rädd att mycket av det som hänt var mitt fel, att jag skulle varit en dålig förälder och att saker varit på ett annat sätt om jag bara hade agerat annorlunda. Jag började analysera också, gå tillbaka och titta på saker och fundera på om jag kunde ha gjort på något annat sätt. Idag, när saker vänt, är det lättare för mig att vara förlåtande mot mig själv, men när det var som värst var skulden tung att bära.

Rakel, 49

För den som lever nära någon som mår dåligt kan känslor av skuld vara en del av vardagen. För en del kan skuld-känslorna handla om en önskan att saker skulle ha gjorts annorlunda, för andra handlar det om känslan av att inte räcka till.

Kapitel 2.3 Skam och skuld

Syfte med kapitlet: Att lyfta skam- och skuld-känslor, för att validera att även dessa känslor är begripliga. Kapitlet lyfter även aspekten att det kan vara skönt och viktigt att få prata om skam och skuld.

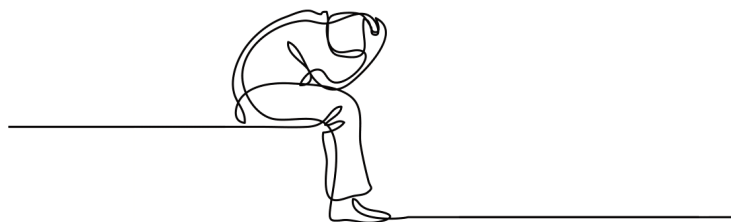
Genomgång av Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt

I rutan nedan finns förslag på strategier som kan vara hjälpsamma att ta till när sorgen gör sig påmind.

- Det kan vara hjälpsamt att berätta för någon hur du känner. Att prata om sorgen kan kännas lättande.
- Försök att äta och sova på regelbundna tider. Be gärna om hjälp av din omgivning om det blir svårt att upprätta eller upprätthålla vardagliga rutiner.
- Träffa andra med liknande erfarenheter. Det kan du exempelvis göra genom att kontakta en förening eller anhörigorganisation. Kontaktuppgifter till dessa hittar du på sidan 44.
- I kapitel 3 kan du läsa mer om din återhämtning och vad som kan vara hjälpsamt när livet är svårt.

Kapitel 2.4 Sorg

Syfte med kapitlet: Att visa att det är okej att känna sorg, och att sorg kan visa sig på olika sätt. Kapitlet innehåller förslag på strategier för att hantera sorg.



Genomgång av Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt



Om du är ovan att säga nej, kan det vara en fördel att börja träna på detta med små enkla övningar. Det kan ta både tid och energi att träna på att sätta gränser, men för att orka på längre sikt är det ofta nödvändigt. Nedan finns några tips på hur du kan träna dig på att sätta gränser och säga nej.

- ⇒ Att kunna säga nej handlar ofta om att göra aktiva val utifrån sina egna behov och det som känns bra för en själv. Aktiva val kan göras både i enkla och svåra situationer.
- ⇒ För att sätta gränser behöver en ofta träna på att säga nej. Finns det situationer eller relationer där du tror att du har lättare för att säga nej? Börja med att träna där, innan du behöver säga nej till den som mår dåligt. Försök att säga nej utan långa förklaringar eller ursäkter. Öva gärna in några neutrala fraser som känns bra. De kan exempelvis vara:

”Nej tack, jag är upptagen/har annat för mig.”

”Nej tack, just då passar det inte.”

”Nej tack, jag är inte intresserad.”

Kapitel 2.5 Är det okej att säga nej?

Syfte med kapitlet: Att lyfta aspekten om vikten av att ibland säga nej och sätta gränser, med fokus på den anhörigas egna mående och ork. Kapitlet validerar även den svåra situationen med att säga nej till någon som behöver en.

Verktyg: Innehåller övningar och reflektionsdelar kring att säga nej.

Genomgång av Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt

2.6 Värdefulla erfarenheter

Mina erfarenheter har fördjupat min bild av psykisk ohälsa och mig som person. Jag har en annan förståelse nu.

Susanne, 46

Under tiden som min sambo mådde dåligt kom jag i kontakt med en förening där jag fick stöd. Idag håller jag själv anhörigkurser. För mig har det blivit ett sätt att ge något tillbaka.

Ola, 34

Alla kan drabbas av psykisk ohälsa eller gå igenom svåra perioder i livet, och att finnas där för någon som mår dåligt kan ge värdefulla erfarenheter. Ofta fokuserar vi på de svåra känslorna, känslor som oro, maktlöshet, skuld, skam och sorg och även om dessa är naturliga kan det också finnas värdefulla erfarenheter. Det kan vara en känsla av att vara behövd och att göra skillnad för en annan människa. Det kan också vara att ens egna perspektiv och förståelse förändras och fördjupas. Erfarenheterna kan även leda till en vilja att bidra till att hjälpa andra som är i en liknande situation. De positiva aspekterna kan vara många och variera från person till person.

Det kan vara så att det just nu är svårt att uppleva något positivt, vilket är okej. Om du vill kan du alltid återkomma till detta kapitel vid ett senare tillfälle.

Kapitel 2.6 Värdefulla erfarenheter


Syfte med kapitlet: Att lyfta perspektivet att det kan finnas värdefulla erfarenheter av att vara anhörig, som t.ex. att få göra skillnad för en annan person. Kapitlet tar även upp att det är okej att inte uppleva något positivt.

Verktyg: Innehåller en övning där en kan reflektera kring om en själv upplever några värdefulla erfarenheter.

Genomgång av Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt

Ibland kan det vara hjälpsamt att fundera kring sin identitet. Kanske finns det saker du tidigare har identifierat dig själv med, men som du tappat bort i samband med din nuvarande situation? Hur skulle du beskriva dig själv, om du för en stund bortser från din roll att leva nära någon som inte mår bra? Skriv gärna i övningen nedan.

SÅHÄR SKULLE JAG BESKRIVA MIG SJÄLV:
Exempel kan vara målmedveten,
idrottsintresserad, romantisk eller
naturmänniska.



Kapitel 2.7 Vem är jag när jag inte ger stöd?

Syfte med kapitlet: Att reflektera kring identitet och vem en är när en inte ger stöd. Då anhörigrollen kan ta en stor plats i livet kan det ibland vara bra att fundera kring vem en är när en inte ger stöd.

Verktyg: En skrivövning där en kan beskriva sig själv utanför sin roll som anhörig.

Genomgång av Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt

3. Din återhämtning

Återhämtning har för mig varit att hantera svåra delar i livet, men även att tillåta mig att må dåligt. Det är en process som tar både energi och tid.

Berit, 68

Återhämtning är en individuell process. Det kan handla om att hitta tillbaka till en vardag som känns okej, vilket kan vara svårt när någon som står en nära mår dåligt. Att stå bredvid någon som drabbats av psykisk ohälsa kan påverka olika delar av livet, och många kan uppleva att de förlorar kontrollen över det som sker. När vi genomgår saker som känns svåra kan det hända att vi tappar bort det som vi mår bra av och har svårare att ta hand om oss själva. En del i återhämtningen kan därför vara att identifiera vad vi mår bra av eller vad som känns viktigt för det egna välmåendet.

För mig är återhämtning att bryta från yttre intryck, till exempel genom att gå ut på en promenad, en joggingtur med musik i öronen eller att läsa en bok på soffan med lugn musik i bakgrunden. Men återhämtning för mig kan också vara att göra något socialt, till exempel att äta middag med mina vänner. Genom att prata om annat och skratta kan jag bryta negativa tankar och stressmoment i livet.

Alice, 27

Kapitel 3 Din återhämtning

Syfte med kapitlet: Att reflektera kring vad återhämtning kan innebära, och att det kan se olika ut för olika personen. Fokus är den anhörigas egna återhämtning, och vad hen mår bra av.

Verktyg: Skrivövning där personen kan fylla i vad återhämtning är.

Genomgång av Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt



3.1 Till mig själv

Då det är mycket fokus på min dotter som mår dåligt glöms jag ofta bort. Både av mig själv men också av min omgivning. Jag fokuserar ofta på allt som jag känner att jag gör fel med min dotter, istället för att se allt jag faktiskt gör bra.

Lena, 47

Det är viktigt att försöka vara snäll mot sig själv. Att se sina egna styrkor och positiva egenskaper är något som många av oss behöver träna på. Ofta är det lättare att ge andra beröm och förståelse, än att vara snäll mot sig själv.

När en lever nära någon som inte mår bra kan det vara lätt att glömma bort sig själv, samtidigt som du kan vara en otroligt betydelsefull person för den som är drabbad av psykisk ohälsa.

Vilka sidor hos dig själv tycker du om? Vad tycker du att du är bra på? Vilka är dina styrkor? Fundera i lugn och ro och skriv gärna ner det du kommer på i listan nedan.

TILL MIG SJÄLV:

Kapitel 3.1 Till mig själv

Syfte med kapitlet: Att kunna reflektera kring att vara snäll mot sig själv.

Verktyg: Skrivövning där personen kan identifiera sina egna styrkor och vad en tycker om med sig själv.

Genomgång av Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt



- ⇒ **Gör saker som är roliga.** Uppmuntra gärna till att göra roliga saker tillsammans. Det kan vara viktigt för er relation, men också för att ni båda för en stund ska få chans att tänka på någonting annat än det svåra. Det behöver inte vara stora saker som kräver mycket tid, planering eller pengar. En skogs promenad eller en fika kan fungera utmärkt.
- ⇒ **Uppmuntra till att söka professionell hjälp.** Beroende på personens situation och mående kan professionell hjälp behövas. Om möjligt, erbjud dig gärna att hjälpa till med detta. Ibland kan det vara hjälpsamt för den som mår dåligt att få veta praktiska saker, som vart personen kan vända sig eller hur det går till att söka hjälp. Om personen inte har hjälp sedan tidigare är vårdcentralen för de flesta vägen in till vården. Vid akuta situationer finns psykiatriska akut-mottagningar. Ni kan också ringa Vårdguiden på 1177 för rådgivning.
- ⇒ **Tipsa personen att söka andra vägar till stöd.** Det finns idag flera föreningar och anhörigorganisationer som arbetar med stöd. Kontaktuppgifter hittar du på sidan 44. Om det är så att du själv är i behov av stöd, kan du i kapitel 5 finna tips på vart du kan vända dig.

Kapitel 4. Förhållningssätt och bemötande

Syfte med kapitlet: Att bekräfta att det kan vara svårt att veta hur vi ska förhålla oss till någon som inte mår bra. Kapitlet syftar också till att ge allmänna tips kring bemötande och förhållningssätt.

Verktyg: En skrivövning den en själv kan fylla i vilka förhållningssätt en upplever fungerar.

Genomgång av Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt

5.1 Stöd till dig som står nära

Jag visste inte att det fanns någonting som hette anhängkonsulent förrän min väninna sa det. Hennes man hade blivit sjuk i demens och då fick hon den informationen. När min man blev deprimerad sökte jag stöd och information hos anhängkonsulenten i min kommun. Det kändes så bra att någon tog mig och min situation på allvar.

Berit, 68

Samtalsgrupper och anhängutbildningar

Samtalsgrupper och anhängutbildningar för personer som lever nära någon som mår dåligt finns ofta hos regioner, kommuner och föreningar. I dessa sammanhang ges möjlighet till utbildning och att träffa andra i en liknande situation för att diskutera frågor, känslor och tankar som uppstår för den som lever nära någon som mår dåligt.

Stödsamtal

Stödsamtal kan ge möjlighet att reflektera kring, och öppna upp till samtal om, det svåra. Stödsamtal erbjuds ibland av kommunen. Om den du står nära har en vårdkontakt kan de i vissa fall erbjuda stöd. Du kan också själv söka stöd hos din vårdcentral. Stödsamtal kan också ges av föreningar och andra organisationer.

Avlösning

Beroende på din situation kan det vara aktuellt att få stöd genom avlösning. Det kan exempelvis innebära avlastning från hemtjänst, hemsjukvård eller daglig sysselsättning för den som mår dåligt. Du kan också ansöka om kontaktfamilj eller kontaktperson.

Ekonomisk ersättning

I en del fall är det möjligt att få ekonomisk hjälp som möjliggör att ge stöd. Det kan till exempel gälla bidrag för vård av barn med funktionsnedsättningar, handikappersättning, assistansersättning och närståendepenning. Det kan variera om det är kommun, region eller Försäkringskassan som handlägger de olika bidragsformerna och står för ersättningen.

Kapitel 5. Stöd och rättigheter

Ett kapitel som innehåller delar om stöd och rättigheter. Kapitlet är uppdelat i två delar.

Kapitel 5.1 Stöd till dig som står nära

Syfte med kapitlet: Att övergripande informera om vilket stöd och hjälp som finns till anhöriga, t.ex. samtalsgrupper, anhängutbildningar och stödsamtal.

Genomgång av Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt

Det är jättesvårt för mig som anhörig att vara delaktig. Min son är myndig och sjukvården hänvisar till sekretess. Jag förstår ju att den finns, men hur ska jag kunna hjälpa när jag inte får vara med? Jag önskar att myndigheter hade försökt uppmuntra, eller i alla fall prata med, min son om hur jag skulle kunna vara med och hjälpa till. Att vi hade blivit mer som ett team, sjukvården och jag. Nu har det blivit jag mot min son, och jag mot sjukvården. Det hjälper ingen.

Eva, 45

Jag har varit både anhörig och patient och har funderat en del på hur sjukvården skulle kunna göra anhöriga mer delaktiga. Jag tror sekretess är ett obegripligt ord. Det går inte att fråga om en patient vill ha sekretess, för det vill nog de flesta. Istället borde man fråga patienten om man vill ha med sina anhöriga i vården. Jag tror ofta det faller där, hur man frågar.

Aida, 37

Vem bestämmer över barnets vård?

Det är i första hand de vuxna som bestämmer över barnets vård och vårdbehov, men barn ska alltid få vara delaktiga och få berätta om sina behov och önskemål. Det finns ingen åldersgräns för när ett barn får vara med och bestämma i en vårdssituation. Barnets rätt till delaktighet i beslut beror på ålder och mognad hos varje enskilt barn.

FN:s barnkonvention är svensk lag, och den ska göra barnets rättigheter starkare. Det ökar bland annat kraven på vuxna att alltid ta reda på, och ta hänsyn till, vad som är barnets bästa, och göra så att barnet kan vara delaktig i vården.

Läs gärna mer om barns och vårdnadshavares rättigheter i vården på Vårdguiden 1177.se.

Kapitel 5.2 Rättigheter inom vård och omsorg

Syfte med kapitlet: Att ge övergripande information om de rättigheter som den drabbade har, vilket i sin tur kan ge stöd och ökad kontroll till den som står bredvid. Kapitlet innehåller t.ex. delar om sekretess, fast vårdkontakt, barn som anhöriga, vem som bestämmer över barnets vård och vart en kan vända sig om en inte är nöjd med vården.

Genomgång av Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt

Jourtelefonnummer och föreningar

Ibland kan det vara hjälpsamt att få kontakt med andra som lever i en liknande situation som en själv, eller att få prata med personer som har förståelse för hur det kan vara att leva nära någon som inte mår bra. Det finns många föreningar och andra organisationer som arbetar med information, stödmaterial och stöd till personer som står bredvid. I detta kapitel listas såväl jourtelefonnummer som föreningar och andra organisation dit du kan vända dig. Till flera ställen kan du också vara anonym. Kom ihåg, du inte är ensam.



I kapitel 5
kan du läsa mer om
hjälp och stöd
som du kan få.

Jourtelefonnummer och föreningar

Syfte med kapitlet: Innehåller telefonnummer och information om föreningar som erbjuder stöd till den som står bredvid.

Genomgång av Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt

Avslutning

Att stå bredvid någon som mår dåligt kan leda till känslor av sorg, oro, skuld och maktlöshet. Kanske är detta en ny situation för dig, eller något som funnits i ditt liv under en längre tid. Att finnas där för någon som mår dåligt kan också ge positiva känslor av att vara behövd och att göra skillnad för en annan människa. Det kan även leda till värdefulla erfarenheter och göra att det egna perspektivet förändras och fördjupas. Hur det påverkar en kan skilja mellan olika personer och perioder i livet, och ofta finns både de positiva och svåra känslorna där. Oavsett hur du känner eller tänker, så är det okej.

Du som nu läser detta avslut har tagit del av *Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt*. Vi hoppas att den har bidragit till att skapa igenkänning, verktyg eller information som du kan använda när livet känns svårt.

Vi har tagit fram den här guiden då vi vet att livet kan påverkas på många plan när en står bredvid någon som mår dåligt. Vi tror att det är viktigt att lyfta det perspektiv som du bär på; att vara den som hjälper, ger stöd och som finns där. Vi tror också att det är viktigt att dina känslor får ta plats, och att det finns utrymme för dig att få reflektera kring vad du mår bra av.

När man tänker och tycker och vet saker, då är man ofta andra människor. Men när man känner någonting, så är man alltid sig själv.

Håkan Hellström



Avslutning

Syfte med kapitlet: Återhämtningsguidens avslutningstext. Budskapet i texten handlar om att anhörigrollen, känslorna och återhämtningen kan se olika ut, och att det är okej.



Hur kan en använda Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt?

- Som ett stöd i samtalet med anhöriga.
- Genom att informera om materialet och lämna ut det.
- I grupp. För många anhöriga är det viktigt att träffa andra i en liknande situation. Kan genomföras fysiskt eller digitalt.
- Aktivt arbete med materialets övningar och verktyg, tillsammans med den anhöriga.
- Materialet kan även introduceras till brukare som kan ge det till sina anhöriga.

Slutkonferens

- | | | | |
|--------------------|---|--------------------|---|
| 13:00-13:25 | Tillbakablick: Återhämtningsguiden - för dig som står nära någon som mår dåligt
<i>Linda Nordström, Cassandra Sääf, Jessica Andersson & Conny Allaskog, NSPH Skåne</i> | 14:25-14:35 | Paus |
| 13:25-13:50 | Var och när finns utrymme för min återhämtning
<i>Martina Hägerklint, Hjärnkollambassadör</i> | 14:35-15:05 | Återhämtning från psykisk ohälsa: Sociala nätverket och anhörigas betydelse - exempel från forskning
<i>Mats Ewertzon, Forskare/möjliggörare, NKA</i> |
| 13:50-14:00 | Think family, Work family! Families living with mental illness. Perspectives of everyday life, family-centered support, and quality of community mental healthcare
<i>Lisbeth Kjelsrud Aass, Førsteamanuensis, NTNU</i> | 15:05-15:15 | Anhörigcenter i Lund delar erfarenheter
<i>Felicia Kronberg, Anhörigstödjare & Nina Radak, Anhörigstödjare, Anhörigcenter Lund</i> |
| 14:00-14:15 | Hur hjälper vi dem som hjälper
<i>Ingrid Lindholm, Praktiker/möjliggörare inom området anhöriga till personer med psykisk ohälsa, NKA</i> | 15:15-15:45 | Till dig som står nära någon i psykiatrisk heldygnsvård – erfarenheter av att använda Återhämtningsguiden i anhörigstödjande grupp
<i>Maria Wällstedt, Enhetschef/Psykiatrisjuksköterska & Marcus Pregart, Kurator, Vuxenpsykiatri Lund</i> |
| 14:15-14:25 | Återhämtningen som läkning
<i>Barbro Ronsten, Förbundsordförande, RSMH</i> | 15:45-16:00 | Reflektion, frågor & avslut |

www.aterhamtningsguiden.se

<https://www.youtube.com/watch?v=8n0ULoG9fj0&t=8088s>



Återhämtningsguiden

– för dig som står nära någon som mår dåligt
Upplägg och ledarhandledning för en studiecirkel

Kerstin Selén, Sensus studieförbund



Återhämtningsguiden

– för dig som står nära någon som mår dåligt
Upplägg och ledarhandledning för en inspirationsträff

Kerstin Selén, Sensus studieförbund



Studiecirkel

I februari 2022 lanserades vår studiecirkel och inspirationsträff. Det finns två olika upplägg för denna:

- En kortare inspirationsträff
- En längre version som utgår från regelbundna träffar

Syftet med studiecirkeln är att underlätta arbetet med att möta anhöriga i grupp och att arbeta med Återhämtningsguiden som grund. Studiecirkeln är upplagd som ett handledarmaterial/talmanus för att enkelt kunna leda en träff.

Studiecirkeln kan beställas i tryckt version på vår hemsida för dig som bor i Region Skåne. Bor du i en annan region hör du av dig till ansvarig samordnare för Återhämtningsguiden.

Studiecirkel

Inspirationsträff – innehåll:

- Att leda en inspirationsträff för anhöriga
- Förberedelse inför inspirationsträffen
- Genomförande av inspirationsträffen
- Moment 1: Vanliga känslor och tankar
- Moment 2: Oro



Återhämtningsguiden

– för dig som står nära någon som mår dåligt
Upplägg och ledarhandledning för en inspirationsträff

Kerstin Selén, Sensus studieförbund





Moment 1: Vanliga känslor och tankar

Nu är det dags att ta itu med Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt.

Samtalsförslag och övningar

Övning: Vanliga känslor och tankar – steg 1

Presentera övningen genom att säga ungefär så här: "Att leva nära någon som inte mår bra väcker ofta en mängd tankar och känslor, precis som det står i Återhämtningsguiden på sidan 8."

Den här övningen har tre syften (bra för dig själv att veta):

- Att deltagarna känner igen sig i personerna i texterna och i varandra; det är vanligt att känna som de gör.
- Att deltagarna får tillfälle att sätta ord på sina känslor.
- Att deltagarna känner en gemenskap; de är inte ensamma.

Berätta att ni ska börja med att prata runt borden utifrån de första texterna i Återhämtningsguiden.

- Säg: "Gör så att först läser var och en, med pennan i handen, några korta berättelser som handlar om känslor som är vanliga när man är anhängig till en person som mår dåligt. Texterna finns på sidorna 5–7. Du kanske inte känner igen dig i berättelserna, men kanske känner du igen några känslor. Stryk med pennan under de känslor eller de situationer som du känner igen. Vi läser under tystnad."
- När alla har läst klart ska ni göra en runda vid borden, precis som vid presentationen, och berätta för varandra vad ni strukit under.
- Skriv på tavlan: "Vad känner du igen? Vilka känslor och situationer känner du igen?" (För vissa kan det vara svårt att hitta orden för de känslor som berättelserna uttrycker, därför är det viktigt att inte bara fråga efter känslordorden.)

- Låt deltagarna läsa. Om några pratar går du fram till dem och ber dem diskret att läsa tyst. Tala om för dem att de snart ska få prata.
- Påminn deltagarna om att stryka under orden.
- När du märker att deltagarna läst klart ber du dem att var och en välja någon känsla som de känner igen och som de vill berätta om för gruppen vid borden. Tala om att ni ska använda "rundan", som är en metod som har några regler som du nu ska visa.
- Ta fram ett blädderblocksblad (eller annat stort papper) som du tidigare förberett. På det står det:

REGLER FÖR RUNDAN

1. Var och en talar för sig själv.

2. Var och en får tala utan att bli avbruten.

3. Prata inte längre stund än att alla hinner komma till tals.

4. Det är frivilligt att yttra sig.

5. Om någon vill ha synpunkter eller råd så måste hen be om det.

- Läs reglerna för rundan och kommentera dem så här:
 1. "Det betyder att man bara pratar om vad man själv tänker och känner."
 2. "Under rundan ska ingen ställa frågor eller kommentera det som berättas av någon annan."
 3. "På ett par minuter hinner man säga en hel del."
 4. "Den som vill stå över säger 'pass' och då går ordet vidare till nästa person."
 5. "Det hänger ihop med den andra punkten. Hur välmenande synpunkter och råd än kan vara, så kan de vara ovälkomna. Alltså ska man ha rätt att slippa."

Studiecirkel

Studiecirkel/lång version – innehåll:

- Att leda en samtalsgrupp för anhöriga i studiecirkelns form
- Syfte och metod
- Viktigt att tänka på vid inbjudan till studiecirkeln
- Samtalsledarens uppgift och ansvar
- Fallgröpar för samtalsgruppen
- Några metoder för att skapa delaktighet och trygghet
- Förslag till upplägg av studiecirkeln
- Upplägg för samtliga träffar (åtta stycken, kan anpassas till olika verksamheter)

På kommande slides visas exempel från en av träffarna.

Fjärde träffen (tema: Sorg)

Vid den fjärde träffen sätter vi ord på sorgen – i den mån vi önskar – och får kanske tips om hur man kan ta små steg vidare i sitt sorgearbete.

Incheckning

Se sidan 13.

Backspegel

Se sidan 13.

Hemuppgiften

Se sidan 13.

Övning: Avslappning

Led deltagarna i en avslappningsövning som du känner dig trygg med att leda.

Om sorg

De allra flesta av oss drabbas någon gång av sorg. Sorg är i regel relaterad till någon form av förlust och/eller livsförändring. Det kan handla om att en kär person dör, det kan röra sig om förlust av möjligheter eller förmågor och mycket mer. Sorg är en naturlig och sund reaktion när vi förlorat något som har ett värde i vårt liv. Sorgen är en viktig reaktion som hjälper oss att integrera och leva vidare med vår förlust. Om vi inte sörjer det som vi förlorat kan sorgen ta sig uttryck i exempelvis bitterhet eller ilska.

Samtal om texterna i Återhämtningsguiden

1. Läs de två berättelserna om sorg på sidan 18 i *Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt*. (Du kan också fråga om det är någon av deltagarna som vill läsa.)
2. Fråga deltagarna vilka känslor och tankar texterna väcker hos dem. Be dem tänka efter en liten stund, gärna med *Återhämtningsguiden* uppslagen framför sig så att de själva kan sätta sig in i de korta texterna.
3. Gör sedan en runda där den som vill får berätta.
4. Gör gärna ytterligare en runda om det är någon som kommit på något mer som hen vill dela.

Övning: "Sorgeblomman"*

1. Ni kan konstatera att det finns mycket man kan sörja. Gör en gemensam "sorgeblomma":
2. Rita en blomma med stora kronblad på tavlan.
3. Fråga deltagarna: "Vilka sorger bär vi på i vår grupp? Med vad kan vi fylla vår gemensamma sorgeblomma?"
4. Fyll i kronbladen utifrån deltagarnas tankar.

Samtal om strategier för att hantera sorg

På sidan 19 i *Återhämtningsguiden* finns förslag på några strategier att ta till när sorgen gör sig påmind. Prata om dem med utgångspunkt i frågorna under respektive förslag. Använd gärna rundan som metod.

- » **Strategiförslag 1: Prata med någon om din sorg.**
Varför kan det vara en bra strategi att prata med någon om sin sorg? Vilka funktioner kan det fylla?
- » **Strategiförslag 2: Försök att upprätta eller upprätthålla vardagliga rutiner.**
När du tänker på hur du lever, är det någon vardaglig rutin du skulle kunna ändra på eller lägga till som du tror kan göra att du orkar mer?
Mat och sömn på regelbundna tider, ljus och fysisk aktivitet, är alla fysiska grundbehov. Om vi tillgodoser dem är vi mer motståndskraftiga mot livets påfrestningar. Beroende på hur dina deltagare mår och har det så kan samtalet om vardagsrutiner vara viktigt att prata om. Ge därför samtalet sin tid och hoppa hellre över någon annan övning om tiden känns knapp.

Att läka sorg

Att läka sorg handlar ofta om att man beslutar sig, tar små steg och börjar med det som inte är för stort. Inte för intet talar man om "sorgearbete".

Sorgens små steg – en modell för sorgearbete

Be deltagarna att ta ett litet steg enligt denna modell:

- Välj något som du sörjer, en sak, händelse, person eller situation, och fatta ett beslut att försöka läka den sorgen.
- Ge det tid och ha tålamod.
- Sök sällskap.

- » **Samtalsförslag: Hur tror du att det skulle fungera för dig att medvetet gå in för att försöka läka en sorg?**
Gör en runda då var och en som vill, efter att alla funderat en stund tyst för sig själv, får berätta.

Att lämna över sorgen

Ett sätt att ta tag i en sorg som är konkret, fast symboliskt, är att skriva upp det man sörjer och vill lämna över. Det som man inte orkar bära måste man lämna över.

Övning: Skriv "lämna över"-lappar*

Material: en eldfast kruka/hink och tändstickor.

1. Be deltagarna att på lappar skriva upp sådant de vill lämna över, en sak per lapp. Skriv på tavlan:
 - ▷ Något som du sörjer.
 - ▷ Några ord till någon som du sörjer.
 - ▷ Några ord till någon som du ångrar att du har gjort illa.
2. När alla skrivit klart samlas ni utomhus kring en stor kruka och bränner era lappar i den. Säg till deltagarna att den som vill får läsa texten på sin lapp högt.
3. Säg till deltagarna att röken från de brända lapparna blir en symbol för att vi måste överlämna somligt som vi inte längre orkar bära.

Om det av någon anledning inte är möjligt att bränna lapparna kan man exempelvis ha en kruka som är nästan fylld med vatten som lapparna läggs i efter att den som skrivit rivigt sänder sin lapp/sina lappar i små, små bitar. Låt de små lapparna lösas upp av vattnet och tala om att du kommer att hålla ut allt som krukans bär på marken, på jorden som ska ta emot det.

Sorgen och glädjen de vandrar tillsammans...

När vi har det som svårast kan det hända att vi möter en oväntad glädje, ett ljus i mörkret. Det kan vara att en gammal vän som vi inte haft kontakt med på länge hör av sig, det kan vara att en relation fördjupas eller något annat.

Om det känns rätt i gruppen så kan ni ha ett respektfullt delande kring temat. Det är ju inte så att man måste se något positivt i allt.

- » **Samtalsförslag:** *Har du på något påtagligt sätt upplevt ett ljus i mörkret? Vad har hållit dig uppe när det har varit som svårast?*

Hemuppgift för den som vill

Den som vid samtalet om strategier kom fram till att det kunde vara stärkande att upprätta, återupprätta eller ändra en rutin i vardagen föreslås att gå in för det under den kommande veckan.

Avslutning och utcheckning

1. Gör en avslutande runda. Fråga deltagarna: "Vad tar du särskilt med dig från den här träffen?" Be dem att fundera tyst för sig själva en liten stund.
2. Fråga om det är någon som vill inleda rundan. Påminn om att det går bra att säga "pass" om man vill stå över att berätta.
3. När ni gått laget runt – delta också du i rundan – påminner du om när ni ska ses nästa gång och säger tack för idag.

*Övningarna "Sorgeblomman" och "Lämna över"-lappar kommer från Försoningsgruppen i Svenska kyrkan.



Frågor och funderingar (kontaktuppgifter nedan)

Conny Allaskog

conny.allaskog@nsph.se



Hemsida: www.aterhamtningsguiden.se

Facebook: www.facebook.com/nsphskane.se

Instagram: www.instagram.com/aterhamtningsguiden

Nyhetsbrev: <https://gansub.com/s/ICssV/>