

The background of the entire page is a photograph of two young women sitting on a wooden pier or dock. They are seen from behind, looking out over a body of water. The woman on the left has long, dark hair and is wearing a red 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 woman in red, and the woman in red has her hand on the back of the woman in blue. The water is a light, hazy blue, and the sky is bright and overcast.

Stöd för anhöriga

Studiehandledning

GÖR EN ANNAN VÄRLD MÖJLIG

Innehållsförteckning

Stöd för anhöriga	4
Vad är en studiecirkel?	5
Träff 1 Vilka är vi?	7
RSMH	7
Nka	7
ABF	7
Vilka är ni som deltar i cirkeln?	8
Elefanten i rummet	8
Vad innebär det att vara anhörig?	8
Vad är psykisk hälsa?	8
Diskussionsfrågor	9
Min berättelse – anhöriga berättar	10
Diskussionsfrågor	10
Innan ni avslutar	10
Träff 2 Att stå bredvid	11
Inledande reflektion	11
Forskning om anhöriga	11
KASAM	12
Diskussionsfrågor	13
Anhörighattarna	13
Känslökupan	14
Skuld och skam	14
Diskussionsfrågor	14
Innan ni avslutar	14
Träff 3 Att tänka på	15
Inledande reflektion	15
Tabun och stigmatisering	15
Diskussionsfrågor	15
Spegling	16
Skyddsfaktorer och riskfaktorer	16
Diskussionsfrågor	16
Expressed Emotion	17
Träff 4 Rättigheter och verktyg	18
Inledande reflektion	18
Lagar och regler	18
Kommunens skyldigheter	18
Diskussionsfrågor	19
Sekretess	19

I verktygslådan	19
Att tänka på gällande självmord	22
Diskussionsfrågor	23
Innan ni avslutar	23
Träff 5 Egenvård och vägen framåt	24
Inledande reflektion	24
Vad som är bra – salutogenes	24
Minnesburken	24
Glädjeballongen	25
Handlingsplan och krisplan	25
Återhämtning	25
Tips på vidare läsning och lyssning	28
Filmlänkar	30
Till dig som är cirkelledare	31
Hur arbetar man i en studiecirkel?	31
Att tänka på innan cirkeln startar	31
Vad är viktigt i rollen som ledare?	31
Praktiska saker att tänka på	32
Vad är en arbetsplan?	32
Cirkelledarutbildning	32
Några tips till dig som är cirkelledare	32
Studiecirkeln	33
Träff 2 och framåt	34
Tips	35

© RSMH och ABF 2021

Artikelnummer: ABF10696 (webbutiken)

Redaktör: Emil Åkerö

Text: Ingrid Lindholm, Tobias Janze, Ullakarin Nyberg,
Hanna Schubert, Emil Åkerö.

Faktagranskning: 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)

Stöd för anhöriga

Detta är ett studiematerial för dig som är anhörig till en person med psykisk ohälsa. Materialet är uppbyggt för att läsas enskilt och även ligga till grund för diskussion i grupp där deltagarna kan utbyta erfarenheter. Hur ni lägger upp er studiecirkel och era diskussioner är helt upp till gruppen, men materialet är indelat i fem delar som blandar text, filmer, metoder och diskussioner.

Studiecirkelns innehåll

Studiematerialet är indelat i fem delar som du ser här nedan.

Del 1: Vilka är vi

Introduktion av de som skapat materialet och er som ingår i gruppen som möts.

Del 2: Att stå bredvid

Forskning kring anhöriga till personer med psykisk ohälsa - läs och diskutera utifrån olika texter.

Del 3: Att tänka på

Samtal kring hur du som anhörig till en självmordsbenägen kan agera och saker som du kan tänka på.

Del 4: Rättigheter och verktyg

Vilka rättigheter har du som anhörig och vilka olika verktyg kan du använda dig av?

Del 5: Egenvård och vägen framåt

En viktig del för dig som är anhörig är att du själv ska hålla, därför avslutar vi med att prata om egenvård och hur du kan jobba framåt.

Vad är en studiecirkel?

En studiecirkel är en arbetsform för gemensamt lärande där en grupp tillsammans beslutar både om vad de vill studera och hur cirkeln ska läggas upp. I varje grupp ingår även en cirkelledare. Ledaren kan vara utsedd sedan tidigare, men kan även utses av gruppen. Cirkelledaren är den som oftast har kontakten med studieförbundet, som även kan stödja ledaren i sin roll. Varje studiecirkel ska ha en arbetsplan som gruppen är överens om.

Det är ledaren som är ansvarig för att arbetsplanen skrivs men gruppen förväntas vara delaktig i arbetet med att ta fram den. Alla deltagare ska kunna ta del av arbetsplanen när den är skriven och på så vis blir det lättare att stämma av att alla har samma mål och att följa upp hur ni uppnått målen.

En viktig uppgift för ledaren är att hjälpa till att skapa ett generöst klimat där alla känner sig välkomna och inkluderade. Eftersom studiecirkeln som studieform bland annat kännetecknas av tid för reflektion och diskussion utifrån deltagarnas tankar och frågor är det viktigt att ledaren ger plats och tid för det.

I alla studiecirkel finns människor med olika bakgrund, förutsättningar och intresseområden. Det är något att vara glad över. Utan mångfald i gruppen förlorar studiecirkeln sin kraft. Därför är det viktigt att alla som deltar har möjlighet att vara med på lika villkor.

Någon kan ha en synlig funktionsnedsättning, en annan en dold. Några har svenska som modersmål, andra har det inte. Genom dialog med deltagarna brukar det gå ganska smidigt att hitta ett upplägg som fungerar för alla. I slutet av denna text finns en längre text om att vara cirkelledare.

ABF erbjuder cirkelledarutbildning för den som är ledare. Hör med den lokala ABF-avdelningen om vilka utbildningar för ledare som är inplanerade.

Studiecirkelns upplägg och innehåll

Studiecirkelns träffar bör ha samma upplägg med samma återkommande punkter, även om de skiljer sig åt innehållsmässigt och de olika momenten kan ta olika lång tid att genomföra. För både ledare och deltagare är det bra när programmet för varje träff har ett liknande upplägg.

Till varje träff underlättar det om deltagarna har haft möjlighet att läsa det material som de ska prata om och diskutera. Materialet sänds ut per e-post eller med vanlig post till den som saknar internetuppkoppling. Allt material samlas till en bilaga som deltagarna har tillgång till – det kan vara både fysiska material i form av till exempel böcker eller broschyrer, eller länkar till webb-sidor. Om någon saknar tillgång till dator ser ledaren till att de sidorna skrivs ut (kolla med ABF om hjälp med detta).

Samtalen och faktaunderlaget i studiecirkeln hjälper gruppen att reflektera över de frågor och ämnen som tas upp under cirkelns genomförande.

Inledningen

Varje träff har sitt eget tema och ledaren brukar ha förberett en inledande fråga som hjälp för att samtalen ska komma igång.

Delmoment i träffarna

Varje träff innehåller flera olika delmoment; genomgång av det lästa materialet och samtal och diskussion kring detta. Glöm inte bort pausen där ni kan prata om både stort och smått – en fikapaus brukar vara ett uppskattat inslag i studiecirklar. Att följa ungefär samma upplägg vid träffarna skapar en trygghet och igenkänning för deltagarna som brukar vara positiv för gruppens arbete.

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 anhörigstöd. 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 anhörigområdet. Till exempel att fånga upp anhörigas erfarenheter, organisationers, praktisk erfarenhet hos personal inom anhörigstöd 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 behövs 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.

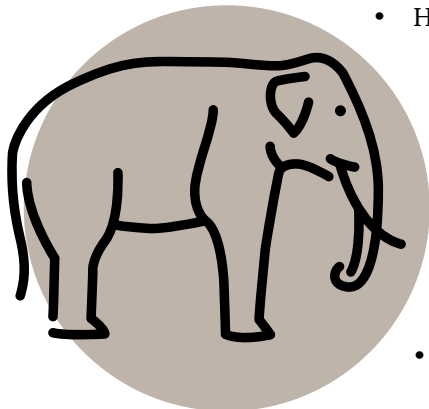
Diskutera och undersök

- Kände du till organisationerna innan?
- Gå gärna in på organisationernas hemsidor och läs mer. Hur tror du att de kan stötta dig som anhörig?

Vilka är ni som deltar i cirkeln?

Ställ tre frågor till varandra i par och återberätta sedan svaren

- Vem är du?
- Vad mår du bra av?
- Hur är du anhörig?



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 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 vårdaren 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.

Vad är psykisk hälsa?

Vi börjar med att titta på begreppet psykisk hälsa, vilket är något som ofta används i olika sammanhang. Men vad betyder det egentligen? Folkhälsomyndigheten har gjort en film som förklarar begreppet.

Film: Vad är psykisk hälsa?



Som vi ser i filmen är psykisk hälsa 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?

Min berättelse – anhöriga berättar

Ni kommer nu att få se en film där två anhöriga, Anita och Elin, berättar om sina erfarenheter. I slutet delar de också med sig av sina råd och tips till andra anhöriga.

Film: Två anhöriga berättar



Diskussionsfrågor

- Vad tyckte du om Anitas och Elins berättelser?
- Vad tar du med dig från filmerna?
- Hur känns det att höra andra berätta?

Innan ni avslutar

- Har alla fått säga vad de vill idag?
- Titta på vad ni ska göra tills nästa träff

Träff 2 Att stå bredvid

Inledande reflektion

Sammanfatta tillsammans vad ni gjorde förra gången. Inled gärna med en runda då alla får möjlighet att i tur och ordning säga två meningar om vad de burit med sig sedan förra träffen. Om det kommer upp saker under rundan som ni vill gå tillbaka till kan ni skriva upp dem på ett blädderblock, men avbryt inte rundan för långa diskussioner.

- Har någon en tanke, fundering eller upplevelse de vill dela med sig av?
- Hur känns det inför idag?

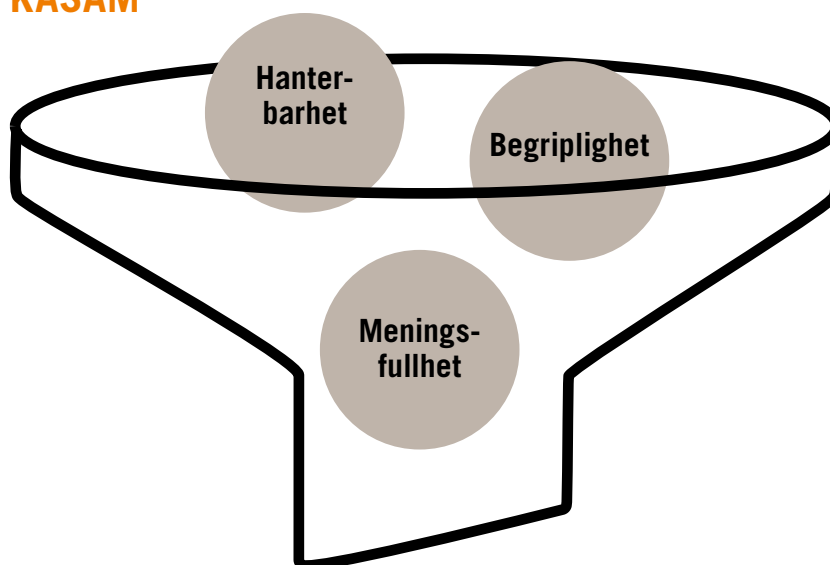
Forskning om anhöriga

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 förförståelse 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

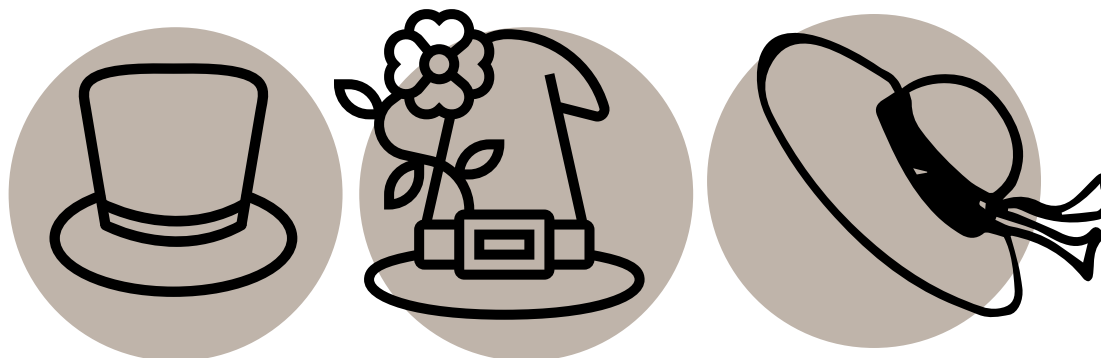
Känslan av meningsfullhet innebär att man känner att man fyller en funktion på något sätt, både i stort och smått. Anhöriga underskattar ofta sin egen roll i återhämtningsprocessen: ”jag har inte gjort något särskilt” eller ”det var så lite vi kunde göra”. Därför är det viktigt att minnas att också små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

Diskussionsfrågor

- Vad är ditt KASAM?
- Hur kan man skapa KASAM i sitt liv?
- Känns det viktigt med KASAM?

Anhörighattarna

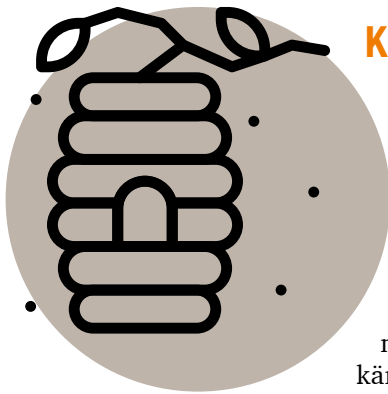
Som ni alla vet kan man som anhörig ha olika roller och det kan man beskriva med metaforen att man har olika hattar på sig. Det kan handla om att vara den som ringer alla samtal och har koll på tider, den som sätter gränser och svarar på frågor eller den som tar tempen och plåstrar om.



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.

Diskussionsfrågor

- Vad finns det för olika roller?
- Vilka hattar är tyngre än andra att bära?
- Finns det hattar att ge till andra?
- Vilken hatt önskar du att du hade på dig?



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.

Diskussionsfrågor

- Vilka olika känslor har du erfarenhet av i ditt anhörigskap?
- Vilka är vanligast?
- Hur kändes det att skriva ner dem så här?
- Finns det några känslor du skulle vilja känna oftare?

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.

Diskussionsfrågor

- Vad är det vanligast att känna skuld respektive skam för?
- Hade du koll på skillnaden innan vårt samtal idag?
- Vad är vanligast som anhörig; att känna skuld eller att känna skam?
- Går det att vända skam eller skuld till positiv handling? Hur då?

Innan ni avslutar

- Har alla fått säga vad de vill idag?
- Titta på vad ni ska göra tills nästa träff

Träff 3 Att tänka på

Inledande reflektion

Sammanfatta tillsammans vad ni gjorde förra gången. Inled gärna med en runda då alla får möjlighet att i tur och ordning säga två meningar om vad de burit med sig sedan förra träffen. Om det kommer upp saker under rundan som ni vill gå tillbaka till kan ni skriva upp dem på ett blädderblock, men avbryt inte rundan för långa diskussioner

- Har någon en tanke, fundering eller upplevelse de vill dela med sig av?
- Hur känns det inför idag?

Tabun och stigmatisering

Är två andra begrepp som gärna blandas ihop.

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

Film: Samhällets stigma kring psykisk ohälsa



Att något är ett tabu i ett samhälle handlar om att vissa saker ses som ”förbjudna” att prata om eller göra. Här kan vi ta exemplet med att prata om psykisk ohälsa. Är det lika lätt att prata om psykisk ohälsa som att prata om till exempel ett brutet ben?

Stigmatisering däremot innebär att grupper av individer utesluts eller behandlas negativt på grund av vad de är.

Diskussionsfrågor

- Vilka tabun upplever du?
- Är anhöriga en stigmatiserad grupp?
- Vad finns det för andra stigmat?



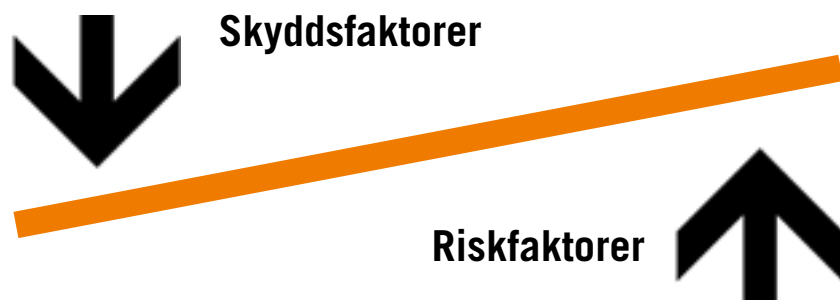
Spegling

Det vi har gjort nu kallas för en 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

Som vi såg i filmen från Folkhälsomyndigheten så bygger psykisk hälsa 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.



Diskussionsfrågor

- Vilka är mina skyddsfaktorer?
- Vilka är mina riskfaktorer? Hur undviker eller hanterar jag dem?
- Hur ser mitt nätverk ut?
- Hur återhämtar jag mig?

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

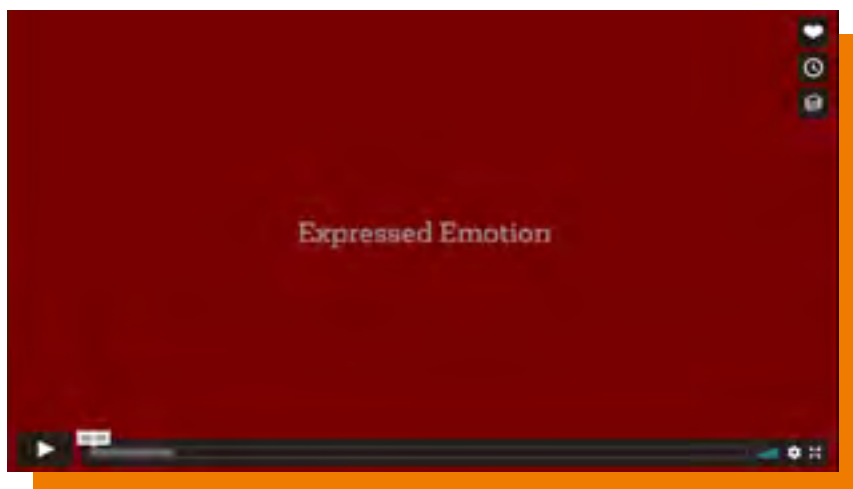
Detta är signaler och beteenden ofta grundande i frustration över situationen som anhöriga kan ha och sända ut mer eller mindre omedvetet och om det sker frekvent riskerar att påverka den närstående och dess möjlighet att återhämta sig. Vid högt EE-värde är det fem till åtta gånger fler återfall än vid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

Film: Expressed Emotion



Diskussionsfrågor

- Var går gränsen mellan att vara engagerad och överengagerad?
- Var har jag mina pypunkter för att min frustration inte går ut över min närstående?
- Hur kan jag fokusera på att styra in på de positiva värdena istället?

Innan ni avslutar

- Har alla fått säga vad de vill idag?
- Titta på vad ni ska göra tills nästa träff

Träff 4 Rättigheter och verktyg

Inledande reflektion

Sammanfatta tillsammans vad ni gjorde förra gången. Inled gärna med en runda då alla får möjlighet att i tur och ordning säga två meningar om vad de burit med sig sedan förra träffen. Om det kommer upp saker under rundan som ni vill gå tillbaka till kan ni skriva upp dem på ett blädderblock, men avbryt inte rundan för långa diskussioner.

- Har någon en tanke, fundering eller upplevelse de vill dela med sig av?
- Hur känns det inför idag?

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.

Diskussionsfrågor

- Vilka är dina erfarenheter av att få hjälp av kommunen?
- Vilken hjälp skulle du önska fanns?
- Har du varit med om något som inte nämns i texten ovan?

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.

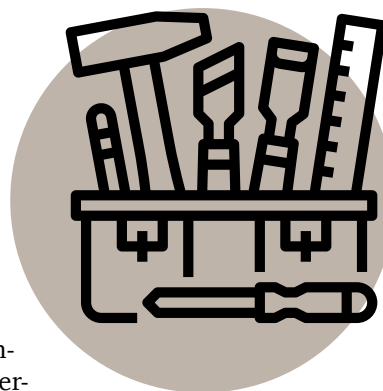
I verktygslådan

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 kom-

ma igång eller att slutföra? Behov av stöd varierar från tid till annan och det bör man försöka uppmärksamma.

Diskussionsfrågor

- Vad tycker du om råden?
- Hur kan anhöriga undvika att känna skuld?
- Hur kan du som anhörig undvika att ge skuld känslor till din närstående?
- När är det viktigt att sätta gränser?

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

Självordsbenägenhet 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! Självord, eller suicid som det också heter, är vanligast bland medelålders och äldre män. Av de som gör ett självordsförsök och överlever kommer de flesta, ungefär 90 %, att så småningom dö av helt andra skäl än självord, 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 självord 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 självord.
- 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.
- Våg Halsigt 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 självord, 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?

Avslutningsvis kommer ni att få se en film med självmordsexperten och psykiatern Ullakarin Nyberg. Hon kommer att prata om självmord, varningssignaler och vad du som anhörig kan tänka på.

Film: Suicidprevention



Diskussionsfrågor

- * Vad känner du efter filmen?
- * Vad tar du med dig kring suicidprevention?
- * Hur upplever du råden?

Innan ni avslutar

- Har alla fått säga vad de vill idag?
- Titta på vad ni ska göra tills nästa träff

Träff 5 Egenvård och vägen framåt



Inledande reflektion

Sammanfatta tillsammans vad ni gjorde förra gången. Inled gärna med en runda då alla för möjlighet att i tur och ordning säga två meningar om vad de burit med sig sedan förra träffen. Om det kommer upp saker under rundan som ni vill gå tillbaka till kan ni skriva upp dem på ett blädderblock, men avbryt inte rundan för långa diskussioner

- Har någon en tanke, fundering eller upplevelse de vill dela med sig av?
- Hur känns det inför idag?

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.

Diskussionsfrågor

- Vad får dig att må bra?
- Vad leder till god hälsa för dig?

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.

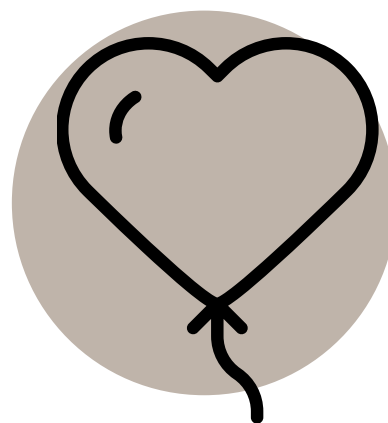


Diskussionsfrågor

- Hur kändes det att skriva ner det här?
- Vilka tror du att du delar dina minnen med?
- Hur känns det att tänka på de fina minnena?

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 ingen-

ting. 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 tålmod 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 ventilera 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.

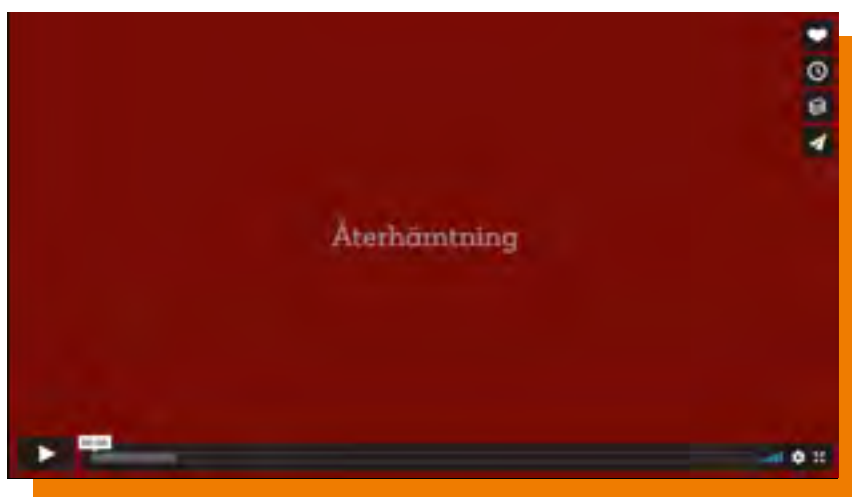
En närstående kanske inte alltid förstår situationen men kan ge praktiskt stöd och hjälp trots det.

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.

Avslutningsvis kommer ni få se en film med psykologen och docenten i socialt arbete Alain Topor. Han kommer att prata om forskningen kring återhämtning, vad som är viktigt att tänka på och han ger också råd till anhöriga.

Film: Återhämtning



Diskussionsfrågor

- Hur känner du inför begreppet återhämtning?
- Hur är du på att återhämta dig?
- Hur kan vi hjälpa varandra med återhämtning?

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 **Återhämtningsguiden – 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

Filmlänkar

Träff 1

Vad är psykisk hälsa?

www.youtube.com/watch?v=Kt2UccQKK5M&t=4s&ab_channel=Folkh%C3%A4lsomyndighetenSverige

Två anhöriga berättar

www.youtube.com/watch?v=V-qellOfcFo&list=PLWw6LBhgzjJBA6OAQYMXOsJjTSpS-sXue&index=3

Träff 3

Samhällets stigma kring psykisk ohälsa

www.youtube.com/watch?v=WNKW3aUSJtE&ab_channel=Folkh%C3%A4lsomyndighetenSverige

Expressed emotion

www.youtube.com/watch?v=z8jmLThqeRQ&list=PLWw6LBhgzjJBA6OAQYMXOsJjTSpS-sXue&index=4&t=3s

Träff 4

Suicidprevention

www.youtube.com/watch?v=fdPeZsbgiQs&list=PLWw6LBhgzjJBA6OAQYMXOsJjTSpS-sXue&index=6

Träff 5

Återhämtning

www.youtube.com/watch?v=YtLSOaca0WY&list=PLWw6LBhgzjJBA6OAQYMXOsJjTSpS-sXue&index=9

Till dig som är cirkelledare

Den här delen är ett stöd för dig som cirkelledare och kursledare. Den innehåller praktiska tips när det gäller hur man leder en cirkel och förslag på upplägg av den. Välkommen som cirkelledare i ABF!

Hur arbetar man i en studiecirkel?

Kanske har du varit cirkelledare tidigare eller själv gått en studiecirkel så att du känner till grundtanken. Om inte så är det viktigt att du får en känsla för hur man arbetar i en studiecirkel. Grundtanken är att alla i cirkeln delar med sig av sina kunskaper och att man lär sig tillsammans.

Demokrati och delaktighet är två viktiga hörnstenar i en studiecirkel. Alla ska kunna påverka och känna sig delaktiga i arbetet. Det är det arbetssätt som gör att många upplever en studiecirkel som ett socialt givande, roligt och kreativt sätt att lära sig tillsammans.

Att tänka på innan cirkeln startar

Tillsammans med din kontakt på ABF går du igenom upplägget av studiecirkeln. Stäm av studiematerial, lokal och om det finns kunskap om deltagarna som är bra att ha med sig för dig som ledare. Kanske finns det sådant som kan vara värdefullt att veta om dina deltagare i förväg, exempelvis om de kommer från en och samma förening eller om de har anmält sig via ABF:s kursprogram som är riktat mot allmänheten.

Vad är viktigt i rollen som ledare?

För dig som ledare gäller det att skapa ett generöst klimat där alla känner sig delaktiga. Eftersom studiecirkeln bland annat kännetecknas av tid för reflektion och frågor så är det viktigt att du som ledare ger plats och tid för det. I början av varje träff bör du öppna för frågor från föregående träff och berätta om dagens arbete. I slutet av träffen är det också viktigt att du lämnar tid för reflektion och frågor.

I grupper brukar det oftast finnas några som har lättare än andra att uttrycka sig och ta plats. Som ledare är det din uppgift att se till att så många som möjligt deltar i samtalen. Frågor som "Är det här något du känner igen?" eller "Jag vill gärna höra hur du tänker" är inbjudande meningar till en person sitter tyst.

En grupp utvecklas hela tiden och för vissa tar det några gånger innan de känner sig trygga så trygg i gruppen att de vill delta i samtalet. Försök att uppmärksamma alla i gruppen. Det är ett bra sätt att få deltagarna att känna sig sedda och som en viktig del av gruppen. Deltagare brukar vara nöjda, men det händer att någon är missnöjd med ett gemensamt beslut. Det bästa du kan göra som ledare i det läget är att

fråga varför personen inte är nöjd och sen lyssna på svaret. Det skapar ofta lugn i gruppen att den som är missnöjd får berätta varför, även om orsaken till missnöjet inte går att reda ut.

Ett samtalsklimat med högt i tak främjar förutsättningar för lärande. Att våga vara nyfiken, säga lite fel ibland och kasta sig in i diskussioner utan att tänka efter först är utvecklande för hela gruppen. Då du jobbar med en studiecirkel är det viktigt att tänka på att din roll som cirkelledare handlar om att öppna upp för ett gott klimat och skapa en god stämning i gruppen, lika väl som att vara kunnig i ämnet som cirkeln behandlar. Det betyder inte att du måste kunna allt som ledare. Att själv visa att du behöver ta reda på saker och lära dig mer innebär att du skapar ett klimat i gruppen som säger att det okej att inte veta allt, och det kan kännas befriande för deltagarna.

Praktiska saker att tänka på

Det finns en del praktiska saker att tänka på som cirkelledare. Du ska fylla i närvarolistan, digitalt eller på papper och se till att den tekniska utrustning som krävs för studiecirkeln finns tillgänglig och fungerar. Vid den första träffen är det extra viktigt att vara ute i god tid, så att du kan välkomna deltagarna. Stolar ska ställas så att alla kan se varandra om cirkeln sker fysiskt. När ni lämnar lokalen ska den vara iordningsställd. Kom också ihåg att tala om för deltagarna att det är vem det som arrangerar studiecirkeln tillsammans med ABF.

Vad är en arbetsplan?

När man planerar hur man ska lägga upp en studiecirkel gör man en arbetsplan. Det är ett arbetsdokument som lägger en bra grund för att man ska nå målet med cirkeln. Vare sig du gör arbetsplanen själv eller använder den som finns i det här häftet så är det viktigt att du stämmer av med deltagarna. Finns det alternativa upplägg? Andra önskemål? När gruppen har enats om arbetsplanen och eventuella ändringar gjorts så lämnar du en kopia till ABF.

Cirkelledarutbildning

Alla cirkelledare inom ABF har möjlighet att gå en cirkelledarutbildning. Det första steget är ett introduktionssamtal. Det andra är grundutbildning steg G, som omfattar nio timmar. Efter det finns fördjupningskurser om lärande, gruppdynamik, att vara cirkelledare, med mera. Tala med ditt lokala ABF-kontor om du är intresserad av att gå en cirkelledarutbildning.

Några tips till dig som är cirkelledare

Som cirkelledare fungerar du som ledsagare. Det är du som ska föra gruppens arbete framåt, förbereda träffarna och se till att diskussionsklimatet blir bra. Du får gärna dela med dig av dina kunskaper, men du är samtidigt en cirkeldeltagare snarare än en lärare, och bör inte fastna i en föreläsarroll. Din viktigaste uppgift är att skapa ett kreativt och generöst klimat där alla känner sig delaktiga, där dialogen är

konstruktiv och där ingen tar över. Här är några tips som kan vara till hjälp:

- Börja varje träff med att gå laget runt. Då får alla chansen att säga något. Börja rundan med olika deltagare varje gång.
- Börja gärna varje träff med att sammanfatta lite kort vad avsnittet handlat om.
- Det finns flera metoder att ta till för att alla i gruppen ska få samma möjlighet att delta i samtalen. En är att använda en ”talarpinne”, en annan att agera ordförande och fördela ordet. Tar någon deltagare för mycket plats är det bra att påpeka det.
- Om gruppen är stor kan du dela in den i mindre grupper om två, tre eller fyra med återkoppling i storgrupp. Det gör att alla får utrymme att delta.
- En del personer har svårare att komma till tals. Ställ gärna riktade frågor direkt till dem. Frågor som ”Är det här något du känner igen?” eller ”Jag vill gärna höra vad du tänker om det här” kan vara inbjudande för en person som sitter tyst. Om hen svarar kort eller undvikande, ställ gärna en följdfråga för att locka fram mer, men tänk på att inte tvinga ur någon ett svar!
- En grupp utvecklas med tiden. För vissa tar det några träffar innan de känner att gruppen är så trygg att de är bekväma med att delta i samtalet.
- Om någon är missnöjd med hur gruppen fungerar, eller med ett beslut som ni har fattat, är det viktigt att du lyssnar på deltagaren. Även om du inte kan ändra på ett gemensamt beslut kan du se till att personen känner sig sedd och lyssnad på.
- Om diskussionen kör fast, agera gärna ”joker” eller ”provokatör” och för in nya tankar och idéer som inte annars finns i gruppen. Var tydlig med att det är din uppgift som cirkelledare, i synnerhet om du agerar som provokatör.
- Kom ihåg att ta paus.
- Om diskussionen svävar iväg på sidospår, försök styra tillbaka den till ämnet.
- För stödanteckningar så att du kan sammanfatta diskussionen kring varje fråga.
- Om gruppen vill kan du kopiera eller skicka anteckningarna till deltagarna efteråt.
- Om någon i gruppen uteblir vid en träff utan att meddela ledaren eller någon av deltagarna, kontakta då personen för att försäkra dig om att allt står rätt till.
- Det här är praktiska tips, inte måsten. Om det är något som inte fungerar för dig eller gruppen får du förstås göra på det sätt som fungerar bättre för er.

Studiecirkeln

Genomföra träff 1

Läs igenom texterna om att vara cirkelledare med saker du bör tänka på. Mest troligt är du en van ledare, men det kan ändå vara bra att ha något att gå tillbaka till vid behov.

Ha ett första material klart för deltagarna att börja arbeta med. Se till att alla deltagare fått sin inbjudan och att de svarat ja på den så att du vet vem som kommer. Ibland har någon glömt att anmäla sig, Det brukar ändå gå bra att delta.

Presentationer

Det är viktigt att alla får presentera sig för varandra. Det är även viktigt att ingen behöver säga mer än vad hen är bekväm med, men alla ska säga sitt namn. Alla deltagarna som kommer har olika förväntningar på studiecirkeln, vilket är viktigt att belysa. Gå gärna en runda och samla in olika förväntningar i rummet, skriver ner dem och behåll till sista träffen för att se om förväntningarna uppfyllts.

Överenskommelse

Gör en enkel överenskommelse om vilka ordningsregler som ni vill ska finnas i studiecirkeln. Exempelvis att mobiltelefoner är på tyst läge, att alla får tala till punkt, att alla visar varandra respekt, att det är tillåtet att både skratta och gråta eller vara arg. Förslagen kan vara många, men försök få ihop några punkter. En punkt behöver dock alltid vara med – ”det som sägs i rummet under studiecirkeln stannar i rummet” – deltagarna behöver kunna lita på att det som de delar inte sprids vidare.

Planering av kommande träffar

Hur vill ni lägga upp arbetet. Vill ni ta med någon utomstående? När ska det planeras in? Vem tar hand om fiket – alla tar med sig sitt eller ska ni dela på det? Inte helt oviktig fråga.

Dagens tema

Prata om det tema som är bestämt för första gången. Ska ni ha samtal/diskussion utifrån dagens tema eller ska samtalet löpa på fritt? Kan vara värt att fundera kring före träffen.

Pauser

Det är viktigt att ha kortare och längre pauser beroende på hur långa träffarna är. Försök att ha paus när det har gått 45 minuter.

Avslutning

Avsluta varje tillfälle med att sammanfatta dagens samtal och be varje deltagare göra en kort reflektion över dagens träff. Reflektionen kan bestå av ett enda ord, men alla ska säga något. Se till att alla vet vad nästa träff har för tema.

Träff 2 och framåt

Utgå från samma upplägg som för träff 1 förutom att presentationer och överenskommelse inte behöver upprepas om det inte tillkommit någon i gruppen. Inled med en återkoppling till förra träffen och fråga om någon har något den vill ta upp med gruppen; någon tanke, upplevelse eller reflektion utifrån förra träffens tema innan ni startar med denna träffs tema.

Ta gärna anteckningar under cirkeln, men se till att de inte lämnar cirkeln. I anteckningar kan ni skriva ner generella tips och frågeställningar ni vill gå tillbaka till.

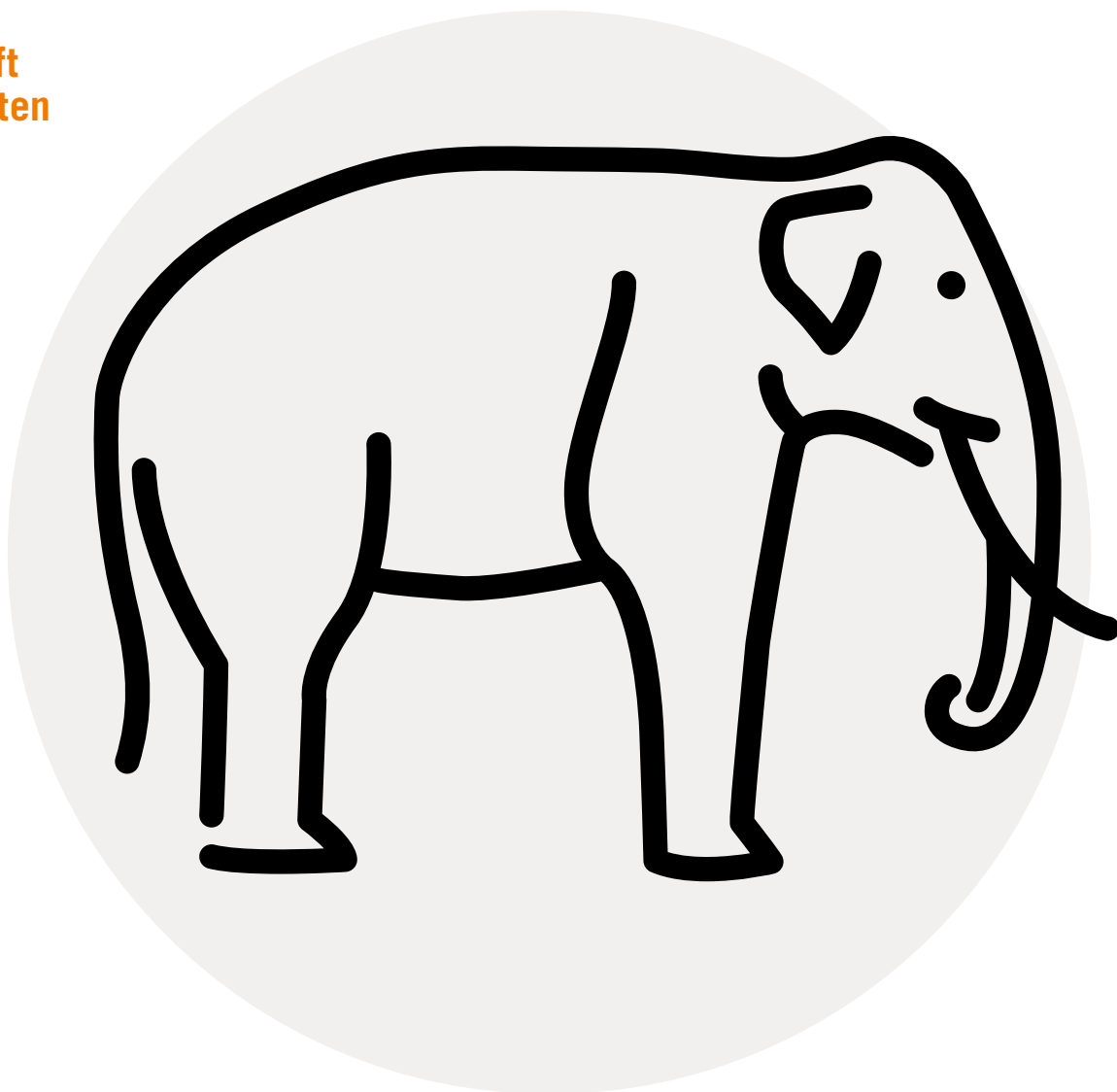
När sista träffen genomförs, passa på att utvärdera studiecirkeln och fundera hur gruppen vill gå vidare, vill ni fortsätta eller känner ni er färdiga med detta tema. Ta fram noteringarna med förväntningar som skrevs vid första träffen och prata om de uppfyllts.

Tips

Något att överväga i gruppen är att bjuda in en gäst, så som en person med brukarerfarenhet för att lyssna på deras erfarenheter av att ha anhöriga, och för att få möjlighet att ställa frågor.

Vill du veta mer om detta, kontakta RSMH Utbildning, www.rsmh utbildning.se eller prata med en annan organisation eller nätverk i din närhet.

**Utskrift
Elefanten**



Utskrift
Glädjeballongen





RSMH
RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

ABF

www.abf.se

NkaTM
Nationellt kompetenscentrum anhöriga