



## Pia har hittat redskap som hjälper henne som anhörig

**Tänk på dig själv. Se till att du gör saker som du mår bra av. Annars orkar du inte vara ett stöd för någon annan.**

**D**et är ett av Pia Johanssons råd till anhöriga till personer med psykisk ohälsa. Och hon talar av egen erfarenhet. Pia Johansson växte upp som ensam barn tillsammans med en mamma med diagnosen bipolär sjukdom och en frånvarande pappa.

– Det har alltid varit mamma och jag så länge jag kan minnas, berättar hon.

### Självanalys ger trygghet

Oron för modern har följt Pia Johansson genom hela livet. Efter hand har hon hittat redskap som gjort det lättare att hantera rollen som anhörig. För Pia Johansson har det handlat om självanalys. Idag vet hon vem hon är och hon är trygg i sig själv.

– Jag tror att det är en förutsättning för att man ska kunna möta sin närstående på ett lugnt och sansat sätt. Jag blir inte lika lätt arg och frustrerad som förr om åren,



Självanalys hjälper Pia Johansson från Luleå att behålla lugnet.

och jag har också blivit bättre på att lyssna, berättar hon.

Pia Johansson försöker också göra saker som hon mår bra av, som att gå på massage, träffa vänner eller skriva.

– Det är viktigt att fylla på med lustfyllda aktiviteter, säger hon.

### Livslång oro

Pia Johansson berättar om en uppväxt fylld av skuld och skam. Moderns sjukdom var en hemlighet för de flesta. Ingen på skolan visste till exempel om sjukdomen. Tonåren blev en extra tuff tid. Pia Johansson ville frigöra sig från sin mamma,

samtidigt som hon visste hur beroende modern var av henne.

– Min självkänsla var noll på den tiden. Jag sökte bekräftelse och levde ett ganska självdestruktivt liv under en period, berättar hon.

När Pia Johansson var 18 år flyttade hon hemifrån. Det var ett svårt beslut, men hon kände att hon var tvungen att skapa sig ett eget liv. Efter hand blev tillvaron lugnare. Pia Johansson skaffade två barn och utbildade sig till hälsovägledare.

### Gamla mönster

Pia Johansson arbetar idag med hälsoutveckling och stödjande samtal, dels som anställd, dels i ett eget företag. Mycket tid läggs också på uppdraget som anhörigambasador för den nationella kampanjen Hjärnkoll. Därtill skriver hon på en bok om sin uppväxt och hur man kan jobba med sig själv.

Pia Johanssons mamma har nu hunnit bli över 70 år. Sjukdomen har klingat av och Pia Johansson upplever att modern mår mycket bättre än tidigare. Kanske har det med ålderdomen att göra, funderar hon.

– Men jag oror mig ändå till och från, och ibland faller jag tillbaka i gamla mönster och börjar leta efter sjukdomstecken. Då är jag glad att jag har redskap att ta till som gör mig lugn igen, säger hon.

*En längre intervju med Pia Johansson finns tillgänglig på Nka:s webbplats.*

---

**”Jag blir inte lika lätt arg och frustrerad som förr om åren, och jag har också blivit bättre på att lyssna.”**

# Blandade lärande nätverk ska ge anhöriga bättre stöd

**Blandade lärande nätverk är en metod som Nationellt kompetenscentrum anhöriga, Nka, använder för att utveckla bättre stöd för anhöriga. Arbetssättet bygger på en internationell modell, men har skraddarsyfts efter Nka:s behov.**

**I**ett blandat lärande nätverk, BLN, kommer många olika grupper till tals. Nätverket består av tio-tolv personer från en och samma kommun. Bland deltagarna återfinns anhöriga, brukare, anställda inom vård och omsorg, chefer och politiker.

– Modellen med blandade grupper skapar bättre förutsättningar för lärande än grupper där deltagarna har samma bakgrund, konstaterar Elizabeth Hanson,



– De lokala nätverken diskuterar samma frågeställningar, berättar professor Elizabeth Hanson.

att lära av varandra, utbyta kunskaper och erfarenheter när det gäller anhörigfrågor.

Gruppen träffas en gång i månaden under ett drygt halvår, och varje träff tar cirka två timmar. Diskussionerna leds av en lokal nätverksledare. Det kan vara en anhörigkonsulent, en politiker eller någon anhörig.

## Större nätverk

Detta lokala nätverk ingår i sin tur i ett större nätverk som brukar omfatta ett tiotal kommuner. De lokala nätverksledarna träffas regelbundet via videokonferens. Arbetet stöds av forskare och praktiker/möjliggörare på Nka som även tar del av den dokumentation som nätverksledarna sammanställer efter varje lokal träff.

– De lokala nätverken diskuterar samma frågeställningar, till exempel delaktighet, bemötande, sekretess, utbildning och information till anhöriga. När nätverken avslutats sammanställs erfarenheterna i olika inspirations- och utbildningsmaterial, berättar Elizabeth Hanson.

## Praktiska riktlinjer

Hon berättar att tanken är att deltagarna i det lokala nätverket fortsätter att träffas – även efter att nätverket formellt avslutats – och

professor i vårdvetenskap vid Linnéuniversitetet och FoU-ledare vid Nka.

Elizabeth Hanson har varit med och utvecklat Nka:s arbetssätt med BLN. Hon berättar att syftet med träffarna är

## FAKTA

### Politikernas intresse viktigt för nätverken

Nka:s modell med blandade lärande nätverk har tidigare utvärderats av en extern konsult med ekonomiskt stöd från Hjälpmedelsinstitutet. Utvärderingen konstaterar bland annat att deltagarna upplever att de fått ny kunskap och nya insikter. Därför rekommenderar man en fortsatt spridning av modellen.

I utvärderingen betonas att det är viktigt att nätverken har ett tydligt utvecklingsfokus så att deltagarnas förväntningar på konkreta förbättringar uppfylls. Här spelar intresset från politiskt håll en stor roll, konstaterar man vidare. Att politiker deltar i nätverken lyfts därför fram som en viktig framgångsfaktor.

att man tillsammans planerar och genomför utvecklingsarbete i den lokala kommunen och landstinget.

– Det kan till exempel handla om att ta fram utbildningsmaterial och praktiska riktlinjer kring anhörigfrågor, eller att fungera som en kommunal referensgrupp, berättar hon.

Sedan Nka:s start 2008 har över 700 personer deltagit i olika BLN. Längst erfarenhet av arbetssättet har Nka inom området anhöriga och äldre. Det sprids nu till Nka:s övriga anhörigområden. I april förra året infördes metoden inom området anhöriga till personer med psykisk ohälsa.

## FAKTA

### Nya nätverk planeras för landstingspersonal

Nka planerar att starta upp BLN för landstingspersonal inom den psykiatriska vården. Temat är "Anhöriga till unga och vuxna med psykisk ohälsa – information, delaktighet och stöd". Intresserad personal ska även erbjudas utbildningsinsatser.

– Vi har inlett kontakt med landstingens PRIO-representanter. Tanken är att de första nätverken ska kunna starta under hösten. Först ut blir troligtvis landstingen i Kalmar och Kronoberg, säger Ylva Benderix, forskare på Nka.





BLN

Många anhöriga känner sig utestängda. Det framgår av diskussionerna i Nka:s blandade lärande nätverk.  
Foto: Fredrik Jansson, Nka

## Samma synpunkter återkommer ständigt

– Det finns ett antal synpunkter som ständigt återkommer. Oavsett om det handlar om anhöriga till äldre personer eller till personer med psykisk ohälsa, så är det likartade upplevelser som förmedlas.

**D**et säger Jan-Olof Svensson som arbetat med blandade lärande nätverk inom Nka i över sex år. Han är sjuksköterska och anhörigkonsulent och knuten till Nka som praktiker och möjliggörare.

Jan-Olof Svensson berättar att de återkommande synpunkterna rör bristande samverkan mellan olika huvudmän, liksom mellan vården och de anhöriga. Vidare upplever de anhöriga ofta att deras kompetens inte tas tillvara och att de inte får vara delaktig i behandlingen. Sekretessen beskrivs också som ett stort hinder. Många anhöriga känner sig även dåligt bemötta av personal i vård och omsorg.

– Enligt de anhöriga är det



Jan-Olof Svensson, praktiker, Nka

mycket som behöver bli bättre, konstaterar Jan-Olof Svensson.

Just nu är två nätverk igång inom området psykisk ohälsa.

Det ena nätverket med sju kommuner har pågått sedan våren 2013, medan det andra som omfattar tio kommuner startat nyligen.

### Konkreta förbättringar

Jan-Olof Svensson berättar att det under diskussionerna kommit fram flera förslag på konkreta förbättringar.

Något som många anhöriga efterlyser är en "case manager", en slags koordinator, som håller i alla kontakter med landstinget, kommunen, försäkringskassan och andra inblandade myndigheter. Den som är sjuk – och de anhöriga – ska bara behöva ha en kontaktyta, det vill säga en officiell person som håller i alla trådar.

– Idag är det inte lätt för en anhöriga att veta vart man ska vända sig i olika frågor. De anhöriga påpekar att tar mycket tid och kraft att hitta rätt och att dessutom hålla reda på allt som ska göras, säger Jan-Olof Svensson.

Mer kunskap om sjukdomen efterfrågas också av anhöriga så att man kan vara ett stöd för sin närstående. Men, menar man, även vårdpersonal och myndighetspersoner behöver mer kunskap om psykisk ohälsa.

De anhörigas förhoppning är att utbildning och information ska leda till ökad delaktighet och ett bättre bemötande.

– Ju mer kunskap alla inblandade har, desto mer naturligt blir det för personalen att betrakta de anhöriga som en resurs. Samtidigt blir det lättare för de anhöriga att se personalens kompetens, säger Jan-Olof Svensson.

### Så bra som möjligt

Många anhöriga betonar också att det viktigaste är att den som är sjuk har det så bra som möjligt.

– Man menar att stödet för egen del kommer i andra hand. Eller som en deltagare uttryckte saken: "När min närstående mår bra, då mår jag också bra", berättar Jan-Olof Svensson.

## Ny kunskapsöversikt betonar familjens roll

**Vad finns det för stöd till familjen när ett barn eller en ung person drabbas av psykisk ohälsa? Vad säger forskningen om att engagera hela familjen i behandlingen?**

Det är några av de frågor som diskuteras i en ny 50-sidig kunskapsöversikt från Nationellt kompetenscentrum anhöriga, Nka.

– Kunskapsöversikten visar hur familjer med barn och unga med psykisk ohälsa kan ha det i Sverige idag, säger författaren Ylva Benderix.

Ylva Benderix är forskare vid Nka och även verksam som lektor vid institutionen för pedagogik på Linnéuniversitetet. I arbetet med kunskapsöversikten har hon gått igenom ett stort antal vetenskapliga artiklar.

### Familjen en viktig resurs

Genomgången visar att det finns starkt vetenskapligt stöd för att hela familjen ska engageras i behandlingen, till exempel i form av familjeterapi, familjefokuserad omvårdnad eller familjestödsprogram.

Oftast är det föräldrarna som deltar i behandlingen, men ibland också syskon, visar Ylva Benderix



– Många syskon tar orimligt stort ansvar, säger forskaren Ylva Benderix.

– Det är dock sällan som syskon erbjuds stöd och avlastning, men när det sker upplevs detta oftast mycket positivt, berättar hon.

Ylva Benderix vill också uppmärksamma mor- och farföräldrarnas roll. Hon konstaterar att det är ovanligt att dessa är delaktiga i behandlingen eller får information om barnbarnets psykiska ohälsa.

– Därför blir det svårare för dem att bidra med stöd och avlastning, anser Ylva Benderix.

Utifrån sitt arbete med kunskapsöversikten har Ylva Benderix kommit fram till en rad slutsatser. En viktigt sådan är att den som är sjuk och de anhöriga måste göras mera delaktiga i vårdplanering och behandling.

### Samtal och utbildning

Andra slutsatser är att vården bör erbjuda nära anhöriga individuella samtal och gruppssamtal, liksom ut-

genomgång. Hon berättar att många syskon känner stark oro och tar orimligt stort ansvar.

– Det är dock sällan som syskon erbjuds stöd och avlastning,

men när det

## AKTIVITETER

### 20 februari

Konferens i Stockholm där de senaste resultaten från projektet "Psynk – psykisk hälsa barn och unga" presenteras.

### 4 mars

Konferens i Stockholm om psykisk ohälsa och läkemedelsbehandling.

### 10-11 mars

Två inspirationsdagar i Stockholm om kognitivt stöd.

### 13-14 mars

Tvådagarskonferens i Stockholm om vuxna och psykisk hälsa.

### 27-28 mars

Tvådagarskonferens i Stockholm med fokus på institutionsvård.

Läs mer på Nka:s webbplats: [www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se)

bildning om diagnosen och behandlingen. Anhöriga har också behov av mer information om aktuell lagstiftning, som sekretesslagen, hälso- och sjukvårdslagen, socialtjänstlagen och lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade.

– Kunskapsöversikten visar även att familjerna ibland har behov av stöd och avlastning, framför allt om barnet eller ungdomen har allvarliga beteendestörningar, säger Ylva Benderix.

## Prenumeration

Gå in på vår webbplats [www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se) under "Psykisk ohälsa" och anmäl dig. Vill du få nyhetsbrevet i tryckt form i brevlådan, ring 0480-41 80 20.

## Redaktion

Text: Barbro Falk, [barbro.falk@anhoriga.se](mailto:barbro.falk@anhoriga.se)  
Grafisk form & original: Jan Olsson, [jan@silodesign.se](mailto:jan@silodesign.se)  
Ansvarig utgivare: Lennart Magnusson, [lennart.magnusson@anhoriga.se](mailto:lennart.magnusson@anhoriga.se)