

Linda vill lyfta fram de anhörigas situation

Många anhöriga har viktiga erfarenheter att dela med sig av. Vilka strategier har vi för att hantera vårt eget lidande? Hur kan vi stötta varandra så att vi själva inte blir sjuka?

Frågorna ställs av Linda Weichselbraun från Göteborg som under lång tid levt nära flera personer med psykisk ohälsa. Nu vill hon dela med sig av sina erfarenheter – för att på så sätt hjälpa andra anhöriga.

Linda Weichselbraun är frilansjournalist och filmare. Sedan några år tillbaka är hon engagerad i den nationella kampanjen Hjärnkoll som arbetar för att förbättra allmänhetens attityder kring psykisk ohälsa.

Berättar öppet

Motorn i kampanjen är cirka 300 privatpersoner som öppet berättar om sina egna erfarenheter av psykisk ohälsa. Inom Hjärnkoll finns också en grupp anhöriga som jobbar för att lyfta fram just de anhörigas situation. En av dessa är Linda Weichselbraun.

– Vi anlitas bland annat för att hålla öppna föreläsningar för allmänheten. Vi arbetar också med utbildningar för andra anhöriga, liksom för personal inom vård och omsorg, berättar hon.

Det som driver Linda



– Jag har ofta glömt bort mina egna behov, säger Linda Weichselbraun, anhörig.
Foto: Anneli Jäderholm

Weichselbraun är en vilja att öka förståelsen för de anhörigas roll, en roll som många gånger kan vara svår att hantera.

– Min erfarenhet är att många av de känslor man kan uppleva som anhörig är tabubelagda. För mig har det inneburit att jag inte pratat om det jag upplevt. Istället har jag gått in i rollen som ställföreträdare för den som mår

dåligt. På så vis har de egna behoven glömts bort, säger hon.

Enligt Linda Weichselbraun är det till exempel vanligt att anhöriga drabbas av "självstigma".

– Kanske berättar jag inte för arbetskamrater och vänner att jag har en psykiskt sjuk anhörig, eftersom jag tror att folk ska vara fördömande. Kanske tar jag ut semester eller kompledighet i krislägen, istället för att säga som det är. På så sätt blir jag också isolerad, menar hon.

Kunskap och delaktighet

Ska de anhörigas situation underlättas behövs förbättringar inom olika områden, betonar Linda Weichselbraun. Kunskap om sjukdomen är viktigt, liksom att få känna sig delaktig i planeringen av vården. Anhöriga behöver också information om vilket stöd som samhället kan erbjuda.

– Många kommuner har idag en bra stödverksamhet för anhöriga till dementa. När det gäller psykisk ohälsa har de flesta kommuner inte alls kommit lika långt, trots att socialtjänstlagen säger att vi anhöriga har rätt till stöd, konstaterar hon. ■



Läs hur Ola stöttar familjen på sidorna 2-3

Akademiska fjädrar till två Nka-medarbetare

Elizabeth Hansson har nyligen blivit utsedd till professor i vårdvetenskap



vid Linnéuniversitetet, och Lennart Magnusson till docent i vårdvetenskap vid samma universitet.



Båda är också verksamma vid Nationellt kompetenscentrum anhöriga, Nka; Elizabeth

Hansson som FoU-ledare och Lennart Magnusson som verksamhetschef.

– Självklart är vi mycket glada över att ha blivit befordrade. Vi ser det som ett erkännande av det arbete som vi gör inom anhörigområdet, säger Lennart Magnusson.

Deras förhoppning är att utnämningarna ska öka möjligheterna för Nka att ansöka om olika forsknings- och utvecklingsmedel.

Extra miljoner från regeringen

Nka får ökat stöd av regeringen. Nyligen beviljades kompetenscentrat ytterligare två miljoner kronor, vilket innebär ett sammanlagt regeringsstöd på 7,5 miljoner årligen. Bakgrunden till det extra anslaget är att regeringen vill stödja Nka:s utvidgade ansvar som idag omfattar både äldre och deras anhöriga, liksom personer med funktionsnedsättning och deras anhöriga.

På mottagningen i Västra Frölunda spelar familjen en viktig roll

Behandlingen underlättas och prognosen förbättras om de anhöriga är delaktiga i vården. Det anser psykiatri-sjuksköterskan Ola Hallgren. Han är verksam vid en öppenvårdspsykiatrisk mottagning i Göteborg där man arbetat familjefokuserat i flera år.

– Vi har inte några vetenskapliga bevis som styrker detta påstående, men den respons som vi får från patienter och anhöriga talar för det, säger Ola Hallgren.

Öppenvårdsmottagningen ligger i Västra Frölunda. Det är en specialistmottagning för vuxna. Hit kommer patienterna på eget initiativ eller efter remiss från sin vårdcentral eller någon annan sjukvårdsmottagning.

Vanliga diagnoser är depression eller ångest, men även personer med neuropsykiatriska tillstånd som till exempel ADHD tas emot.

Stor omorganisation

Ola Hallgren berättar att vuxenpsykiatri i Göteborg nyligen gått igenom en stor omorganisation.

– Förändringen innebär för vår del att vi ska fokusera mer på patienter med neuropsykiatriska diagnoser, medan vårdcentralerna ska ta hand om fler patienter med depression och ångesttillstånd, förklarar han.

Den nya organisationen har inte satt sig ännu, och Ola Hallgren vill därför inte uttala sig om förändringen. Men det framkommer ändå ”mellan raderna”

att han är tveksam till den nya ansvarsfördelningen.

Det familjefokuserade arbetssättet med delaktiga anhöriga ska man dock använda sig av även i den nya organisationen, berättar Ola Hallgren.

– Vi har fått mandat för detta sätt att jobba, vilket känns väldigt bra, säger han.

Två stödteam

Det var en chef på mottagningen som för några år sedan inspirerade Ola Hallgren att lägga mer fokus på de anhöriga och deras behov. Han fick möjlighet att gå en psykioterapeutisk utbildning med inriktning mot familjeterapi och nätverksarbete.

– Förutom nya kunskaper gav utbildningen också tips på hur man kan integrera ett familjeterapeutiskt arbetssätt på den egna arbetsplatsen, berättar han.

Den modell som utvecklats på mottagningen består av två stödteam med en kurator i varje. Ola Hallgren själv växlar mellan teamen. Teamen kopplas in i de fall där vårdpersonalen upplever att det finns behov av familjestödjande insatser.

De anhöriga bjuds in

– När vi får en sådan signal bjuder vi in patient och anhöriga till ett första orienterat samtal. Förutsättningen är förstas att patienten ger sitt tillstånd. Patienten bestämmer också vilka familjemedlemmar som ska vara med, säger Ola Hallgren.

Efter det första mötet läggs en plan upp. Handlar det om en

okomplicerad depression är det vanligt att man träffas fem-sex gånger under sjukdomsförloppet. Genom samtalen får de anhöriga kunskap om sjukdomen och hur den yttrar sig, liksom information om behandling och prognos. Det grundläggande budskapet är att det kommer att bli bättre.

Det finns också utrymme att diskutera känslor och hur sjukdomen kan påverka relationerna i familjen. Samtalen äger rum parallellt med övriga behandlingsinsatser.

Anhöriga kan också ringa till mottagningen för att få coaching i svåra situationer, om patienten gett sitt samtycke till detta. I de fall där sjukdomen allvarligt påverkar relationerna i familjen kan man även erbjuda terapi.

Många frågor och oro

Ola Hallgren berättar att det väcks många frågor hos anhöriga när en person drabbas av psykisk ohälsa. Det är svårt att veta hur man ska förhålla sig till den som är sjuk och vilka krav som är rimliga att ställa.

– Kan man till exempel kräva att den som är deprimerad ska



Foto: Magnus Gotander

– Prognosen förbättras med ett familjefokuserat arbetssätt, anser psykiatri-sjuksköterskan Ola Hallgren.

sköta sin hygien, kliva ur sängen eller ta en promenad? Här kan vi personal ge vägledning, säger Ola Hallgren.

Hans uppfattning är att

stödsamtalen har en lugnande effekt och minskar de anhörigas oro.

– Många anhöriga säger att deras livssituation blivit lättare. Man känner sig också mer motiverad att stötta den som är sjuk så att han eller hon följer läkemedelsbehandling och olika aktiveringsprogram. Allt detta har förstås positiv inverkan på patientens tillfrisknande, säger Ola Hallgren.

Hans förhoppning är att det familjefokuserade sättet att jobba ska sprida sig till andra psykiatriska mottagningar i landet. ■

Fakta om öppenvårdsmottagningen

Öppenvårdsmottagningen i Västra Frölunda sorterar under den vuxenpsykiatriska verksamheten vid Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg. På mottagningen arbetar läkare, sjuksköterskor, kuratorer, psykologer, arbetsterapeuter, sjukgymnaster och sekreterare.

Man erbjuder rådgivning, läkemedelsbehandling, psykosociala och psykioterapeutiska insatser, arbetsterapi, psykiatrisk sjukgymnast samt utredning av neuropsykiatriska tillstånd.

Bipolär sjukdom ur flera perspektiv

Bipolär sjukdom påverkar inte bara personen med diagnosen utan i hög grad också de anhöriga vars egna behov får stå tillbaka. De anhöriga utsätts för en enorm påfrestning och livet är ofta en förtvivlad kamp för överlevnad.

Det framgår av en ny avhandling från Linnéuniversitetet. Bakom avhandlingen står psykiatri-sjuksköterskan Marie Rusner, idag verksam som forskningsledare på Södra Älvsborgs sjukhus i Borås.

Avhandlingen har titeln ”Bipolär sjukdom – ur ett existentiellt perspektiv”. I avhandlingen beskrivs hur det är att leva med sjukdomen, både som drabbad och som anhörig.

– Tidigare forskning om anhöriga har ofta fokuserat på hur de anhöriga kan stödja den som är sjuk. Vilket stöd de anhöriga själva behöver har inte uppmärksammats på samma sätt, säger Marie Rusner.

I sin avhandling lyfter hon därför fram både patienternas och de anhörigas behov.

– Den viktigaste faktorn för ett gott liv med bipolär sjukdom – för den som är sjuk och för de anhöriga – är ett bärkraftigt gemensamt vardagsliv. Bådas be-



– De anhöriga utsätts för en enorm påfrestning, säger forskaren Marie Rusner.
Foto: Pernilla Lundgren

hov av stöd måste därför mötas, konstaterar hon.

I sin avhandling presenterar hon ett nytt synsätt på vård vid bipolär sjukdom. Målet bör handla om att ha en transparent kommunikation, att möta faktiska behov och att stärka samhörigheten mellan den som är sjuk och de anhöriga.

Läs mer om avhandlingen på Linnéuniversitetets webbplats. Gå in på www.lnu.se/ub/soka/ och skriv in Marie Rusners namn i sökfältet. ■

AKTIVITETER

Regional mötesdag

Under hösten arrangerar Nka regionala mötesdagar i Karlstad, Kalmar och Gävle. Välkommen till en dag fylld av inspiration, erfarenhetsutbyte och intressanta möten där du också får möjlighet att ta del av ny forskning. Läs mer om mötesdagarna på Nka:s hemsida, www.anhoriga.se. Här kan du också anmäla dig.

Datum:

16 oktober – Karlstad.
29 oktober – Kalmar.
21 november – Gävle.

Inspirationsdag om anhörigstöd

I november anordnas en särskild inspirationsdag i Stockholm. Det blir en intensiv dag med många olika föreläsningar och föredrag, där både anhöriga, forskare och beslutsfattare kommer till tals. Bakom inbjudan står nätverket Nationell samverkan för psykisk hälsa (NSPH), Nka, Sveriges kommuner och landsting (SKL) och Socialstyrelsen. Läs mer om programmet och anmäl dig på www.nsph.se.

Datum:

15 november – Stockholm.

Prenumeration

Gå in på vår webbplats www.anhoriga.se under ”Psykisk ohälsa” och anmäla dig. Vill du få nyhetsbrevet i tryckt form i brevlådan, ring 0480-41 80 20.

Redaktion

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