



Ett extra nyhetsbrev med färsk forskningresultat

Kunskapspridning, erfarenhetsutbyte och nätverksbyggande. Det var utgångspunkten för den två dagar långa konferens som Psykiatriska riksföreningen för sjuksköterskor, PRF, nyligen arrangerade i Göteborg.

Ett 100-tal psykiatrisjuksköterskor från hela landet hade samlats för att ta del av ett omfattande konferensprogram – och även fira att PRF i år fyller 50 år. PRF är en yrkesorganisation för sjuksköterskor som är verksamma inom psykiatrisk vård och omsorg. Ett av föreningens syfte är att främja forskning och utveckling inom området.

Nka var på plats

Nationellt kompetenscentrum anhöriga, Nka, var också på plats på konferensen, dels för att under en programpunkt berätta om stöd



Deltagare från Aktivitetshuset Centrum i Göteborg inledde konferensen med musik från projektet "Om kärlek finns". Foto: Sebastian Gabrielsson.

till anhöriga, dels för att knyta nya kontakter.

Hela detta nyhetsbrev är vikt åt psykiatrisjuksköterskornas konferens. Vi har valt att fokusera på de

föredrag som berörde anhörigas situation. I nyhetsbrevet kan du bland annat läsa om behovet av stöd till förlustdrabbade föräldrar och om ett webbstöd för unga anhöriga.

Föräldrar saknar stöd efter barnets självmord

Föräldrar som förlorar ett barn genom självmord risker att utveckla långvarig psykisk sjuklighet. Det framgår av en enkätstudie som gjorts vid Karolinska Institutet i Stockholm.

Studien visar att två till fem år efter dödsfallet har var fjärde förälder symtom på måttlig till svår depression eller får medicin mot depression. Två av tre föräldrar har inte fått någon information om vart de kan vända sig om de behöver stöd efter dödsfallet.

Bakom studien står psykiatrisjuksköterska Pernilla Omerov, verksam

som lärare vid Ersta Sköndal Högskola. Studien ingår i hennes doktorsavhandling "Föräldrar som mist en son eller dotter genom suicid" som hon doktorerade på för en tid sedan.

Pernilla Omerov var på plats på jubileumskonferensen för att dela med sig av sina erfarenheter.

Läs mer på nästa sida.

Hon berättade att omkring 1 500 personer tar sitt liv varje år, oftast på grund av psykisk ohälsa. Mångdubbelt fler blir kvar med sorgen. Trots det saknas ofta riktlinjer för hur sjukvården ska bemöta de anhöriga.

– Vår studie visar att sjukvården många gånger står handfallen inför mötet med föräldrarna och deras sorg. Fler föräldrar berättar till exempel att de upplevt vårdpersonal som undvikande, avvisande eller känslökall, berättade hon.

Pernilla Omerov tror att det beror på att man inte vet vad man ska säga och att man är rädd för att säga något som förvärrar.

– Det kan också vara så att man inte vet hur man ska hantera de starka känslouttryckarna som ofta väcks, menade hon.

Gömde sig i sköljen

Pernilla Omerov har flera års erfarenhet av arbete inom akutsjukvård och psykiatri och vet att mötet med



– 96 procent av de drabbade föräldrarna tyckte att vår studie var värdefull, berättade Pernilla Omerov, lärare vid Ersta Sköndal Högskola i Stockholm.

säga och var rädd att göra fel, berättade hon.

Enligt Pernilla Omerov finns det även ett undvikande kring de här frågorna bland registerhållare och myndigheter. Man tror att föräldrarnas sorg ska förvärras om de medverkar i studier.

– Därför är det svårt att få etik-

förlustdrabbade föräldrar är en svår uppgift som kräver erfarenhet och träning.

– Jag minns hur jag gömde mig i skoljrummet när det kom akut sörjande till intensivvårdsavdelningen där jag arbetade som undersköterska. Jag var bara 17 år och visste inte vad jag skulle

godkännande till forskning inom området. Vi fick till exempel vänta i tre år på att få ut alla uppgifter som vi behövde för att göra vår enkätstudie, berättade Pernilla Omerov.

Drygt 1 000 föräldrar

I enkätstudien deltog 666 föräldrar som mist ett barn i åldern 15 till 30 år i suicid, samt en kontrollgrupp med 377 föräldrar som inte förlorat ett barn. Under hela projektiden fanns Pernilla Omerov till hands, dygnet runt, för att vid behov kunna erbjuda stödsamtal eller hänvisa till annan vårdkontakt.

– Det var några föräldrar som ringde för att få stöd, men inte så många som vi befarat. 96 procent av de drabbade föräldrarna tyckte att studien var värdefull och 91 procent skulle rekommendera en annan förälder att delta. Föräldrarna hade ett stort behov av att få dela med sig av sina erfarenheter, även om det väckte känslor, sade Pernilla Omerov.

Vill prata om orsaken

De flesta av de förlustdrabbade föräldrarna tyckte också att det skulle vara värdefullt att få diskutera möjliga orsaker till självmordet, något som endast 37 procent hade fått göra.

– Detta trots att vi vet att sådana samtal kan reducera skuld-känslor. Vi vet också att det ofta är bra om man läser journalen och obduktionsprotokollet tillsammans, betonade Pernilla Omerov.

Enligt Pernilla Omerov gör studien det möjligt att identifiera de föräldrar som riskerar att drabbas hårdast, och som sjukvården bör fokusera extra på när det gäller efterlevandestöd.

– Vi kunde se att föräldrar med egen erfarenhet av psykisk ohälsa tidigare i livet var mest sårbara, avslutade Pernilla Omerov.

Mer information om studien och själva avhandlingen finns tillgänglig via länken <http://ki.se/people/pelars>. Avhandlingens engelska titel är "Parents that have lost a son or daughter through suicide – towards improved care and restored psychological health".

”Vår studie visar att sjukvården många gånger står handfallen inför mötet med föräldrarna och deras sorg”

FAKTA

Enkäten bestod av 316 frågor. Svaren visar bland annat att:

- 96 procent av de förlustdrabbade föräldrarna ansåg att vården ska kontakta drabbade föräldrar och erbjuda information och stöd direkt efter dödsfallet – något som två av tre inte fått.
- 70 procent av de förlustdrabbade hade skuld-känslor kring varför barnet begick självmord.
- 60 procent oroade sig för att ytterligare ett barn skulle begå självmord.
- 25 procent av de förlustdrabbade föräldrarna använde anti-depressiv medicin eller var måttligt till allvarligt deprimerade enligt en välkänd skattningsskala, jämfört med 9 procent i gruppen som inte mist ett barn.
- Andelen tidigare psykisk ohälsa bland föräldrarna var densamma i båda grupperna, cirka 14 procent.
- De föräldrar som hade egen erfarenhet av psykisk ohälsa tidigare i livet, löpte högre risk att drabbas av depression efter dödsfallet.

Webben ett sätt att stödja unga anhöriga

Unga anhöriga till personer med psykisk ohälsa är en bortglömd grupp. De känner sig åsidosatta av vården och isolerade i sin situation.

Det framkom under Lilas Alis föredrag på jubileumskonferensen i Göteborg. Lilas Ali är specialistsjuksköterska inom psykiatrisk vård och forskare vid Göteborgs universitet. Hon har nyligen doktorerat på en avhandling där hon bland annat testat ett webbaserat stöd till unga vuxna anhöriga.

Under sitt föredrag gav Lilas Ali en bakgrund till sin forskning. Hon berättade att gruppen unga vuxna i samhället, i åldern 16-25 år, mår allt sämre. Många upplever ångslan, oro eller ångest, och antalet självmordsförsök har ökat. Det blir också vanligare med inläggningar på sjukhus på grund av depression och ångesttillstånd.

Den försämrade psykiska hälsan bland unga tros bero på en ökad individualisering i samhället, i kombination med svårigheter för många unga att komma in på arbetsmarknaden.

– Detta innebär att unga vuxna som stödjer en närstående med psykisk ohälsa, kan vara hårt belastade på flera sätt. Samtidigt som man hjälper en familjemedlem eller en vän, kanske man själv är i behov av stöd på grund av egna problem, förklarade Lilas Ali.

Axlar ett stort ansvar

I samband med sitt avhandlingsarbete frågade hon ett antal unga vuxna hur deras liv påverkats av att stötta en vän eller familjemedlem med psykisk ohälsa. Svaren visar att de unga vuxna var stressade och upplevde



– Hälften av alla sökningar på Internet handlar om stress, depression och ångest, berättade Lilas Ali, forskare vid Göteborgs universitet.

frustration över att behöva hantera oro, ångest, självmordstanker och andra destruktiva handlingar från sin sjuka närstående.

– Dessa unga anhöriga lever i skuggan av den som är sjuk och de får axla ett stort ansvar på egen hand. Därför är viktigt med förebyggande insatser så att man kan fånga upp de anhöriga som behöver stöd innan de själva utvecklar psykisk ohälsa, betonade Lilas Ali.

Specialbyggd webbplats

Idag använder många Internet för att söka efter information och stöd. Lilas Ali berättade att hälften av alla sökningar på Internet handlar om stress, depression och ångest. Det vanliga är att man söker för att man är orolig för någon annans hälsa.

– Men tidigare forskning har visat att unga personer hellre söker stöd bland vänner än på Internet, berättade Lilas Ali.

För att undersöka om en skräddarsydd webbplats skulle kunna

erbjuda unga anhöriga stöd, fick en grupp ungdomar ur målgruppen delta i utvecklingsarbetet av en sådan sajt. Projektet fick namnet PS Young Support.

Det visade sig snart att de unga anhöriga inte efterfrågade ett långsiktigt stöd för egen del, vilket forskare hade trott. Istället ville ungdomarna att webbstödet framför allt skulle hjälpa dem att hjälpa sin vän eller familjemedlem.

– De ville ha information och fakta om psykiska sjukdomar, de ville dela erfarenheter, få råd och återkoppling från andra i samma situation. De ville också att webbstödet skulle fungera som en bro över till stöd i verkliga livet, det vill säga ge dem möjlighet att komma i kontakt med en professionell person, berättade Lilas Ali.

Olika stöd behövs

I en annan del av avhandlingen jämfördes det webbaserade stödet med en informationsbroschyr i två grupper. Stöden utvärderas efter fyra och åtta månader. Resultatet visar att båda stöden ledde till minskad stress och ökat välbefinnande.

Lilas Alis slutsats är att unga personer som lever nära vänner eller familjemedlemmar med psykisk ohälsa behöver mer professionellt stöd. En annan slutsats är att olika personer föredrar olika former av stöd.

– Stöd via nätet är ett sätt. En webbplats är lättillgänglig och här kan man vara anonym. Det krävs dock att stödet kombineras med en personlig professionell kontakt. Men det som unga anhöriga framförallt efterfrågar är att den som är sjuk ska få hjälp från psykiatri, konstaterade Lilas Ali.

Den webbplats som utvecklades i samband med forskningsprojektet kallades Molnhopp. Från och med januari 2012 drivs sajten av Suicidprevention i Väst under namnet Livlinan (www.livlinan.org). Idag är sajten tillgänglig för alla.

”Dessa unga anhöriga lever i skuggan av den som är sjuk och får axla ett stort ansvar på egen hand”

Vårdpersonalens föreställningar styr den rättspsykiatriska vården

Sju grundläggande föreställningar präglar vårdpersonalens syn på familjens roll i rättspsykiatrisk verksamhet – och det är dessa föreställningar som i sin tur styr hur vården bedrivs.

Det framkom vid Susanne Syréns föredrag under jubileumskonferensen. Susanne Syréns är psykiatrisjuksköterska och lektor vid Linnéuniversitetet i Kalmar och även verksam på Nka. Rubriken på hennes föredrag var ”Familjer och familjearbete i rättspsykiatrisk vård – föreställningar hos vårdpersonal”, ett område som hon också forskar inom.

För att få mer kunskap inom området har en forskargrupp där Susanne Syréns ingår kartlagt vårdpersonalens föreställningar om familjens delaktighet. Med föreställning menas en subjektiv bild som vi har om oss själva, om andra och omvärlden.

Intervjuer med vårdpersonal

Genom intervjuer med 25 vårdanställda vid fyra rättspsykiatriska enheter i Sverige har sju grundläggande föreställningar identifierats, så kallade kärnföreställningar, som finns hos vårdpersonal inom rättspsykiatrisk vård.



– För att kunna skapa tillitsfulla relationer med familjerna behövs enligt personalen små, trygga och inbjudande sammanhang, berättade Susanne Syréns, lektor vid Linnéuniversitetet i Kalmar.

En sådan föreställning är att en traditionell familj är att föredra, det vill säga familjer som hör samman genom blods- och juridiska band. När patienter vill inkludera andra personer i sin vård och vårdplanering medför det komplikationer i vårddet.

Ytterligare en föreställning är att de flesta familjer är ”trasiga och inte går att lita på”.

Andra föreställningar hos vårdpersonalen är att det är viktigt att utifrån patientens behov kunna balansera och kontrollera familjerna, men att det är ett hopplöst uppdrag att arbeta familjeinriktat utifrån

befintlig organisation.

– Samtidigt vill vårdpersonalen förbättra samarbetet med familjerna, men för att kunna göra det behövs enligt personalen små, trygga och inbjudande sammanhang, avslutade Susanne Syréns.

En längre version av artikeln finns på Nka:s webbplats www.anhoriga.se

FAKTA

Sju grundläggande föreställningar bland vårdpersonalen

1. Den bästa sortens familj är en traditionell familj.
2. Att ingå i en familj är en styrka för patienten.
3. De flesta familjerna är ”trasiga och går inte att lita på.
4. Det är viktigt att kunna balansera och kontrollera familjerna.
5. Det är nödvändigt att åsidosätta både sig själv och familjen.
6. Att arbeta familjeinriktat är ett hopplöst uppdrag.
7. Ett familjeinriktat arbete startar med ett genuint välkomnande av familjer.

Prenumeration

Gå in på vår webbplats 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
Grafisk form & original: Jan Olsson, jan@silodesign.se
Ansvarig utgivare: Lennart Magnusson, lennart.magnusson@anhoriga.se