

***”Jag vill vara en del av lösningen...
inte en del av problemet”***



**Inspirationsmaterial med Erfarenheter av att vara anhörig till personer med
psykisk ohälsa och deras behov av stöd**

Eva Gustafson

Universitetsadjunkt/Möjliggörare

Stödja och underlätta utvecklings- och implementeringsarbete



- Implementeringsstöd
- Stöd för lokal utveckling av systematisk uppföljning
- Kunskapsöversikter
- **Inspirationsmaterial**
- Nätverk
- Nationella och internationella konferenser
- Konsultationer
- Webbsida, webbutbildning, webinarier
- Sociala medier
 - Face book
 - Twitter
 - My News Desk
- **Blandade lärande nätverk**

Blandade lärande nätverk (BLN)



- en samarbetsmodell med syfte att stimulera och stödja utvecklingsarbete samt initiera och utveckla lokalt anhörigstöd.

**I varje lokalt BLN deltar
ca 10-14 personer som
bidrar med olika
kunskap och erfarenhet:**

Ju mer heterogen grupp-
dess bättre

Anhöriga och närstående

Vård-behandlings-
habiliterings- och
omsorgspersonal,
boendestödjare

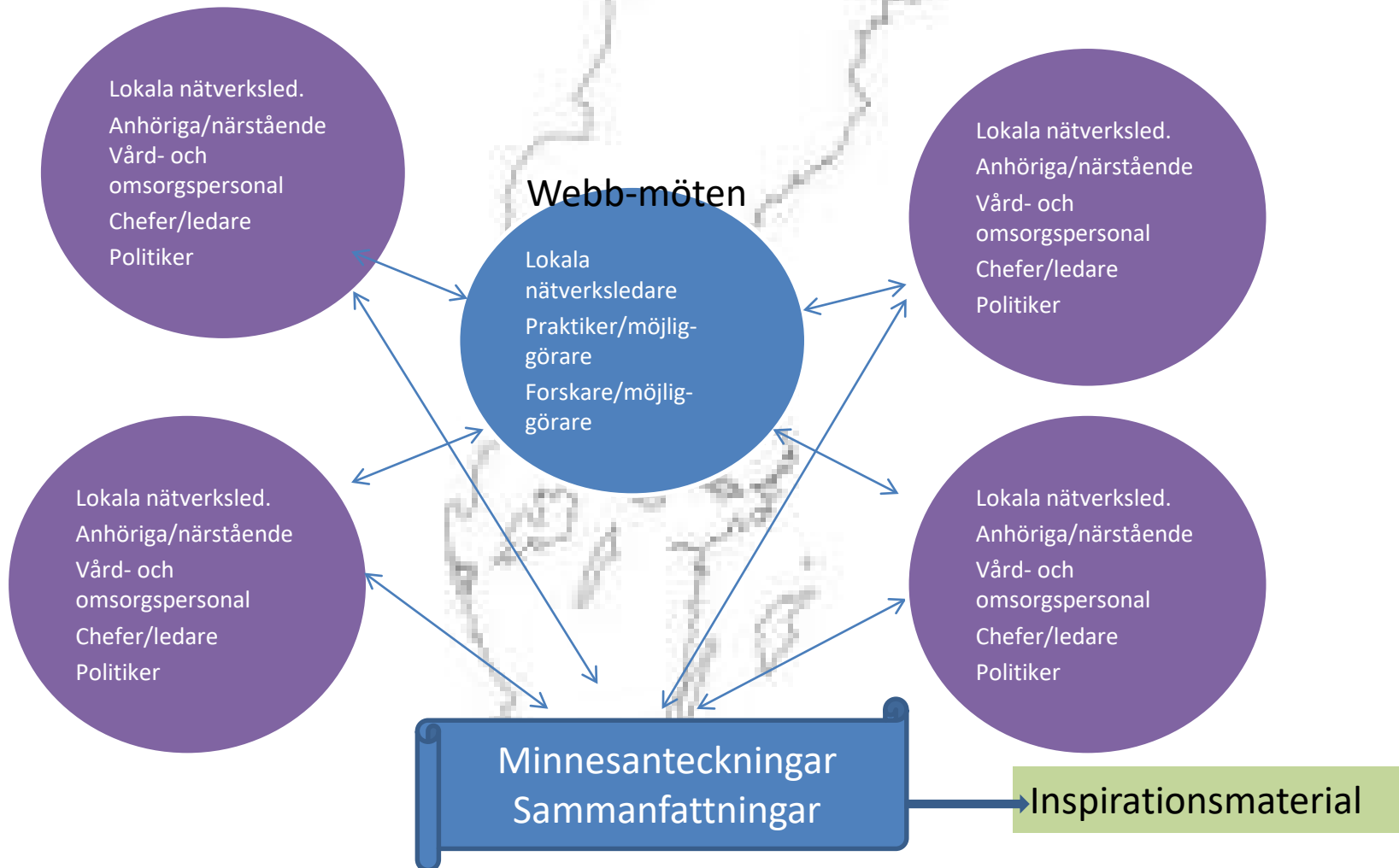
Arbetsledare/chefer inom
vård- och omsorg

Frivillig-idéburna
organisationer

Lokalpolitiker



Organisering av BLN



Vad är det anhöriga gör?

- Praktiska vardagssysslor som tex inköp, städning, tvätt, matlagning, kolla att räkningar betalas
- Personlig omvårdnad
- Kontakt med vård, omsorg och myndigheter
- Tillsyn
- Stimulans
- Umgänge
- Ekonomiskt stöd

ERFARENHETER

- Att leva i övermäktigt ansvar och ständig beredskap
- Att känna sig missuppfattad, marginaliserad och maktlös
- Ur kaos mot klarhet

Att leva i övermäktigt ansvar och ständig beredskap

- *”Man är inte enbart anhörig utan även psykolog, kurator, god man, hälsocoach mm.”*
- *”Det känns som om jag håller på att gå under själv. Jag stänger av mer och mer, men kommer inte undan”*
- *”Orosmomenten är ständigt närvarande, även under lugna perioder och man går ständigt med frågan: vad kommer att hända?”*

Känsla av att vara missuppfattad, marginaliserad och maktlös

- *”Ibland känner man sig idiotförklarad och i underläge. Jag vill ju vara en del av lösningen, inte en del av problemet”*
- *”man vill inte veta av mig samtidigt som jag faktiskt är spindeln i nätet”*
- *”Man står där plötsligt ensam, helt och hållet förtvivlad. Man har inte en aning om vad man ska ta sig till. Vad är det som händer? Man är helt handlingsförlamad”*
- *”Man tvingas vänta på och kämpa sig till att han ska få vård och stödinsatser. Denna eviga väntan väcker förtvivlan, besvikelse, maktlöshet och ilska”*

Ur kaos mot större klarhet

- *”Jag har fått lära mig mycket på egen hand, men undan för undan förstår jag mer om sjukdomen, dess konsekvenser och min roll i det hela. Man mognar och får större insikt”*
- *”Diagnosen leder till medicinering som i sin tur gör symtomen mer förståeliga och hanterbara och som anhörig får man verktyg för hur man ska bemöta hen på ett bättre sätt”*
- *”Det var så skönt när hon i telefonen sa: det här är rätt, du tänker rätt och det är rätt plats för er att komma till. Kom in i kväll.”*
- *”Att träffa andra har vidgat min syn och gett mig ett annat tänk. Har ofta tänkt att jag är en besvärlig anhörig men har nu förstått att även jag har rättigheter”*

ANHÖRIGSTÖD

- Framförhållning och kunskap
- Delat ansvar
- Bekräftelse
- Stöd för egen livskvalitet och utveckling
- Samverkan mellan olika organisatoriska nivåer och personalgrupper

Framförhållning och kunskap

- Information och kunskap om den lokala psykiatrins organisation, rutiner, struktur och arbetssätt samt tillgängliga resurser.
- Planeringsmöten (SIP, VPL) i samverkan samt kontinuerlig uppföljning.

Utbildning och information

- Kartläggning av befintliga lokala informations- och utbildningsinsatser. ” *Vilka informationsvägar finns? Hur nå ut med information? Vad innehåller befintligt infomaterial? Vilka utbildningsinsatser erbjuds? Ämnesinnehåll? När och hur ofta? Vem gör vad? Hur sker rekrytering?* ”
- Utveckling av olika samverkansformer mellan psykiatrisk klinik, kommunalt anhörigstöd och andra relevanta myndigheter (tex FK, AF, KF)
- Utbildningsinnehåll med fokus på olika sjukdomar, vård-behandling-rehabilitering, hur öppensykiatrin arbetar, vad olika personalkategorier gör på sitt arbete, konkreta problemsituationer som tex ”*närstående som inte öppnar dörren, öppnar sin post eller inte kommer till avtalade möten*”

Delat ansvar

- *”någon som är med längs vägen”*
- Gemensam utformning av en *”individuell kris- och handlingsplan”* med fokus på farhågor om vad som kan hända, identifiera varningstecken, personer att kontakta, lämpliga åtgärder och förhållningssätt.

Bekräftelse

- Olika former av delaktighet och inbjudan till medverkan
- Att få frågor som *”Hur mår du? Hur har du det? Hur kan jag hjälpa dig?”*
- Erbjuda anhöriga möjlighet, trots sekretesslagstiftning, att lyssna till deras situation och frågor

Stöd för egen livskvalitet och utveckling

- Vetskap om att den närstående ges bästa tänkbara vård och behandling är central för anhörigas trygghet och egen livskvalitet
- Att få stöd att hitta eget andningshål, rekreation, gemenskap och samvaro med andra människor
- Yrkesarbete, anhöriggrupper, frivilligorganisationer och mötesplatser

Samverkan mellan olika organisatoriska nivåer och personalgrupper

- Utveckla samarbetsformer mellan huvudmän på olika nivåer i organisationerna

MÖJLIGA LOKALA UTVECKLINGSPROJEKT?

Att diskutera:

- Hur vill/kan du initiera och utveckla lokalt kommunalt anhörigstöd?
- Hur vill/kan du initiera och utveckla lokalt anhörigstöd i landstingsanknuten verksamhet?
- Hur vill du/ni initiera och utveckla lokalt samarbete mellan kommunal- och landstingsanknuten verksamhet?



Kontakt och information

Lennart Magnusson

Tel/mobil: +46 480 41 80 21, e-post: lennart.magnusson@anhoriga.se

Elizabeth Hanson

Tel/mobil: +46 480 41 80 22, e-post elizabeth.hanson@anhoriga.se

www.anhoriga.se