

Nka satsar vidare för att synliggöra anhöriga till personer med psykisk ohälsa

Psykisk sjukdom kan upp-komma i alla åldrar och faser i livet. När en person drab-bas av psykisk sjukdom eller psykisk funktionsnedsättning så drabbas också de anhöriga. Nationellt kompetenscentrum anhöriga, Nka, har beviljats medel för att under 2012-2014 utveckla ett nationellt kunskapsstöd för anhöriga till personer med psykisk sjukdom och psykisk funktionsnedsättning.

– Det görs inte tillräckligt för att hjälpa anhöriga att leva sitt liv med den närstående med psykisk sjukdom eller psykisk funktionsnedsättning, säger Lennart Magnusson, verksamhetschef vid Nka.

Nka arbetar för att medverka till

en långsiktig kunskapsuppbygg-nad kring frågor som rör anhöri-gas situation och har fått utökat uppdrag att även gälla anhöriga till personer med psykisk ohälsa.

Bidraget till projektet ges inom ramen för PRIO psykisk ohälsa – plan för riktade insatser inom området psykisk ohälsa 2012-2016. Handlingsplanen är ett regeringsbeslut som ska utgöra en grund för regeringens arbete inom området psykisk ohälsa.

Bidra till kvalitativ vård

Nka vill med detta projekt skapa fokus på nationell nivå kring frågor som rör anhörigas situa-tion och långsiktigt bidra till en högre kvalitet och produktivitet i vården av personer med psykisk sjukdom eller psykisk funktions-

nedsättning.

– Det finns ett stort behov av stöd till anhöriga som idag inte tillgodoses, något som vård- och omsorgsperson-alen har svårt att svara upp emot. Därför är det extra viktigt att vi stödjer och sprider kunskap kring denna målgrupp, säger Lennart Magnusson.



Lennart Magnusson

Nka kommer kontinuerligt samla in, sammanställa och sprida information om anhörigfrågor inom området via webbplat-sen, nyhetsbrev och kunskaps-översikter, arbeta med blandade lärande nätverk samt stimulera och stödja utvecklingsarbetet inom området.

Blandade lärande nätverk - ett sätt att lära av varandra

Sedan starten 2008 har Nka arbetat med så kallade Blandade lärande nätverk. Det är ett nätverk där anhöriga, brukare, vård- och omsorgspersonal samt beslutsfattare inbjuds att medverka för att få igång en diskussion kring ett givet ämne. Det skapar ofta spännande möten och aha-upplevelser.

Elizabeth Hanson är FoU-ledare vid Nka och har hjälpt till att utveckla modellen för Nkas verksamhet.

– Modellen har utvecklats för att de som jobbar ensamma också ska kunna få utbyte och bolla idéer med varandra och lösa problem. Det är viktigt att människor med olika bakgrund

träffas och lär av varandra och tillsammans ut-vecklar stödet till anhöriga. Nka kommer att hjälpa till att starta fler nätverk allt eftersom behoven uppkommer.



Elizabeth Hanson

Genomförandet

Att alla deltagare kommer från olika bakgrunder tillför mycket i arbetet kring anhörigfrågor då det bland annat väcker tankar kring i vilka led stödet och hjälpen fattas. Det är utbytet som är det viktiga för deltagarna och denna mötesform är mycket uppskattad hos anhöriga, brukare, personal och beslutsfattare.

Blandade lärande nätverk finns

på ett antal orter i landet och knyts samman på nationell nivå med hjälp av Nka. Varje träff har ett särskilt tema till exem-pel: Vad är god kvalitet inom anhörigstöd? Inför varje träff får nätverksledarna ett antal diskussionsfrågor från Nka att utgå ifrån. Nätverksledarna över hela landet förbereder sig genom att träffas över internet, i ett videomötesprogram, för att få möjlighet att diskutera frågorna tillsammans med en forskare och en praktiker från Nka. Nka sammanställer sedan det som har sagts och de åsikter som framkommit under nät-verksträffarna i ett inspirations-material som trycks upp för Nkas målgrupper att ta del av.

För att få mer information om blandade lärande nätverk gå in på www.anhoriga.se under film-reportage

Framtidens psykiatri ur ett patient-, brukar- och anhörigperspektiv

NSPH, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa, är ett dynamiskt nätverk där flera patient-, brukar- och anhörigorganisationer inom det psykiatriska området ingår. De arbetar för att synliggöra brukare och anhörigas situation och visar på hur personer med psykisk ohälsa kan vara en tillgång för samhället.

– Vi vill ses som en resurs för myndigheter och andra aktörer genom att bli den som kan föra en persons talan för den person eller anhörig till person med psykisk funktionsnedsättning som inte orkar, kan eller vill föra sin egen talan. För att underlätta för både brukare och anhöriga vill vi även medverka till systematisk kunskaps- och informationsinsamling, säger Anita Sjö Dahl, samordnare för NSPH i Blekinge.

NSPH:s grundläggande värderingar utgår från FN-deklarationen om alla människors lika rätt och värde oavsett ålder, kön, etniskt ursprung eller funktionshinder. Det innebär att alla medborgare ska få möjlighet att utvecklas och bidra till samhällets utveckling, var och en utifrån sina egna unika förutsättningar.

NSPH på regionala mötesdagar

Anita Sjö Dahl höll i NSPH:s programpunkt under Nka:s regionala mötesdag i Lund den 6 december 2012. Hon har själv en neuropsykiatrisk diagnos och är även anhörig till närstående med neuropsykiatrisk diagnos.

– Jag känner att jag sitter på olika stolar, där jag är både patient, brukare och anhörig, och så ser situationen ut för flera personer inom området psykisk ohälsa. Därför är kommunikation och information både inåt och utåt viktigt i de verksamheter som möter denna målgrupp.

Anhörigperspektivet är viktigt för NSPH då det kan vara oerhört besvärligt och betungande att ha en närstående som från och till kan hamna i psykos eller få plötsliga utbrott. Som anhörig blir man ofta väldigt sliten och skilsmässostatistiken är hög. För att både anhörig och brukare ska må bra vill NSPH synliggöra och medverka till ett bättre individanpassat stöd som följs upp eftersom de anhöriga är så

viktiga för den närståendes välmående.

Avstamp för nätverket

NSPH tog sitt avstamp i mars 2007 då nätverket bildades för att stödja verksamheter inom området osynliga funktionsnedsättningar. Nätverket är idag en permanent verksamhet som årligen får stöd av regeringen. De har i uppdrag att stödja och bidra till att utveckla brukarmedverkan och anhörigas påverkan på lokal och regional nivå. Ändamålet är att organisera samverkan med myndigheter samt andra aktörer på nationell nivå, för att medverka till human, effektiv, lättillgänglig, demokratisk och rättvis vård med god kvalitet. För att möta kraven i uppdraget arbetar NSPH ständigt med att sprida information, bedriva opinionsbildningar och att utbilda. De möjliggör även för de samverkande organisationerna att fördjupa sin kunskap och utbyta erfarenheter om varandras uppdrag och verksamheter i form av nätverksträffar anordnade av nätverket.

– Idag finns det elva NSPH nätverk spridda över hela Sverige, vilka har skapats under endast fem år. Det visar på att det finns ett stort behov av hjälp, råd och stöd inom området, säger Anita Sjö Dahl.

Gemensamma mål för NSPHs nätverk är främst att förändra attityden och förbättra värden inom psykiatrin så att både brukare och anhöriga får den förståelse, hjälp och stöd som de behöver. Värden ska styras av individens livssituation och behov då det är viktigt för både anhöriga och brukare att bemötas med respekt och värdighet.

H(j)ärnkollskampanjen

2009 startades projektet ”Myten om psykisk ohälsa” som sedan utvecklades till ”(H)järnkollskampanjen”. Projektet, som är ett nationellt uppdrag, drivs av myndigheten Handisam i nära samarbete med NSPH och de jobbar under devisen; Psykiska olikheter – Lika rättigheter. Byggstenen i projektet är 300 ambassadörer, 200 som utbildades i starten av projektet och 100 som utbildades i år för att fylla behovet och efterfrågan. Ambassadörerna ska med sina egna berättelser ge psykisk ohälsa ett positivt ansikte, för att visa att man med rätt stöd och hjälp



Anita Sjö Dahl, Samordnare NSPH Blekinge

kan bli bättre. Innan projektet startades så gjordes en undersökning där resultaten talade sitt tydliga språk;

- 25 procent av de svarande ville inte ha en arbetskamrat som led av psykisk ohälsa
- 20 procent ville inte vara granne med någon som hade en psykisk funktionsnedsättning
- 60 procent ville inte ha en person med psykisk ohälsa som barnvakt till sina barn.

En av ambassadörernas uppgift är därför att en gång för alla slå håll på myten att om man har en psykisk funktionsnedsättning är man livsfarlig för allmänheten samt också ta udden av andra fördomar, menar Anita Sjö Dahl. För att göra detta extra synligt har man för projektet tagit fram svarta ballonger med fördomar på som man kan sticka håll på.

Projektet skulle ha avslutats 2011, men det har gett så goda resultat och gjort så stor skillnad att det har blivit förlängt i tre år till. En stor skillnad är att de negativa artiklarna och mer eller mindre skräckinjagande löpsedlarna om personer med psykisk ohälsa har minskat från 53 procent till 23 procent under projektets gång.

– Alla kan göra något för att uppmärksamma denna grupp på ett positivt sätt. Genom att vara en god vän kan man bryta isoleringen för den person som har en psykisk funktionsnedsättning och även visa för andra att man står emot de fördomar som finns mot gruppen, avslutar Anita Sjö Dahl.

För att läsa mer om (H)järnkoll och även övriga gemensamma projekt inom NSPH – så som ”Kompetensnätet för baspersonal” och det nystartade projektet ”Första hjälpen till psykisk hälsa” – gå in på NSPHs webbplats: www.nsph.se.

Nka:s nya forskare inom området psykisk ohälsa

Mats Ewertzon är legitimerad sjuksköterska och har haft ett intresse för anhörigfrågor inom psykiatri i över 20 år. Han blev i våras klar med sin avhandling som undersöker hur familjemedlemmar till människor drabbade av en psykossjukdom upplever kontakten med vården.

Mats Ewertzon hoppas att inom uppdragets ramar få fortsätta det arbete som har gjorts inom forskning och utveckla forskningens potential, att omvandla det teoretiska perspektivet till evidensbaserad praktik. Hans förväntningar på projektet är att kunna förbättra situationen för anhöriga genom flexibla lösningar som är anpassade utifrån lokala förutsättningar.

– Det är viktigt att ta till vara på de erfarenheter som finns inom de verksamheter som möter målgruppen och även stötta dem i att starta upp utvecklande projekt som sedan kan bli goda exempel för andra att följa. Här tror jag mycket på blandade lärande nätverk för att genom diskussioner ta fram modeller som passar just för den gruppen eller i den kommunen som medverkar i nätverket.

Samverka över gränser

Mats Ewertzon anser att hjälpen inte bara kan komma från ett håll, utan hela samhället måste samverka över alla gränser. Då behövs organisationer, som Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa (NSPH), för att utveckla tankegångar kring metoder och modeller.

– Själv vill jag kunna bidra med den

erfarenhet som både nationell och internationell forskning och litteratur har gett mig och undersöka vilken betydelse dessa har haft för anhöriga till personer med psykisk ohälsa. Jag ska också göra en kartläggning över vilken dokumentation som finns inom området och dra slutsatser av den forskning som redan är gjord. Där det fattas information ser jag behovet av att fylla det med kunskapsöversikter som trycks och ges ut av Nka.



Mats Ewertzon,
Fil. Dr.
Foto: Privat

Under de senaste åren har det hänt en del gällande anhörigarbetet i landet. Det skapas fler stödinsatser, både individuellt och i grupp och det satsas även mer på utbildningsinsatser, menar Mats Ewertzon.

– Viktigt är också att inte glömma bort specifika målgrupper som syskon, barn och föräldrar. Det är önskvärt att kunna erbjuda en bredd av insatser där man ser familjen som en helhet.

Avhandlingen

Under sin avhandling - Familjemedlem till person med psykossjukdom: bemötande och utanförskap i psykiatrisk vård - så fokuserade Mats Ewertzon på bemötandes betydelse och känslan av utanförskap för de anhöriga. Han har under sitt arbete utvecklat ett frågeformulär som bland annat tar upp frågan om vad ett betydelsefullt bemötande är och betyder för den anhöriga.

Anhörigstöd vid psykisk ohälsa

– Ungefär 15 procent av befolkningen beräknas någon gång i livet insjukna och behöva professionell hjälp vilket i hög utsträckning även påverkar de anhöriga, säger Ritva Gough, ordförande i Nka:s styrgrupp och tidigare FoU-ledare och verksamhetschef vid Fokus i Kalmar län. Vid Nka:s regionala mötesdagar, som har hållits i fyra olika städer under hösten, talade hon om anhörigstödet för målgruppen psykisk ohälsa.

– Inom området psykiska funktionshinder ligger mycket fokus på att

stärka brukarens egna inflytande och anhörigfrågorna kommer då i skymundan. Behoven är olika i olika anhörigsituationer och samhällets insatser kan ofta bli otillräckliga då psykisk ohälsa ökar, främst bland unga människor.

Psykisk ohälsa är en av de mest angelägna frågorna idag och de anhöriga är i många fall de närståendes främsta stöd. Trots detta så finns det i nuläget lite forskning kring anhörigstödet vid psykisk ohälsa.

Hur kan man då bidra till att anhöriga får ett respektfullt bemötande?

– En majoritet av de som deltog i studien upplevde inte att de hade mötts av öppenhet, bekräftelse och samverkan i samband med deras vårdkontakt. Studien visade även ett visst samband mellan att inte bli betydelsefullt bemött och att känna utanförskap. Mats Ewertzon menar att konsekvenserna av ett utanförskap kan leda till en känsla av ensamhet hos den berörde vilket på sikt kan leda till att familjen isolerar sig. Det pratas ibland om familjestigmatisering, något som påverkar familjen genom att de ogärna pratar om sin situation med nära andra.

Syskonens roll

En del av avhandlingen fokuserar också på syskonens roll och vilken betydelse det kan innebära att delta i en stödgrupp för syskon.

– Forskning visar att bröder och systrar till patienter med en psykossjukdom har stora förväntningar på sig själva att stötta sitt syskon och ofta känner de sig inte sedda av vården. Det leder till att syskonen ofta känner sig känslomässigt ensamma, dels med det stora ansvaret men också i förhållande till omgivningen. Samtidigt upplever de en sorg över att ha mist ett syskon såsom han eller hon tidigare varit. Att då få möjlighet att delta i en stödgrupp specifikt för syskon kan vara värdefullt.

Att medvetandegöra och tydliggöra vad som är viktigt i mötet med anhöriga är en stor del av anhörigstödet. Mats Ewertzon är mycket entusiastisk att anta utmaningen med att driva utvecklingen framåt i projektet och han kommer att ta till vara på den här möjligheten på bästa sätt.

– Det förekommer både fördomar och felaktiga föreställningar om människor med psykisk ohälsa, vilket drabbar både den närstående och de anhöriga, därför är många tysta och berättar inte om sina problem för någon utomstående, säger Ritva Gough och fortsätter:

– Det är viktigt att öppenheten i samhället blir större och att det blir lättare att prata om problemen i ett vardagligt sammanhang.

För att se Ritva Goughs föreläsning, gå in på www.anhoriga.se under Psykisk ohälsa.



Ritva Gough

Samverkan med NSPH

Som ett steg i att skapa möten och samverka mellan olika kunskaps- och erfarenhetsformer har Lennart Magnusson och Mats Ewertzon från Nka haft ett möte med NSPH:s arbetsgrupp för anhörigfrågor.

På mötet deltog representanter från SHEDO, Riksförbundet Attention, Schizofreniförbundet, Svenska OCD-förbundet Ananke, RSMH, Föreningen Balans, Sveriges Fontänhus och NSPH-kansliet.

Det diskuterades angelägna områden att arbeta vidare med, såsom vikten av att lyfta beprövad erfarenhet, utbildning och erfarenhetsutbyte för anhöriga samt hur tolkning av sekretesslagen hindrar anhörigas delaktighet i vård



På bilden från vänster: Karin Forsberg, Mats Ewertzon, Inga-Lill Skoglund, Katarina Hugosson, Anki Sandberg, Ulla Elfving-Ekström, Pirjo Sträte, Leif Mellqvist, Kerstin Alm och Bo Lindahl.

Foto: Lennart Magnusson

och omsorg. Även stöd till syskon och syskonprojekt diskuterades.

Nka:s uppdrag ska fungera som ett nationellt kunskapsstöd för anhöriga till personer med psykisk ohälsa och intresseorganisationer inom detta om-

råde samt personal och beslutsfattare inom hälso- och sjukvård och socialtjänst.

Fler gemensamma möten med NSPH har planerats in för att utveckla samarbetet.

Inspirationsdag inom området psykisk ohälsa

Sveriges kommuner och Landsting, SKL, Socialstyrelsen och NSPH arrangerade den 27 november en inspirationsdag om stöd till anhöriga till personer med psykisk ohälsa. Målgruppen var anhörigstödjare, beslutsfattare, chefer, studieförbund och berörda organisationer. Fokus under dagen var attityder och bemötande gentemot anhöriga och brukare, flexibelt stöd och samverkan över alla gränser.

Ing-Marie Wieselgren, projektchef och handläggare vid SKL inledde dagen med att prata om hur situationen kan se ut för familjen när en av familjemedlemmarna får en psykisk funktionsnedsättning. Hon pratade om vikten att stödja hela nätverket av anhöriga så som föräldrar och syskon, då de anhöriga ofta är den viktiga länken till verkligheten när den närstående har svår ångest och den allra närmaste kretsen är ett stöd när man själv inte kan.

Dagen innehöll också bland annat in-



Hearing om framtiden. På bilden från vänster: Kerstin Evelius, Ewa Samuelsson, Lennart Magnusson, Anki Sandberg och Lennarth Johansson. Foto: Tommy Engman

slag från Socialstyrelsen och en självupplevd berättelse från Linda Weichselbraun, ambassadör i H(j)ärnkoll och anhörig till närstående med psykisk ohälsa.

Inspirationsdagen avslutades med en hearing om framtiden där Lennart Magnusson representerade Nka. Övriga som deltog i hearingen var Eva Olofsson (v), Ewa Samuelsson (kd), Lennarth Johansson, Socialstyrelsen, Anki Sandberg, NSPH, Anneli Roswall Lunggren, Folkbildningsförbundet samt Kerstin Evelius, regeringens PRIO-samordning.

För att se föreläsningarna och materialet från inspirationsdagen besök vår webbplats under Psykisk ohälsa.

Aktuella aktiviteter

24 januari - Återhämtning - möjlighet eller önsketänkande? Norrtälje

30-31 januari - Psykisk O-hälsa - samhällets barn och unga, Stockholm.

23-24 april - Anhörigriksdagen, Varberg

Redaktion

Ansvarig utgivare:

Lennart Magnusson

lennart.magnusson@anhoriga.se

Redaktör:

Karin Holmåker

karin.holmaker@anhoriga.se

www.anhoriga.se