

WEBVTT

X-TIMESTAMP-MAP=MPEGTS:132000,LOCAL:00:00:00.000

00:00.000 --> 00:06.200

Välkommen till ett samtal som ska handla om hur det kan vara

00:06.200 --> 00:11.000

att leva med psykisk ohälsa och vad som då kan vara till hjälp

00:11.000 --> 00:13.100

för att man ska må så bra som möjligt.

00:13.100 --> 00:18.700

Jag heter Marie och jag arbetar som anhörigkonsulent.

00:18.700 --> 00:24.800

Det är du Maria som ska berätta utifrån dina egna erfarenheter.

00:24.800 --> 00:26.200

Vem är du?

00:26.200 --> 00:28.500

Det stämmer, jag ska berätta.

00:28.500 --> 00:38.500

Jag heter Maria och jag är socionom, ursprungligen kommer jag från Libanon, jag är 48

00:38.500 --> 00:44.500

år gammal och arbetar eller arbetstränar för närvarande på

00:44.500 --> 00:50.300

RSMH som är Riksförbundet för social och mental hälsa, jag är på

00:50.300 --> 00:52.800

kansliet det på avdelning för utbildning.

00:52.800 --> 01:00.000

Jag har själv olika diagnoser som jag har brottats med

01:00.000 --> 01:09.000

mesta delen av mitt liv och det är ptsd bipolär 2 och ADHD

01:09.000 --> 01:15.800

som jag har och det har påverkat
mitt liv, men även mitt

01:15.800 --> 01:22.100
nätverk mina nära anhöriga och
det har ju också även påverkat min

01:22.100 --> 01:28.500
förmåga i arbetslivet till och
från, där är jag.

01:28.780 --> 01:35.500
Härligt att du är med, Maria vad har du fått för
 eget stöd då som har liksom

01:35.500 --> 01:41.300
varit betydelsefullt för dig för
din egen återhämtning?

01:41.400 --> 01:45.800
Man kan dela upp det på två olika
delar, dels från nätverket och

01:45.800 --> 01:52.300
dels från sjukvården och nu bor jag
i Stockholm stad, men det finns ju

01:52.300 --> 01:56.600
också i andra delar av
landet, samordningsförbundet.

01:56.600 --> 02:01.740
Det är ju ett samarbete mellan
sjukvården och kommunen.

02:01.860 --> 02:06.400
Sjukvården har hjälpt
mig på det sättet med den

02:06.400 --> 02:07.200
medicinska delen.

02:07.200 --> 02:13.200
Jag har ju en hälsokoordinator
som koordinerar all

02:13.200 --> 02:16.800
sammverkan, Försäkringskassa
sjukvården och

02:16.800 --> 02:19.600
Arbetsförmedlingen, men vi håller
oss till

02:19.600 --> 02:22.200
samordningsförbundet.

02:22.200 --> 02:26.200
Där har jag fått stöd, för att jag led av

02:26.200 --> 02:33.200
utmattningsdepression och det är ganska normalt när man har lidit

02:33.200 --> 02:38.500
eller har psykisk ohälsa och arbetar och
lever livet så kan man om man har den

02:38.500 --> 02:39.800
sårbarheten och benägenheten

02:39.800 --> 02:47.700
så man bli utmattad, hjärnan
orkar inte med och då är det så

02:47.700 --> 02:53.100
aktivitetsplatsen har bidragit
med olika kreativa aktiviteter

02:53.100 --> 02:58.700
såsom skogs promenader samt
skogsbad.

02:58.700 --> 02:59.500
Det är ett japansk koncept

02:59.900 --> 03:06.600
som är väldigt verksamt och
stabiliserar och avstressar en

03:06.600 --> 03:11.700
det är jättebra att vara
ute i naturen nära grönska och vattnet

03:11.700 --> 03:17.700
Det är måleri, det är skrivarkurser
och det om man gillar att delta i

03:17.700 --> 03:19.600
sångkörer.

03:19.600 --> 03:21.600
Det är väldigt brett.

03:21.600 --> 03:29.600
Men alla aktiviteter
riktas för att avstressa personer

03:29.600 --> 03:33.000

som har utmattning och det är kopplat till forskning, alla

03:33.000 --> 03:35.700
aktiviteter är kopplat till forskning, så att det är evidensbaserat, det ger

03:35.700 --> 03:42.100
en verkan, ett bra utfall så att säga och många av

03:42.100 --> 03:43.200
dem som deltar

03:43.200 --> 03:48.900
mår betydligt bättre, jag är en av dem som har kunnat återgå till

03:48.900 --> 03:54.400
till arbetsträning och så småningom ska börja arbeta, sedan så har sjukvården

03:54.400 --> 03:57.800
bidragit med medicin.

03:57.800 --> 03:59.400
Jag har blivit utredd och

03:59.800 --> 04:04.900
det tar ju tid och testa sig fram när man har olika diagnoser

04:04.900 --> 04:12.100
som inte alltid kompatibla medicinsk hjälp och sen så har jag fått

04:12.100 --> 04:20.800
praktisk hjälp, hur jag ska kunna identifiera triggers som

04:20.800 --> 04:27.700
gör att till exempel att jag får en neråtskov eller uppåtskov, jag

04:27.700 --> 04:33.000
har inte hypomani på det sättet, men mera depressiva perioder.

04:33.000 --> 04:39.200
Men hur som helst så har jag även fått terapi.

04:39.200 --> 04:43.000
Jag går i terapi och det jag

tycker är väldigt viktigt

04:43.000 --> 04:50.300

som anhörig och som den person
som har psykisk ohälsa, är att

04:50.300 --> 04:54.900

man skaffar sig kunskaper om psykisk ohälsa oberoende var det är

04:54.900 --> 04:58.600

om det är bipolaritet, depression
trauma.

04:59.800 --> 05:04.600

ADHD, om det är neuropsykiatriska diagnoser
eller inte.

05:04.600 --> 05:08.500

Det är väldigt viktigt att man
har en teoretisk kunskap och det

05:08.500 --> 05:11.000

kan man skaffa sig genom att
läsa böcker.

05:11.000 --> 05:16.300

Det finns på 1177.se också, en väldigt bra
kunskapsbank.

05:16.300 --> 05:19.100

Det finns också på
kunskapsguiden en hel del.

05:19.100 --> 05:23.000

Det finns olika poddar.

05:23.000 --> 05:29.300

Kan man lyssna på till exempel
på Spotify, alltifrån, om olika

05:29.300 --> 05:36.700

diagnoserna, sen tänker jag att en bra sak
som man kan få hjälp av det är

05:36.700 --> 05:41.600

ju att vara med olika föreningar
beroende på vad det är för

05:41.600 --> 05:46.400

psykisk ohälsa den anhöriga
lider av, dels får man en

05:46.400 --> 05:52.200

avlastning man kan spegla sig med andra

personer, man kan få tips och

05:52.200 --> 05:57.500
råd konkret, tips och råd i
olika situationer så att jag

05:57.500 --> 05:59.800
tänker det är jätteviktigt att
man har

05:59.800 --> 06:08.500
det professionella stödet
kontinuerligt, det är väldigt

06:08.500 --> 06:11.700
viktigt och att man har
uppföljningar och det brukar man ha

06:11.700 --> 06:16.400
man har ju en vårdplan som
man följer upp och det är

06:16.400 --> 06:20.600
hälsokoordinator som ansvarar, läkaren är självklart

06:20.600 --> 06:23.200
huvudansvarig, men det finns

06:23.200 --> 06:26.200
en samverkan mellan
sjuksköterskan ansvar för

06:26.200 --> 06:31.100
mediciner, liksom uppföljning av
medicin och sen så träffa alla

06:31.100 --> 06:35.500
alla samverkar och samarbetar med
varandra och är man arbetsför

06:35.500 --> 06:39.200
eller på vägen så kopplas
också

06:39.200 --> 06:43.800
Arbetsförmedlingen dit och där
har man också ett enormt stöd, man

06:43.800 --> 06:49.600
kan få stöd i form av
lönebidrag, så det

06:49.600 --> 06:51.300
finns många resurser i

samhället.

06:51.300 --> 06:55.400

Det gäller att ta reda på det och vara mottaglig för hjälpen,

06:55.400 --> 06:58.900

att ta emot, nätverket, den andra delen.

06:58.900 --> 06:59.600

Det är väldigt att

06:59.700 --> 07:06.700

nätverket är införstådd kring psykisk ohälsa, hur det påverkar,

07:06.700 --> 07:14.400

hur det kan ge uttryck, för även om det finns vanliga symtom, så kan det vara

07:14.400 --> 07:16.460

individuellt hur det uttrycks.

07:16.500 --> 07:21.400

Hur det ger uttryck hos individen, så jag råder nätverket

07:21.400 --> 07:27.940

att ta reda på, vara nyfiken och det finns inga fel frågor.

07:28.820 --> 07:33.300

Visa omtanke och så att finnas till, man behöver inte vara expert, det

07:33.300 --> 07:38.600

är bara att vara människa och medmänniska och jag tänker också

07:38.600 --> 07:44.100

annat stöd som nätverket kan bidra med är ju att vara

07:44.100 --> 07:48.400

närvarande ha kontinuerlig kontakt.

07:48.400 --> 07:51.500

Oavsett om det är sjukvården eller nätverket, kontinuitet är väldigt

07:51.500 --> 07:56.400

viktigt, att ha den här röda

tråden hela tiden är väldigt

07:56.400 --> 07:57.600
viktigt att följa upp den.

07:58.200 --> 08:04.120
Det är många delar du nämner verkligen Maria, det är jätteintressant.

08:04.120 --> 08:07.100
Så att vården verkar ha spelat en jättestor roll för

08:07.100 --> 08:08.600
dig och därigenom

08:08.600 --> 08:14.400
har du haft en hälsokoordinator, var det via hälsokoordinatören som du då

08:14.400 --> 08:19.560
fick ta del av samordningsförbundet och aktivitetsplatserna?

08:20.160 --> 08:26.600
Jag fick information först om samordningsförbundet och de finns i hela landet, olika

08:26.600 --> 08:32.000
samordningsförbundet och jag tog ställning till att jag vill

08:32.000 --> 08:34.100
vill testa det här och det var det bästa jag har gjort.

08:34.100 --> 08:40.200
Man kan ju få bakslag självklart som allt annat i

08:40.200 --> 08:44.360
livet, när man testar någonting nytt så går det inte hem alla gånger

08:44.400 --> 08:48.000
Vi måste aldrig upp om man ska tillit till sjukvården.

08:48.000 --> 08:52.100
De vet ju och de kan ju det här, de möter ju väldigt många människor och

08:52.100 --> 08:55.400
allting är grundat på

forskning och evidensbaserad

08:55.400 --> 08:58.000

erfarenhet så att man ska försöka

08:58.100 --> 09:06.600

ha tillit till det och vara mottaglig och
nätverket kan vara till stor

09:06.600 --> 09:11.500

hjälp om de har en positiv
inställning kan det påverka personen som mår

09:11.500 --> 09:14.800

dåligt, för det är inte alla
gångar när man mår dåligt att

09:14.800 --> 09:19.400

man är öppen, ens kognitiva
förmåga kan vara nedsatt

09:19.400 --> 09:24.200

av olika anledningar, så där kan
nätverket göra en stor

09:24.200 --> 09:29.800

inverkan, men samordningsförbundet
finns överallt i hela landet och

09:29.800 --> 09:35.800

man kan få information, söka på
nätet kan också själv göra en

09:35.800 --> 09:36.100

egen anmälan.

09:36.100 --> 09:39.500

Men det bästa är ju att det går
via sjukvården för då får man

09:39.500 --> 09:43.300

hälsokoordinator som håller i
alla möten för då slipper man

09:43.300 --> 09:51.100

kontakta Försäkringskassan, sin
läkare och kommunen så att det

09:51.100 --> 09:55.000

är väldigt avlastande på det
sättet så är det som ett nätverk

09:55.000 --> 09:58.100

helt enkelt med arbetsförmedling

och Försäkringskassa och kommunen och vården

09:58.100 --> 09:59.500
helt enkelt.

09:59.500 --> 10:05.200
Ja vad bra och så nämner du att
även nätverket haft stor

10:05.200 --> 10:09.300
betydelse för dig och
att det är viktigt som du säger

10:09.300 --> 10:14.860
att nätverket också skaffar sig kunskap när man inte förstår.

10:16.140 --> 10:26.400
Psykisk ohälsa är ganska komplext tillstånd och beroende på vad
man lider av och det är väldigt

10:26.400 --> 10:31.500
individuellt som jag sa tidigare
hur det ger sig uttryck och det är

10:31.500 --> 10:39.300
det är ju ett livslångt, beroende
på vad man har för diagnoser en

10:39.300 --> 10:43.900
livslång sätt att leva och det
gäller att förhålla sig till sin

10:43.900 --> 10:50.700
sjukdom eller sina diagnoser, sitt tillstånd,
sin sårbarhet och kunskap är

10:50.700 --> 10:56.800
nyckeln men också det är viktigt
att man visar empati och

10:56.800 --> 10:57.000
förståelse.

10:58.100 --> 11:03.500
Man rår inte för alla gånger för hur
man kan må, man kan självklart, man

11:03.500 --> 11:08.800
har ju eget ansvar, omgivningen
har också ansvar

11:08.800 --> 11:14.300
sjukvården har ansvar och när var och en tar sitt ansvar för

11:14.300 --> 11:15.600
så blir utfallet väldigt bra.

11:15.600 --> 11:20.600
Det går att leva med psykisk
ohälsa, det går att få balans och

11:20.640 --> 11:24.220
ha balans i sitt liv så att säga. Hur
funkar det här med liksom hur

11:27.320 --> 11:33.600
Hur har nätverket eller dina
anhöriga, vad har de betytt för dig i

11:33.600 --> 11:40.900
tider när du mår sämre till exempel och bra?

11:40.900 --> 11:47.200
Nyckeln är ju att själv förstå sig, omgivningen märker när jag var
yngre

11:47.200 --> 11:52.000
för att jag flyttade
hemifrån när jag var 20, så att vissa

11:52.000 --> 11:58.000
diagnoser blommar eller blommar
ut så att säga i lite senare ålder.

11:58.000 --> 12:04.400
Det är väldigt individuellt när olika, ADHD har man sedan
barndomen, men när man blivit

12:04.400 --> 12:09.400
utredd för diagnosen, de skiljer sig
men vissa sjukdomar som sagt eller diagnoser

12:09.400 --> 12:13.100
blommar ut lite senare
skede i livet.

12:13.100 --> 12:17.700
Jag har ju mått, haft
depressioner till och från och

12:17.700 --> 12:19.300
min omgivning, mitt nätverk,

12:19.300 --> 12:25.200
min familj har ju märkt av det, de har
liksom försökt att motivera och

12:25.200 --> 12:31.400

så på det sättet, alltid ha
samtal, konversation peppar, se

12:31.400 --> 12:32.500
till att jag kommer ut.

12:32.500 --> 12:35.000
Jag har små aktiviteter.

12:35.000 --> 12:37.800
Det är viktigt också att
man får inte glömma

12:37.800 --> 12:43.200
man får inte pressa, man får inte
pusha på, för det är viktigt att

12:43.200 --> 12:45.700
personen känner jag är autonom.

12:45.700 --> 12:50.600
Jag har själv bestämmanderätt, man får inte ta det från

12:50.600 --> 12:57.060
personen oavsett hur välvillig man än är, för
att det förvärrar situationen istället.

12:57.620 --> 13:07.300
Utan, man ska ha en dialog och visa omtanke
värme, att vara där och

13:07.300 --> 13:14.200
motivera att ge hopp, att
prata om framtiden, men man ska

13:14.200 --> 13:17.900
inte vara för positiv eller, för
då kan inte personen känna igen

13:17.900 --> 13:23.600
sig eller relatera, har man en
jättedjup depression så så ser

13:23.600 --> 13:29.800
man ingenting, man ser bara ett mörker, så att man måste
navigera rätt, reglera sitt

13:29.800 --> 13:31.900
förhållningssätt så att det passar in.

13:31.900 --> 13:33.900
Man måste vara i ton så att säga.

13:33.900 --> 13:36.900

Förlåt att jag avbryter Maria?

13:36.900 --> 13:41.900

Har du och dina anhöriga har ni bestämt sedan innan så

13:41.900 --> 13:46.700

att du har bett dem så att
ja, men när jag mår dåligt,

13:46.700 --> 13:51.000

kan ni göra så här då
alltså, har ni pratat om det så

13:51.000 --> 13:54.800

att de vet lite hur de ska
förhålla sig till dig när du mår säme?

13:54.800 --> 13:57.900

Exakt, jag var inne
på det här

13:58.000 --> 14:02.300

när man inte har insikt och
medvetenhet om vad det här

14:02.300 --> 14:11.000

handlar om så är det svårt och
tillvägagångssättet till förbättring

14:11.000 --> 14:15.280

är avgörande om man har insikt
kring vad man lider av.

14:15.280 --> 14:17.200

När man själv förstår det,

14:17.200 --> 14:21.900

då är det lättare att beskriva
för sin omgivning om att det är viktigt

14:21.900 --> 14:26.200

att aldrig skämmas och ta skuld
och att känna skam för det är

14:26.200 --> 14:29.100

väldigt mycket fortfarande, även
om vi har kommit väldigt långt

14:29.100 --> 14:33.500

så är det stigmatiserat där här med
psykisk ohälsa och det skiljer

14:33.500 --> 14:37.600

sig från kultur också till kultur hur

man ser olika

14:37.600 --> 14:40.100
förklaringsmodeller man har
kring det här med psykisk ohälsa

14:40.100 --> 14:44.300
och jag tänker

14:44.300 --> 14:49.000
Ja, jag har tagit eget ansvar och
berättat för min familj sen när

14:49.000 --> 14:53.200
jag fick mina diagnoser och jag
varit öppen med kring hur jag

14:53.200 --> 14:57.700
önskar bli hjälpt och de har ju
varit öppna

14:58.000 --> 15:04.600
och liksom ställt upp när jag
har väldigt svårt så?

15:04.600 --> 15:08.700
så kan dem så kommer
de och besöker mig och hjälper

15:08.700 --> 15:17.700
mig ibland så behöver man
bara praktisk hjälp, väldigt

15:17.700 --> 15:22.300
mycket är att få personen komma ut,
normalisera vardagen att

15:22.300 --> 15:26.100
bibehålla rutiner och struktur och
sömn och mat, det är väldigt

15:26.100 --> 15:33.200
viktigt basala grundläggande, när
när det rullar på så kan

15:33.200 --> 15:38.500
man återkomma till stabilitet
och man ska ha en öppen dialog med sina

15:38.500 --> 15:43.700
anhöriga kring hur man mår, man är
nyckeln till förändring och att

15:43.700 --> 15:48.500

våga be om hjälp, familjen
nära vänner.

15:48.500 --> 15:53.800
Alla vill ju ens bästa så att
det gäller att man själv har

15:53.800 --> 15:57.600
öppen kommunikation med dem om
hur man mår, man ska inte dölja hur man mår.

15:57.900 --> 16:04.700
Utan berätta så att säga, det är
viktigt att vissa perioder som

16:04.700 --> 16:08.300
sagt bidrar med praktisk hjälp
för det är där oftast

16:08.300 --> 16:12.700
det halkar ur, vardagen, rutinerna

16:12.700 --> 16:16.700
Och då tänkte jag så
här att det är viktigt att man

16:16.700 --> 16:23.600
har en plan, inte bara för sig
själv, att man

16:23.600 --> 16:31.900
identifierar de här olika
signalerna, som tyder på att det

16:31.900 --> 16:38.200
nu börjar det svänga, att man själv
identifierar,

16:38.200 --> 16:44.200
nu börjar jag sova för lite, det är
en varning så att man också

16:44.200 --> 16:48.400
meddelar omgivningen, men
först och främst att man ska ta

16:48.400 --> 16:53.400
kontakt med sjukvården, med sin
ansvariga läkare så att man kan

16:53.400 --> 16:54.500
justera mediciner.

16:54.500 --> 16:57.300

Vissa saker är oavsett hur du
ändrar på

16:57.900 --> 17:02.100
omgivningen och vad du kan få
hjälp av omgivningen så räcker

17:02.100 --> 17:06.400
inte utan det medicin de
grundläggande om man använder

17:06.400 --> 17:14.000
medicin att att börja där och sedan också
är den praktiska vardagen.

17:14.000 --> 17:18.100
Menar du att du har en
handlingsplan som också dina

17:18.100 --> 17:23.700
anhöriga eller ditt nätverk
är en del av så att säga och att ni

17:23.700 --> 17:27.600
också för du nämnde ju triggers i början också att vara uppmärksam

17:27.600 --> 17:31.900
på det så finns det med din
handlingsplan så att säga är dina

17:31.900 --> 17:34.860
anhöriga delaktiga i det?

17:34.860 --> 17:38.240
Ja, till exempel när jag börjar prata för fort

17:39.960 --> 17:46.500
Man måste identifiera, det är individuellt, personligt vad som
skiljer

17:46.500 --> 17:51.080
balanserad mående till icke balanserad mående.

17:51.080 --> 17:55.814
det är viktigt att man tillsammans
med sina anhöriga gör en plan

17:56.000 --> 17:57.900
för man gör en vårdplan

17:57.900 --> 18:03.200
och krisplan i vården, så det är
viktigt för att man är inte med

18:03.200 --> 18:07.400
i vården 24/7 utan man är ju
med sina nära, det är de som ser

18:07.400 --> 18:12.200
en, oavsett om man bor
själv eller inte så har man kontakt på

18:12.200 --> 18:15.700
ett eller annat sätt så att det
är viktigt att man gör en plan

18:15.700 --> 18:21.400
och säg om när det här händer så
behöver jag den här hjälpen, när jag mår på det här sättet

18:21.400 --> 18:23.900
behöver jag den här hjälpen.

18:23.900 --> 18:29.000
Det låter enkelt men
det är inte alla gånger enkelt

18:29.000 --> 18:35.600
för att det är fingertoppskänsla, ibland kan du gå

18:35.600 --> 18:42.300
man är en bra bit in i
den depressiva fasen, men börjar fatta,

18:42.300 --> 18:48.900
oj nu, så man måste vara
uppmärksam på hur personen pratar.

18:48.900 --> 18:52.100
Hur har dagarna sett ut, checka
av checklistan, man får göra en

18:52.100 --> 18:57.800
checklista och få det att låta som ett naturligt samtal
inte så här, kontroll för man får

18:57.800 --> 19:03.300
inte förhålla sig på ett sätt
som är kontrollerande för att det

19:03.320 --> 19:04.720
är inte bra, det är negativt.

19:04.720 --> 19:08.100
Så att det blir som
en trygghet att man har

19:08.100 --> 19:13.680

den här handlingsplanen och sedan har man en krisplan och en vårdplan har jag förstått det rätt

19:13.680 --> 19:16.860

stämmer det har jag förstått det rätt har man flera olika planer då eller?

19:16.860 --> 19:21.300

En vårdplan som följs upp om man pratar om sjukvården, det är en

19:21.300 --> 19:23.700

gång i månaden eller vart tredje månad.

19:23.700 --> 19:27.300

Det beror på vad man har för överenskommelse med sin läkare

19:27.300 --> 19:28.800

Och det är det jag vill säga också

19:28.800 --> 19:34.900

Det är väldigt viktigt att man utgår från sina behov och alltid frågar

19:34.900 --> 19:40.100

Kan jag få den här hjälpen från sjukvården för det är ju alltså

19:40.200 --> 19:45.100

Det finns inga begränsningar, begränsningar så att säga, men

19:45.100 --> 19:51.000

man måste våga be om hjälp det värsta som kan hända är att man

19:51.000 --> 19:55.600

får ett nej eller kanske svar men man får alltid ett svar och det

19:55.600 --> 19:57.400

finns alltid ett alternativ stöd.

19:57.800 --> 20:02.300

De kan alltid ge alternativt stöd om de har själva inte

20:02.300 --> 20:04.800

sjukvården inte kan bidra med det.

20:04.800 --> 20:06.900

Sen tänker jag, jag var inte inne på
det

20:06.900 --> 20:11.300

jag var inne på det lite grand,
olika föreningar, det är viktigt att man i

20:11.300 --> 20:12.000

anmäler sig till.

20:12.000 --> 20:16.200

Jag är med som medlem i
olika föreningar som anhörig,

20:16.200 --> 20:19.700

för det finns så otroligt mycket
olika aktiviteter om man inte som anhörig kan bidra med

20:19.700 --> 20:24.500

bidra med konkret stöd alltid, så kan

20:24.500 --> 20:28.400

man alla fall slussa vidare, olika
föreningar

20:28.400 --> 20:31.400

De har ju olika sociala aktiviteter, de
kan gå på

20:31.400 --> 20:39.400

museum, på skogs promenader, utflykter,
de har olika typer av samtal

20:39.400 --> 20:44.000

kring olika diagnoser, de har
anhöriggrupper, så att det finns

20:44.000 --> 20:48.060

väldigt mycket som kan få ta del
av.

20:49.220 --> 20:55.100

Då får man vara i ett sammanhang där man får vara med
i trevliga sociala aktiviteter så

20:55.100 --> 20:57.800

och så kan man lära sig mycket också via

20:57.800 --> 20:59.800

föreningarna kan jag tänka mig.

20:59.800 --> 21:03.292

Bryta isolering, det är väldigt viktigt för att

21:04.920 --> 21:09.400

det är typiskt förknippat med psykisk ohälsa, är ju isolering

21:09.400 --> 21:15.500

Det är ju väldigt farligt med isolering, så det är viktigt att

21:15.500 --> 21:25.400

arbeta mot att bryta isolering och koppla in olika personer som

21:25.400 --> 21:29.700

sagt utöver nätverket att man ska ha en stabil kontakt med sjukvården.

21:29.700 --> 21:39.100

Själv är jag medlem i Body balance som är för bipoläritet, psykosjukdomar

21:39.100 --> 21:45.020

och sedan är jag med i Attention, ADHD, det finns också schizofreniförening

21:45.100 --> 21:49.000

Det finns ju för.....? som sagt.

21:49.000 --> 21:56.700

Det finns ju väldigt mycket som som man kan ta hjälp av

21:56.700 --> 21:57.700

jättebra.

21:57.900 --> 22:03.360

Känna sig en del av att ha som du säger ett sammanhang tillhöra ett sammanhang.

22:03.380 --> 22:04.700

Jättebra tips.

22:04.700 --> 22:09.800

Jag tänker Maria om du skulle lista dina viktigaste strategier

22:09.800 --> 22:14.600

för att kunna må bra i vardagen om man kan säga så, vad skulle

22:14.600 --> 22:16.480

du säga att det är då?

22:17.541 --> 22:24.500

Ett, av de viktigaste viktigaste är sömnen, struktur

22:24.500 --> 22:31.260
och behålla rutiner, sömnen är
väldigt viktig, fysisk aktivitet.

22:31.500 --> 22:37.600
Man behöver inte lyfta skrot, men att röra på kropp och knopp.

22:37.600 --> 22:41.300
Lite rörelse, att vistas
ute i alla fall minst en halv

22:41.300 --> 22:44.500
timme, en timme om dagen och
promenera.

22:44.500 --> 22:46.900
Om personen inte orkar

22:46.900 --> 22:49.500
Jag brukar säga till om jag
skulle vilja gå ut,

22:49.500 --> 22:51.600
men jag orkar inte göra det själv.

22:51.600 --> 22:57.800
Skulle du vilja hänga med på en
liten skogs promenad så att sömn,

22:57.800 --> 23:04.600
motion och mat, det är väldigt
viktigt som man behöver ha för

23:04.600 --> 23:09.400
mig som har varit funktionellt,
jag har skrivit dagbok och det är

23:09.400 --> 23:14.500
ju på det sättet att det uppfyller flera olika
funktioner, dels så avlastar jag mig själv,

23:14.500 --> 23:19.200
få lite distans för vad jag
känner vad jag tänker, men också

23:19.200 --> 23:24.100
man kan se över tid vecka för
vecka, kolla och en annan grej.

23:24.100 --> 23:28.400
Man kan hjälpa sig själv ett
verktyg att skaffa en tavla,

23:28.400 --> 23:36.000
en veckotavla, jag fick ju
faktiskt av min sjuksköterska

23:36.000 --> 23:39.100
som är väldigt funktionell.

23:39.100 --> 23:45.000
Det finns olika olika färger, röd,
grön, blå, så att det är olika man

23:45.000 --> 23:47.400
kan själv välja, den röda är
alarm.

23:47.400 --> 23:52.800
Oj nu sov jag för lite, kan man
pricka, beroende på vad det är för dag

23:52.800 --> 23:58.400
och sen så har man varit veckoslut så
kan man välja själv om det är en söndag eller måndag.

23:58.420 --> 24:03.100
Att nu ska jag gå igenom
hur min vecka sett ut, här har

24:03.100 --> 24:05.500
jag mycket rätt, så kollar man
vad man har gjort.

24:05.500 --> 24:09.400
Oj jag har både varit på
träningar träffat en väninna och

24:09.400 --> 24:10.800
jag har jag gjort,

24:10.800 --> 24:16.200
Jag har jobbat mer än vanligt, då märker man att
här har jag ansträngt mig

24:16.200 --> 24:21.200
väldigt mycket emotionellt och
mentalt och fysiskt.

24:21.200 --> 24:26.600
Då ser jag att det här ska jag
undvika, så man får en översikt

24:26.600 --> 24:33.500
över och och kontroll över sitt
mående, så att jag tänker för mig är det som jag nämnde

24:33.500 --> 24:40.300
motion, sömn, mat och att ha en
uttrycksmedel, någon kreativ aktivitet.

24:40.300 --> 24:46.300
Det kan vara skriva eller läsa
eller så men någonting som

24:46.300 --> 24:51.000
hjälp en själv som man tycker
om det är viktigt att man tycker

24:51.000 --> 24:55.300
om att det finns passion som
ger kraft så att säga.

24:55.300 --> 24:57.800
Det gäller att hitta sin grej.

24:57.800 --> 25:02.500
Vilket bra tips du kommer med
den här tavlan med de

25:02.500 --> 25:06.300
olika färgerna, att få lära sig att
balansera sin energi helt enkelt

25:06.300 --> 25:15.500
få syn på alltså när man kanske när det blir för
mycket, för intensivt

25:15.500 --> 25:19.100
Någon dag kanske man känner så här, oj det är grönt det är
till gult, alltså det är solen

25:19.100 --> 25:24.380
det lyser det är positiv energi och så tittar man, jag har gjort det
här och det här, så bra

25:24.400 --> 25:29.600
Men då ska jag öka på det som är
positivt för det ger mer kraft

25:29.600 --> 25:31.800
och energi, det får mig att må bra

25:31.940 --> 25:39.100
Jag tycker det är ett väldigt bra verktyg och
det kan man få av sjukvården den

25:39.100 --> 25:41.300
aktivitetstavlan.

25:41.300 --> 25:48.200

Jättebra, du har kommit
med så mycket bra tips

25:48.200 --> 25:51.900
om det som har hjälpt dig verkligen, och lyssnar man på det här så

25:51.900 --> 25:57.200
skulle man kunna fråga efter det
hos sin egen vårdkontakt då.

25:57.300 --> 26:02.800
Jag tänker både till anhöriga och till en själv, man
ska inte vara hård mot sig själv.

26:02.800 --> 26:08.580
Vi lever i ett
samhälle med många krav, många förväntningar.

26:08.600 --> 26:16.300
Det finns ju elitmänniskan, men
alla människor är olika och alla

26:16.300 --> 26:20.100
människor har olika
förutsättningar och det är viktigt

26:20.100 --> 26:25.000
att vara snäll mot sig själv
och att anhöriga också är snälla.

26:25.000 --> 26:28.900
Man har inte för höga förväntningar, man ska bemöta

26:28.900 --> 26:36.100
personen där den är och vara
älskad och älska sig själv för den man är.

26:36.100 --> 26:39.360
För man är så bra precis som man är och
är älskvärd.

26:39.480 --> 26:45.200
Jättefint, vilka fina avslutande ord på det här
samtalet.

26:45.200 --> 26:52.440
Är det någonting mer Maria som du
känner att du vill berätta om?

26:55.300 --> 26:57.800
Jag kom på en grej, men det är

26:57.800 --> 27:04.400
olika för olika människor, det

här med djur och natur, för mig

27:04.400 --> 27:10.040
det är en källa för harmoni och lugn.

27:10.040 --> 27:13.300
Så att vara snäll mot sig själv och

27:13.300 --> 27:17.040
djur och natur är viktigt för
dig, för att kunna må bra

27:18.180 --> 27:19.800
Och sen om man har en dålig dag

27:19.800 --> 27:23.300
Det är bara att ta, okej Idag mår jag
dåligt men det är inte hela

27:23.300 --> 27:24.800
världen, solen kommer
att skina.

27:24.800 --> 27:28.500
Visst det är viktigt att
alltid har tidsperspektiv.

27:30.800 --> 27:36.700
Precis som att man har dåliga dagar har man bra
dagar att aldrig tappa hoppet och anhörigas

27:36.700 --> 27:41.200
uppgift är faktiskt är ju att
hela tiden se till att bibehålla

27:41.200 --> 27:43.500
hopp och det här

27:43.500 --> 27:46.700
positiviteten, för det är lätt att man fastnar,

27:46.700 --> 27:48.000
jag kommer alltid att må
dåligt

27:48.000 --> 27:52.200
Jag kommer inte komma ur det här
det, nu är jag där igen det är lätt

27:52.200 --> 27:54.400
men att man belyser

27:54.400 --> 27:55.300
vänta nu

27:55.300 --> 27:57.200

Du mådde ju dåligt då, men kolla
nu mår du bättre.

27:57.800 --> 28:03.100

Alltså att man för tillbaka
personen till verkligheten att

28:03.100 --> 28:06.780

det är inte statiskt, det är dynamiskt, det förändras.

28:07.880 --> 28:11.280

Och där kan ju anhöriga
vara till god hjälp förstår jag.

28:11.400 --> 28:12.840

Absolut

28:13.100 --> 28:16.300

Tack så jättemycket Maria för det här samtalet.

28:16.300 --> 28:19.300

Tack själv tack.