

Kommunens stöd till anhöriga

Inledning

Hej och välkomna. Jag heter Karin och jag heter Marie. Vi arbetar som anhörigkonsulenter i olika kommuner och ska idag berätta om kommunens stöd till anhöriga.

Vi tänkte gå igenom följande delar:

- Definitioner.
- Hur stödet från kommunen kan se ut.
- Vad lagen säger.
- Den nationella anhörigstrategin.
- Anhörigskapet.
- Hur du som anhörig kan värna om ditt eget mående.
- Vad vi ser som hjälpsamt.

Den känslomässiga berg- och dalbanan

Det är en känslomässig berg- och dalbana att vara anhörig. Här är vanliga tankar och känslor som vi ofta får berättade för oss och som du kanske känner igen dig i:

- Jag behöver ventilera min livssituation om hur jag har det.
- Jag känner mig så ensam.
- Det är jobbigt att alltid känna sig orolig.
- Jag är ofta orolig för min son och hur han mår, och det påverkar min vardag.
- Jag är rädd att det som hänt är mitt fel.
- Jag behöver sätta gränser för vad jag kan och vill hjälpa till med.
- Jag vill bara att någon ska lyssna på mig.
- Vem ska ta hand om henne när vi inte längre finns?
- Jag har lätt att ta på mig rollen som hjälparen och har svårt att ge plats och utrymme till mig själv.

Definitioner

Inom det kommunala anhörigstödet, Socialstyrelsen och NKA (Nationellt kompetenscentrum anhöriga) använder vi följande begrepp:

- **Anhörig:** Den som hjälper, stödjer, vårdar eller står bredvid. Det kan vara någon i din familj, en granne eller en vän.
- **Närstående:** Den som tar emot stödet och är i behov av hjälp på grund av till exempel en långvarig sjukdom, psykisk ohälsa, ålder eller en funktionsvariation.

Vi går igenom detta eftersom det kan vara förvirrande då man inom regionen (sjukvården) säger tvärtom och använder begreppet "närstående" om den anhörige.

Att vara anhörig har ingen ålder; både barn och vuxna kan ha någon i sin närhet som påverkar ens liv och leder till oönskade konsekvenser. Barn och unga som anhöriga är en jätteviktig målgrupp, men just denna kunskapsguide vänder sig till personer över 18 år där även den

närstående är över 18 år. Mer information och tecknade filmer för barn finns på NKA:s andra webbsidor.

Hur stödet från kommunen kan se ut

Alla som arbetar inom socialtjänst och äldreomsorg ska ha ett anhörigperspektiv. Det innebär ett ansvar att fråga om du som anhörig har stöd för egen del och informera om olika typer av stöd vid behov.

I kommunen arbetar ofta personer med det direkta stödet till anhöriga. Titlarna kan variera mellan anhörigkonsulent, anhörigstödjare, samordnare eller strateg. Stödet varierar mellan olika kommuner men kan bestå av:

- Individuella samtal.
- Anhöriggrupper.
- Föreläsningar.
- Hälsofrämjande aktiviteter.

Besöken är kostnadsfria och personalen har tystnadsplikt. Vänd dig till din kommuns växel eller webbsida för att få veta vad som erbjuds där du bor.

Vad säger lagen och strategin?

I socialtjänstlagen finns en bestämmelse om att kommunen är skyldig att ge stöd till den som ger hjälp, vård och omsorg till någon som är äldre, långvarigt sjuk eller har en funktionsnedsättning (fysisk eller psykisk).

- Du kan få anhörigstöd även om din närstående inte tar någon hjälp från kommunen.
- Du har inget juridiskt ansvar att ta på dig en vårdarroll gentemot en vuxen person; huvudansvaret ligger på region och kommun.
- Anhörigas insatser ska alltid bygga på frivillighet.

Sverige har sedan den 14 april 2022 en **nationell anhörigstrategi**. Den ska hjälpa kommuner och regioner att stärka anhörigperspektivet, förebygga ohälsa hos anhöriga samt göra stödet mer individuellt anpassat och likvärdigt över hela landet.

Hur du kan värna om ditt mående

Vi råder dig att lägga ansvaret för den närståendes vård och omsorg där det hör hemma, hos regionen och kommunen. Du ska inte behöva vara terapeut eller behandlare.

Det du kan göra är:

- Uppmuntra till att söka hjälp och stötta vid vårdmöten.
- Visa omtanke och inge hopp.
- Fråga hur du kan vara ett stöd.
- Om svaret är "jag vet inte", räcker det gott med en kram, se en film eller göra något personen tycker om.

Att prioritera din egen återhämtning är ett av de viktigaste stöden även för din närstående. Tänk på syrgasmasken på flyget: du måste ta på din egen mask innan du hjälper andra för att orka över tid. Många känner skuld eller skam över att ta hand om sig själva, men om du sliter ut dig kan du inte vara ett stöd för någon.

Hjälpsamma steg för självomsorg

Här är en lista på vad som kan vara hjälpsamt:

- **Kunskap:** Ger trygghet och strategier. Använd denna kunskapsguide eller gå på kostnadsfria föreläsningar.
- **Föreningar:** Erbjuder gemenskap, kunskap och utbildning.
- **Prata med någon:** Att få sätta ord på sin upplevelse för en vän eller professionell och våga be om hjälp.
- **Träffa andra:** Att möta personer i liknande situationer via anhöriggrupper, församlingar eller nätforum ger hopp.
- **Planerad återhämtning:** Avsätt tid för att göra något du tycker om. Se gärna filmen "Vikten av att ta hand om sig själv" eller använd verktyg på 1177.
- **Skriv en lista:** Fundera på i vilka situationer du mår bra och får energi.
- **Sätt gränser:** Respektera dina egna gränser för att inte påverka ditt mående negativt. Se gärna de inspelade föreläsningarna om att "Sätta sunda gränser".

Sammanfattning

Det är klokt att ta hjälp. Var inte ensam utan vänd dig till din kommun. Var rädd om dig.

Länkar till stöd för barn som anhöriga och fördjupad information finns i slutet av videopresentationen.