

Kommunens stöd till anhöriga

Karin & Kajsa, anhörigkonsulenter

Filmens innehåll

- Definitioner – vem är anhörig?
- Hur kan stödet från kommunen se ut?
- Vad säger lagen?
- Den nationella anhörigstrategin
- Anhörigskapet
- Vad kan du som är anhörig göra för att ta hand om dig själv? -Vad vi ser är hjälpsamt

"Det är en känslomässig berg-och-dal-bana"

"Jag vill bara att någon ska lyssna på mig"

"Jag känner mig så ensam"

"Jag behöver sätta gränser för vad jag kan och vill hjälpa till med"

"Jag har lätt att ta på mig rollen som hjälparen och har svårt att ge plats och utrymme till mig själv"

"Jag är rädd att det som hänt är mitt fel"

"Vem ska ta hand om henne när vi inte längre finns?"

"Jag behöver ventilera min livssituation om hur jag har det"

"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 så trött"

Definitioner – vem är anhörig?

- **Anhörig** är den som hjälper, stödjer, vårdar eller står bredvid.
- **Närstående** är den som tar emot stödet och är i behov av hjälp på grund av tex en långvarig sjukdom, psykisk ohälsa, ålder eller en funktionsvariation. En i familjen, granne eller vän.
- Anhörigskap har ingen ålder.

Hur kan stödet från kommunen se ut?

- Olika titlar; anhörigkonsulent, anhörigstödare, anhörigsamordnare, strateg
- Exempelvis enskilda samtal för stöd och vägledning, anhöriggrupper, föreläsningar, hälsofrämjande aktiviteter
- Kostnadsfritt, tystnadsplikt och ingen journalföring
- Hör efter med just din kommun! (via kommunväxel eller information på hemsidan)

Vad säger lagen?

”socialnämnden ska erbjuda stöd för att underlätta för de personer som vårdar en närstående som är långvarigt sjuk eller äldre eller som stödjer en närstående som har funktionshinder”

- Den 1 juli 2009 infördes en bestämmelse i 5 kap.10 § socialtjänstlagen (SoL)
- Alla som möter anhöriga i sitt dagliga arbete har ansvar att uppmärksamma dig, se dina behov och att ge stöd
- Anhörigas insatser bygger på frivillighet

Nationella anhörigstrategin

- 14 april 2022 Sveriges första nationella strategi för anhöriga som vårdar, hjälper eller stödjer en närstående.
- Med syfte att stärka anhörigperspektivet inom vård och omsorg och att göra stödet till anhöriga mer likvärdigt över landet.
- Innebär bland annat utökad arbete med förebyggande åtgärder för att motverka ohälsa hos anhöriga, delaktighet i vården, samverkan mellan kommun och region.

Anhörigskapet

- Ansvar för vård och omsorg -> region och kommun
- Uppmuntra/stötta till att söka hjälp
- Du gör så gott du kan
- "Ta på dig syrgasmasken själv innan du hjälper den som sitter bredvid"
- Var uppmärksam på kroppens signaler!

Vad kan du som är anhörig göra för att ta hand om dig själv? – Vad vi ser är hjälpsamt

- Kunskap kan skapa trygghet (som denna kunskapsguide, föreläsningar, föreningar/organisationer etc.)
- Prata med någon om din situation (någon i din närhet eller utomstående/professionell)
- Träffa andra i liknande situation -> anhöriggrupp, föreningar, församlingar, nätforum
- Återhämtning viktigt – planera in din återhämtning i vardagen
- Skriv en lista på det som får **dig** att må bra
- Öva på att säga nej

Värna om din egen hälsa!

Länkar – barn/ungdom som anhörig

- www.anhoriga.se/barnsomanhoriga
- www.anhoriga.se/nkaplay/barn-som-anhoriga/filmer-om-psykisk-ohalsa-i-familjer
- www.bris.se
- www.kuling.nu
- www.tryggabarnen.org
- www.maskrosbarn.org

Länkar

- www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/socialtjanstlag-2001453_sfs-2001-453
- www.anhoriga.se/stod--utbildning/nationell-anhorigstrategi
- www.aterhamtningsguiden.se
- www.1177.se/Stockholm/sa-fungerar-varden/anhorig---narstaende/
- www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/stresshantering-och-somn/avslappning-for-hela-kroppen/

Sammanfattning

- Klokt att ta hjälp
- Vänd dig till din kommun
- Ta hand om dig själv!