

WEBVTT

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

00:00.000 --> 00:05.280

Hej och välkomna till den här föreläsningen om stödinsatser till

00:05.280 --> 00:09.800

anhöriga från vård och omsorg samt idéburna organisationer.

00:09.800 --> 00:16.280

Jag heter Ingrid Lindholm och kommer från Nka och här idag har jag också

00:16.280 --> 00:18.800

min kollega Mats som också är från Nka.

00:18.800 --> 00:22.080

Det stämmer, Mats Ewertzon heter jag och Ingrid och jag arbetar

00:22.200 --> 00:25.880

tillsammans när det gäller frågeställningar när det gäller anhöriga

00:25.880 --> 00:27.680

till personer med psykisk ohälsa.

00:27.680 --> 00:33.480

Nu ska vi få fram vår presentation.

00:34.440 --> 00:41.160

Innan vi börjar så ska vi definiera anhöriga och närstående.

00:41.160 --> 00:43.320

På Nka så

00:43.320 --> 00:51.040

så menar vi med begreppet anhörig i betydelsen, en familjemedlem, en

00:51.040 --> 00:56.240

släkting, vän, eller annan person som hjälper eller stödjer, vårdar

00:56.240 --> 01:02.240

eller har omsorg om en närstående person, medan begreppet närstående

01:02.240 --> 01:07.920

använder vi betydelsen person som är långvarigt sjuk, äldre eller har

01:07.920 --> 01:13.120  
funktionsnedsättning och som har behov av  
stöd hjälp och vård och omsorg i

01:13.120 --> 01:14.320  
det dagliga livet.

01:14.320 --> 01:19.320  
Vi vill nämna de här begreppen  
för att det används lite olika i

01:19.320 --> 01:26.040  
svenska språket och framförallt  
olika olika enheter, men vi använder begreppet anhörig

01:26.040 --> 01:32.520  
betydelsen den som ger stöd  
till någon annan person som är i behov av det stödet.

01:32.520 --> 01:35.760  
Och då är det den närstående.

01:38.920 --> 01:41.840  
I den här föreläsningen så har vi följande innehåll.

01:41.840 --> 01:43.240  
Vi kommer dels bara presentera

01:43.320 --> 01:48.840  
vad erbjuds för stöd i samhället och sedan kommer Mats gå in och  
titta på

01:48.840 --> 01:52.720  
stöd från från vård och  
omsorg, resultat från en

01:52.720 --> 01:57.640  
kunskapsöversikt och sedan går  
vi vidare till det stöd som ges från idéburna

01:57.640 --> 01:58.520  
organisationer.

01:58.520 --> 02:02.320  
Vi kommer titta på både struktur  
och arbetssätt och exempel på

02:02.320 --> 02:08.040  
verksamheter och projekt och olika  
typer av stöd därifrån.

02:08.280 --> 02:13.400  
Vad erbjuds i samhället för typer av stöd?

02:16.640 --> 02:24.040

Först och främst så har vi kommuner och kommunen har enligt lag skyldighet att ge stöd till anhöriga till

02:24.040 --> 02:28.320

personer med psykisk ohälsa.  
Många känner inte till det att

02:28.440 --> 02:35.140

det är så men i alla kommuner ska på ett eller annat sätt att ge det här stödet och då finns det

02:35.160 --> 02:42.120

anhörigstödare som de heter som  
ger det här stödet och enklast hittar man det genom

02:42.120 --> 02:43.480

att kontakta sin kommun via växel

02:43.480 --> 02:45.800

eller via hemsida.

02:47.280 --> 02:51.280

Regioner erbjuder psykoedukativt stöd och kan berätta om

02:51.400 --> 02:53.560

diagnoser eller liknande.

02:53.560 --> 02:57.800

Idéburen verksamhet kommer vi gå in på mer här, men erbjuds olika former av stöd

02:57.840 --> 03:00.840

av stöd och cirklar och  
möjlighet att träffa andra

03:00.840 --> 03:02.720

anhöriga i samma situation.

03:02.720 --> 03:06.200

Studieförbund arrangerar ofta tillsammans med en kommun eller

03:06.320 --> 03:11.640

eller en idéburen organisation, föreläsningar eller cirklar.

03:11.640 --> 03:15.040

Det finns ju en mängd olika studieförbund

03:15.040 --> 03:19.840

Vuxenskolan, ABF,  
Studiefrämjandet och så vidare.

03:19.840 --> 03:21.880

Det finns flera olika studieförbund.

03:22.940 --> 03:27.440

Och när det handlar om trossamfund, då pratar vi om diakoni verksamheter

03:27.440 --> 03:30.920

som ofta finns som kan erbjuda stöd för dig som anhörig på olika sätt.

03:31.200 --> 03:37.120

Samma med olika privata aktörer, det kan vara allt ifrån appar till olika tjänster

03:37.120 --> 03:38.160

som erbjuds av företag.

03:38.400 --> 03:42.320

Vi vill visa på här att det finns mycket stöd från samhället.

03:43.240 --> 03:50.520

Det gäller att kolla efter de här stöden och i kommunerna till exempel.

03:50.520 --> 03:52.920

De har de lagstadgade stödet att ge.

03:52.920 --> 03:57.480

Det är många olika aktörer och det är kanske det som är

03:58.200 --> 04:03.840

problemet ibland att hitta fram, var kan jag få stöd utifrån de behov jag har?

04:03.840 --> 04:09.920

Vi hoppas ju lite med den här föreläsningen att vi kan hjälpa er att hitta det här.

04:09.920 --> 04:15.520

Så att ni vet om att det finns stöd på olika sätt blir det faktiskt lättare att hitta det.

04:17.080 --> 04:23.480

Hur vi nämner behov och då frågar man sig vilka behov har anhöriga?

04:23.480 --> 04:30.440

Den nationella anhörigstrategi som antogs i april 2022

04:30.520 --> 04:34.120

Där har man identifierat tre områden

04:34.120 --> 04:38.240

där anhöriga kan ha behov av att

behöva stöd.

04:38.240 --> 04:43.960

Det här rör inte uteslutande anhöriga till personer med psykisk ohälsa utan det är generellt.

04:44.280 --> 04:51.920

Den närstående får bra vård- och omsorg, det kanske är det mest grundläggande stödet

04:51.920 --> 04:58.520

att jag som anhörig kan vara säker på att min nära och kära som har en

04:58.520 --> 05:01.440

en problematik får en god vård och omsorg.

05:01.440 --> 05:07.240

Den andra delen är att behov av att insatser till de närstående ges

05:07.240 --> 05:14.240

utifrån ett anhörigperspektiv, alltså ett anhörigperspektiv där jag också som

05:14.240 --> 05:19.120

anhörig får information och kanske också möjlighet att

05:19.120 --> 05:23.960

vara delaktig i den vård och omsorg som ges.

05:25.200 --> 05:30.320

Och det tredje behovsområdet, att det finns stöd att få för

05:30.320 --> 05:33.440

min egen del som anhörig.

05:33.440 --> 05:35.040

Det är framför allt där Ingrid som du och jag

05:35.040 --> 05:37.240

kommer att hålla oss idag

05:37.240 --> 05:43.120

i den här presentationen, det är stöd för den egna delen.

05:44.080 --> 05:46.520

Stöd och vård och omsorg.

05:46.520 --> 05:52.600

Jag ska presentera kort en

kunskapsöversikt som rör

05:52.600 --> 06:00.080

anhöriga till vuxna personer med psykisk ohälsa, en kunskapsöversikt om betydelsen av stöd.

06:00.080 --> 06:05.480

Det här är en kunskapsöversikt som ni hittar på Nka:s hemsida.

06:05.480 --> 06:11.400

Det är en av tre kunskapsöversikter som berör anhöriga till

06:11.400 --> 06:13.240

personer med psykisk ohälsa.

06:13.240 --> 06:17.520

Den här som jag har skrivit, den rör vuxna personer

06:17.520 --> 06:23.440

Sedan finns det en kunskapsöversikt som rör anhöriga till äldre

06:23.480 --> 06:25.000

Och det finns en tredje som

06:25.000 --> 06:29.840

rör familjer med barn och unga med psykisk ohälsa.

06:31.480 --> 06:33.600

De finns alla tre på Nka:s hemsida

06:33.720 --> 06:38.000

Och de är publicerad omkring 2015.

06:38.120 --> 06:41.200

De är skrivna på svenska språket.

06:41.200 --> 06:44.600

Det jag tänker här lite kortfattat

06:44.800 --> 06:48.600

presentera kunskapsöversikten som jag varit med och skrivit

06:48.600 --> 06:52.800

när det gäller vuxna anhöriga till personer med psykisk ohälsa.

06:52.800 --> 06:57.320

Man kan fråga sig vad syftet var med att göra en kunskapsöversikt.

06:57.400 --> 07:02.400

Det var att presentera exempel på  
stödande insatser för vuxna

07:02.400 --> 07:07.800  
anhöriga till vuxna personer med  
psykisk ohälsa och den

07:07.800 --> 07:10.800  
dokumenterade betydelsen och eller effekt

07:10.800 --> 07:14.160  
som stödet har för anhöriga.

07:14.160 --> 07:17.280  
Vi tänker oss vuxna anhöriga

07:17.400 --> 07:20.840  
personer över 18 år.

07:20.840 --> 07:24.720  
Syftet med den här kunskapsöversikten

07:24.720 --> 07:29.960  
för det här är litteratur vi har sökt, internationellt på olika  
fronter,

07:30.120 --> 07:35.640  
var inte att lyfta upp vad är mest betydelsefullt,

07:35.760 --> 07:39.320  
utan slutsatser om vad som är mest

07:39.320 --> 07:43.720  
betydelsefullt eller mest effektivt  
utan det var mer att beskriva

07:43.720 --> 07:49.720  
olika typer av stödinsatser där det fanns  
någon form av uppföljning

07:49.720 --> 07:55.600  
utvärdering ur anhörigas perspektiv, hur de såg på att de olika

07:55.600 --> 07:59.560  
insatserna var betydelsefulla för dem.

07:59.560 --> 08:04.560  
Resultatet visade två huvudområden.

08:05.600 --> 08:10.920  
Det ena var stödinsatser från personal inom  
hälso- och sjukvård eller socialtjänst.

08:11.720 --> 08:18.720

Det andra var anhöriga med egen erfarenhet att vara anhörig till person med psykisk ohälsa som

08:18.720 --> 08:27.000

också gav stöd till andra anhöriga och där kommer vi in på idéburna organisationer, vilket Ingrid

08:27.000 --> 08:29.560

kommer prata mer om.

08:29.560 --> 08:33.640

Resultatet kan sägas när det gäller personal inom

08:33.720 --> 08:35.880

hälso- och sjukvården eller socialtjänsten.

08:35.880 --> 08:41.720

Jag hittade mest studier som fanns presenterade,

08:41.720 --> 08:45.200

de vad vi kallar för psykopedagogisk interventioner

08:45.200 --> 08:51.400

eller psykoedukativa interventioner, det låter väldigt tjustigt med de här begreppen.

08:51.560 --> 08:59.840

Man kan säga att psykopedagogiska interventioner kan vara många olika former, men det finns inslag av pedagogiska

08:59.920 --> 09:01.600

eller undervisande delar.

09:01.600 --> 09:09.200

Men vad som också finns är undervisning om den drabbade eller den närståendes

09:09.200 --> 09:15.600

sjukdom behandling och så vidare, men det handlar också om

09:15.600 --> 09:21.400

utbyte, erfarenhetsutbyte mellan deltagarna.

09:21.400 --> 09:24.600

Det kan vara grupper för hela familjer

09:24.600 --> 09:31.000

där både den närstående, eller där bara anhöriga deltar.

09:31.000 --> 09:33.520



Det kan också vara psykopedagogiska interventioner som riktar sig till

09:33.600 --> 09:36.520  
enskilt familj.

09:38.560 --> 09:44.800  
Här har vi ganska mycket forskning som kommer fram i den här kunskapsöversikten och

09:44.800 --> 09:50.600  
generellt omkring betydelsen av den här typen av stödinsatser, alltså

09:50.600 --> 09:55.680  
alltså både en undervisande del, men också erfarenhetsutbyte mellan deltagarna.

09:55.680 --> 10:00.320  
Det ger ju mig då ökad kunskap om min nära och käras

10:00.320 --> 10:03.720  
sjukdom, problematik, eller vad det nu rör sig om.

10:03.720 --> 10:13.400  
Vad som har visat sig är att när jag får en ökad kunskap så kan det minska min

10:13.400 --> 10:20.720  
psykologiska merbelastning, oro för vad är det för sjukdom

10:21.920 --> 10:27.600  
Hur ska det gå och vart kan man få för typ av behandling och så vidare.

10:29.000 --> 10:31.000  
Och vad som också visar sig i forskning är

10:31.040 --> 10:33.520  
kan också förändra attityden.

10:33.600 --> 10:38.000  
För mig som anhörig jämt emot den drabbade personen,

10:38.000 --> 10:39.720  
alltså sjukdomen.

10:39.720 --> 10:40.800  
Jag får begrepp.

10:40.800 --> 10:47.000  
Jag får ord för att det här är en sjukdom, det här är en

sjukdom som finns behandling

10:47.000 --> 10:51.320

det är många personer som drabbats utav de här.

10:51.360 --> 10:56.600

När det gäller psykopedagogiska interventioner, den här kunskapsöversikten har jag

10:56.600 --> 11:03.400

skrivit ganska mycket om det i olika hänseenden, olika former och dess betydelse.

11:03.400 --> 11:06.600

Och vad som förekommer i betydligt mycket mindre omfattning

11:06.600 --> 11:10.720

som vi ändå har nämnt i kunskapsöversikten och vill nämna här,

11:10.720 --> 11:17.000

det är det här med telefonrådgivning i grupp och det är egentligen ifrån Australien

11:17.000 --> 11:23.720

där jag hittade en studie, en grupp socialsekreterare bjöd in anhöriga

11:23.720 --> 11:27.400

8 personer till gruppsamtal via telefonen.

11:27.520 --> 11:32.920

Tanken var där, företrädesvis att få erfarenhetsutbyte

11:33.600 --> 11:38.920

Och det visade sig i uppföljning att det minskade min stressnivå som anhörig.

11:38.920 --> 11:44.120

Att möta andra via telefonen och få andra vägar att hantera situationen.

11:45.760 --> 11:49.400

Webbaserat stöd via datorn i olika former

11:49.400 --> 11:52.400

är mer ändamålsenligt idag, men

11:52.400 --> 11:57.480

Jag tycker också att telefonen ska vi inte förringa när vi inte kan mötas.

11:57.480 --> 11:59.720  
Webbaserat stöd

12:00.720 --> 12:08.800  
via länkar eller via dator.

12:08.800 --> 12:10.520  
Och jag ska nämna en studie här

12:10.720 --> 12:15.120  
Jag nämner flera, men det är en kvinna som heter  
Lilas Ali från Göteborg

12:15.120 --> 12:24.200  
Hon upprättade en sajt för  
informella vårdgivare, unga

12:24.200 --> 12:31.600  
personer 15, 16 till 25 år och  
där fanns en informationsdel, men

12:31.600 --> 12:33.600  
också diskussionsforum.

12:33.600 --> 12:39.120  
De som hade deltagit i sajten Molnhopp

12:39.120 --> 12:46.400  
de skattade efter  
åtta månader ett högre välbefinnande

12:46.400 --> 12:56.320  
än när de gick in i det och fick ta del av det, det är ganska  
fascinerande tycker jag.

12:56.320 --> 13:01.120  
Det finns mycket kunskap och information

13:01.120 --> 13:07.920  
erfarenhetsutbyte som knyter ihop de  
är tre olika formerna.

13:07.920 --> 13:14.800  
Vi vet också att samtal, enskilda samtal som anhörig, att få någon

13:14.800 --> 13:17.720  
att prata med om situationen  
kanske rådgivning.

13:17.720 --> 13:24.200  
Vilket är som Ingrid nämnde förut, anhörigkonsulenter,  
anhörigstödjare

13:24.200 --> 13:32.720

i kommunerna, är det mest framträdande metod, det är att just ha samtal,

13:32.720 --> 13:34.320  
Enskilt eller i grupp.

13:34.440 --> 13:39.800  
Vi vet också att bemötande av och vård och

13:39.800 --> 13:43.800  
omsorgspersonal kan vara nog så viktigt och det har varit mitt

13:43.800 --> 13:48.200  
 eget forskningsfält som jag har tittat mycket på och ett bemötande som är

13:48.200 --> 13:52.800  
öppet att jag känner att jag får en uppriktig information att jag

13:52.800 --> 13:54.320  
blir bekräftad som människa.

13:54.320 --> 13:57.520  
Jag blir sedd som anhörig, men också att

13:57.520 --> 14:02.400  
Jag har tankar idéer som jag vill delge att det finns en vilja

14:02.400 --> 14:03.920  
till samverka med mig.

14:03.920 --> 14:11.400  
Det leder till en känsla av mindre utanförskap gentemot den vård som min nära

14:11.400 --> 14:14.920  
och kära person får.

14:14.920 --> 14:18.800  
Delaktighet i vård och omsorg och där har vi använt

14:18.800 --> 14:24.200  
den här kunskapsöversikten en studie från Finland där man har

14:24.200 --> 14:30.720  
följt anhöriga och patienter och personal som får en vård

14:30.720 --> 14:33.520  
där man lägger upp vården där man möts i en triad

14:33.520 --> 14:39.120  
både patienten, anhöriga och  
personal att tillsammans

14:39.120 --> 14:41.640  
diskutera vården och upplägg och  
så vidare.

14:41.640 --> 14:45.040  
För anhöriga så visar det sig att

14:45.080 --> 14:53.000  
att de kände sig, fick mera  
förståelse för den situation som

14:53.000 --> 14:59.000  
närstående befann sig i, de kunde  
bättre hantera sin egen

14:59.000 --> 15:01.120  
situation och en ny relation öppnades.

15:01.120 --> 15:08.520  
Det blev mera den vanliga relationen  
om jag är pappa och har en son som är

15:08.520 --> 15:11.920  
psykiskt sjuk så kan jag få gå  
tillbaka till min papparoll.

15:11.920 --> 15:17.720  
Kanske inte vara den här började behöver kontrollera väldigt mycket.

15:17.720 --> 15:24.400  
Vård- och omsorg till den närstående är  
kanske den absolut viktigaste grunden i

15:24.400 --> 15:32.720  
när det gäller stödinsatser, vilket riksrevisionen visade vid en  
uppföljning 2014.

15:33.520 --> 15:40.680  
Ett exempel är det LSS boende Malmö  
som jag nämner i kunskapsöversikten.

15:40.800 --> 15:45.120  
Där anhöriga upplevde, när den närstående

15:45.120 --> 15:50.400  
fick komma till ett lss-boende,  
som man kände trygghet med

15:50.400 --> 15:56.000

minskade oron för den närstående och  
ökade min vardagliga trygghet och

15:56.000 --> 15:59.160  
minskade känslan av anspänningar.

15:59.200 --> 16:03.960  
Här som ni ser är inte en heltäckande del, det här är väldigt

16:04.120 --> 16:05.320  
snabbt som jag har gått igenom.

16:05.320 --> 16:12.000  
Men det finns olika former,  
enskilt, i grupper osv, men ibland

16:12.000 --> 16:16.720  
så är det mera informella stödinsatser inte direkta,

16:16.720 --> 16:22.720  
för det kanske är vård och omsorg om den  
närstående, det är ju en indirekt stödinsats som har betydelse

16:22.720 --> 16:26.200  
för mig som anhörig också.

16:28.280 --> 16:30.960  
När det gäller anhöriga med egen erfarenhet

16:30.960 --> 16:33.000  
Det kan förekomma i grupp,

16:33.400 --> 16:38.520  
eller individuellt, men Ingrid  
pratar mer om idéburna organisationer

16:38.520 --> 16:43.320  
för det också vad som  
berörs mycket av det jag nämner

16:43.320 --> 16:49.200  
i den här kunskapsöversikten när det gäller anhöriga med egen  
erfarenhet, så Ingrid vi

16:49.200 --> 16:54.720  
går vidare till idéburen organisation  
organisation.

16:54.800 --> 16:59.320  
Och som ni ser här i presentationen så har jag skrivit  
idéburna organisationer

16:59.320 --> 17:04.520  
intresseorganisation, ideell

verksamhet, intresseförening.

17:04.520 --> 17:08.720

Det är för att alla de här olika begreppen kan användas om

17:08.720 --> 17:10.320

ungefär samma sak.

17:10.320 --> 17:15.920

Vi har en definition här nedan, idéburen organisation är ett

17:15.920 --> 17:19.720

begrepp för att beskriva den tredje sektor som befinner sig

17:19.720 --> 17:25.400

mellan offentlig sektor och privat sektor och som varken kan sägas tillhöra den offentliga

17:25.400 --> 17:30.800

eller den privata sektorn, är ni med på hur det menas?

17:30.800 --> 17:33.200

Det här är ideella organisationer

17:33.400 --> 17:37.120

idéburen verksamhet intressorganisationer, det är

17:37.120 --> 17:42.400

egentligen samma sak, men de här olika begreppen kan användas lite

17:42.400 --> 17:45.120

olika och ibland kan man bli lite förvirrad av det så att det kan vara bra att

17:45.120 --> 17:48.400

identifiera det hela.

17:50.360 --> 17:52.880

Men det finns flera av de här sakerna

17:52.920 --> 17:55.920

som är gemensamma oavsett

17:55.920 --> 17:58.360

Vilket begrepp man använder

17:58.360 --> 18:01.600

Så idéburna organisationers struktur och

18:01.600 --> 18:06.600  
arbetssätt kan man säga är följande,  
grunden är att de har

18:06.600 --> 18:07.720  
demokratisk struktur.

18:07.720 --> 18:13.000  
Det är inte en person på toppen som sitter  
och styr det hela, oftast är det en

18:13.000 --> 18:18.200  
styrelse med medlemmarna som driver, där det finns stadgar och

18:18.200 --> 18:25.720  
årsmöte och så vidare och som det mesta vi pratar om, vill man läsa  
mer och fördjupa sig i det här kan man göra det.

18:25.720 --> 18:30.920  
Jag ska inte gå in djupare än så  
i själva strukturen Men men generellt är det icke

18:30.920 --> 18:33.200  
vinstdrivande, det är inga pengar som

18:33.400 --> 18:38.400  
Tjänar man pengar får in pengar  
så går de in i verksamheten på

18:38.400 --> 18:42.600  
olika sätt det ingen som sitter  
och tar ut de här medlen att det

18:42.600 --> 18:44.400  
är själva värdet som styr.

18:44.400 --> 18:49.800  
Du kan väl höra namnet här, idéburna organisationer, man samlas

18:49.800 --> 18:52.520  
kring en idé eller  
intresseorganisation.

18:52.520 --> 18:57.120  
Vi har ett gemensamt intresse  
till exempel som

18:57.120 --> 18:59.520  
Schizofreniförbundet

18:59.520 --> 19:03.000  
då har man ett intresse, samlas man kring frågor om schizofreni och

19:03.000 --> 19:04.400



psykos sjukdomar.

19:04.400 --> 19:12.200

Det är själva det värdet eller idén eller intresset som man samlas kring i den här föreningen.

19:12.280 --> 19:15.600

Som sagt man är fristående från stat region och

19:15.600 --> 19:24.800

kommun och det är medlemmarna som sagt som driver.

19:31.760 --> 19:34.720

Och vilka föreningar finns då i landet?

19:34.800 --> 19:41.800

Och ni ser här har jag antecknat en mängd föreningar, Attention,

19:41.800 --> 19:48.600

Anbo, Autism- och aspergerförbundet, Balans, Brukarföreningen, OCD-förbundet, Schizofreniförbundet

19:48.600 --> 19:53.400

Här finns en mängd olika föreningar och skulle jag gå in i

19:53.400 --> 19:56.200

detalj på alla de här då skulle jag kunna stå här och prata en

19:56.200 --> 19:58.720

timme bara om det, så jag kommer inte göra det.

19:58.720 --> 20:05.320

Men det jag uppmuntrar er till är att om ni har en om er närstående har en

20:05.320 --> 20:11.120

specifik diagnos, sök då på den diagnosen att till exempel förening, om ni inte vet vad

20:11.120 --> 20:13.600

föreningen heter.

20:13.600 --> 20:16.960

Och NSPH har ett motto

20:17.200 --> 20:21.200

NSPH är en paraplyorganisation inom

20:21.200 --> 20:26.000  
föreningen om psykiatriska  
området och deras motto är att

20:26.000 --> 20:29.800  
bidra till den psykiatriska  
vårdens utveckling genom att

20:29.800 --> 20:33.200  
stödja patienter brukare och  
anhöriga och främja

20:33.320 --> 20:37.800  
Inflytande på alla nivåer i  
samhället och det kan vi

20:37.800 --> 20:42.200  
egentligen säga att de flesta av de här  
föreningarna jobbar med som grund på

20:42.200 --> 20:48.320  
olika sätt, men utifrån sin idé,  
sitt intresse, sin diagnos.

20:48.320 --> 20:51.320  
De allra flesta här är diagnos  
specifika.

20:51.320 --> 20:56.720  
Det finns några som jobbar för  
generellt psykisk ohälsa som RSMH

20:56.720 --> 21:01.720  
Riksförbundet för social och mental hälsa  
eller Anhörigas Riksförbund,

21:01.720 --> 21:03.840  
Röda Korset och så vidare.

21:06.920 --> 21:10.920  
De här föreningarna och exempel på stöd och jag kan säga att

21:11.720 --> 21:14.320  
allt det här stödet finns inte i  
alla föreningar, men det här kan

21:14.320 --> 21:18.320  
vara exempel på stöd som ges av  
olika föreningar och något som är

21:18.320 --> 21:18.800  
väldigt vanligt

21:18.800 --> 21:25.800

det är studiecirklar och de kan rikta sig till syskon eller föräldrar

21:25.800 --> 21:27.520  
eller anhöriga specifikt

21:28.720 --> 21:33.200  
Men det som är i de här studiecirkelarna är, att de ofta leds av

21:33.320 --> 21:38.920  
personer med egen erfarenhet själva, alltså jag som syskon

21:38.920 --> 21:42.880  
kanske leder för andra syskon eller en förälder leder andra föräldrar.

21:43.200 --> 21:48.600  
Och där lär man kanske sig om diagnosen, men också att om

21:48.600 --> 21:51.600  
anhörigskapet och få möjlighet att träffa andra

21:51.600 --> 21:52.320  
i samma situation.

21:52.320 --> 22:00.120  
Vilket många beskriver som väldigt värdefullt

22:00.120 --> 22:01.120  
Intressepolitik

22:01.120 --> 22:04.120  
det kan faktiskt att vara någonting som man samlas kring

22:04.120 --> 22:08.720  
bättre psykosvård eller bättre vård för personer med bipolär

22:08.720 --> 22:12.720  
sjukdom, att man jobbar tillsammans för en sak.

22:12.720 --> 22:16.600  
Du faktiskt ger ett indirekt stöd att man känner att vi gör

22:16.600 --> 22:21.000  
faktiskt något som förändrar samhället och världen till det

22:21.000 --> 22:25.920

bättre både för våra närstående som mår dåligt och för oss anhöriga själva.

22:25.920 --> 22:30.800

Det finns olika samtalsgrupper, jag skiljer här på studiecirkel som

22:30.800 --> 22:33.320

ofta har ett specifikt material till en samtalsgrupp.

22:33.320 --> 22:38.400

För då kanske det är en psykolog som leder eller ledare, studiecirkel

22:38.400 --> 22:41.360

har som sagt oftast en egen erfaren ledare.

22:42.120 --> 22:44.000

Sedan finns det olika grupper.

22:44.000 --> 22:47.120

Jag vet flera aktiviteter runt om i landet där man har gå

22:47.120 --> 22:50.520

träffar, man ses och promenerar tillsammans, man har syjunta,

22:50.520 --> 22:53.520

verkstad, man spelar golf man springer tillsammans.

22:53.520 --> 23:00.320

Det finns alla möjliga saker som man gör tillsammans och då kan

23:00.320 --> 23:04.520

det vara också specifikt för anhöriga till exempel, men också

23:04.520 --> 23:08.000

ett stöd kan vara att man får mer information om sjukdomen

23:08.000 --> 23:13.920

eller mediciner, eller juridik kring, eller behandling på olika sätt.

23:13.920 --> 23:17.920

Att det just bygger på kunskaper som jag känner att jag förstår mer och

23:17.920 --> 23:20.400  
kanske kan navigera mer om man  
har kontakt med vård- och

23:20.400 --> 23:24.600  
stödinsatser på olika sätt och  
många föreningar erbjuder

23:24.600 --> 23:25.600  
individuella stödsamtal.

23:25.600 --> 23:31.200  
om man skulle behöva det, kanske en  
annan anhörig eller liknande.

23:31.200 --> 23:34.160  
Och det drivs också en hel del projekt i

23:34.200 --> 23:38.920  
de här organisationerna som  
syftar till att förbättra för

23:38.920 --> 23:42.520  
anhöriga till personer med  
psykisk ohälsa på olika sätt.

23:42.520 --> 23:47.320  
Och här har jag några exempel på  
projektverksamhet som är aktuellt ungefär

23:47.320 --> 23:48.600  
när den här inspelningen äger  
rum.

23:48.600 --> 23:52.920  
Det finns återhämtningsguiden  
för dig som är nära någon

23:52.920 --> 23:55.520  
Och det är framtaget av NSPH i  
Skåne och Shedo

23:55.520 --> 24:00.920  
Det finns det som heter hälsospåret för anhöriga där man  
går igenom allt ifrån sömn till

24:00.920 --> 24:05.400  
kost, motion och man tittar på hur  
kan jag göra för att må bättre

24:05.400 --> 24:08.200  
själv i min roll som anhörig.

24:08.800 --> 24:14.000

Projekt Trialog har tagit fram ett studiecirkelmaterial och ett informationsmaterial.

24:14.000 --> 24:21.600

Du är inte ensam och studiecirkel och samtalsmaterial i det här projektet Trialog.

24:21.640 --> 24:25.520

Men även anhörigprojektet i RSMH har tagit

24:25.520 --> 24:30.200

fram ett studiecirkelmaterial och en studiecirkel handledning där man

24:30.200 --> 24:33.000

har 8 träffar för anhöriga.

24:35.920 --> 24:40.920

Det finns som sagt ännu fler projekt verksamheter som både är

24:40.920 --> 24:44.920

igång just nu och sedan tidigare som har tagit fram mycket material.

24:49.320 --> 24:53.840

Jag vill bara också nämna flera andra modeller för

24:53.920 --> 24:57.800

påverkansarbete som kan vara väldigt vanligt i de här i de

24:57.800 --> 25:01.720

ideella organisationerna och ett sådant sätt, det är

25:01.720 --> 25:02.720

brukarråd.

25:02.720 --> 25:07.400

De allra flesta till exempel psykiatriska mottagningar har

25:07.400 --> 25:12.720

ofta ett brukarråd kopplat till sig och där sitter representanter

25:12.720 --> 25:16.800

både kanske med egen psykisk ohälsa eller anhöriga

25:16.800 --> 25:23.400

med erfarenhet av att ha varit i kontakt med  
vården på olika sätt och där tar man in och

25:23.400 --> 25:27.800

lyssnar på de erfarenheter man  
har från anhöriga och patienter själva.

25:28.360 --> 25:32.720

Och jag nämnde lite innan  
intressepolitiskt arbete där man försöker på olika sätt att

25:32.720 --> 25:38.920

påverka politiker och tjänstemän  
på olika sätt att förbättra det hela.

25:40.800 --> 25:45.000

Brukarrevisioner är någonting  
som också används där personer

25:45.000 --> 25:49.920

med egen erfarenhet av psykisk ohälsa gör olika  
typer av revisioner för att

25:49.920 --> 25:54.120

titta hur en verksamhet fungerar  
och där intervjuer man personer

25:54.120 --> 25:54.920

på olika sätt.

25:54.920 --> 25:59.120

Det finns också olika  
utbildningar och studiecirkel

25:59.120 --> 26:00.920

som kan i egen kraft.

26:00.920 --> 26:05.600

Det finns till exempel Din egen  
makt en studiecirkel som ger

26:05.600 --> 26:10.400

kraft att hur kan jag som individ vara med och påverka samhället i  
rätt riktning.

26:10.400 --> 26:17.200

Jag har ju nämnt olika projekt också i sig  
blir ett påverkansarbete för att

26:17.200 --> 26:18.600

man både utbildar personer,

26:18.600 --> 26:23.720

de blir stärkta på olika sätt

i sin återhämtning och kan också vara

26:23.920 --> 26:25.480  
med och påverka och förändra.

26:25.920 --> 26:29.920  
Och samverkan över olika idéer,

26:30.120 --> 26:33.120  
vi nämnde precis i början att det  
finns regioner och

26:33.120 --> 26:38.920  
kommuner idéburen verksamhet,  
studieförbund på olika sätt

26:38.920 --> 26:44.320  
erbjuder stöd, men också samverkan  
är väldigt vanligt att man

26:44.320 --> 26:48.520  
samverkar, en kommun, en  
intresseorganisation ett

26:48.520 --> 26:52.520  
studieförbund kanske är Svenska  
kyrkan med, att det är många

26:52.520 --> 26:56.600  
olika parter som faktiskt  
tillsammans jobbar för att

26:56.600 --> 27:00.000  
förbättra för anhöriga  
till personer med psykisk ohälsa.

27:00.000 --> 27:05.400  
Och en modell som också  
kommer mer och mer ska jag säga

27:05.400 --> 27:08.960  
är IOP, idéburet offentligt partnerskap

27:09.120 --> 27:11.040  
Det är när till exempel en

27:11.120 --> 27:15.520  
organisation slutit avtal med  
till exempel kommunen, att man

27:15.520 --> 27:19.720  
ska göra det här, eller att man ska stå  
för en viss utbildning eller



27:19.720 --> 27:23.600  
bidra på det här sättet, så det kan  
vara väldigt konkret att man

27:23.600 --> 27:28.400  
jobbar med något som heter peer  
support eller liknande där man

27:28.400 --> 27:35.000  
har ett avtal då föreningen får  
medel för att försöka förändra och förbättra inom det här området.

27:39.120 --> 27:42.320  
Det här var allt för oss denna gång.

27:42.360 --> 27:44.160  
Jag tänker så här också att

27:44.160 --> 27:50.800  
det här är ju ett spektrum av olika stödinsatser från olika håll,

27:50.800 --> 27:54.320  
beroende på vilka mina behov är.

27:54.320 --> 28:00.000  
En fundering jag får, vart kan jag vända mig nu för att

28:00.320 --> 28:06.600  
få stöd och hjälp att hitta  
i den hör snårskogen av olika stödinsatser.

28:06.600 --> 28:16.600  
Jag tror, vår erfarenhet är, några som är väldigt bra på olika  
stödinsatser och kanske kan råda i är

28:16.640 --> 28:21.800  
är anhängigkonsulenter eller anhängigstödjare i  
kommunerna.

28:21.800 --> 28:28.720  
Jag är övertygad om och det finns i  
alla kommuner i hela vårt land.

28:28.720 --> 28:33.120  
Får ni funderingar utifrån den här föreläsningen, vart kan jag vända  
mig var ska jag

28:33.120 --> 28:38.320  
vart ska jag få råd om var jag  
ska lyfta luren och ringa, så tror jag att första

28:38.320 --> 28:43.120  
steget är, ring till en anhängigkonsulent eller

28:43.120 --> 28:47.920  
anhörigstödjare via växel n i  
kommunen.

28:48.000 --> 28:51.200  
Och som vi i början, de har det lagstadgade stödet

28:51.200 --> 28:55.720  
Alltså dom behöver ger stöd  
som kommun.

28:55.720 --> 29:03.720  
Vänd er dit i första hand för de har ofta koll på vilka föreningar,  
vilka intresseorganisationer som finns i

29:03.720 --> 29:06.600  
området och annan form av stöd.

29:08.560 --> 29:13.800  
Vi lämnar också som en bilaga till den här föreläsningen

29:13.840 --> 29:17.920  
referenser som ni alla får ta  
del utav eller gör gärna det, ta det.

29:17.920 --> 29:20.120  
Det kan också vara en del saker

29:20.120 --> 29:24.320  
man kanske vill läsa sig till, eller andra  
länkar som jag också lämnade

29:24.320 --> 29:32.120  
Lycka till, tack så jättemycket  
för visat intresse så säger vi

29:32.120 --> 29:32.720  
Tack och hej.