

UPPTÄCKTEN!

- ❖ Vad är det som händer?
- ❖ **F**örvirring, **F**rustration, **F**riktion, **F**örnekelse
- ❖ Diagnosen – en lättnad och en avgrund!

ANPASSNING/BEARBETNING

- ❖ Hantera känslostormar
- ❖ Ta in information och fakta
- ❖ Bemötande?
- ❖ Vad betyder det för mig/oss? – hur ser vår framtid ut?
- ❖ Varför oss?

ROLLEN SOM ANHÖRIG

- ❖ Alltid uppkopplad
- ❖ Stödja, parera, trösta och tillgodose behov hos den närstående
- ❖ Totalt ansvar över hemmet, ekonomin, kontakter m.m.
- ❖ Ta emot ilska, oro, frustration och sorg
- ❖ Allt fokus på den närstående
- ❖ Bollplank och språkrör
- ❖ Reda ut missförstånd och ställa tillrätta
- ❖ Inte ta bemötande och uttryck från den närstående personligt
- ❖ Bearbeta egen sorg
- ❖ Ensam!

BEMÖTANDE

Försök undvika att:

- ❖ Gå in i diskussion
- ❖ Korrigera eller ifrågasätta
- ❖ Konfrontera
- ❖ Informera för mycket och för tidigt
- ❖ Vara för abstrakt i dina formuleringar
- ❖ Fråga för mycket

ANPASSNING/BEARBETNING 1

- ❖ Relationsomställning - hur blir det nu? – vem är jag?
- ❖ Våra invanda relationsmönster – varför är det så svårt?
- ❖ En trygg relation – emotionell respons i fyra delar:
 1. Tillgänglighet – någon att dela känslor med
 2. Respons – någon att luta sig emot och få tröst eller gråta ut hos
 3. Engagemang – någon som bryr sig om min glädje och min rädsla
 4. Närhet – ömsesidig kärlek och lust

ANPASSNING/BEARBETNING 2

- ❖ Vem är jag, vad behöver jag?
- ❖ Egna intressen?
- ❖ Glädjekällor?
- ❖ Berätta, be om och ta emot hjälp!

Fokusera på det som fortfarande fungerar!

BESLUTSFATTANDE

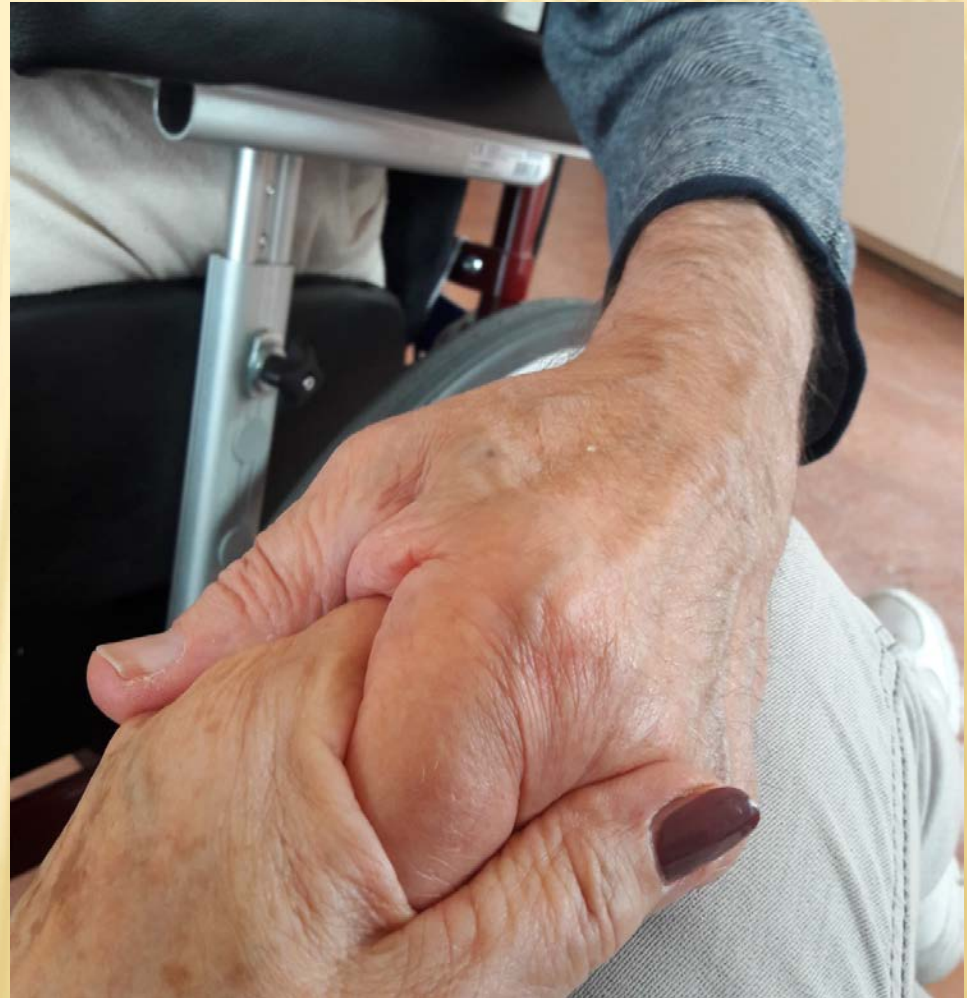
- ❖ Ny kris! – när, hur?
- ❖ Acceptera det som inte går att förändra!
- ❖ Prata, fråga, gör besök
- ❖ Mental förberedelse
- ❖ Vad är viktigt
 - prioritera att leva eller överleva?
 - hitta balansen – livskvalité?

ANPASSA/BEARBETA

- ❖ Ny miljö, nya rutiner
- ❖ Andra boenden, personal - Min mans hem är inte bara hans hem
- ❖ Lära känna
- ❖ Ömsesidig anpassning – skapa trygghet
- ❖ Personalen och jag är varandras tillgångar om min mans omvårdnad och välmående
- ❖ Lämna över ansvaret – släpp taget
- ❖ Besök – hur ofta?
- ❖ Minskade förmågor – som att skala en lök – behoven förändras

NU ÄR VÄL ALLT BRA?

- ❖ Blir det bättre när det blir sämre?
- ❖ När inget annat längre fungerar



NY LIVSSITUATION

- ❖ Skapa nya förutsättningar.
- ❖ Återhämta och återta.
- ❖ ”Släpplådan”- fastna inte i det du inte kan påverka eller det som kunde varit.
- ❖ Acceptans!
- ❖ Tacksamhet!

MINNENA LEVER



NÅGRA ORD PÅ VÄGEN!

1. Du är inte ensam!
2. Det är Ok att må dåligt ibland – tillåt dig dåliga dagar, men låt dem inte stanna.
3. Identifiera dina behov – uttryck dem.
4. Gör det som känns bäst för dig – acceptera ditt val.
5. Acceptera det du inte kan påverka eller har möjlighet att förändra – fokusera på det som går att förändra.
6. Döm inte dina egna tankar, känslor eller reaktioner.
7. Jämför inte dina känslor med andra. Du har rätt att reagera och handla utifrån dina egna känslor.

Tack för att du har lyssnat!

*Ett långsamt farväl
Om en relation i nöd och lust
med Alzheimer*

Ulla Assarsson
www.anhorig.nu
ulla@cgmkonsult.se