

Samtalshandledning

Bräcke
diakoni



I nöd och lust

Handledning vid samtalsgrupp
för anhöriga

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Bräcke diakoni är en idéburen stiftelse med stort fokus på äldreomsorg. Vi har tillsammans med anhöriga själva, Nationellt Kompetenscentrum Anhöriga, Anhörigas Riksförbund och SPF Seniorerna tagit fram materialet "I nöd och lust". Vi hoppas att det kan vara ett stöd för anhöriga och stärka dem i sin roll. Projektet finansieras av Allmänna arvsfonden.

Bräcke projekt "I nöd och lust" har skapat material till stöd för anhöriga över 65 år som stöttar eller vårdar sin partner i hemmet. Materialet är unikt i sin utformning eftersom det från början till slut är framtaget tillsammans med anhöriga.



I nöd och lust – samtalshandledning för samtal med anhöriga
Copyright © 2022 Bräcke projekt I nöd och lust, Bräcke diakoni
Text: Helena Holmberg och Lisa Schjelde, Bräcke diakoni
Illustratör: Mattias Gordon
Formgivare: Liselott Jönsson
Tryck: Brandfactory
www.brackediakoni.se/projekt-inodochlust

Förord

Att vara anhörig över 65 år och vårda sin sjuka partner i det gemensamma hemmet är för många en självklarhet. Omgivningen tycks se det som en naturlig del i livet. Men även om förändringen kan tyckas naturlig så ställs den anhöriga inför nya utmaningar i den vårdande rollen. Utmaningar som kan vara svåra att prata om. Det kan vara för att man inte vill utelämna sin partner eller för att man inte vill framstå som den som klagat eller verka svag.

I nöd och lust är ett samtalsmaterial till stöd för äldre anhöriga som vårdar sin partner i hemmet. Tillsammans med anhöriga har Bräcke diakoni tagit fram filmer och samtalsunderlag för att stärka anhöriga i rollen som vårdare och i relationen till sin närstående.

Uttrycket I nöd och lust kan stå för mycket. Ofta förknippas det med trohet, i detta fall kanske att vårda in till slutet. En tung uppgift att axla ensam. I nöd och lust kan också betyda att man vill se till att livet blir så bra det nu kan, i situationen som den är. Att man som anhörig vill finnas för sin partner och ta hjälp utifrån när det behövs.

– Att ta hjälp när man själv inte räcker till kan vara en ren kärlekshandling, uttrycker en anhörig. Och en annan menar att:
– När vi fick hjälp kunde jag åter fortsätta vara partner, även om livet inte blir detsamma mer.

Vi som tagit fram den här handledningen tror starkt på människors förmåga att stötta och hjälpa varandra genom samtal med andra i liknande situation. Genom att berätta om sina, ibland förbjudna, tankar och att få höra någon annan sätta ord på det som man själv känner och tänker gör situationen mer hanterbar. Det blir enklare att se sina egna behov, få sätta ord på vad som faktiskt är svårt och få kraft att kunna ta tag i det som behöver förändras. Vi tror på samtalet och att det här materialet är till hjälp för att närma sig de svåraste frågorna.

Du som samtalsledare har det värdefulla uppdraget att leda samtalen kring de här frågorna. I den här handledningen hittar du råd om hur du förbereder och lägger upp samtalen samt förslag på samtalsfrågor att använda.

Vi önskar dig som samtalsledare ett stort lycka till!



Lisa Schjelde
Socionom/projektledare
Bräcke projekt "I nöd och lust"



Helena Holmberg
Leg sjuksköterska/projektmedarbetare
Bräcke projekt "I nöd och lust"

Röster från personer som testat materialet

”

Det blev ett vattenfall av känslor. Filmen gjorde det så mycket lättare att prata på djupet om det svåra och dubbla i att vara anhörigvårdare.

Malin, anhörigsamordnare

”

Jag känner igen mig precis, i alla filmerna...Det är oftast en kvinna som är anhörig i filmerna men situationen är ju den samma.

Henry, anhörig

”

Filmen klädde av de otäcka orden och hjälpte mig att förstå vad jag själv brottas med.

Mary, anhörig

Innehåll

- 6 Om materialet
- 7 Egna förberedelser
- 8 Goda samtal
- 9 Allmänna praktiska tips
- 9 Digital samtalsgrupp
- 10 Inbjudan
- 11 Första mötet - Vi lär känna varandra
- 12 Andra mötet - Oxytocin och beröring
- 13 Tredje mötet - Förändringen
- när din partner behöver hjälp och stöd
- 14 Fjärde mötet - Flytten
- två anhörigas tankar kring särskilt boende
- 15 Femte mötet - Risken för våld, övergrepp och kränkningar
- 16 Sjätte mötet - Opratat i relation med de vuxna barnen
och vännerna, samt om ensamhet
- 17 Sjunde mötet - Opratat om döden och om hur livet blev
- 18 Åttonde och avslutande mötet - Gruppen väljer ämne
- 19 Tack
- 19 Länkar till allt material och bilagor

Om materialet

Den här handledningen vänder sig till dig som valt att leda samtal med hjälp av materialet från Bräcke projekt "I nöd och lust". Målgruppen är personer över 65 år som bor tillsammans med en partner som på grund av sjukdom, funktionsnedsättning, ålder eller av andra skäl behöver stöd och vård.

Materialet I nöd och lust bygger på berättelser och erfarenheter från personer med erfarenhet av att vara anhörig i den situationen. Dessa anhöriga har vi träffat i grupsamtal, i enskilda samtal och intervjuer under två års tid. Ibland har det varit enstaka samtal, men ofta återkommande.

Samtalsmaterialet består av fem filmer med tillhörande reflektionsfrågor och tips att använda i samband med grupsamtalen. Som komplement finns en skrift att ge deltagarna med fördjupad information inom projektets olika ämnen – Från anhörig till anhörig – samt en folder om beröring i vardagen.

Samtalsmaterialet du håller i handen har fyra bilagor som kan skrivas ut och användas i samband med samtalsgrupperna. Dessa bilagor finns även implementerade i skriften "Från anhörig till anhörig".

På sista sidan hittar du länk till alla filmer, samtalsmaterial, bilagor m.m.

QR-koden tar dig direkt till hemsidan!



www.brackediakoni.se/inodochlust

Egna förberedelser

Materialet "I nöd och lust" är utformat för att väcka känslor och ge nya insikter genom samtalet mellan deltagarna. Du som samtalsledare kan ta del av filmerna och handledningen innan samtalsgruppen börjar. Då har du utrymme för att tänka igenom vilka känslor, reflektioner och insikter materialet väcker hos dig själv.

Gå med fördel igenom hela materialet, även om du enbart väljer att visa enstaka filmer.

I filmerna Förändringen och Opratat kan man tolka in att den närstående har en kognitiv svikt. Oavsett vilken diagnos som partnern har är tanken att alla deltagarna ska kunna vara med och reflektera kring alla filmer. Det kan därför vara bra att ställa frågor kring detta, framför allt om du som samtalsledare känner till att någon eller flera av deltagarna har närstående som inte har kognitiv svikt. Det kan hjälpa deltagarna att se de likheter som ändå finns i rollen som anhörig.

I filmerna är det övervägande kvinnor som är anhöriga, vilket överensstämmer med erfarenheterna från de grupper vi samarbetat med.

Även detta kan med fördel tas upp i samtalen för att kunna se likheter eller olikheter. Önskar du dela ut häftet "Från anhörig till anhörig" kan häftena beställas hem eller skrivas ut direkt via projektets hemsida.

Stödkontakter

För att vid behov kunna tipsa deltagarna om vidare stödkontakter är det klokt att förbereda kontaktuppgifter till aktuella stödlinjer, kommunens anhörigstöd, biståndsbedömare med mera, att ha tillgängligt på träffarna.

Kommunens anhörigstöd

Äldrelotsen i din kommun eller via SPF Seniorerna lokalt

Vårdcentral

Anhöriglinjen 0200-239 500

Alzheimer Sverige – stödlinje 020-737 610

Kvinnofridslinjen 020-50 50 50

Välj att sluta 020-555 666

Läs med fördel igenom hela handledningen även om du enbart väljer ut enstaka filmer att visa.

Goda samtal

En grupp där alla trivs och där tankarna flödar fritt är ett mål för de flesta samtalsledare. Oavsett ämne är själva samtalet en nyckelfaktor för en bra gemenskap. Här nedan kommer några tips för hur du kan skapa ett gott samtalsklimat i gruppen.

Goda samtal förutsätter att...

- gruppdeltagarna känner sig trygga, vilket kan ta lite tid. Att presentera sig själv är ett första steg för deltagarna att lära känna varandra
- alla uppmärksammas och bekräftas
- alla får lika mycket utrymme i samtalet. Du kan fördela ordet genom att skicka runt ett föremål, till exempel en penna eller en liten sten som varje deltagare har en viss tid
- frågeställningarna är relevanta. Fråga efter deltagarnas reflektioner kring filmerna
- samtalet bygger vidare på vad deltagarna uttrycker. Om något är oklart ställ förtydligande frågor, be personen utveckla lite mera
- följdfrågorna är öppna och inspirerar. Öppna frågor börjar med: varför, på vilket sätt, vad, av vem, tänk om, berätta om, beskriv. Undvik ja- och nej-frågor. Till exempel: Hur tänker du kring...? På vilket sätt skulle du önska att det var? Vad händer, tror du, om ni pratar om detta?
- olika åsikter och tankar uppmuntras då olikheter berikar. Bekräfta deltagarnas reflektioner allt eftersom samtalet fortgår
- samtalet går framåt och utvecklas. När samtalet svävar ut behövs vägvisning tillbaka till temat. I handledningen finns tips och reflektionsfrågor till varje film som stöd
- gruppträffen avrundas i god tid så att utvärdering och information om nästa träff hinns med.

Ett sätt att runda av träffarna kan vara att varje deltagare berättar två saker man har gjort bra i sitt anhöringskap den senaste veckan. Gå varvet runt. Vill du fördjupa övningen, kan du som leder samtalet skriva ner vad som sägs vid varje träff och spara anteckningarna. Sammanställ dessa inför sista träffen med gruppen och skicka med deltagarna som en positiv påminnelse om vad de gör bra i sitt anhöringskap.

Ytterligare tips för goda samtal

- Målsättningen med samtalen är att deltagarna delar med sig av egna tankar och erfarenheter samt lyssnar på andras. Att inledningsvis be deltagarna berätta om sina förväntningar på samtalen underlättar och bygger grunden för gemenskap och ökar känslan av delaktighet.
- Börja varje träff med en runda där varje deltagare som vill, berättar något. Kanske något från senaste träffen, en reflektion eller tanke kring föregående ämne. Detta kan ta tid så bestämt på förhand hur lång tid varje deltagare får.
- Gruppen kan hamna i att prata om upplevelser som inte har med dagens ämne att göra eller fastna i negativa händelser som inte är fruktbart för gruppen och samtalet. Ett tips kan vara att använda en parkera-ruta där du antecknar det som kommit upp. Du bekräftar deltagaren som tagit upp ämnet och föreslår att frågeställningen tas upp vid ett senare tillfälle. Det kan vara i slutet av dagens träff om tid finns, eller i sista träffen när gruppen bestämmer ämne. Då kan du ta fram parkeringsplatsen och gå igenom den med deltagarna.

Allmänna praktiska tips

- 4–6 personer kan vara lagom gruppantal för att alla skall komma till tals och kunna dela sina tankar
- 1,5–2 timmar med 10 minuters paus kan vara lagom tid. Viktigt att hålla den beslutade tiden.
- Kontrollera innan mötet att filmen fungerar att visa. Testa även övrig teknik.

Vi rekommenderar att använda filmerna i följande ordning. Det vill ge gruppen möjlighet att bli trygga med varandra innan de kommer in på de mer tabubelagda ämnena. Du kan också välja en annan ordning eller enstaka filmer som du tänker fungerar just för er i gruppen.

Oxytocin
Förändringen
Flytten
Risken
Opratad scen 1 och 2
Opratad scen 3 och 4

Materialet bygger på att gruppen träffas vid åtta tillfällen. Planera så att den första träffen används för att lära känna varandra samt att inte ha något förutbestämt ämne för den avslutande. Förslag är att gruppen avslutar näst sista träffen med att bestämma ämne för den sista träffen.

Digital samtalsgrupp

Att ha digitala samtal kan fungera bra när man av olika anledningar inte kan ses fysiskt. Det kräver förberedelser, framför allt om deltagarna saknar datorvana.

- Förbered innan så filmen fungerar att visa/dela med bild och ljud. Ladda ner filmen på din dator/server så filmen inte hackar på grund av dålig internetuppkoppling.
- Se till att alla i god tid får en länk och tydlig information om hur de kommer in i mötet. Ha en person som i backup som deltagarna kan ringa till vid tekniska problem. Skicka även länken till eventuella bilagor för respektive träff.
- Erbjud deltagarna att inför första träffen, via telefon, få testa att loggas in till ett digitalt testmöte. Då kan ni även gå igenom hur man använder mikrofon och video.
- Starta mötet och var själv tillgänglig 10–15 minuter innan utsatt mötestid.
- Om ni är flera ledare är det bra att dela upp uppgifterna under mötet. Exempelvis är den ena ledare av själva samtalet och den andre har kontroll på tiden för paus eller avslut, sköter filmvisning och är teknisk support.
- Vid digitala träffar kan det vara lagom med fyra deltagare i samtalsgruppen, då risken för tekniska problem ökar med antalet deltagare. Kanske inte alla kan se varandra vilket kan påverka gruppdynamiken.

Inbjudan

Här nedan finns ett förslag på hur en inbjudan kan se ut. Vi har sett att det är viktigt att beskriva vad som tas upp vid varje samtalstillfälle, då detta är ämnen som många är angelägna att samtala om.

Du hittar mall för inbjudan tillsammans med övrigt material.

Välkommen till samtalsgrupp – för dig som stöttar eller vårdar din partner i hemmet

Är du över 65 år och vårdar din make/maka/partner i ert gemensamma hem? Vill du dela den erfarenheten med andra?

Genom filmer och samtal närmar vi oss frågor som kan vara svåra att prata med andra om. Det samtalet kommer att handla om är förändringen från att vara jämbördiga partners till att leva med en partner med omsorgsbehov. Om kärlek, sorg, frustration. Hur ska det bli i framtiden? Hur ska jag orka?

Som deltagare får du en möjlighet att prata med andra i liknande situation, får tillfälle att lyfta det som är tungt, får skratta tillsammans samt får stöd och verktyg att hantera din vardagsituation.

Gruppen möts vid åtta tillfällen (datum, klockslag)
Plats: XXX

(eller: Mötena kommer genomföras digitalt via webplattformen Teams så du behöver tillgång till dator, surfplatta eller smartphone. Vi hjälper dig gärna att komma igång med tekniken.)
Begränsat antal deltagare.
Kontaktperson och anmälan:

Tema för de olika träffarna

- 1 Vi lär känna varandra.
- 2 Oxytocin och beröring – Hur kan det hjälpa mig i min relation?
- 3 Förändringen – Om förändringen från att vara partners till att leva med en partner med omsorgsbehov
- 4 Flytten – Om frågan kring särskilt boende
- 5 Risker – Våld, övergrepp och kränkningar, det angår inte mig. Eller?
- 6 Opratat – De vuxna barnen, vänner och ensamhet
- 7 Opratat – Döden och hur livet blev.
- 8 Avslutande träff, gruppen väljer ämne

Välkommen!

Vänliga hälsningar

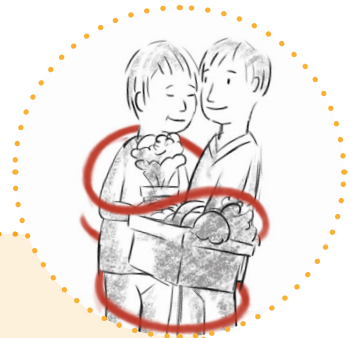
Filmerna och samtalsunderlaget är framtaget av Bräcke diakoni i det Arvsfondsfinansierade projektet "I nöd och lust", och tillsammans med anhöriga.

Vi lär känna varandra

- Syftet med den första träffen är att lära känna varandra och gå igenom formaliteter kring samtalen och gruppen. Ingen film visas.
- Berätta om syftet med gruppsamtalen och presentera upplägget i stort, samt tidsplanen.
- Presentera materialet översiktligt och berätta hur det tagits fram.
- Börja med att presentera dig och eventuella medarbetare, därefter låter du gruppmedlemmarna presentera sig själva. Detta kan få ta lite tid. Be deltagarna att även presentera sin partner om det känns bekvämt för dem, annars enbart partners namn. Att först berätta om personen som man blev kär i stället för att börja med den sjuke kan underlätta för den som inte vill utelämna sin partner. Många upplever det positivt att först få tala om sin partner ur ett friskt perspektiv för att därefter komma in på sjukdom och hur det ser ut i dag.
- Bestäm gemensamt att allt som sägs stannar i gruppen, ett så kallat tystnadslöfte gentemot varandra. Påminn om detta vid träffarna.
- Avsluta denna träff med att alla deltagare får med sig en nätverkskartläggning där deltagaren fyller i vilka personer som finns runt den och som kan finnas som ett stöd. Se bilaga nr 1. Denna karta redovisas inte i gruppen.

Oxytocin och beröring

Filmen är ca 2:20min.



- Syftet med filmen är att informera om oxytocinets positiva verkningar på måendet och hälsan. Det är en process i våra hjärnor som vi kan påverka hos både oss själva och andra. Filmen är tänkt att inspirera till beröring för att öka känslan av närhet och tillhörighet till varandra. Filmen kan även vara ett stöd för att få samtalet att handla om närhet, sorg och avsaknad av närhet.
- Innan du visar filmen – berätta att det är en kort informationsfilm om ämnet oxytocin.
- Samtalsämnen som kan dyka upp är den egna kunskapen om oxytocin och/eller erfarenhet av taktil beröring och hur man själv kan påverka oxytocinet i kroppen. Samtal kan också handla om hur man kan göra för att öka oxytocinet när beröring av olika skäl inte är möjligt. Även saknad och längtan efter närhet och sex är ämnen som kan bli aktuella. Likaså ovilja till närhet med partnern. Hur blir det med närhet när ens närstående flyttar till särskilt boende? Och hur kommer det att fungera på boendet?

Aktivitet

Gå igenom den fördjupande texten om oxytocin och beröring. Se bilaga 2. Läs högt eller skriv ut texten och låt var och en läsa för sig.

Om tillfälle ges kan de anhöriga få en hemuppgift att till nästa träff aktivt tillföra oxytocin i sin relation utöver det paret har idag.

Dela ut foldern om beröring. Se bilaga nr 3.

Reflektionsfrågor

- Har någon i gruppen egen erfarenhet av oxytocinets effekter på de sätt som filmen visar? Berätta!
- Har någon av deltagarna erfarenhet av att använda beröring, exempelvis i lugnande syfte? Om ja – berätta hur.
- Vad kan man göra som partner för att känna gemenskap, tvåsamhet?
- När rör du vid din partner i omvårdnad? Och när gör du det av kärlek och ömhet?
- Hur påverkas du i din omvårdande anhörigroll när det gäller närhet och viljan till närhet med din partner?
- Hur gör du för att få beröring om du saknar det, inte kan få det eller inte längre vill ha det av din partner?

Förändringen

- när din partner behöver hjälp och stöd

Filmen är ca 5:40 min.

- Syftet med filmen är att visa på hur vardagen kan förändras för den anhöriga som får stötta och vårda sin partner. Den tar upp frågor som kan vara svåra att prata om med sina närmaste. Och den handlar om saknaden och sorgen man kan känna över att livet inte blev som man tänkt.
- Ämnen som kan dyka upp efter filmen är känslor förknippade med förlorade livsdrömmar och ändrade planer, olika sjukdomsförlopp hos den närstående samt tankar kring isolering och ensamhet. Deltagarna har troligen olika erfarenhet av stöd från omgivningen. Även skam och skuld känslor kan behöva luftas. Oro och rädsla inför framtiden och hur den kan komma att gestalta sig är något som delas av flera i den här situationen.
- Den närstående i filmen kan se ut att ha en demenssjukdom. Du kan behöva påtala att oavsett vilken diagnos den närstående har så förändras den anhörigas roll i och med partners behov av omvårdnad. Filmens fokus är på omställningen och inte på diagnosen. Skådespelarna som agerar i filmens olika situationer belyser de erfarenheter som anhöriga har berättat om.

Reflektionsfrågor

- Vad är det första du tänker på efter filmen?
- Hur kan förändrade roller påverka relationen?
- Hur har det påverkat er relation och situationen hemma hos er?
- Hur mycket ska man orka? När behöver man stöd utifrån? Varför? Av vem? Hur frågar man efter stöd?
- Vad betyder "i nöd och lust" för dig?

Flytten

- två anhörigas tankar kring särskilt boende

Filmen är ca 7:40 min.

- Syftet med filmen är att lyfta ämnet särskilt boende, i samtal. Vi vill visa anhörigas olika perspektiv samt svårigheten att ta ställning till när ens närstående kan behöva annat boende. Att som anhörig tidigt reflektera kring frågan, gärna tillsammans med sin partner, kan vara en god början i processen. Anhöriga har bekräftat att – när de blickat tillbaka – önskat att de tagit emot hjälp och avlastning i ett tidigare skede. Några ångrar att de inte beslutat om flytt tidigare.
- Ämnen som filmen kan aktualisera är allt ifrån ekonomi och framtidsfullmakt till skuld känslor för att själv ha initierat flytten och skam över att inte längre klara att hantera situationen hemma. Motstridiga känslor som sorg och lättnad över att partnern flyttar, kan dyka upp. Det är inte ovanligt att misstro kring äldrevården väcks, kanske grundad på egna erfarenheter – eller på okunskap. Både positiva och negativa tankar kan finnas om vården/omsorgen, avlastning och hur man själv som anhörig kommer att bemötas.
- För att undvika missförstånd kan du innan filmen visas behöva vara tydlig med att det är två olika par som medverkar i filmen.

Delar någon deltagare med sig av negativ erfarenhet – av hemtjänst, korttidsboende eller särskilt boende – kan du behöva bryta för att gruppen ska få ett givande och konstruktivt samtal. Bekräfta den anhörigas berättelse och fråga sedan om någon i gruppen har positiva erfarenheter, som ett sätt att leda samtalet vidare.

Reflektionsfrågor

- Känner du igen dig i Gudrun och/eller Georgs berättelse? I så fall i vad?
- När du tänker på en eventuell flytt för din partner – vad är det bästa som kan hända? Och vad är det värsta som kan hända? Vad är du mest rädd för?
- Hur tänker du kring detta med särskilt boende?
- Hur tänker du kring att andra skall ta över t ex den närmaste omvårdnaden?
- Kan det finnas skillnader eller olika perspektiv beroende på om den anhörige är man eller kvinna, vad gäller tankar kring särskilt boende? Hur ser du på att ta emot hjälp?
- Prata om Georgs erfarenhet, han hade accepterat och det blev bra för honom och hans fru.

Risken

– för våld, övergrepp och kränkningar

Filmen är ca 13:20 min.

- Syftet med filmen är att visa att situationen som anhörig kan bli så ansträngd att man till slut brister och riskerar att gå över gränsen för vad som faktisk definieras som våld. Genom att prata om känslorna, låta anhöriga reflektera över sin situation och sitt förhållningssätt, samt söka och ta emot stöd och hjälp kan detta förebyggas.
- Ämnen som kan komma upp i samtalet är; egen eller ingen erfarenhet av våld och kränkningar, skam och skuld känslor kring eget beteende eller att själv ha blivit utsatt för våld av sin partner, förnekelse. Det kan uppstå upprörda reaktioner från deltagare gentemot kvinnans agerande i filmen. Man kan ha egen erfarenhet av att söka stöd i olika situationer – och att inte få hjälp. Att sakna någon att prata med och få hjälp av samt funderingar kring vad som är normalt bråk och när det går över till att handla om våld?
- Det kan finnas behov av att samtala om ämnet igen. Därför bör denna film inte finnas som underlag för sista gruppträffen. Var uppmärksam på deltagarnas ord och reaktioner, kanske behöver någon av gruppdeltagarna kontaktas efter träffen.

Reflektionsfrågor

- Hur känner man igen sin egen gräns?
- Be deltagarna beskriva vilka känslor som dyker upp när man känner sig vara på gränsen.
- Är det någon som känner igen sig i Margaretas berättelse? I så fall hur?
- Hur mycket skall man utstå för att den andre är sjuk? Var går gränsen?
- Om du själv blir utsatt, vet du hur du kan få hjälp? Är det något som skulle hindra dig att vilja söka hjälp? Vad och varför?
- Hur kan man tala med sin partner om till exempel framtida behov av avlastning och/eller boende?
- Vad önskar du att omgivningen gör eller säger vid oro för en sådan situation?

Opratrat

- i relation med de vuxna barnen och vännerna, samt om ensamhet

Filmen *Opratrat* består av fyra korta scener.

Scen 1. *De vuxna barnen* - ca 1:45 min.

Scen 2. *Vännerna* - ca 2 min. Startar på minut: 01:55

- Syftet med filmerna är att öppna upp och avdramatisera svårpratade ämnen inom paret och med andra personer som står den anhöriga nära. Filmerna är tänkta att hjälpa den anhöriga att kunna se sin situation utifrån nya perspektiv och därigenom göra det lättare att berätta om behov och ta hjälp när så behövs.

Ämnen som kan komma upp i samtalet är...

Scen 1: De vuxna barnen

...relationer och styrkan i dessa, relation till egna barn, till eventuella bonusbarn, känsla av ensamhet, tankar kring att be om hjälp. Även förändrade roller gentemot sina barn – att själv behöva hjälp i stället för att vara den som hjälper.

Scen 2: Vännerna

...känsla av ensamhet, avsaknad av vänner, förlorade vänner, skamfylld situation eller erfarenheter kring svårigheten att tala om sin situation.

Reflektionsfrågor

- Är det någon eller några scener du särskilt känner igen dig i?
- Vad betyder och vad är opratat (tabu, känsligt, svårpratad) i samhället i stort?
- Vad kan vara opratat i filmen? Till exempel från sonens sida?
- Vad kan vara opratat i en relation?
- Varför berättar man inte om svårigheter? Vilka känslor kan stå i vägen?
- När vill man berätta om hur man verkligen har det?
- Vad kan underlätta för att börja prata om svåra ämnen?

Oprat

- om döden och om hur livet blev

Filmen *Oprat* består av fyra korta scener.

Scen 3. *Hur det blev* - ca 1:20 min. Startar på minut: 03:23

Scen 4. *Döden* - ca 2 min. Startar på minut: 04:48

- Syftet med filmerna är att öppna upp och avdramatisera svårpratade ämnen inom paret och med andra personer som står den anhöriga nära. Filmerna är tänkta att hjälpa den anhöriga att kunna se sin situation utifrån nya perspektiv och därigenom göra det lättare att berätta om behov och ta hjälp när så behövs.

- Ämnen som kan komma upp i samtalet är...

Scen 3: Hur det blev

...rollförändringen, krossade livsdrömmar och att livet inte blev som man tänkt sig. Relationer som inte var bra före sjukdomsbeskedet. Känslor som skuld och skam till exempel över att inte vilja ha vårdarrollen eller över sitt eget beteende eller egna tankar kan behöva samtalas om. Relationens upp och nedgång, avsaknad av sex och samliv. Att sörja någon som lever.

Scen 4: Döden

...tankar kring praktiska, sociala och emotionella förberedelser och önskemål kring vård vid livets slut. Längtan efter att bli fri, skamkänslor kring det och andra tankar. Rädsla för att bli ensam. En känsla av att det är för sent att samtala med sin partner om döden.

Om samtalet landar i tankar kring livets slut och hur man pratar om det i relationer, kan deltagarna lista vad de själva skulle se som viktigast i slutet av sitt liv. Använd övningen med samtalsstöd. Se bilaga nr 4.

Reflektionsfrågor

- Finns det något du saknar och längtar efter att göra som du gjorde innan din partner blev sjuk?
- Framtiden kan upplevas begränsad. Både vad gäller tid tillsammans och möjligheter att göra saker tillsammans eller var för sig. Hur kan man tala med varandra som par eller med annan anhörig om den begränsade gemensamma framtiden?
- Finns det ett bra tillfälle att ta upp svåra ämnen?
- Hur kan man tala med sin partner om framtida behov av avlastning eller boende?
- Hur gör man om det känns för sent att prata med sin partner om döden?

Avslutande möte

- gruppen väljer ämne

Filmen är ca 13:20 min.

- Den sista träffen blir ett tillfälle att "knyta ihop säcken".
- Ämne för denna träffen kan gruppen själv välja, exempelvis i slutet av träff sju. Kanske är det något ämne ni parkerat under tidigare träffar som ni kan lyfta, eller något angeläget som dykt upp som ni inte hunnit med. Eller kanske ni behöver en stund att bara fika och samtala om annat?
- Har du valt att avsluta varje träff med en runda där deltagarna berättat något positivt de gjort i sitt anhöringskap och du har antecknat detta, kan du sammanställa anteckningarna och dela ut mot slutet av denna träff.

Tack!

Tack till dig som använder detta material för att stötta anhöriga i samtal om viktiga ämnen. Vi hoppas du har inspirerats och vill fortsätta skapa tillfällen för anhöriga att träffas och bli stärkta tillsammans.

Vi vill rikta ett stort tack till alla anhöriga vi har träffat genom projektet, som delat med sig av

sina erfarenheter och skapat allt material tillsammans med oss. Vi vill tacka Kerstin Uvnäs-Moberg, läkare och professor i oxytocinets helande effekt, och Ann-Marie Stenhammar, pedagog och skribent, för all hjälp och stöd. Vi vill dessutom tacka Allmänna arvsfonden som finansierat projektet.

Materialet består av:

Fem filmer

Oxytocin

Flytten – Två anhörigas tankar kring särskilt boende

Förändringen – När din partner behöver hjälp och stöd

Risken – För våld, övergrepp och kränkningar

Opratet – Det där vi inte säger

Skriftligt material

I nöd och lust –Handledning vid samtalsgrupp för anhöriga
Bilagor till handledningen

Anhörigperspektiv – i nöd och lust – Samtalshandledning för personal inom äldreomsorgen

”Från anhörig till anhörig” – Information, inspiration, berättelser m.m. från anhöriga till anhöriga

Beröring i vardagen – Folder för dig som stödjer din partner

Du hittar allt material både på...

www.brackediakoni.se/inodochlust/filmer-o-material

...och

www.anhoriga.se/i-nod-och-lust



*Direkt till
respektive
hemsida!*

I nöd och lust – handledning vid samtalsgrupp för anhöriga, är ett samtalsmaterial som vänder sig till dig som önskar leda samtalsgrupp. Målgruppen för samtalen är personer över 65 år som stöttar eller vårdar en partner i deras hem. Vi ser att materialet även kan användas i möten med andra målgrupper med liknande erfarenheter, exempelvis vuxna barn eller anhöriga vars partner har flyttat till särskilt boende.