

# Återhämtningsguiden

– för dig som står nära någon som mår dåligt

Conny Allaskog & Jessica Andersson

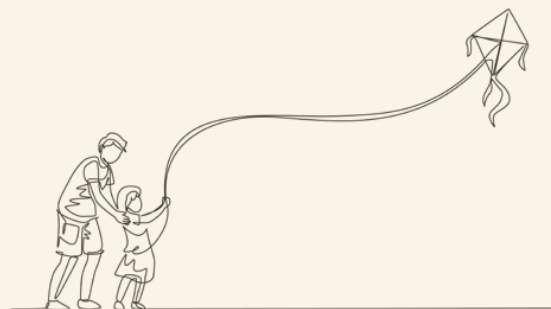
## HANDLEDNING

Denna handledning vänder sig till dig som ska använda materialet *Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt* i ditt arbete. Den har tagits fram för att ge dig ytterligare information om vad guiden innehåller, för att du på ett enklare sätt ska kunna berätta om innehållet i ditt möte med anhöriga.

Handledningen går igenom *Återhämtningsguiden*, kapitel för kapitel. Här återges vad varje kapitel innehåller och syftar till. På sidan 14 hittar du allmän information om *Återhämtningsguiden*.

Malmö sommaren 2020,

Conny Allaskog  
Jessica Andersson  
NSPH Skåne



*Att vara anhörig har förändrat mig som person, hela min tillvaro, ja, hela mitt liv faktiskt. Det är ständigt närvarande i varje andetag, varje dag, varje vecka, varje månad och varje år. Främst i form av en ökad känslighet, sårbarhet, oro och stundtals rädsla. Att vara anhörig har också gjort mig mer utsatt för stress – får svårare att hantera stress och förhålla mig till en stressig vardag. Jag behöver mer tid för återhämtning, tid som tyvärr sällan finns. Att vara anhörig har också påverkat mina relationer till andra människor. Men jag vill betona, hur absurt det än låter, att det också berikat mitt liv och förbättrat vissa relationer. Jag är tacksam över saker jag tidigare tog för givet. Jag står närmare mina barn – även om det ibland finns barriärer mellan mig och min dotter. Det har också blivit lättare att prioritera bort oviktiga saker.*

*- Katarina, 49*

## Vad är materialet Återhämtningsguiden - för dig som står nära någon som mår dåligt?

- Ett verktyg för den som lever nära någon som mår dåligt, t.ex. partners, föräldrar, syskon, vänner och kollegor.
- Syftar till att ge information, stöd och möjlighet till reflektion.
- Fokuserar på anhörigas egen återhämtning.
- Är skrivet av personer som har egen erfarenhet av anhörigrollen, psykisk ohälsa och återhämtning.
- Materialet lanserades 24 september 2020 och på sikt kommer en studiecirkel och mobilapplikation att lanseras.

*Jag har lätt att ta på mig rollen som hjälparen och har svårt att ge plats och utrymme till mig själv. När det händer måste jag påminna mig själv om vem jag är.*

*- Aida, 37*

# Innehåll i Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt

*Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt* är uppdelad i fem kapitel:

**Kapitel 1** Berättelser från andra.

**Kapitel 2** Vanliga tankar och känslor (så som oro, maktlöshet, skuld och skam, sorg, att säga nej, värdefulla erfarenheter och vem en är när en inte ger stöd).

**Kapitel 3** Din återhämtning.

**Kapitel 4** Förhållningssätt och bemötande.

**Kapitel 5** Stöd och rättigheter.

## Inledning

I inledningen av *Återhämtningsguiden - för dig som står nära någon som mår dåligt* tas det upp vad materialet är, vad det syftar till och övergripande vad det innehåller.

Syftet med inledningen är att ge en kort beskrivning av materialet, men också tankar kring hur det kan användas. Utgångspunkten är att visa förståelse för att det kan finnas olika känslor utifrån den situation en befinner sig i, och att det är valfritt att använda materialet.

## Kapitel 1. Berättelser från andra

Innehåller sex kortare berättelser om att vara anhörig. Syftet är att skapa igenkänning, stöd och hopp.



## Kapitel 2. Vanliga tankar och känslor

Syfte med kapitlet är att den anhöriga känner stöd i att det är begripligt att uppleva en mängd olika tankar och känslor utifrån den situation personen befinner sig i. I detta kapitel finns en skrivövning där personen kan skriva ner vilka tankar och känslor hen upplever.

Kapitlet innehåller avsnitt om oro, maktlöshet, skuld, sorg och att säga nej. Det innehåller också delar om värdefulla erfarenheter och vem en är när en inte är den som står bredvid.

### Kapitel 2.1 Oro

Syfte med kapitlet är att lyfta känslan oro, ge perspektiv på denna samt skapa verktyg för att hantera oro.

Kapitlet innehåller flera verktyg som kan vara ett stöd. Orosfåtöljen, andningsfyrcant och att minska oro genom att använda sina fem sinnen.



## Kapitel 2.2 Maktlöshet

Syfte med kapitlet är att lyfta känslan maktlöshet, ge perspektiv på detta, samt ge förslag på hur en kan hantera maktlöshet.

## Kapitel 2.3 Skam och skuld

Syfte med kapitlet är att lyfta skam- och skuldkänslor, för att validera att även dessa känslor är begripliga. Kapitlet lyfter även aspekten att det kan vara skönt och viktigt att få prata om skam och skuld.

## Kapitel 2.4 Sorg

Syfte med kapitlet är att visa att det är okej att känna sorg, och att sorg kan visa sig på olika sätt. Kapitlet innehåller förslag på strategier för att hantera sorg.







## Kapitel 2.5 Är det okej att säga nej?

Syfte med kapitlet är att lyfta aspekten om vikten av att ibland säga nej och sätta gränser, med fokus på den anhörigas egna mående och ork. Kapitlet validerar även den svåra situationen med att säga nej till någon som behöver en.

Kapitlet innehåller övningar och reflektionsdelar kring att säga nej.

## Kapitel 2.6 Värdefulla erfarenheter

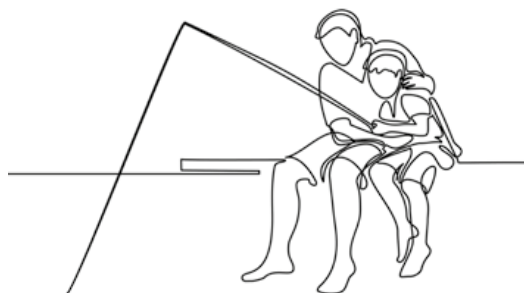
Syfte med kapitlet är att lyfta perspektivet att det kan finnas värdefulla erfarenheter av att vara anhörig, som t.ex. att få göra skillnad för en annan person. Kapitlet tar även upp att det är okej att inte uppleva något positivt.

Innehåller en övning där en kan reflektera kring om en själv upplever några värdefulla erfarenheter.

## Kapitel 2.7 Vem är jag när jag inte ger stöd?

Syfte med kapitlet är att reflektera kring identitet och vem en är när en inte ger stöd. Då anhörigrollen kan ta en stor plats i livet kan det ibland vara bra att fundera kring vem en är när en inte ger stöd.

Kapitlet innehåller en skrivövning där en kan beskriva sig själv utanför sin roll som anhörig.



## Kapitel 3. Din återhämtning

Syfte med kapitlet är att reflektera kring vad återhämtning kan innebära, och att det kan se olika ut för olika personer. Fokus är den anhörigas egna återhämtning, och vad hen mår bra av.

Innehåller en skrivövning där personen kan fylla i vad återhämtning är.

## Kapitel 3.1 Till mig själv

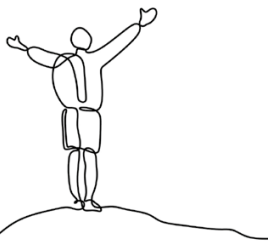
Syfte med kapitlet är att kunna reflektera kring att vara snäll mot sig själv.

Innehåller en skrivövning där personen kan identifiera sina egna styrkor och vad en tycker om med sig själv.

## Kapitel 4. Förhållningsätt och bemötande

Syfte med kapitlet är att bekräfta att det kan vara svårt att veta hur vi ska förhålla oss till någon som inte mår bra. Kapitlet syftar också till att ge allmänna tips kring bemötande och förhållningsätt.

Innehåller en skrivövning där en själv kan fylla i vilka förhållningsätt en upplever fungerar.



## Kapitel 5. Stöd och rättigheter

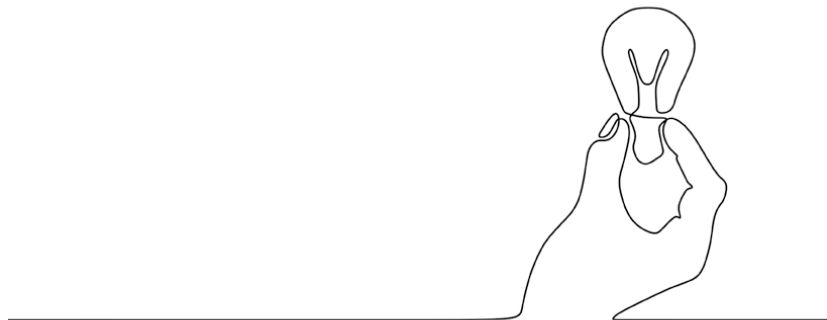
Ett kapitel som innehåller delar om stöd och rättigheter. Kapitlet är uppdelat i två delar.

### Kapitel 5.1 Stöd till dig som står nära

Syfte med kapitlet är att övergripande informera om vilket stöd och hjälp som finns till anhöriga, till exempel samtalsgrupper, anhörigutbildningar och stödsamtal.

### Kapitel 5.1 Rättigheter inom vård och omsorg

Syfte med kapitlet är att ge övergripande information om de rättigheter som den drabbade har, vilket i sin tur kan ge stöd och ökad kontroll till den som står bredvid. Kapitlet innehåller t.ex. delar om sekretess, fast vårdkontakt, barn som anhöriga, vem som bestämmer över barnets vård och vart en kan vända sig om en inte är nöjd med vården.



## Jourtelefonnummer och föreningar

Innehåller telefonnummer och information om föreningar som erbjuder stöd till den som står bredvid.



## Avslutning

I slutet av guiden finns en avslutningstext. Budskapet i texten handlar om att anhörigrollen, känslorna och återhämtningen kan se olika ut, och att det är okej.

## Allmänt om Återhämtningsguiden

Återhämtningsguiden är skriftliga material som kan fungera som verktyg för den som är i behov av återhämtning. Det kan vara personer som själva är drabbade av psykisk ohälsa, eller den som står bredvid någon som mår dåligt.

Den som i sin yrkesroll möter målgrupperna kan använda materialen som ett stöd i arbetet. Materialen är skrivna av personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa och bygger på en framtagningsprocess bestående av egnerfarna, anhöriga, professionella, forskare med flera. Det finns idag tre material;

- *Återhämtningsguiden – för dig som mår dålig*
- *Återhämtningsguiden – för dig inom heldygnsvård*
- *Återhämtningsguiden - för dig som står nära någon som mår dåligt*

Läs mer om materialen på [www.aterhamtningsguiden.se](http://www.aterhamtningsguiden.se)