

# Frågestund

## Moderator:

Vi säger ju tack och hej till den inspelade delen av det här panelsamtalet. Nu kommer vi till frågestunden. Det här spelades in som sagt. Jag ser att de skriver tack för idag. Nej, det är inte slut. Vi hade den här inspelningen tidigare i år, men nu har vi panelen med oss här live. Så det här var en inspelad del och nu är vi här öppna för en frågestund med frågor från er.

Så varmt välkomna att skriva i chatten och vi kan säga att det är några som har kommit in här under tiden. Precis, vi ber panelen här att sätta på sina kameror så att vi ser er. Panelen är här live och vi vill jättegärna få frågor från er. Utifrån det ni har hört, jag såg att någon har skrivit i chatten att man tyckte det här var väldigt fint och hjälpsamt. Och Rossella, du har koll här på vad som kommer in i chatten.

Vi ska se här, ser ni att Bella, Helena och Johan och snart Lena är med oss live. Och jag vill säga till er som kanske kom in, att det här är webinarium så vi ser inte er. Utan ni ser oss och ni får jättegärna kommunicera med oss i chatten. Så det får ni göra. Rossella, är det någon fråga som har kommit in?

Förlåt, får jag innan dess. Jag vill faktiskt börja med att, för jag vet att det fanns, Johan, du vill förtydliga någonting från som du sa i det här inspelade samtalet och som sagt, det här spelades in för några månader sedan. Så det kan vara så att man har suttit och reflekterat. Så jag ger ordet till dig Johan, först till vad du tänkte. Det slog mig att det kan vara bra att få tydliga.

## Johan:

Jag representerar ju det kommunala anhängarstödet och det kan vara värt att säga att vi har ju väldigt många kommuner i det här landet och i olika storlekar. När det gäller våld i nära relationer så är det bra att man undersöker sin egen kommun, hur den kommunen arbetar i mindre kommuner och i små kommuner. Så har man inte samma kapacitet, samma förutsättningar att bilda hela enheter eller team kring ett uppdrag. Där löser man ju oftare den typen av uppdrag genom att samarbeta med regionen, med grannkommunerna, med civilsamhället inte minst, trygghetsboende och liknande till exempel. Och även att man har kanske en eller några socialsekreterare som då har ett deluppdraget, man specialiserar sig lite grann på i vissa områden.

Så det kan skifta i landet, var man bor och i den kommunen man är. Men alla kommuner har ändå en skyldighet att kunna möta och bemöta behov av information och stöd i det här uppdraget. Så att kontakta kommunen för att få veta mer hur det funkar i din kommun. Titta gärna på hemsidan också, där brukar det finnas information som man också snabbt kan släcka ner som man hör. Om man känner att det är obehagligt eller att det kan vara farligt för att det kommer ut, att man har tittat efter hjälp och de har ofta länkar också. Så det var mer det jag tänkte på. Tack, Ingrid.

## Moderator:

Tack, Johan, för förtydligandet. Men precis, det ser olika ut i landet. Vi har 290 kommuner runt om, så det ser olika ut, men kontakta din kommun, och det gäller ju både om det här eller

om anhörigstöd. Om man har känt att man vet att titta på det här kanske behöver, inser att man behöver stöd på ett eller annat sätt, så finns det ju anhörigstöd, anhörigkonsulenter.

Jag vill bara fråga er andra i panelen. Är det någonting annat ni känner att ni vill förtydliga eller lämna in innan vi går in på frågorna här från åhörarna?

Bra, då går jag till dig, Rossella. Det händer lite i chatten. Jag kan säga det. Ni som skriver i chatten, ni ser inte varandras frågor så att ni vet om det var någon av er som var osäker och vågade ställa en fråga. Och den kommer inte heller med i inspelningen.

#### **Rossella:**

Här har jag kommit in en del frågor, så innan jag börjar lyfta dem så vill jag bara säga att det har kommit ett tips. Här är någon som tipsar om en bok som heter **"Hellre arg än död"** av **Marie Niljung**. Och det är en handling i vikten av att våga fråga i tankar kring suicid.

Bra tips, en ny bok från mig, den ska jag lägga på minnet.

Sen kommer här en fråga. Jag har erfarenhet av flera anhöriga, en som hotade med självmord. Så jag till slut att jag kan inte hindra om hen ändå tar bort sig trots allt. Så vill jag att hen lovar att jag inte hittar kroppen eller tar hand om den. Det blir slut på hotet efter det, är att personen tog tag i livet. Det var som att hen behövde höra det. Däremot är det mycket svårare att säga något till sina egna barn. Man blir en emotionell gisslan kan man säga.

Är det någon som har någon tankar kring det?

#### **Bella:**

Jag tänker ibland att man behöver gå dit, precis som den här personen som skrev. Apropå att berätta om vad min egen gräns går. Jag kan inte förhindra. Vi lever ju, var och en bestämmer faktiskt över sitt eget liv så långt det går i det samhälle vi lever. Men vi bestämmer också faktiskt över vår egen död med det. Där tänker jag vara starkt av den här personen att våga verkligen säga hur det är.

Jag tänker också att våga prata om döden med en anhörig som är suicidal kanske. Det är många som tycker att det kanske är läskigaste som finns. Eller en av de läskigaste sakerna i alla fall. Jag gör det ganska mycket i mitt jobb eftersom människor ibland kommer till mig med de här riktigt mörka tankarna.

Det var det som fick man tänka på. Vad tror du händer efter döden? En del som är suicidala har den här typiska depressiva vanföreställningen. Som att den ska få vara med på sin egen begravning. Och se hur ledsna människor är när jag inte finns längre. Det kan finnas hämntankar i det och ilska och så där. Och att kunna beskriva det. Att kunna säga så här tänker jag. Det här är egentligen behov som man har där. Jag är arg kanske. Jag är djupt deprimerad men också arg och besviken på livet. På allt och alla och mig själv inte minst. Att ha den som är suicidal behöver ett tryggt rum att formulera det här i. Men även den som är anhörig kan behöva ett liknande rum. Att prata om döden helt enkelt. Och suicid. Precis så som hon gör så modigt i den här texten.

#### **Moderator:**

Tack Bella. Är det någon annan av er som vill fylla i där? Ni säger också väldigt kloka saker i den här inspelningen just kring det här. Att faktiskt våga prata om det. Och du, Helena, berättar ju att du har det här till dina barn. Att du skriver, vad är det du skriver? Du säger livstecken och då behöver de svara. Att faktiskt den här rädslan, för det tror jag många känner igen. Om man är någon som mår väldigt dåligt. Och kanske om psykisk sjukdom. Att man den här risken för suicid eller självmord. Att det kan kännas så skrämmande att ens närma sig det och prata med det.

Vi ska se här igen. Vi ser att det händer lite i chatten.

Här är en kommentar till, dock ingen fråga. Men jag läser den. Jag har haft kontakt med vårt anhörigstöd i vår kommun. När min äldste son ej mådde bra. Jag har fått mycket hjälp genom min anhörigkonsulent. Nu flera år efter lever jag skild på grund av våld i nära relation. Men jag satte gränser för mina barn när de var små. Det har ej tagit skada av det. Jag har två barn, ungdomar i nuläget, med ADHD, ADD och selektiv mutism och social fobi. Den äldsta har endast ADHD.

**Moderator:**

Jag tror det. Att sätta gränser på det sättet. Det låter som den här personen har satt gränser och sagt att här går min gräns. Att barnen inte har tagit skada kanske tvärs om. Eller vad säger ni i panelen här? Att faktiskt säga att här går min gräns. Det här vill jag inte vara med om. Och att barnen ser det som ett föredöme. Jag ser att du, Bella, räcker upp handen.

**Bella:**

Ja, jag fick mycket att säga här plötsligt. Det här med våld. Vi pratade jättebra om det förra gången också. Det tåla upprepas igen hur viktigt det är. Jag träffar ibland anhöriga. Det kan handla om att de lever med en person som blir sämre och sämre i en demenssjukdom till exempel. Personlighetsförändringar och våld kliver in på scenen. Eller har funnits där länge.

## **Hur hantera när närstående inte vill söka hjälp?**

**Moderator:**

Här kommer det in en fråga: **Hur hanterar man en situation där ens närstående inte vill söka hjälp?**

**Bella:**

Det är en rimlig fråga. Är det någon som vill ta sig an om en person inte själv anser att den är sjuk, men uppenbarligen är det, hur hanterar man en sådan situation? Jag vågar mig på det, jag vågar mig på det. Det här är ju svårt, att leva med någon som har en bristande självinsikt. Det är ofta en del av psykisk sjukdom och ohälsa. Ibland, inte alltid, men ibland i perioder är försvagad den självinsikten. Det är jätteutmanande.

Och jag tror att man behöver göra ändå det här som vi var inne på, tycker jag, mycket i vår inspelning: Var går dina gränser? Vad behöver du för att må så bra du kan? Att inte kanske alltid heller behöva vara överens med din närstående. Att börja i små steg och gå på den där

kören eller vad jag tog som exempel. Och vara beredd på att det kommer inte vara enkelt. Det kommer kanske bli protester, du kanske blir kritiserad för det här. Inte lätt.

Ibland måste man vara gjord av kärlek på insidan och plåt på utsidan på något sätt. Ibland måste saker studsa. Och du vet att du kanske blir ifrågasatt när du går iväg på den där kören, men du vet att du gör det av kärlek och du vill väl och du behöver det här. Så på något sätt handlar det nog också om ibland att bestämma sig för att jag har rättigheter i alla relationer som jag är i. Och nu gör jag det här, nu går jag iväg. Och kanske göra det i små steg för att du själv ska orka med.

Vi pratar en del om den här skammen och skulden och det dåliga samvetet och känslan av otillräcklighet som så många anhöriga har. Och lever man då också med en närstående som inte ser verkligheten så som du gör, då kan du inte få bekräftelse därifrån. Men sök den hos dig själv, ge dig själv, ha en bra relation med dig själv helt enkelt. En kärleksfull och stark relation. Man kan börja prata med sig själv och säga det här är bra, så här gör jag nu. Eller med vänner eller sådär, det här är viktigt för mig. Så att, var lite, hitta din råg i ryggen, var lite kaxig om det går.

### **Lena:**

Ja, jag kan berätta min heliga tid under alla år som var där det var jobb i kring barnen, det var att jag höll på med hästhoppningen. Jag for iväg och red. Och det var så otroligt välgörande. För att tillsammans med djur, eller hästar, hoppning, då måste man vara 100% närvarande för hästen talar om om jag var stressad och spänd. Då kände jag att den också blev spänd och då behövde jag tänka på andas ut och slappna av. Och då var det trots att jag var orolig att mina barn kommer och klämma sönder varandra eller slå ihjäl varandra, medan jag är borta. Men det var så väldigt välgörande. Och nu, alla har ju inte det intresset, men just att ha något sånt intresse till exempel någon sorts träning eller så, det är så värdefullt. Helena berättar också om det här att bara komma ifrån en liten stund, att det ger så mycket mer energi och att man inte bara är helt insnöad i rollen som anhörig.

### **Moderator:**

Tack Lena, så viktigt det du lyfter. Ibland på föreläsningar så ställer jag den frågan till publiken, jag vill att alla reflekterar, men vad ger det energi, det kan vara allt från hästhoppning som du lyfte till frimärken eller vad det än är. Men det här, hur viktigt det är, både om det här som yrkesverksam är anhörig eller att man faktiskt fyller på med det man själv behöver, det är så viktigt.

Jag tror Helena och Johan, räckte ni båda upp handen? Jag såg inte.

### **Helena:**

Nej men bara, jag ville bara reflektera kring det som kommentaren handlar om det här med att ens närstående inte vill söka hjälp. Det vill jag bara säga, det är ju supersvårt och jag känner det jätteväl igen från många sammanhang. Och jag har inget jättebra tips. Det gäller till exempel om man har en dement förälder som inte alls har någon sjukdomsinsikt eller som i mitt fall, mina döttrar. Och då får man ju också vara lite jobbig anhörig i världen för att det kan ju kanske vara så att någon kan tänkas och gå med till psykiatri, men sen blir det ändå enligt min erfarenhet ibland så att man inte själv vill berätta hur dysfunktionell eller hopplös eller

sjuk man är, utan i vårt fall har det alltid varit så. Men jag tycker att det har funkat bra sen sist och så får jag säga det har ju inte kommit ut.

Man får vara sanningsägare. Man får vara en lite besvärlig person i vården och verkligen kräva sin plats där som anhörig och beskriva verkligheten så som man ser. Och det kan ju vara tufft också för sin närstående att höra det. Men där behöver man kanske vara lite den jobbiga sanningssägaren. Och min upplevelse är att vården mycket, mycket mer än för tio år sedan lyssnar på så tar det hjälp av oss anhöriga som resurser. Och den som kan beskriva en bild av hur det är. Så det var en reflektion kring det bara.

### **Johan:**

Jag tjarar och känner mig som en sån här. Men anhörigkonsulenten. Har du tillgång till en anhörigkonsulent, slå en signal, fråga om du kan få komma och säga att du har behov av bolla, prata. Min egen erfarenhet är anhöriga som jag har träffat som kommer med just den frågeställningen. Man känner att man blir överengagerad i den andra. Man vill inte vara det, men det blir så för att oro och ångslan tar över och det blir lätt att man tror att jag kan kontrollera det här och så blir det egentligen bara värre med tiden.

Att prata med någon förutsättningslöst utan att säga någon speciell agenda, att bara få lov att ventilera och reflektera med någon som är villiga att lyssna och försöka förstå hur man har det, är en trygg bas som någon nämnde här, kan göra en hel del faktiskt. För att du bara känner, här kan jag släppa loss, här behöver jag inte ta hänsyn, jag kan bara vara den jag är och säga exakt som jag känner utan censur. Och så har man de stunderna för sig själv. 3-5 samtal kan bli erbjuden, det skiftar ju så klart.

Men sen vill jag också dra in mina kära mig vänner i civilsamhället igen. Precis som ni har sagt flera gånger, skapa dig en sorts bekräftelsekör, för att låna lite, dig Bella, din ingång. Bekräftelse är så viktigt, därför att du kommer att bli utmanad när du försöker gå emot den här vana av att engagera dig på det sättet som du har gjort. Och det kommer kännas jobbigt och du kommer få reaktioner från andra. Då har man den här kören av förstående medmänniskor som kan stå där bak och hålla din rygg. Och kanske då om du har en anhörigkonsulent där du fritt kanske ge utlopp för tankar och känslor. Så tror jag ändå att du kommer att hitta din väg. Det här, det är min erfarenhet att man gör det. Så det man sist behöver, den ägaren som säger gör så här, gör inte, för det är så oerhört individuellt. Så det var mer reflektion.

### **Moderator:**

Tack Johan. Ni säger så mycket kloka saker här. Jag vill bara förtydliga också att anhörigkonsulenterna, förutom att få den här hjälpen att prata, så också anhörigkonsulenterna har ju ofta bra koll...