

Panelsamtal: Gränssättning

Transkribering av panelsamtal

Moderator: Ingrid Lindholm

Ingrid Lindholm: Hej allihopa och varmt välkomna hit till det här panelsamtalet om gränssättning. Jag heter Ingrid Lindholm och är praktiker och möjliggörare på Nka, Nationellt kompetenscentrum anhörigal.

Det här med gränssättning, de flesta av oss brottas ju med på ett eller annat sätt. Det blir extra svårt om man är nära en person med psykisk sjukdom eller ohälsa. Får man sätta gränser när en person mår dåligt och vad innebär det att sätta gränser egentligen? Vad är sunda gränser, både för sig själv och för den man har nära? Och varför kan det vara så svårt?

Det här och flera andra frågor kommer vi förhoppningsvis besvara under det här panelsamtalet. I och med att det här är ett komplext ämne och det kanske inte finns ett enkelt svar på de här frågorna. Så har vi bjudit in en panel här med skilda erfarenheter på det här med gränssättning. Och ni ska ju hjälpa oss och navigera i det här området.

Så jättevarmt välkomna hit Johan, Lena, Helena och Bella. Ni ska få presentera er själva här nu. Vi börjar med dig, Helena.

Presentation av panelen

Ingrid Lindholm: Tack så mycket, Helena. Då går vi vidare till dig, Helena Rönnberg heter jag.

Helena Rönnberg: Jag är förälder till en dotter med OCD och några andra diagnoser och till en dotter med ADHD. Jag är också ordförande i OCD förbundet. Med anledning av min hemma situation då så kommer engagemanget därifrån.

Ingrid Lindholm: Tack så mycket, Helena. Då går vi vidare till dig Lena.

Lena Björklund: Tack, Lena Björklund heter jag. Jag bor i Umeå och har tre vuxna barn som har olika neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Det har även varit en del annat och nu också en åldrig pappa. Jag representerar Riksförbundet Attention och NSPH. Som är en parapy-organisation över flera ideella föreningar.

Ingrid Lindholm: Tack så mycket, Lena. Då går vi vidare till dig, Johan.

Johan Nikander: Hej allihopa, jag heter Johan Nikander. Jag är till grunden beteendevetare. Jag har jobbat många år inom psykiatri i olika former. Sedan 2016 arbetar jag som anhörigkonsulent. Och nu i dagsläget i Upplands Väsby.

Ingrid Lindholm: Så mycket Johan. Och så Bella, varsågod.

Bella Stensnäs: Hej, Bella Stensnäs heter jag. Jag är legitimerad psykolog. Jag har jobbat mycket inom specialistvård för utmattningssyndrom. Jag har haft mycket fokus på stress och utmattning då. Och såg behovet av att försöka stötta upp just anhöriga, föräldrar och andra anhöriga. Främst med barn med utmaningar. Jag är själv anhörig förälder till ett barn med en neuropsykiatrisk problematik. Jag är privat praktiserande psykolog och jobbar i Stockholm.

Ingrid Lindholm: Tack, Bella. Så varmt välkomna till er i panelen. Vad tänker vi? Sätter vi igång direkt?

Vad är gränser och gränssättning?

Ingrid Lindholm: Börja bara det här med gränser, hör om och gör alla möjliga sammanhang. Vad är egentligen gränser och gränssättning? Och Bella, skulle du vilja säga någonting? Vad tänker du?

Bella Stensnäs: Ja, gränser. Det är väl livet? Det är någonting vi behöver ha våra gränser. Vi behöver jobba med våra gränser. Om vi backar ända tillbaka till när vi är späda, så är skriket och skrattet ett första sätt att sätta någon form av gräns att förmedla sig. Och vi behöver också lära känna oss själva i relation till vem är jag? Vad är mina gränser? Vad har jag för behov? Och för att hitta det och för att bli en autonom person så behöver vi bli speglad ut av vår omgivning, förstådda, bemötta helt enkelt.

Och det här med gränser är något som är svårt naturligtvis. Jag tror att de flesta av oss har varit i någon eller flera relationer där man kanske har känt att här blir det inte riktigt bra för mig. Mina gränser hörs inte eller jag kan inte stå på mig eller så där så en del har behövt lämna eller jobba på den här relationen. Så det här med gränser har att göra med vem du är, vad du känner, vad du tänker, vilka behov du har. Grundläggande helt enkelt.

Ingrid Lindholm: Johan, vill du fylla på?

Johan Nikander: Jag tycker att det här är ett jätte spännande område det här med gränser. Och ofta tänker vi ju när vi talar om gränser som vi gör idag på någonting man ska skapa, någonting man ska göra nu, gentemot i någon annan. Men det är ju som du är inne på Bella, det är någonting väldigt naturligt. Och gränser är inte endast mellan oss människor, utan gränser är mellan människorna och livet. Hela existensen är med i gränser. Om man översätter ordet gräns till beteenden eller konsekvenser, regler, normer så kan man också se att det här finns ju på alla nivå i vår existens. Det finns inom mig, det finns mellan mig och andra men det är också mellan mig och samhället. Till och med kanske om man är troende mellan existensen på en högre nivå. Och där är ju gränser som man skapar någonting som är kontinuerligt i vår tillvaro. Vi behöver det och vi gör det. Men vissa typer av gränser är svårare än andra för att det handlar också om känslorna de väcker i relationer. Det är ett spännande och det är ett svårt område det vi ska prata om.

Ingrid Lindholm: Tack för den inledningen. Det har någon slags grund i vad det här är.

Varför behöver vi sätta gränser?

Ingrid Lindholm: Men jag ställer frågan varför behöver vi sätta gränser? Varför behöver vi det? Kolla på dig Bella. Varför är det viktigt att göra det?

Bella Stensnäs: Jo, jag tänker att som Johan sa här det är ju förenat med vårt känsloliv och vårt mående. Så att inte behärska förmågan att först och främst känna sina gränser. Jag träffar en del människor som kanske på grund av sin bakgrund, på grund av att de har varit i kanske ursprungliga relationer från tidig ålder där gränser inte har varit något som de har fått lära sig. Kanske har det funnits en förälder som har varit väldigt, väldigt dominant med sina gränser vilket gör att barnet inte lär sig sina egna eller hur man själv gränsätter och hur man själv består sig själv helt enkelt. Jag skulle säga att det precis som Johan var inne på det är så grundläggande och så viktigt det här. Så om du inte riktigt har dina gränser och inte har blivit speglad i dem så är du väldigt dåligt rustad faktiskt. Du blir väldigt sårbar för livet och livets olika utmaningar och kriser kan bli rejält djupa och svåra. Det är en form av skydd nästan skulle jag säga att känna sig själv och ha fått sina gränser speglade är ett sätt att klara sig i någorunda i det här livet också.

Ingrid Lindholm: Och då kommer ju följdfrågan för dem som inte har lärt sig det här då visst går det att lära sig att sätta gränser? Eller om man inte fått med vad tänker du som du beskriver det finns säkert många som lyssnar som kanske inte fått med sig det från början.

Bella Stensnäs: Absolut, ja det gör det. Det kan vara ett svettigt och hårt arbete naturligtvis men i mitt yrke och det tror jag många många känner igen som jobbar terapeutisk som jag gör att en viktig del av det terapeutiska arbetet kan vara just att identifiera känslor. Hur känns den känsla? Hur känns det att vara ledsen? Vad sitter den känslan i min kropp? Och vad är det då för behov jag har? En känsla är ju länka till ett behov och har jag inte ens vetskap riktigt om vad det är jag känner och det finns ju människor som är så pass gränslösa så att de inte faktiskt kan läsa sin egna, man brukar kalla det som en emotionell bok och den behöver man kunna läsa. Och har man inte förmåga till det så kan man jobba på det genom att just identifiera, bli speglad i det och utforska det här. Så ja, jag är ju mycket hoppfull vad gäller det här men definitivt att de som tidigt inte har fått hjälp med det här de har ett hårt arbete ofta framför sig. Och det här är ju som sagt också när det handlar om att vara nära en person med psykisk sjukdom de ställer ju det här med gränssättning andra andra krav.

Ingrid Lindholm: Vad säger du Helena? Varför behöver vi sätta gränser? Vad tänker du i roll som anhörig?

Helena Rönnberg: Ja, jag lyssnar på när ni pratar om gränser och tänker att i min värld och då menar jag när man pratar med kompisar och andra föräldrar så pratar man ofta att man ska sätta gränser till sina tonåringar eller till sina barn. När jag har pratat om mina barn med andra och till exempel det var svårt att komma iväg till skolan, "det måste kräva, det måste ställa krav, det måste sätta gränser". Det är ju ett sätt att tolka gränser men gränser handlar ju mer om precis som ni var inne på att ta hand om också sina egna behov. Alltså mina egna behov och jag vet att det är en klok person som har sagt någon gång att säga nej till någon annan jag säger ja till dig själv. Och det har jobbat mycket med min dotter för det är väldigt svårt att säga nej till någon som har stora behov och stora svårigheter som behöver ens hjälp mycket. Men då har jag ibland fått tänka så här men om jag säger nej till det här det är för att jag säger ja till mig och till mina behov. Det är en tankelek som har hjälpt mig.

Ingrid Lindholm: Det låter väldigt klokt. Vad vill du genom ett konkret exempel på vad det kan vara? Jag tänker, sitter säkert lyssna som har kanske precis det dilemma men våga jag

säga nej till min min tonåring som mår dåligt eller min anhörig som är sjuk men ett annat sätt men jag tycker det är svårt.

Helena Rönnberg: Och jag har nog fått lite hjälp, det har varit kanske i början varit grejen med jobbet som jag inte har kunnat strunta, alltså någonting som jag måste göra eller att jag måste hjälpa min förälder. Och då när man har märkt när man säger nej att alla överlever och det gick ju bra då kan man få lite råg i ryggen för att säga nej nästa gång. Men det här att säga nej när det är någonting som man bara ska göra för sig själv, det är ju det svåraste tycker jag. Men man får liksom träna lite på det och märka att ja men det gick bra den här gången också. Det kan bli utbrott och det kan bli "hur kan du"? Ja man får liksom lära sig och blunda lite med öronen på det och stå i det.

Ingrid Lindholm: Vi kommer gå in i det här lite längre fram det här med känslor, den skam och skuld som kan komma där man kanske sätter gränser. Men vill höra med dig Lena, vad säger du med gränssättning?

Lena Björklund: Ja, alltså det är ju väldigt svårt. Jag har nog varit tydlig med mina barn, alltså olika regler och så men däremot har jag inte tagit hand om mig själv lika bra. Jag skulle göra annorlunda idag för att jag försökte på alla sätt vrida och vända mig ut och in för att de inte skulle må sämre som jag trodde. Och där tycker jag just med jag har min ena dotter med anorexi att det tyckte jag var egentligen svårast. Den frustration jag kände att när jag försökte sätta gränser och då vägrade hon att äta någonting. Så att det bottnar mycket i ångest och oro för hur det skulle bli om hon än skulle överleva.

Ingrid Lindholm: Och blev det för dig i det här?

Lena Björklund: Det blev så att jag tycker att jag utplånade nästan mig själv och tappade ork och lust för allt annat för att det blev hela livet.

Ingrid Lindholm: Så här att du skulle gjort annorlunda om det hade varit idag, hur hade du gjort då?

Lena Björklund: Då hade jag försökt sätta mer gränser mot barnen och tala om vad mina behov var och att jag kan inte göra mer så här utan det om det ska gå bra för er så då måste jag ta hand om mig själv också. Och att sätta gränser är av kärlek och omsorg.

Ingrid Lindholm: Tack Lena. Helena vill du fylla på där?

Helena Rönnberg: Jag kan bara bekräfta att jag känner igen det Lena pratade om just med anorexi är nästan det svåraste. Men jag har också haft hjälp av en sån här fånig banal bild men som när jag har tränat det här med flygplanet man sätter syrgasmasken på sig själv först och sen på barnet. Det har jag liksom intalat mig men jag måste göra det här för annars kommer jag krascha och då finns det ännu sämre hjälp för barnet så den där lilla bilden har hjälpt mig i alla fall att försöka ta hand...