

Anhöriga och stödet vid psykisk ohälsa

Ritva Gough, forskare
Nka:s Mötesdagar 2012

Temor för anförandet

- Psykisk ohälsa som samhällsproblem
- Anhörigskapet
- Anhörigas behov av stöd
- Problem som anhöriga upplever
- Det indirekta stödet
- Direkta stödet
- Utveckling av stödet till anhöriga

Psykisk ohälsa i samhället

- Psykiska sjukdomar är vanliga i Sverige
- 15 % av befolkningen beräknas någon gång livet insjukna och behöva professionell hjälp
- Hälften förtidspensioner beror på psykisk ohälsa
- Ungefär 40 000 personer lider av psykossjukdom, årligen insjuknar ca 1000-1500 personer, psykiska besvär har minst 150 000 personer
- På lång sikt är bara en av fyra helt återställd
- Många behöver stöd och hjälp av samhället hela livet

Psykisk ohälsa i samhället

- Psykisk ohälsa ökar bland unga
- Samhällets insatser är otillräckliga
- Personer med psykisk ohälsa lever ofta i fattigdom och har sämre levnadsvillkor än andra med funktionshinder eller kronisk sjukdom
- Många som söker vård för missbruk eller beroende har psykisk sjukdom

Anhörigskapet

Föräldraskap till

- barn med neuropsykiatriska problem/
funktionsnedsättningar
- barn med flerfunktionshinder där även psykisk sjukdom förekommer
- barn som insjuknar i tonåren eller som unga vuxna
- och att bli vuxenförälder

Andra anhörigrelationer

Behoven är olika i olika anhörigsituationer

- Leva med en livspartner med psykisk ohälsa
- Barn som anhöriga när en förälder har psykisk sjukdom
- Att stödja barnbarn
- Syskon som ger stöd och egna behov av stöd
- Att ingå i en närstående persons sociala nätverk

Anhörigas behov

- Respektfullt bemötande
- Att bli sedd och lyssnad
- Korrekt information om sjukdomen och dess behandling
- Formulera hur anhöriga förväntas hjälpa den närstående
- Lyfta av skuld och skam
- Delaktighet
- Stöd som stärker familjens resurser

Psykosociala påfrestningar

- Oro för risken att närstående skadar sig själv eller någon annan
- Rädsla för våld, aggressivitet och självmordshandlingar
- För omgivningen obegripliga symtom
- Relationskonflikter i familjen
- Sorg för brutna relationer eller att inte kunna hjälpa – känslor av otillräcklighet
- Inskränkt oberoende och personlig frihet – utanförskap och isolering
- Negativa känslomässiga reaktioner – stigma

Stödet till barn och unga som har förälder med psykisk ohälsa

- Välfungerande socialt nätverk – en stödjande vuxen utöver föräldrarna
- Att få och kunna tala om sin oro och sina upplevelser
- Kamratnätverk och egna fritidsintressen
- Stöd i skolarbetet t.ex. med läxläsning
- Att föräldern får det stöd hon eller han behöver
- Att relationerna mellan familjemedlemmarna, föräldrarna och syskonen är trygga

Professionellt stöd

- Tidigt stöd till spädbarn och barnets mamma vid depression
- Samspelsträning, t.ex. Marte meo för förälder och barn
- Stödsamtal eller psykoterapi för att utveckla föräldrarollen
- Familjeperspektiv i professionellt stöd till barn

Beardslees metod

- Metod för familjeinriktat stöd
- Riktat sig till alla i familjen
- Att föra barnen på tal – att lyssna på barnen och tala öppet om sjukdomen
- Parterapi – relationen mellan föräldrarna
- Samtalsgrupp för barn
- Samtalsgrupp för de vuxna

Andra familjeinriktade metoder

- Familjeperspektiv förekommer i vissa behandlingsformer, t.ex. psykiatrisk hemsjukvård
- Stödet till anhöriga utgör en del av åtgärderna till den närstående
- Stödet bygger på en allians och samförstånd
- Brukarutbildning, anhörigcirklar, föreläsningar
- Erbjudanden till anhöriga att delta i resursgrupper eller familjekonferenser eller nätverksmöten

Psykopedagogiska program

- Samhällsbaserade Case management program kan omfatta anhörigstöd
- Patienten och anhöriga kan lära sig hantera situationen bättre genom ökad kunskap om sjukdomen
- Målet är ökad trygghet och minskad stress
- Koordinator av insatser, Personligt ombud, boendestöd
- Programmet Ett Självständigt Liv (ESL) som handlar om färdighetsträning

Anhörigombud

- Ger råd och stöd i anhörigfrågor
- Deltar vid möten med anhörigföreningar i psykiatri
- Informerar om olika sjukdomstillstånd
- Informerar om behandlingsutbud
- Fungerar som länk mellan de anhöriga och verksamheten och förmedlar synpunkter både i enskilda fall och mer generellt

Anhörigombud innebär att

- Initiera anhörigstödsutveckling i partnerskap med anhöriga
- Sprida ”anhörigglasögon” – entusiasmera och skapa intresse för anhörigfrågor
- Samordna, utveckla och leda det lokala anhörigstödsarbetet
- Tillvarata och sprida kunskap delta i lärande nätverk och främja samverkan och utveckling

Stöd i form av föräldrautbildning

- Hjälptill alla föräldrar i uppfostran av barn och i uppfostran av annorlunda barn i studiecirkel med ledare
- Fokus på föräldrar med barn som har neuropsykiatriska funktionsnedsättningar
- Program med inriktning på autism och adhd
- Råd och stöd från habilitering till barn, ungdomar och vuxna med rätt till LSS insatser
- Stödet kan vara familjefokuserat, barnfokuserat eller föräldrafokuserat

Privata företag

- Utförare av stöd på uppdrag av kommunen eller landstinget
- Eleonora-gruppen AB Linköping – Rådgivning och behandling när dryck och droger hotar familj eller arbete
- Carema Hjärnhälsan Nacka – psykiatrisk vård, självhjälps- och utbildningsmaterial på webben, anhörigombud

Intresseorganisationers insatser

- Fokus på personen med psykisk ohälsa – information om rättigheter, rådgivning och kamratstöd
- Inspiration från AA-rörelsen för samtalsgrupperna med brukare och anhöriggrupper
- Schizofreniförbundets gruppverksamhet Källan för barn till föräldrar med psykisk sjukdom
- Maskrosbarn – grupper för barn och ungdomar, lägervistelser under skollov

Forskning pågår

- Centrum för psykiatriforskning: Undersökning av gruppverksamhet för barn från familjer där föräldrarna har problem med missbruk eller psykisk ohälsa, skilsmässoproblem, våld mellan de vuxna eller någon av de vuxna avtjänat fängelsestraff.

Skriftlig information

- Litteratur om psykisk ohälsa är omfattande
- Livsberättelser som skrivits av föräldrar och livspartners (och många självbiografiska sjukdomsberättelser)
- Information på webben, chatt-sidor
- Socialstyrelsen, Sveriges kommuner och landsting, Folkhälsoinstitutet
- Akademiska avhandlingar

Mer om litteratur

- Gunnel Andersson, Stockholms universitet
- Anita Bengtsson-Tops, Lunds universitet
- Pia Bulow, Linköpings universitet
- Lotta Dellve, Göteborgs universitet
- Anette Erdner, Karolinska institutet
- Mats Ewertzon, Örebro universitet
- Annica Foldemo, Linköpings universitet
- Maria Klamas, Göteborgs universitet
- Maria Nyström, Göteborgs universitet
- Heljä, Pihkala, Umeå universitet
- Ulla-Karin Schön, Stockholms universitet
- Margareta Östman, Högskolan i Malmö

Litteratur om stödet

- Forinder & Hagborg (2008) Stödgrupper för barn och ungdomar. Studentlitteratur
- Neander (2010) Mötets magi – om samspelsbehandling och vardagens välgörande möten. Stiftelsen allmänna barnhuset.
- Solantau (2006) Föra barnen på tal. Stakes, Helsingfors.
- Solantau & Ringbom (2007) Hur hjälper jag mitt barn: Handbok för föräldrar med psykiska problem. Malmö: Alma
- Solders (2008) Föräldralärande inom habilitering. Teori och praktik. Handikapp & Habilitering, Stockholm.
- Söderblom & Inkinen (2009) Skapa förståelse tillsammans. Stödgrupper för barn och föräldrar. Marelds förlag.
- Stiftelsen Allmänna Barnhuset (2005) "Jag finns också! (om syskonstöd).
- Nordqvist (2004) Ersta Vändpunktens vuxenprogram – en studie av deltagarnas värderingar och upplevelser. Sköndalsinstitutet.
- Wiberg (2006) Att släppa taget om den andre och att greppa tag om sig själv. Stockholms universitet.
- Lindstein (2001) Vändpunkten – ut barnets eget perspektiv. Förlagshuset Gothia
- Nordenhof (2012) Påörendesamtaler med barn og unga. Fagbokforlag, Bergen. Finns även på danska Narrative familjesamtaler med udsatta born og deres föräldrar. Akademisk forlag
- Storm Mowat Haugland , Ytterhus & Dyregrov (red) (2012) Barn som påörende. Abstrakt forlag. Norge