

WEBVTT

X-TIMESTAMP-MAP=MPEGTS:132000,LOCAL:00:00:00.000

00:00.200 --> 00:04.500

Hej och välkommen till den här föreläsningen som handlar om

00:04.500 --> 00:07.600

återhämtningssguiden för dig står nära någon och mår dåligt.

00:07.600 --> 00:11.600

Jag heter Sanna Esaiasson, och jag är vikarierande

00:11.600 --> 00:15.020

verksamhetsledare för återhämtningssguiden.

00:16.240 --> 00:19.200

Och jag heter Linda Nordström och jag är samordnare för

00:19.200 --> 00:19.800

återhämtningssguiden.

00:19.800 --> 00:26.600

Vi arbetar för en organisation som heter NSPH Skåne och det står

00:26.600 --> 00:31.400

för nationell samverkan för psykisk hälsa och det är en

00:31.400 --> 00:38.000

paraplyorganisation av olika brukar patient- och anhörigorganisationer som tillsammans

00:38.000 --> 00:41.040

arbetar för psykisk hälsa.

00:41.040 --> 00:44.600

Här har vi då dagens innehåll.

00:44.600 --> 00:49.800

Vi kommer prata lite kort om återhämtning, vad det är för

00:49.800 --> 00:52.300

någonting och varför det kan vara viktigt för den som står nära

00:52.300 --> 00:53.840

någon som mår dåligt.

00:53.985 --> 00:58.200

Och sedan kommer vi prata om återhämtningsguiden

00:58.200 --> 01:01.080

om våra material, vad du kan beställa dem kostnadsfritt.

01:02.480 --> 01:05.800

Och sedan kommer gå igenom lite olika verktyg som

01:05.800 --> 01:08.900

finns i det här materialet som riktar sig då specifikt till

01:08.900 --> 01:16.100

anhöriga och gå igenom hur man kan använda de här verktygen och sedan efter det så

01:16.100 --> 01:20.700

kommer vi att rikta oss mer till dig som möter anhöriga i din

01:20.700 --> 01:25.740

yrkesroll och prata om de materialen som du kan ha glädje av.

01:30.180 --> 01:33.700

Så vad är då återhämtning för någonting och varför kan det vara

01:33.700 --> 01:36.480

viktigt för dig som är anhörig?

01:36.480 --> 01:39.300

Målet med återhämtning det är att leva ett

01:39.300 --> 01:42.700

fullt ut meningsfullt tillfredsställande och bidragande

01:42.700 --> 01:47.900

liv och därför blir återhämtning också aktuellt för oss alla och

01:47.900 --> 01:52.020

återhämtning behöver inte vara kopplat till mediciner eller till diagnoser.

01:53.320 --> 01:56.300

Vad återhämtning innebär är därför olika från person

01:56.300 --> 01:59.300

till person och varje
återhämtningsresa blir därför

01:59.300 --> 02:00.100
också unik.

02:01.560 --> 02:03.700
När vi lever nära någon som mår
psykiskt dåligt

02:03.700 --> 02:07.000
Är det vanligt att vi
prioriterar ner oss själva och våra

02:07.000 --> 02:09.400
egna behov eftersom vi vill
finnas där för den som mår

02:09.400 --> 02:13.900
dåligt och därför blir vår egen återhämtning extra viktig
när vi lever något

02:13.900 --> 02:16.080
någon som har det svårt.

02:19.340 --> 02:23.720
Återhämtningsinriktat arbete att

02:23.720 --> 02:29.900
arbeta återhämtningsinriktat innebär att
arbeta dels personcentrerat och

02:29.900 --> 02:35.400
med detta menas att personens
upplevelser önskemål och

02:35.400 --> 02:41.760
resurser blir utgångspunkten och
mål när vi arbetar med personens återhämtning.

02:43.620 --> 02:46.100
Och att arbeta
återhämtningsinriktat innebär

02:46.100 --> 02:50.300
också att arbeta resursfokuserat och med detta menas

02:50.300 --> 02:54.900
med att vi alltid väljer att se
personens drivkrafter, förmågor

02:54.900 --> 02:59.700
och beteende som resurser i
deras egna återhämtning.

03:00.200 --> 03:04.500

Och sedan till sist är det också viktigt att se ett samarbete

03:04.500 --> 03:09.400

mellan personal och den som mår dåligt och att man som personal själv

03:09.400 --> 03:16.560

ser sig själv som en resurs i personens återhämtningsprocess.

03:17.940 --> 03:20.900

Och här ser ni våra fem material.

03:20.900 --> 03:24.300

Och då har vi det gröna materialet i mitten som heter

03:24.300 --> 03:29.000

återhämtningsguiden för dig inom heldygnsvård och den riktar sig till de personer som

03:29.000 --> 03:35.700

är inlagda inom heldygnsvården och sedan har vi till det gula materialet till vänster, återhämtningsguiden

03:35.700 --> 03:41.800

för dig som mår dåligt, detta är ett bredare material och det används inom vårdcentraler,

03:41.800 --> 03:45.400

öppenvårdsmottagningar, socialpsykiatri

03:45.400 --> 03:54.080

företagshälsovård, skolor, kyrkor, men även privatpersoner beställer det här materialet.

03:54.080 --> 03:57.400

Materialet finns också som en app.

03:57.400 --> 04:00.880

Det kan man kostnadsfritt ladda ner på Google Play

04:00.880 --> 04:03.760

och på App Store .

04:03.760 --> 04:06.900

Sedan har vi det bruna materialet till höger

04:06.980 --> 04:09.500

Återhämtningsguiden för dig som står nära någon som mår dåligt.

04:09.500 --> 04:14.280

Och det är ett material som riktar sig till de som står bredvid, de som är anhöriga.

04:15.200 --> 04:15.800

Och det här materialet

04:15.800 --> 04:19.200

kan man också ladda ner kostnadsfritt på Google Play, eller på

04:19.200 --> 04:22.500

App Store Och då finns det under namnet Återhämtningsguiden Anhörig.

04:22.500 --> 04:28.500

Och längst ner på sidan så ser ni ett

04:28.500 --> 04:32.300

blått material och ett lila material och det är två

04:32.300 --> 04:37.000

olika sorters studiecirkelar och dessa är kopplade till det bruna

04:37.000 --> 04:42.500

materialet som riktar sig till anhöriga och alla de här

04:42.500 --> 04:46.300

materialen förutom de gröna, Återhämtningsguiden för dig inom heldygnsvården

04:46.300 --> 04:52.500

går att beställa kostnadsfritt på hemsidan www.aterhamtningsguiden.se

04:58.180 --> 05:00.200

och här ser ni det materialet som riktar sig

05:00.200 --> 05:02.400

till anhöriga och det är det materialet

05:02.400 --> 05:07.300

vi ska prata lite om idag och det här materialet är skrivet av

05:07.300 --> 05:12.880

personer som har egen erfarenhet
av anhörigrollen, psykisk ohälsa och återhämtning.

05:13.980 --> 05:17.360

När vi tog fram innehållet till det här
materialet så använde vi oss av

05:17.500 --> 05:22.300

fokusgrupper och referensgrupper
och här har både anhöriga

05:22.300 --> 05:27.700

och yrkesverksamma, anhörigorganisationer och forskare medverkat

05:33.260 --> 05:37.500

Här ser vi innehållsförteckningen för det här
materialet-

05:37.500 --> 05:40.900

Första kapitlet innehåller
berättelser från andra anhöriga

05:40.900 --> 05:45.300

och här har man lagt
in berättelser från de här

05:45.300 --> 05:49.600

djupintervjuerna som gjordes
när man tog fram materialen och

05:49.600 --> 05:54.200

delat med sig av dem i guiden
och syftet med det här kapitlet är

05:54.200 --> 05:57.020

att skapa igenkänning och så
också inge hopp.

05:58.460 --> 06:00.200

Sedan har vi kapitel 2.

06:00.200 --> 06:03.400

Och det handlar om vanliga
tankar och känslor som man kan

06:03.400 --> 06:11.500

känna som anhörig och då har vi
oro maktlöshet skam och skuld, sorg.

06:12.000 --> 06:17.100

Ett kapitel handlar om gränser
om det är okej att säga nej och

06:17.100 --> 06:21.500

sedan har vi ett kapitel om
värdefulla erfarenheter av att

06:21.500 --> 06:24.840
stå nära någon som mår dåligt.

06:24.840 --> 06:28.100
Och därefter, vem är jag när jag inte ger stöd.

06:29.200 --> 06:31.900
Kapitel 3 handlar om din egen

06:31.900 --> 06:36.000
återhämtning och där har vi en
del som handlar också om att uppmärksamma

06:36.000 --> 06:38.840
det du själv är bra på, dina styrkor.

06:41.280 --> 06:44.300
Kapitel 4 handlar
om förhållningssätt och bemötande

06:44.300 --> 06:48.900
Och det här kapitlet innehåller
olika tips om hur om hur du kan

06:48.900 --> 06:53.400
förhålla dig och hur du kan stötta
den person som du har i din

06:53.400 --> 06:54.720
närhet som mår dåligt.

06:57.026 --> 06:59.226
Kapitel 5, stöd och rättigheter.

06:59.320 --> 07:04.000
Då har vi en del som riktar sig
till dig som står nära och dit

07:04.000 --> 07:09.500
du kan vända dig för att själv
få stöd och den andra delen av kapitlet

07:09.500 --> 07:11.900
handlar om rättigheter inom
vård- och omsorg som

07:12.000 --> 07:13.680
Som kan vara bra att känna till.

07:15.460 --> 07:17.380
Sedan avslutas hela materialet

07:17.400 --> 07:23.600
med lista på på jourtelefonnummer
och föreningar som riktar sig

07:23.600 --> 07:27.740
till anhöriga, eller som på olika sätt
stöttar anhöriga.

07:30.440 --> 07:31.800
Nu kommer vi gå

07:31.800 --> 07:35.200
igenom en del av de verktyg som
finns presenterade materialet.

07:35.200 --> 07:38.100
Och tycker du att det går lite
snabbt, eller

07:38.100 --> 07:41.300
det är svårt att hänga med, så finns allting detta i

07:41.300 --> 07:45.500
materialet så det är bara sätta
sig ner med en guide och göra

07:45.500 --> 07:46.880
övningarna själv.

07:47.800 --> 07:49.800
Det första verktyget handlar om

07:49.800 --> 07:54.600
är en skrivövning och det
handlar om att bli medveten om

07:54.600 --> 07:57.600
våra tankar och
känslor, när vi står nära någon som

07:57.600 --> 08:02.800
mår dåligt så kan vi ibland känna oss överväldigade av alla de
tankar och känslor vi har.

08:02.800 --> 08:06.000
Det kan både handla om vår egen
situation och om vår

08:06.000 --> 08:07.140
närståendes situation

08:08.120 --> 08:10.380
Och ett sätt att hjälpa sig själv här

08:10.400 --> 08:11.900

kan vara att skriva ner alla

08:11.900 --> 08:15.600

tänkarna och känslorna för att
på så sätt både bli

08:15.600 --> 08:20.600

medveten om vad som pågår i oss
och få en känsla av överblick

08:20.600 --> 08:26.600

över vår egen situation och det kan
skapa ett större lugn och ge en

08:26.600 --> 08:30.400

känsla av att ha lite mer
kontroll över situationen på

08:35.000 --> 08:42.300

Nästa kapitel handlar om oro, en vanlig
känsla som kommer när man står

08:42.300 --> 08:46.700

nära någon som mår dåligt och det
kan handla om oro för för den

08:46.700 --> 08:49.900

närståendes situation och det
kan också handla om kring sin egna situation.

08:49.900 --> 08:54.000

Kanske vardagen blir påverkad,
kanske är vi oroliga att vi inte ska

08:54.000 --> 08:55.380

räcka till och så vidare.

08:56.334 --> 09:00.334

Här finns då tre olika verktyg i materialet som

09:00.500 --> 09:07.900

man kan använda sig av för att
hantera och lugna sin oro och de

09:07.900 --> 09:10.600

första verktyg kallas för orosfåtöljen.

09:11.900 --> 09:17.300

Man bestämmer träff med sig själv en
gång om dagen förslagsvis

09:17.300 --> 09:21.300

man bestämmer en tid och plats där
man sätter sig ner för

09:21.300 --> 09:26.100
reflektera kring orostankarna
och då kan man under dagen skriva

09:26.120 --> 09:31.000
ner sina tankar, det kan vara i
telefonen eller något anteckningsblock man har till det här.

09:31.000 --> 09:36.500
Men så snart det dyker upp
tankar som oroar dig så skriver du ner dem och

09:36.500 --> 09:42.600
ta med mig till den här
tidpunkten och sedan när du har

09:42.600 --> 09:48.500
din stund så kan du reflektera
kring om oron har ökat, eller om den

09:48.500 --> 09:51.800
har minskat, om det är någonting
du känner att du vill ha hjälp

09:51.800 --> 09:56.300
med, men också om det är
någonting du behöver söka mer

09:56.300 --> 10:00.000
information om, för ofta när vi är nya
inför en situation, så kan

10:00.000 --> 10:06.400
oron öka till dess att vi vet mer,
så det är lite att sortera

10:06.400 --> 10:08.760
kring orostankarna.

10:09.940 --> 10:11.900
Det andra verktyget kallas för

10:11.900 --> 10:19.000
andningsfyrcant och den här kan
du göra när som helst som du

10:19.000 --> 10:22.700
känner att du vill hjälpa
kroppen att bli lite lugnare och när

10:22.700 --> 10:26.000

kroppen blir lugnare så blir vi också lugnare
i tankarna.

10:26.000 --> 10:27.700
Så där jobbar vi med andetaget.

10:27.700 --> 10:34.000
och det du gör då att
du sätter dig ner på en lugn

10:34.000 --> 10:38.900
plats och sluter dina ögon och sedan
föreställer du en fyrkant

10:38.900 --> 10:44.800
framför dig, börjar längst ner
till vänster och sedan från inandning

10:44.800 --> 10:49.200
så följer du hela sidan längs med
fyrkanten upp till vänstra övre hörnet

10:49.200 --> 10:54.000
samtidigt som du räknar till fyra
och sedan fortsätter du, håller

10:54.000 --> 10:58.080
andan inne, räknar till i fyra, följer
fyrkanten till höger.

10:59.300 --> 11:01.920
Och sedan andas du ut,

11:01.940 --> 11:06.400
följer fyrkanten ner till högra hörnet
längst ner, samtidigt som du räknar till

11:06.400 --> 11:10.100
fyra och sedan håller du andan ute
och fortsätter att följa

11:10.100 --> 11:11.860
Fyrkanten ner till vänster.

11:13.860 --> 11:16.900
Det här finns beskrivet i materialet,
det är lite svårt att beskriva så här.

11:16.900 --> 11:20.200
Men det som kan vara bra att
känna till att om du inte är van

11:20.200 --> 11:27.040
att styra eller påverka ditt andetag på det här sättet, att det

ibland kan kännas obekvämt i en början,

11:27.040 --> 11:30.800

man kanske tycker det är lite läskigt att hålla andan eller att det känns bara känns ovant

11:30.800 --> 11:34.100

på olika sätt, det brukar lägga sig när man fortsätter att göra

11:34.100 --> 11:35.000

övningen lite då och då.

11:35.000 --> 11:39.800

Och då brukar, om man gör övningen regelbundet att

11:39.800 --> 11:44.220

det går snabbare och snabbare att att lugna ner kroppen.

11:44.880 --> 11:51.400

Tredje verktyget, våra fem sinnen, syn, hörsel, lukt, smak och känsel.

11:51.400 --> 11:53.800

Och det fina med de här verktygen att de har vi alltid

11:53.800 --> 11:56.600

tillgängliga för oss, vi kan använda den var som helst när

11:56.600 --> 12:02.000

som helst och det handlar helt enkelt om att bli uppmärksam på

12:02.000 --> 12:02.700

Våra sinnesintryck.

12:02.700 --> 12:06.900

Det kan handla om att vi tog en promenad att verkligen ta in

12:06.900 --> 12:10.600

omgivningarna eller att vi sätter oss ner det kan vara

12:10.600 --> 12:11.600

hemma, inomhus.

12:11.800 --> 12:15.800

Utomhus eller på bussen bara lyssna till ljuden omkring utan

12:15.800 --> 12:20.800
att på något sätt värdera eller
kontrollera, bara lyssna till det

12:20.800 --> 12:25.700
flöde av ljud som kommer till oss och
på samma sätt kan man göra med

12:25.700 --> 12:27.200
lukt och smakintryck när vi

12:27.200 --> 12:27.900
äter till exempel.

12:29.200 --> 12:34.400
Och känseln är också ett fint stort
organ som man kan påverka genom

12:34.400 --> 12:39.700
till exempel massage eller
beröring på olika sätt.

12:39.700 --> 12:45.400
Eller ta ett varma bad till exempel och alla de här
teknikerna

12:45.400 --> 12:49.700
gör att du kan lugna
nervsystemet och därmed lägger

12:49.700 --> 12:51.660
sig också oron.

12:56.986 --> 13:00.846
Att hantera
upplevelsen av maktlöshet.

13:01.080 --> 13:04.500
Denna känslan är ju väldigt
vanlig när man står nära någon

13:04.500 --> 13:08.200
som mår dåligt och känslan av
maktlöshet

13:08.200 --> 13:12.000
kan ju bli väldigt
stark när vi befinner oss i

13:12.000 --> 13:15.400
omständigheterna vi upplever att
vi inte kan påverka eller förändra

13:15.400 --> 13:17.320
situationen man befinner sig i.

13:18.120 --> 13:20.000
Verktyg för att hantera

13:20.000 --> 13:23.600
upplevelser av maktlöshet kan
vara att man pratar med någon om hur

13:23.600 --> 13:29.620
du känner, det är viktigt att veta att man inte
är ensam om de här tankarna.

13:30.300 --> 13:33.500
Fundera över din roll i
situationen?

13:33.500 --> 13:36.680
Var börjar ditt ansvar och var slutar
den någonstans?

13:37.360 --> 13:38.700
Du gör så gott kan

13:38.700 --> 13:40.920
och du kommer inte kunna
påverka allt.

13:42.260 --> 13:44.346
kunskap kan ibland

13:44.360 --> 13:49.900
motverka känslan av maktlöshet,
så sök gärna upp information om

13:49.900 --> 13:54.100
det som din närstående går genom,
eller sök upp information om hur

13:54.100 --> 13:58.000
det är att vara anhörig till
någon som inte mår så bra.

13:59.040 --> 14:03.500
Påminn dig om att dina handlingar och
det du gör kan göra stor

14:03.500 --> 14:08.400
skillnad för personer som du står nära, även när
resultatet inte blir så som du

14:08.400 --> 14:10.920
hade önskat att det skulle bli.

14:10.920 --> 14:13.260
och när känslan av maktlöshet

14:13.260 --> 14:16.000
tar över, försök att ta en paus.

14:16.000 --> 14:20.920
Kom ihåg att göra sådant som du
själv mår bra och som du tycker om att göra.

14:26.420 --> 14:29.060
Att hantera skam och
skuld.

14:29.100 --> 14:30.200
Många som står nära

14:30.200 --> 14:33.700
någon som mår dåligt har ju
upplevt den här känslan av att

14:33.700 --> 14:38.800
känna skam, att det kan vara
svårt att prata om när både en själv

14:38.800 --> 14:44.140
mår dåligt, men även om man har
någon i sin närhet som mår dåligt

14:44.140 --> 14:47.080
Och utöver skammen så är det också väldigt

14:47.100 --> 14:49.880
vanligt att man känner skuld.

14:50.624 --> 14:55.120
Och skuldkänslor kan ju handla om en önskan

14:55.120 --> 14:56.780
att saker skulle gjort
annorlunda.

14:57.800 --> 15:00.180
Men det är viktigt här att komma ihåg att

15:00.200 --> 15:04.200
du inte orsaken till de som har
hänt utan du är ju faktiskt

15:04.200 --> 15:06.700
viktig för den här personen som
finns där för dig.

15:07.400 --> 15:10.628

Du finns ju för den här personen som behöver dig.

15:11.248 --> 15:13.088

Att våga berätta

15:13.100 --> 15:15.600

Kan ju minska känslan av skuld
och skam.

15:15.600 --> 15:20.100

Det finns kanske någon i din
närhet som du kan anförtro dig åt.

15:20.100 --> 15:24.200

Eller om du hellre önskar att
prata med någon som står utanför.

15:33.260 --> 15:36.460

Strategier för att hantera sorg.

15:37.040 --> 15:39.900

De flesta av oss har någon gång drabbats av sorg.

15:39.900 --> 15:46.460

Kanske har vi förlorat någon vi älskar, eller så har vi
genomgått en större livsförändring.

15:46.460 --> 15:48.938

För vissa är ju sorg

15:49.000 --> 15:53.000

någonting som alltid
finns där medan andra har det

15:53.000 --> 15:56.400

som en känsla som blir påmind
emellanåt.

15:58.420 --> 16:00.166

Sorgen kan också skapa en

16:00.200 --> 16:04.900

mängd känslor, man kan
bli trött, man kan drabbas av

16:04.900 --> 16:07.200

ångest eller man kan få humörsvängningar.

16:07.200 --> 16:12.700

Men oavsett hur den här sorgen ser ut
eller ter sig så är den ju

16:12.700 --> 16:16.160

faktiskt på riktigt och varje sorg är unik.

16:18.080 --> 16:19.300

Och saker som kan vara

16:19.300 --> 16:23.000

hjälsamma när man när man har sorg.

16:23.000 --> 16:26.700

Det kan man också här pratar med någon om hur du känner och

16:26.700 --> 16:30.100

försöka att äta och sova på regelbundna tider.

16:30.100 --> 16:38.200

Be gärna någon i din omgivning om hjälp för att hålla dessa rutiner.

16:38.220 --> 16:43.100

Träffa andra med liknande erfarenheter och göra saker som

16:43.100 --> 16:44.000

du själv mår bra av.

16:54.500 --> 16:55.800

Är det okej att säga nej?

16:55.800 --> 16:59.700

När vi står nära någon som mår dåligt så kan det ibland vara

16:59.700 --> 17:00.900

svårt att säga

17:00.900 --> 17:04.800

nej när någon ber om vår hjälp och det kan vara så att vi

17:04.800 --> 17:09.000

känner att vi får skuld känslor över att vi ser efter oss själva och våra egna behov

17:09.000 --> 17:12.500

och det kan också att vi är rädda för att situationen ska

17:12.500 --> 17:18.300

förvärras så att personen som behöver hjälp ska må sämre.

17:18.300 --> 17:21.200

Här kan det vara bra att påminna sig själv om att säga nej

17:21.200 --> 17:24.400

Det handlar inte om att man inte bryr sig, det handlar inte

17:24.400 --> 17:27.700

om att du väljer bort någon annan, utan det handlar om att du säger ja till

17:27.700 --> 17:30.100

dig själv och att du

17:30.100 --> 17:34.800

ser efter dina egna behov, för att du ska må bra att

17:34.800 --> 17:37.700

du ska fungera i din vardag.

17:37.700 --> 17:40.700

Och att säga ja när vi menar det och säga nej

17:40.700 --> 17:44.900

vi menar det, är också ett sätt att vara ärlig och visa respekt både mot dig själv

17:44.900 --> 17:50.600

och mot andra och när vi är tydliga med våra ja och nej

17:50.600 --> 17:54.100

så kan det också göra att relationen blir tryggare och att

17:54.100 --> 17:57.800

dina nära vet om att du tar ansvar för dig och dina behov.

17:57.800 --> 18:03.000

Om vi tycker att det här är svårt så kan det vara bra att

18:03.000 --> 18:08.400

börja träna i situationer eller i relationer där det känns lite lättare för dig att säga nej.

18:08.480 --> 18:11.400

Man kan öva in korta neutrala fraser som till

18:11.400 --> 18:11.700

exempel.

18:11.700 --> 18:14.900

Nej tack, Jag är upptagen eller
nej, tack just då så passar det inte.

18:14.900 --> 18:21.000

Det kan också vara bra att det
ibland ge sig själv tid och be om att fundera lite

18:21.000 --> 18:23.800

innan du lämnar besked så att du
har tid att känna efter och

18:23.800 --> 18:27.800

tänka till om du har tid och
möjlighet och ork att hjälpa till.

18:30.300 --> 18:37.600

Och sedan har vi ett kapitel, eller ett
avsnitt i boken som handlar om

18:37.600 --> 18:41.300

värdefulla erfarenheter som
anhörig och det här kom egentligen fram

18:41.300 --> 18:44.800

när man gjorde
djupintervjuer medans man tog

18:44.800 --> 18:51.100

fram materialet och då kom det
fram att många anhöriga

18:51.100 --> 18:55.800

också såg att det kunde finnas
positiva aspekter att stå bredvid någon som mår dåligt

18:55.800 --> 19:00.700

att man känner att man är behövd att man

19:00.700 --> 19:03.700

gör skillnad för någon annan, men
också att det kan ge nya

19:03.700 --> 19:07.800

perspektiv på livet och
fördjupad förståelse för sig själv och för andra.

19:10.200 --> 19:12.100

Det här kapitlet
innehåller

19:12.100 --> 19:16.600

en skrivövning där man kan reflektera över vad man upplever

19:16.600 --> 19:21.300

att det finns några värdefulla
erfarenheter att stå nära någon som mår dåligt.

19:21.300 --> 19:23.900

Skulle det vara så att du att
det inte finns något positivt

19:23.900 --> 19:27.280

alls med den här situationen så
är det såklart också okej.

19:27.320 --> 19:30.200

Man kan också återkomma
till övningen om upplevelsen

19:30.300 --> 19:32.580

skulle förändras längre fram.

19:37.362 --> 19:39.400

Sedan har vi ett avsnitt som

19:39.400 --> 19:42.120

handlar om dig och vem är du när
du inte ger stöd.

19:43.360 --> 19:46.200

Ofta när vi står nära någon som

19:46.200 --> 19:49.700

mår dåligt så blir
vi så involverade i den andra

19:49.700 --> 19:52.700

personens situation och vi kanske
tänker mycket på den andra.

19:52.700 --> 19:56.000

vi spenderar mycket tid på att
hjälpa till och kanske kompensera för

19:56.000 --> 19:59.700

vissa saker och det är lätt att
vi kanske prioriterar ner

19:59.700 --> 20:04.100

våra intressen eller träffar vänner
eller andra delar av livet.

20:04.100 --> 20:07.220

där vi får ge uttryck för andra delar av vår
personlighet.

20:08.700 --> 20:09.700

Och den här

20:09.700 --> 20:13.100

övningen syftar till att påminna sig
själv om vem du är utanför

20:13.100 --> 20:16.200

rollen som anhörig eller utanför
rollen att stå bredvid och

20:16.200 --> 20:17.660

hjälpa någon annan.

20:18.200 --> 20:20.380

Tycker du att
det är svårt att komma på

20:20.400 --> 20:23.900

någonting att sätta ord på så
kan du ta hjälp av någon som

20:23.900 --> 20:28.300

känner dig väl eller kanske du
minns hur man har beskrivit dig

20:28.300 --> 20:29.900

tidigare som person.

20:36.000 --> 20:41.300

Min egen återhämtning,
återhämtning är ju en individuell

20:41.300 --> 20:44.500

process och det ser väldigt
olika ut från person till

20:44.500 --> 20:44.600

person.

20:44.600 --> 20:50.100

Men allting handlar ju om att
hitta tillbaka till en vardag

20:50.100 --> 20:51.500

som känns okej och som är

20:51.500 --> 20:53.560

väl fungerande.

20:55.000 --> 20:58.100

Och när vi genomgår saker som känns

20:58.100 --> 21:05.100

svåra, så är det ju väldigt ofta att vi tappar oss själva på vägen och att vi

21:05.100 --> 21:06.880

glömmer också att ta hand om oss själva.

21:07.940 --> 21:09.089

Så del återhämtning

21:09.100 --> 21:12.800

kan ju vara att man identifierar vad vi mår bra av eller vad

21:12.800 --> 21:17.000

som känns viktigt för sitt eget välbefinnande och här har vi

21:17.000 --> 21:22.400

också en skrivövning där man beskriver vad återhämtning är för just en själv.

21:22.400 --> 21:27.540

Vad mår du själv bra av och vad har du mått bra av tidigare i ditt liv.

21:28.080 --> 21:35.800

Och exempel på vad återhämtning kan vara, vila, motionera yoga eller mindfulness.

21:35.900 --> 21:43.900

Läsa, ägna sig åt sina intressen, delta i sociala sammanhang, egentid djur och

21:43.900 --> 21:51.440

natur, pauser under dagen, inte boka in för mycket, vara i ett sammanhang där du kan vara dig själv.

21:51.440 --> 21:55.000

Träffa andra i liknande situation och göra

21:55.000 --> 22:02.600

saker för din egen skull, prata med någon, äta en god middag, prioritera sömn.

22:02.600 --> 22:06.060

Sedan finns det många fler exempel på vad just återhämtning kan vara.

22:06.060 --> 22:07.291

Det här är en liten lista

22:07.300 --> 22:10.720

på vad enkla saker man kan göra för återhämtning.

22:15.020 --> 22:17.200

Att vara snäll mot sig själv.

22:17.200 --> 22:22.600

Det är viktigt att försöka vara snäll mot sig själv och se sina

22:22.600 --> 22:30.100

styrkor och sina positiva egenskaper, det är faktiskt någonting som så många av oss

22:30.180 --> 22:31.940

behöver träna på.

22:31.960 --> 22:34.500

så här fokuserar vi just på vilka sidor

22:34.500 --> 22:36.900

du tycker om hos dig själv. Vad du är bra på.

22:36.900 --> 22:43.000

Vilka är dina styrkor och här är också ett tips att sitta ner i

22:43.000 --> 22:48.680

lugn och ro och fundera och då skriva ner svar på de här frågorna.

22:55.700 --> 22:56.700

Då har vi gått igenom

22:56.700 --> 23:01.600

lite verktyg och nu så ska vi prata lite om hur man kan

23:01.600 --> 23:05.500

använda det här materialet om man arbetar inom en verksamhet.

23:07.540 --> 23:11.800

så dels kan man ha det som ett stöd i samtalet med anhöriga

23:11.800 --> 23:16.200

och har man inte kontakt med anhöriga på det sättet så kan

23:16.200 --> 23:20.700

man bara informera om materialet och dela ut det.

23:20.700 --> 23:25.300

många verksamheter använder det här materialet i grupper och för många

23:25.300 --> 23:27.700
anhöriga så kan det faktiskt
vara viktigt att träffa andra i

23:27.700 --> 23:31.200
liknande situationer och de här
grupperna kan då både

23:31.200 --> 23:34.100
genomförs fysiskt eller
digitalt.

23:35.900 --> 23:40.400
Sedan kan man också arbeta aktivt med
materialets övningar och verktyg

23:40.400 --> 23:44.300
tillsammans med en anhöriga då
och något som också är väldigt

23:44.300 --> 23:48.800
fint är att man introducerar
materialet till de personer som mår dåligt så att

23:48.800 --> 23:51.400
de i sin tur kan ge till sina
anhöriga.

23:57.680 --> 24:01.200
Och till det här materialet
som riktar sig till anhöriga, så

24:01.200 --> 24:05.000
finns som Linda nämnt en
studiecirkel och en

24:05.000 --> 24:08.900
inspirationsträff som alltså är
handledningar som syftar till att hjälpa

24:08.900 --> 24:14.500
personer som vill arbeta med grupper

24:14.500 --> 24:16.580
med anhöriga i grupper.

24:16.580 --> 24:19.369
I februari förra året så lanserades den här två

24:19.400 --> 24:25.100
materialen och de blå
materialet är en handledning för en

24:25.100 --> 24:29.900
kortare inspirationsträff på
ungefär 3 timmar där man kan

24:29.900 --> 24:39.200
samla anhöriga och dels inspirera
till att gå en längre cirkel, men också

24:39.200 --> 24:41.460
till att börja jobba själva med
materialet.

24:42.600 --> 24:45.400
Den lila handledningen, en

24:45.400 --> 24:48.500
en längre version som utgår från att man
träffas regelbundet.

24:48.500 --> 24:55.900
Den är upplagd som en kurs eller en cirkel
på 8 träffar och syftet är

24:55.900 --> 24:56.500
att underlätta

24:56.900 --> 25:01.200
arbetet att möta anhöriga i grupp
och hur man kan arbeta med

25:01.200 --> 25:04.580
återhämtningsguiden som grund
för det här.

25:04.880 --> 25:09.600
Och studiecirkelarna är upplagda som ett talmanus
eller ett handledarmaterial som är väldigt

25:09.600 --> 25:14.400
konkret, vilket innebär att det
innehåller information om vad du

25:14.400 --> 25:18.300
kan tänka på inför träff hur du
kan förbereda dig vad du behöver

25:18.300 --> 25:24.200
ha med dig, men också saker som kan vara
bra att prata med gruppen om olika

25:24.200 --> 25:30.300
förhållningsregler så att man kan
skapa ett tryggt gruppklimat och

25:30.300 --> 25:33.700
Och även teman för de olika
träffarna med olika övningar som

25:33.700 --> 25:36.060
utgår från återhämtningsguiden.

25:42.220 --> 25:48.600
Och det var allt hade för idag, om ni har några
frågor kring någon av vårt material så är ni

25:48.600 --> 25:50.800
jätte välkomna att höra av er
till oss.

25:50.800 --> 25:56.300
Det går bra både på mail och
telefon, ni ser kontaktuppgifterna här

25:56.800 --> 26:01.300
Och vill du beställa material så går du in på vår
hemsida, återhämtningsguiden.se

26:01.300 --> 26:05.200
Där finns också lite
utbildningsfilmer och annat

26:05.200 --> 26:09.620
informationsmaterial om du
arbetar i en verksamhet.

26:10.880 --> 26:14.000
Och ni kan följa oss på Facebook och Instagram ni ser adresserna
här nedan.

26:14.000 --> 26:18.700
Det går också bra att registrera sig
till vårt nyhetsbrev om du är intresserad

26:18.700 --> 26:20.700
att ta del av vad som händer
framöver.

26:20.700 --> 26:26.100
Och då vill vi tacka så mycket
för att du hade tid att lyssna

26:26.100 --> 26:30.900
på denna video och vi hoppas att
det har varit till glädje och

26:30.900 --> 26:31.800
nytta för dig.