



Återhämtningsguiden

– för dig som står nära någon som mår dåligt

Conny Allaskog & Jessica Andersson



Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt

Sanna Esaiasson & Linda Nordström

Föreläsningens innehåll

- Återhämtning; vad är det egentligen och varför kan vara viktigt för den som står nära någon som mår dåligt?
- Återhämtningssguiden; våra kostnadsfria material och var du hittar dem
- Användbara verktyg för återhämtning som anhörig
- Användbara material för dig som möter anhöriga i din yrkesroll

Återhämtning för anhöriga

- Målet med återhämtning är att leva ett fullt ut meningsfullt, tillfredsställande och bidragande liv. Återhämtning blir därmed aktuellt för oss alla och behöver inte vara kopplat till mediciner eller diagnoser.
- Vad Återhämtning innebär är därför olika från person till person och varje persons Återhämtningsresa är unik.
- När vi lever nära någon som mår psykiskt dåligt är det vanligt att vi prioriterar ner oss själva och våra egna behov. Därför bli vår egen återhämtning extra viktig när vi lever nära någon som mår dåligt.

Återhämtningsinriktat arbete

- Att arbeta återhämtningsinriktat innebär att arbeta personcentrerat, resursfokuserat och bygger på samarbete.
- *Personcentrering* innebär att den anhöriges egna upplevelser, önskemål, resurser & behov blir vår utgångspunkt och mål i arbetet med att stödja återhämtning.
- *Resursfokus* innebär att vi väljer att alltid se personens drivkrafter, förmågor och beteenden som resurser i återhämtningsprocessen.
- *Samarbetet* innebär att som personal se sig själv som en resurs i personens återhämtningsprocess.





Återhämtningsguiden

– för dig som står nära någon som mår dåligt

Conny Allaskog & Jessica Andersson



Information om

Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt

INNEHÅLL

Kapitel 1 Berättelser från andra

Kapitel 2 Vanliga tankar och känslor

2.1 Oro

2.2 Maktlöshet

2.3 Skam och skuld

2.4 Sorg

2.5 Är det okej att säga nej?

2.6 Värdefulla erfarenheter

2.7 Vem är jag när jag inte ger stöd?

Kapitel 3 Din återhämtning

3.1 Till mig själv

Kapitel 4 Förhållningssätt och bemötande

Kapitel 5 Stöd och rättigheter

5.1 Stöd till dig som står nära

5.2 Rättigheter inom vård- och omsorg

Jourtelefonnummer och föreningar

Att sortera i våra tankar och känslor



Skrivövning

När vi står nära någon som mår dåligt kan vi känna oss överväldigade av de tankar och känslor som vi har kring vår egen och vår närståendes situation.

Ett sätt att hjälpa sig själv kan då vara att skriva ner dessa tankar och känslor för att på så sätt bli medveten om vad som pågår i vårt inre. Då kan vi känna att vi har bättre överblick över vår egen situation, vilket i sig kan skapa ett större lugn och känsla av kontroll.

Att hantera oro


Verktyg för att hantera oro

- Orosfåtöljen
- Andningsfyrkant
- Våra fem sinnen – syn, hörsel, lukt, smak, känsel.



Att hantera upplevelsen av maktlöshet

Verktyg för att hantera upplevelser av maktlöshet

- *Prata med någon* om hur du känner. Du är inte ensam!
 - *Fundera över din roll* i situationen. Var börjar ditt ansvar och vad slutar det? Du gör så gott du kan och kommer inte kunna påverka allt!
 - *Kunskap* kan ibland motverka känslan av maktlöshet. Sök gärna upp mer information om det som din närstående går igenom, eller om att vara anhörig.
- 
- Påminn dig om att *dina handlingar kan göra stor skillnad* för personen du står nära, även när resultatet inte blir som du skulle önska.
 - När känslan av maktlöshet tar över- *ta paus* ibland och kom ihåg att göra sådant som du själv mår bra av!

Att hantera skam & skuld



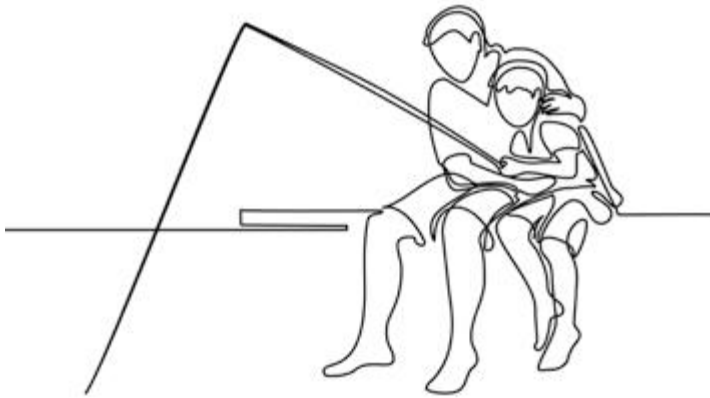
Att våga berätta kan minska känslan av skuld och skam

Känslor av skuld och skam kan ofta lindras om vi har någon att dela våra erfarenheter med. Finns det någon i din närhet du känner att du kan anförtro dig åt? Eller önskar du hellre prata med någon utifrån?

Strategier för att hantera sorg

Saker som kan vara hjälpsamma

- Prata med någon om hur du känner
- Försöka äta och sova på regelbundna tider, be gärna om hjälp från din omgivning att upprätthålla rutiner.
- Träffa andra med liknande erfarenheter.
- Göra saker du själv mår bra av



Är det ok att säga nej?



Träna i små steg

- Att säga nej till någon annan är att säga ja till dig själv. Att sätta gränser är inte det samma som att inte visa omsorg eller välja bort någon annan.
- Att säga ja när vi menar det och nej när vi menar det är ett sätt att vara ärlig och visa respekt både mot sig själv och andra.
- Börja träna i situationer eller relationer där det känns lättare för dig att säga nej.
- Öva gärna in korta, neutrala fraser som t.ex: "Nej tack, jag är upptagen", "Nej tack, just då passar det inte" eller "Nej tack, jag är inte intresserad"
- Ge dig själv tid, be att få fundera innan du lämnar svar.

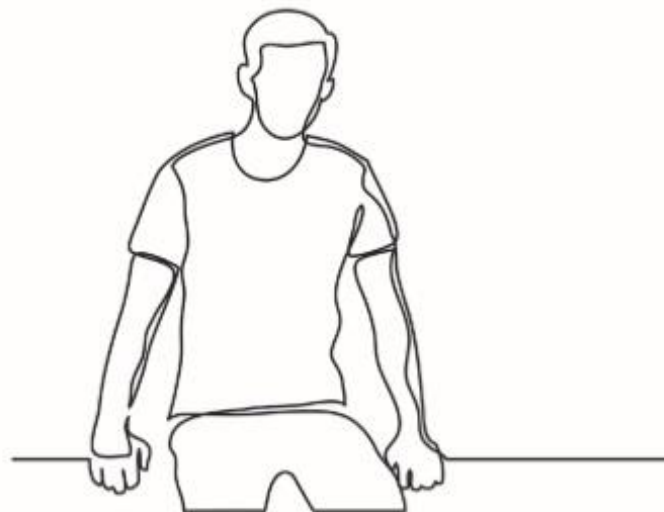
Värdefulla erfarenheter som anhörig



Skrivövning

Har du några värdefulla erfarenheter av att stå nära någon som mår dåligt?

Vem är jag när jag inte ger stöd?



Skrivövning

Hur skulle du beskriva dig själv, om du för en stund bortser från din roll att leva nära någon som inte mår bra?

Om du tycker det är svårt kan du tänka tillbaka på hur andra har beskrivit dig, eller fråga någon i din omgivning.

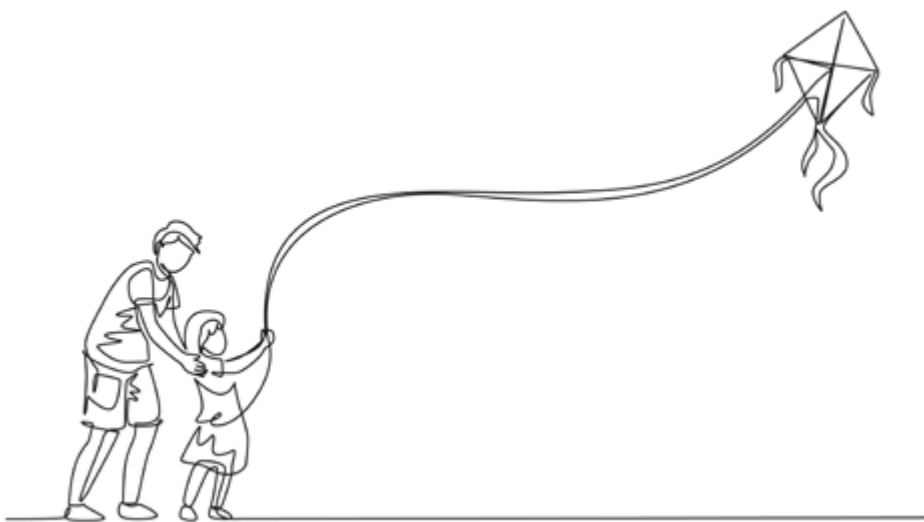
Min egen återhämtning

Skrivövning

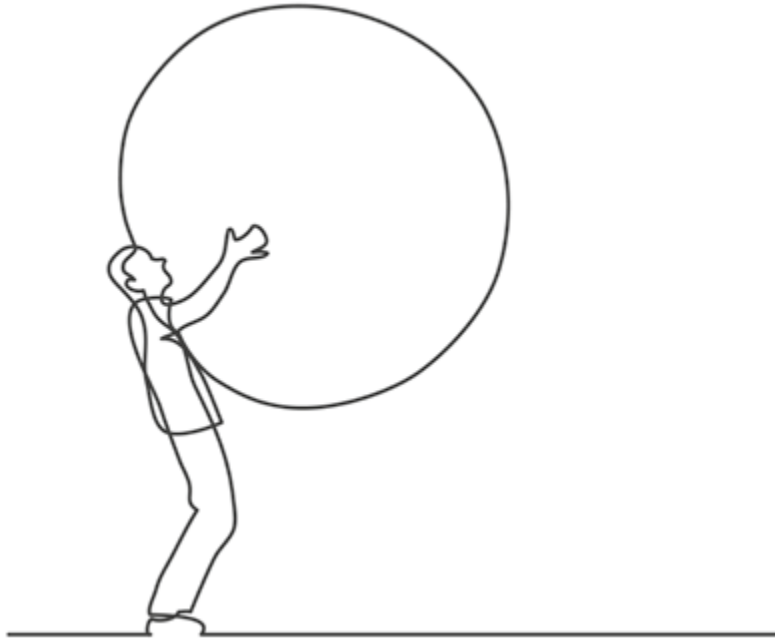
Beskriv vad som är återhämtning för just dig. Vad mår du själv bra av? Vad har du mått bra av tidigare i ditt liv?

Exempel på vad återhämtning kan vara:

Vila, motionera, utöva yoga eller mindfulness, läsa, ägna tid åt sina intressen, delta i sociala sammanhang, egentid, djur, naturen, pauser under dagen, inte boka in för mycket, vara i sammanhang där du kan vara dig själv, träffa andra i liknande situation, göra saker för din egen skull, prata med någon, äta en god middag, prioritera sömn.



Att vara snäll mot mig själv



Skrivövning

- Vilka sidor tycker du om hos dig själv?
- Vad är du bra på?
- Vilka är dina styrkor?

Fundera i lugn och ro och skriv gärna ner svaret på frågorna.



Hur kan du som möter anhöriga i ditt yrke använda Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt?

- Som ett stöd i samtalet med anhöriga.
- Genom att informera om materialet och lämna ut det.
- I grupp. För många anhöriga är det viktigt att träffa andra i en liknande situation. Kan genomföras fysiskt eller digitalt.
- Aktivt arbete med materialets övningar och verktyg, tillsammans med den anhöriga.
- Materialet kan även introduceras till personer som själv mår dåligt, som kan ge det till sina anhöriga.



Studiecirkel & inspirationsträff

I februari 2022 lanserades våra två studiecirklar. Det finns två olika upplägg för dessa:

- En kortare inspirationsträff
- En längre version som utgår från regelbundna träffar

Syftet med materialen är att underlätta arbetet med att möta anhöriga i grupp och att arbeta med Återhämningsguiden som grund. Studiecirkelarna är upplagd som ett handledarmaterial/talmanus för att enkelt kunna leda en träff.

Kontaktuppgifter

Sanna Esaiasson

sanna@nsphskane.se

073 232 57 47



Linda Nordström

linda@nsphskane.se

073 232 57 30

Hemsida: www.aterhamtningsguiden.se

Facebook: www.facebook.com/nsphskane.se

Instagram: www.instagram.com/aterhamtningsguiden

Nyhetsbrev: <https://gansub.com/s/ICssV/>