

# Förslag på innehåll i anhörigträffar



från [www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se)

# Anhöriga till personer med psykisk ohälsa

Tips - läs en bok tillsammans

## Lästips inom området psykisk ohälsa



På denna sida tipsar vi på Nka om böcker inom området psykisk ohälsa som vi tycker är läsvärda. Du hittar boktipsen i menyv.

### Lästips

Välkommen till

Att insjukna i psykiatri  
behandling, återhämtning

Jag, Har. Inga.

Om någon du är nära  
depression

Haja ADHD

Handbok för psykiatri

Positivt beteendeterapi  
skola - en introduktion

Barn med överlevnad

Ung och vuxen  
AST - en guide

Föräldraboken

Lyssnar din tonårssyster  
förändring som barn

Tänk om jag är psykiatri

Föräldraboken  
autismspektrum

Syskon till barn med autism  
Aspergers syndrom och  
autismliknande tillstånd

Pappa, vad är schizofreni?  
Småbarnstiden tar ju aldrig slut

Hur gör vi nu?

Vår son har schizofreni

Lisa - ett liv

Föräldralärande - vad är det?

Behov i vardagen hos personer  
neuropsykiatriska  
funktionsnedsättningar

Att leva med psykisk ohälsa  
närståendeperspektiv

Kognitiv beteendeterapi  
familjestöd för barn och ungdomar  
med tvångssyndrom

Att förstå sitt barns autism

Hälsans mysterium

Vara anhörig

De galna systrarna

Man dör inte, men man lider  
ganska knäckt människa

Hjälpmiddelsboken

En alldeles särskild familj

Unga kvinnor dumpas in  
rättspsykiatri

Bemötande och utanförskolor

Tillgång eller bromskloss?

När mammas tankar ändrade färg  
Orkaneko

Ett bipolärt hjärta

Anhörigas känslor och existentiella  
behov

Tonår med autism och asperger - en  
föräldraguide

Dina rättigheter i tvångsvården -  
vård enligt LTP

Att vara vuxen med Aspergers  
syndrom

Brodersbrevet

Din egen makt

April i anhörigsverige

Inte bara Anna: Asperger och stress

Vardagskompassen

Äldres psykiska hälsa och ohälsa -  
prevention, förhållningssätt och  
arbetsmetoder

Och runt mig faller världen

Samtalets betydelse

Affektfokuserad psykodynamisk  
terapi

ADHD-hjälpen - för ett liv i balans

I gränslandet mellan hem och  
institution

Anhörig i nöd och lust

Det utsagda och ohörsammade  
lidandet

Upplevelser av att vårda en nära  
anhörig med diagnosen schizofreni

# Anhöriga till personer med psykisk ohälsa

Läs ett kapitel var och en för sig och träffas sedan tillsammans.

Förslag på frågor att samtala kring:

- Vad vet du om författaren? Påverkar det din läsning av boken? Hur/varför?
- Hur är boken berättad? Finns det en jag-röst eller en allvetande berättarröst? Berättas historien i nutid eller dåtid, eller växelvis?
- Vad tycker du om språket i boken? Är det lätt att ta till sig?
- Vad tycker du om personerna i boken? Vad tror du att det är som får dig att känna så?
- Anser du att boken har ett budskap och i så fall vilket?
- Känner du igen dig i berättelsen?

# Anhöriga till personer med flerfunktionsnedsättning

Tips – titta på ett webinarie

**Leva livet medan det pågår – Livskvalitet – vem bedömer och hur?**

Se det inspelade webinariet:



Hur pratar vi om döden?

Palliativ vård - hela livet

Livskvalitet - vem bedömer och hur?

Väntesorg - att förhålla sig till livets skörhet

Livets slut- och efteråt

# Anhöriga till personer med flerfunktionsnedsättning

Titta på ett webinarie i förväg – diskutera tillsammans.

Förslag på frågor:

- Känner du igen dig?
- Vilket perspektiv tycker du saknas?
- Vad har du lärt dig genom webinariet?
- Vad kan vara användbart i ditt eget liv och anhörigskap?

# Anhöriga till äldre personer

Tips – titta på en film tillsammans

## Anhörigporträttet- Ingrid och Sune

Ingrid och Sune beskriver sin vardag efter att Sune drabbats av stroke för några år sedan



# Anhöriga till äldre personer

Titta på filmen tillsammans – dela skärm.

Förslag på frågor att prata om:

- Känner du igen dig i berättelsen?
- Vad väcker filmen för känslor och tankar hos dig?
- Vilken roll ska anhöriga ha?
- Vilket ansvar ska den anhörige ta – vilka andra kan ta ansvar?
- På vilket sätt tar du hand om dig själv?

# Barn som anhöriga

Tips – titta på en film tillsammans

## Sofias mamma lider av depression





# Barn som anhöriga

Filmer om att vara barn till förälder med psykisk ohälsa.

Förslag på teman att prata om:

- Att anpassa sig till sin sjuka förälder
- Känslan av ansvar
- Känslan av skuld
- Känslan av ensamhet
- Information – kunskap om sjukdomen

Kom ihåg att förmedla: Det finns vuxna som hjälper!

# Andra tips!



## Inspirationsmaterial

Skrifterna på denna sida kan användas som inspiration eller i utbildningar, studiecirklar och liknande.



## Fokus på mig, Vuxensyskon



Under tre år pågick i hade till uppgift att t såg ut, vilket stöd de Resultatet blev samt Materialet kan anvä reflektion, till exemp

Läs/ladda ner samt Beställ samtalsmate

## Leva livet – medan det pågår



Leva Livet – medan de frågor som rör livet oc flerfunktionsnedsättni Nationellt kompetensc familjer, yrkesverksam erfarenheter. Skriften personer med flerfunk och studenter inom vå

Läs eller ladda ner inspirationsmaterialet Beställ inspirationsmaterialet

## Rätt att leva - inte bara överleva



En idéskrift fram

En idéskrift till stöd för politiker och beslutsfattare som kan påverka livet positivt för

## Beställning inspirationsmaterial

Inspirationsmaterialet kostar 50kr/st. Moms 6% och frakt tillkommer. OBS! Om det inte går att välja antal exemplar betyder det att översikten är under bearbetning eller tryck. Jag vill beställa:

Fokus på mig, Vuxensyskon. Antal ex:

0

Leva livet medan det pågår

0

Anhörig till personer med psykisk ohälsa – deras erfarenheter och önskemål om stöd

0

Berättelser om att vara anhörig till barn och unga med flerfunktionsnedsättning. Antal ex:

0

Att möta anhörigas känslor och existentiella behov. Antal ex:

0

Samtalets betydelse. Antal ex:

0

Anhörigas hälsa - när mår man bra som anhörig? Antal ex:

0

Stöd till anhöriga som kombinerar förvärvsarbete och anhörigomsorg. Antal ex:

0

E-tjänster och ny teknik för anhöriga. Antal ex:

0

Individualisering, utvärdering och utveckling av anhörigstöd. Antal ex:

0

## Att möta anhörigas känslor och existentiella behov



Detta inspirationsmaterial om "Att möta anhörigas känslor och existentiella behov" bygger på det material som kommit fram i blandade lärande nätverks, BLN, diskussioner och dokumentat 2014–2015. Det var sju kommuner runt om i Sverige som delto nationella nätverket med ett eget lokalt blandat lärande nätver bestående av anhöriga, personal, chefer, politiker och frivilliga. består av olika teman som utkristalliserats under arbetets gång i nätverket.

Läs eller ladda ner inspirationsmaterialet (pdf i nytt fönster)

Beställ inspirationsmaterialet

## Röster om kommunikation



Det här materialet bygger på en serie samtal via Internet våren 2013. Några av deltagarna var föräldrar till barn med funktionsnedsättningar, några var personal som arbetar med funktionsnedsättning och några var både förälder och person Samtalen var en del av en högskolekurs som arrangerades p av Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka) i samarbete Mälardalens högskola.

Metoden att låta forskning, föräldrar och personal mötas på detta sätt kallas blandade lärande nätverk (BLN).

Läs inspirationsmaterialet Röster om kommunikation (pdf, nytt fönster)

## Vägledning AKK



Detta material är en vägledning för samtalsledare i läran