

# Om mig och om NSPH Skåne

- Var själv anhörig till en person med svår ätstörning och självskadebeteende.
- Som anhörig upplevde jag ofta att vården inte fungerade för den jag var anhörig till och också att man som anhörig var utelämnad åt sig själv.
- När situationen började bli bättre för den jag var anhörig till valde jag att engagera mig, först i föreningen SHEDO där jag var med och byggde upp anhörigutbildning för anhöriga till personer med självskadebeteende (något vi gjorde i samarbete med Nka) och sedan i NSPH Skåne.
- NSPH Skåne är en paraplyorganisation för 13 föreningar inom området psykisk ohälsa.
- Ofta organiserar vi oss genom att hitta områden som är gemensamma för alla föreningar, ett sådant område är anhörigstöd, vilket leder mig in på det jag är här för att berätta om idag.





# Återhämtningsguiden

- för dig som står nära någon som mår dåligt

Conny Allaskog & Jessica Andersson

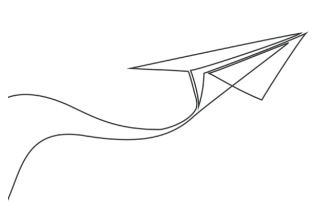


*Att vara anhörig har förändrat mig som person, hela min tillvaro, ja, hela mitt liv faktiskt. Det är ständigt närvarande i varje andetag, varje dag, varje vecka, varje månad och varje år. Främst i form av en ökad känslighet, sårbarhet, oro och stundtals rädsla. Att vara anhörig har också gjort mig mer utsatt för stress – får svårare att hantera stress och förhålla mig till en stressig vardag. Jag behöver mer tid för återhämtning, tid som tyvärr sällan finns. Att vara anhörig har också påverkat mina relationer till andra människor. Men jag vill betona, hur absurt det än låter, att det också berikat mitt liv och förbättrat vissa relationer. Jag är tacksam över saker jag tidigare tog för givet. Jag står närmare mina barn – även om det ibland finns barriärer mellan mig och min dotter. Det har också blivit lättare att prioritera bort oviktiga saker.*

*- Katarina, 49*

# Allmänt om Återhämtningsguiden

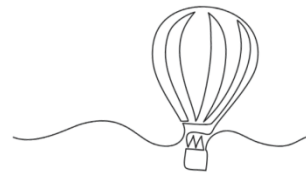
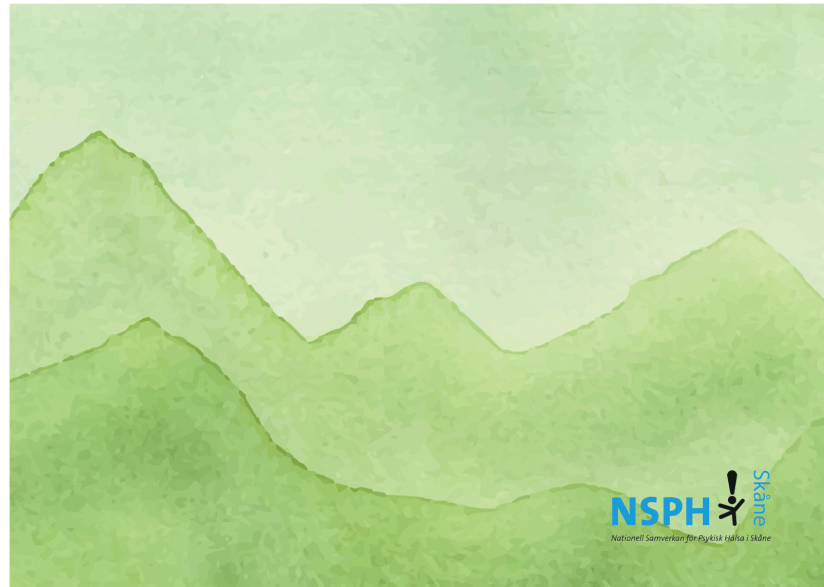
- Idé från Danmark
- Arbetet bygger på två Arvsfondsprojekt
- Tas fram av NSPH Skåne i samverkan med Region Skåne, Psykiatri och habilitering Skåne och Kommunförbundet Skåne. Inspiration har också kommit från liknande internationella material
- Implementeras nu i fler regioner (exempelvis har Jönköping och Dalarna skrivit avtal med oss och implementerar Återhämtningsguiden i sina verksamheter)
- I Skåne har såväl Psykiatri Skåne som Kommunförbundet Skåne tecknat avtal kring arbetet med Återhämtningsguiden
- Finns idag tre Återhämtningsguider
- Är skriftliga material som kan fungera som verktyg för den som är i behov av återhämtning. Den som i sin yrkesroll möter målgruppen kan använda Återhämtningsguiden som ett stöd i arbetet



# Återhämtningsguiden

– för dig inom heldygnsvård

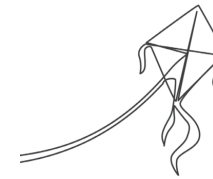
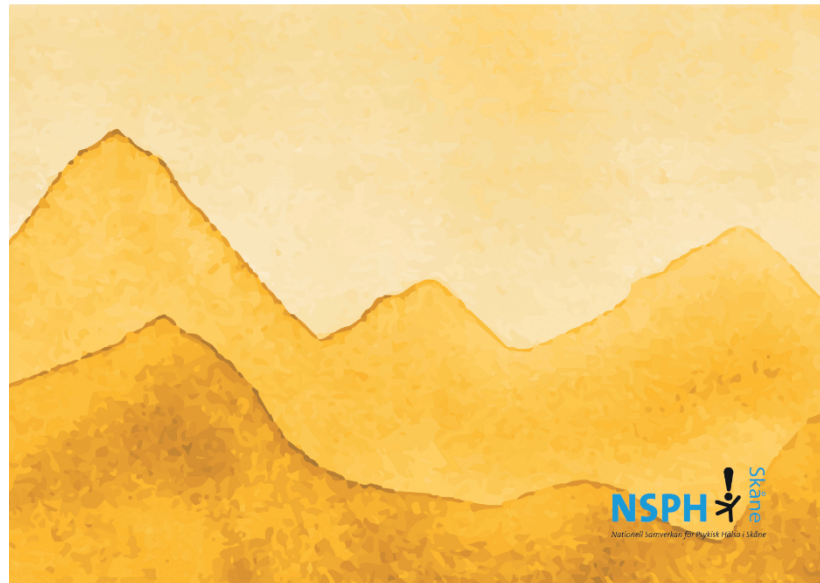
Conny Allaskog & Jessica Andersson



# Återhämtningsguiden

– för dig som mår dåligt

Conny Allaskog & Jessica Andersson



# Återhämtningsguiden

– för dig som står nära någon som mår dåligt

Conny Allaskog & Jessica Andersson





# Vad är materialet Återhämningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt?

- Ett verktyg för den som lever nära någon som mår dåligt, t.ex. partners, föräldrar, syskon, vänner och kollegor
- Syftar till att ge information, stöd och möjlighet till reflektion
- Materialet fokuserar på anhörigas återhämtning
- Materialet är skrivet av personer som har egen erfarenhet av anhörigrollen, psykisk ohälsa och återhämtning
- Materialet kommer på sikt att lanseras som studiecirkel och mobilapplikation
- Guiden beställs kostnadsfritt på [www.aterhamtningsguiden.se](http://www.aterhamtningsguiden.se)

# 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** Förhållningsätt 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**



# Hur kan en arbeta med Återhämningsguiden?

- 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 få träffa andra i liknande situationer
- Aktivt arbete med materialets övningar och verktyg, tillsammans med den anhöriga



# BESTÄLLNINGAR AV ÅTERHÄMTNINGSGUIDEN

görs kostnadsfritt på

[www.aterhamtningsguiden.se](http://www.aterhamtningsguiden.se) 🔍



# Kontaktuppgifter

**Conny Allaskog**

Projekt Återhämtningsguiden

[conny@nsphskane.se](mailto:conny@nsphskane.se)

0735-56 50 17

Hemsida: [www.aterhamntningsguiden.se](http://www.aterhamntningsguiden.se)

Facebook: [www.facebook.com/nsphskane.se](http://www.facebook.com/nsphskane.se)