

Lansering av anhörigfolder

5 maj, kl. 10.00-11.00
Digitalt via Zoom

Nka anhoriga.se



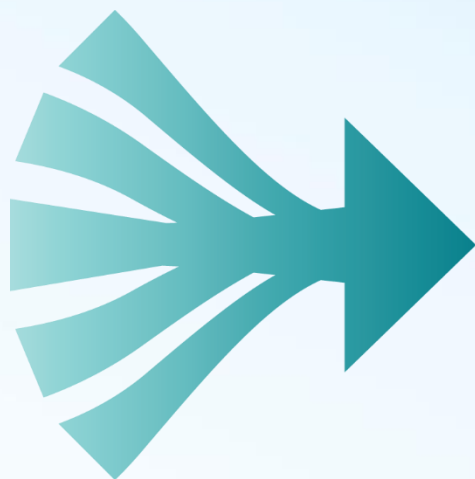
Kraftsamling
för psykisk hälsa



Välkomna!

- Webinarieform
- Frågor/reflektioner i chatten
- Tillgänglig inspelning och presentation på Nka:s hemsida sedan
- Kl.10-11
- Tack!





Kraftsamling

för psykisk hälsa

ing-marie.wieselgren@skr.se



Kraftsamling för psykisk hälsa

**1. Ett mer hälsofrämjande
samhälle och levnadssätt**

**2. Individer som är rustade för att
nå sin fulla potential och
välmående**

**3. Hållbara stöd till
de som behöver**

Delarenaformatets idé och utgångspunkter

Idén om delarenaformatet

Psykisk hälsa är en fråga för hela samhället, inte bara hälso- och sjukvård/socialtjänst

Kunskap, idéer och metoder finns till stor del redan, men sprids inte i tillräckligt hög grad

Arbetet inom området har inte varit tillräckligt brett, samordnat och långsiktigt



Kraftsamlingens delarenor

Arbetsgrupper som

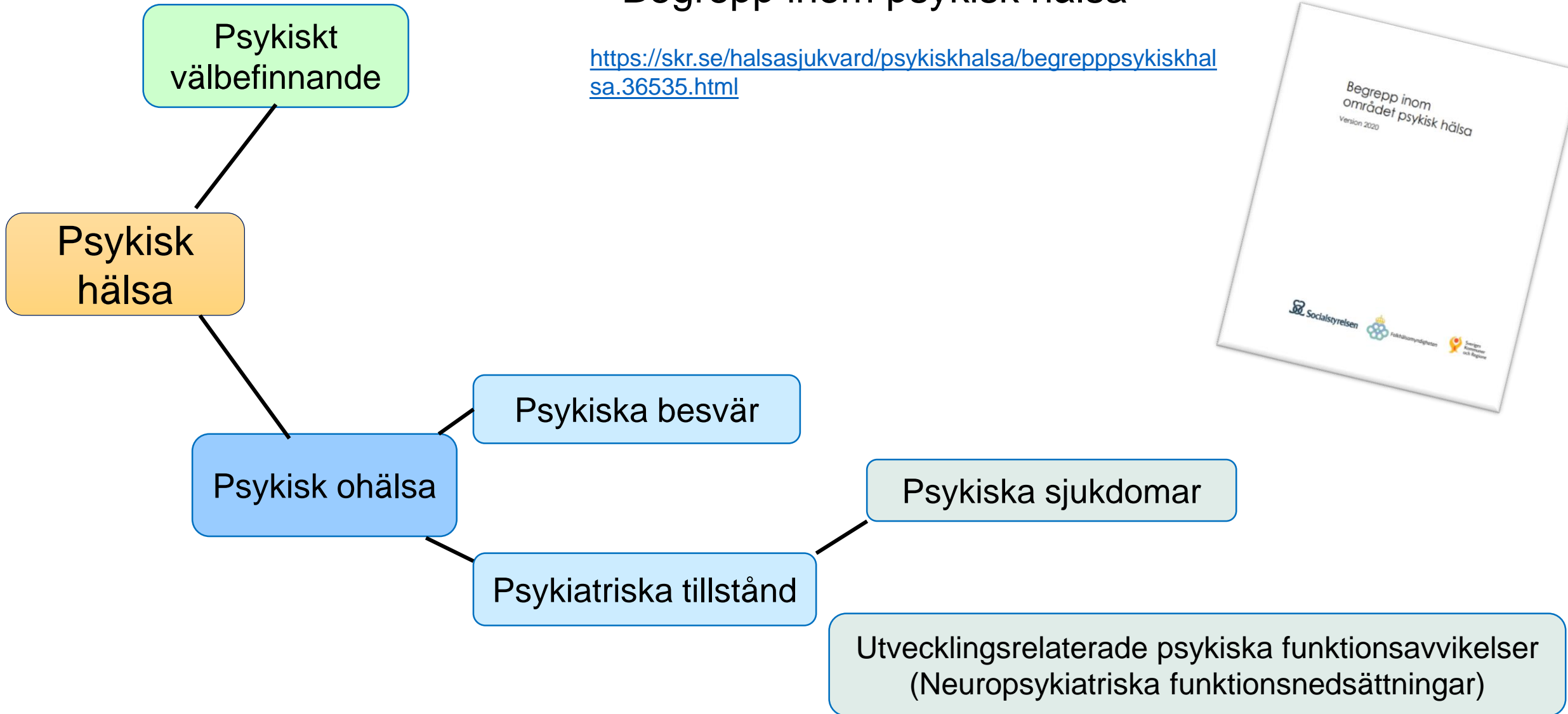
- sammanför aktörer från **hela samhället** för **långsiktigt arbete**,
- i första hand genom att **tillvarata befintlig kunskap och erfarenheter** hos deltagarna
- *men* **samlar, paketerar och sprider dessa med samlad kraft i nya konstellationer!**

”Connect the dots” mellan organisationer ger nya möjligheter och lösningar,
mindre dubbelarbete och större kraft!



Begrepp inom psykisk hälsa

<https://skr.se/halsasjukvard/psykiskhalsa/begrepppsykiskhalsa.36535.html>



Psykiskt välbefinnande, psykiska besvär och psykiatriska tillstånd hos barn och unga - begrepp, mätmetoder och förekomst

Christina Dalman, Sven Bremberg, Johan Åhlén, Anna Ohliss, Emilie Agardh, Susanne Wicks och Andreas Lundin. · ISBN: 978-91-88561-40-4



Fjorton delarenor är uppstartade eller är under uppstart

1. Ett mer hälsofrämjande samhälle och levnadssätt

Meningsskapande i vår tid

Samhällsmobilisering för narkotikaprevention

Fungerande skolgång för barn och unga med NPF

Miljö och fysisk aktivitet för psykisk hälsa

Rusta barn och unga

MIND//SHIFT

2. Individer rustade att nå sin fulla potential

Huskurer för psykisk hälsa

Hälsofrämjande digitalt liv

Smart tillgänglighet till hjälp, 0-6 år

Smart digital tillgänglighet till hjälp, 7-15 år

Smart tillgänglighet till hjälp, unga vuxna

3. Hållbara stöd till de som behöver

Migration och psykisk hälsa

Utökad anhörigstöd

Hela samhällets suicidprevention

Fjorton delarenor är uppstartade eller är under uppstart

1. Ett mer hälsofrämjande samhälle och levnadssätt

Meningsskapande i vår tid

Samhällsmobilisering för narkotikaprevention

Fungerande skolgång för barn och unga med NPF

Miljö och fysisk aktivitet för psykisk hälsa

Rusta barn och unga

MIND//SHIFT

2. Individer rustade att nå sin fulla potential

Smart tillgänglighet till hjälp, 0-6 år

Huskurer för psykisk hälsa

Hälsofrämjande digitalt liv

Smart digital tillgänglighet till hjälp, 7-15 år

Smart tillgänglighet till hjälp, unga vuxna

3. Hållbara stöd till de som behöver

Migration och psykisk hälsa

Utökat anhörigstöd

Hela samhällets suicidprevention

Fjorton delarenor är uppstartade eller är under uppstart

1. Ett mer hälsofrämjande samhälle och levnadssätt

Meningsskapande i vår tid

Samhällsmobilisering för narkotikaprevention

Fungerande skolgång för barn och unga med NPF

Miljö och fysisk aktivitet för psykisk hälsa

Rusta barn och unga

MIND//SHIFT

2. Individer rustade att nå sin fulla potential

Huskurer för psykisk hälsa

Hälsofrämjande digitalt liv

Smart tillgänglighet till hjälp, 0-6 år

Smart digital tillgänglighet till hjälp, 7-15 år

Smart tillgänglighet till hjälp, unga vuxna

3. Hållbara stöd till de som behöver

Migration och psykisk hälsa

Utökat anhörigstöd

Hela samhällets suicidprevention

FEM HUSKURER FÖR PSYKISK HÄLSA



- 1. Bli andfådd minst varannan dag!**
- 2. Prioritera din återhämtning**
- sätt rutiner för sömn och skärmtid!
- 3. Träffa en vän en gång i veckan!**
- 4. Följ ditt hjärta!**
- 5. Tro inte på allt du tänker**
- du är inte dina tankar!

Stödlista för psykisk hälsa i kristid:
www.uppdragosyiskhalsa.se



1. Bli andfådd minst varannan dag!

Psykisk aktivitet - är ett av de mest kraftfulla verktygen för att stärka sin psykiska hälsa. Fysisk aktivitet minskar stressnivåer, hjälper oss reglera känslor och minskar risken att drabbas av depression.

Folkhälsomyndigheten rekommenderar minst 150 min/vecka, gärna uppdelat på flera pass, allt från 15 min lunchpromenad till längre pulshöjande aktiviteter. Framgångsrecept för att motivera sig är ofta att planera in det i kalendern, gärna tillsammans med andra - att få in rutinen är viktigt för långsiktighet. Ta det försiktigt i början och lägg successivt till tid/belastning, och du - hitta din grej.



4. Följ ditt hjärta!

Ditt liv ska kännas rätt för dig! Vi fokuserar ofta på tillfälliga belöningar och låter oss styras av vad vi tror att andra förväntar sig av oss. Försök istället utgå ifrån vad du tycker känns meningsfullt och vad som ger dig energi. Om du fokuserar på det ökar din motivation och känsla av att det är du som styr i ditt liv.

Det blir också lättare att känna glädje och tacksamhet, vilket är en viktig faktor för ditt välbefinnande. Klappa dig på axeln varje kväll och tacka för att du har gjort det bästa du kunnat - det funkar!



2. Prioritera din återhämtning

Återhämtning - Många vet att man behöver vila kroppen efter ett tufft träningspass, men hur du koll på att hjärnan behöver minst lika mycket återhämtning från alla intryck den får under en dag, tex från våra skärmar och det vi presterar där?

Såm är en värdefull tillgång för välbefinnandet, skapa en rutin på kvällen där kropp och knopp får möjlighet att varsa ner, lägg till exempel tiden på att spela brädspelel, mys med familjen eller drick en kopp te. Då skapar du förutsättningar att sova de 7-9 timmar en vuxen behöver (tonår 8-10 timmar).



5. Tro inte på allt du tänker!

Vi tänker ca 60 000 tankar per dag. Många av dessa tankar är repetitiva och det är inte alltid våra tankar stämmer - så ta dem inte för sanning!

Det är fullt normalt att ha någon form av negativa tankar och känslor varje dag. Tack och lov är hjärnan formbar och genom självkänedom och självinsikt kan vi få syn på och förändra våra automatiska och ibland negativa tankemönster. Det är oftast när vi fastnar i att spjätta vidare på tankar eller försöker trycka undan dem som problem kan uppstå. Så prova att låta dem vara istället, det finns viktigare saker att fokusera på än negativa tankar och känslor!



3. Träffa en vän en gång i veckan!

Relationer är en av de viktigaste skyddsfaktorerna för psykisk hälsa och grunden till vår livsglädje, vilket motverkar oro och nedstämdhet. Precis som en planta behöver vatten behöver också dina relationer underhållas.

Ditt bemötande kan göra stor skillnad för den du möter, till exempel kan ögonkontakt och ett leende göra någons dag. Ring eller träffa en vän minst en gång i veckan så ökar ni den trygghet och tillit ni har till varandra.



Fem huskurer för psykisk hälsa



- Viktiga knep för att må bra inuti.

De flesta vet att det är bra för kroppen att äta frukt och grönsaker. Kanke inte alla vet att det finns knep även för psykisk hälsa.

Psykisk hälsa är när du mår bra inuti, i dina tankar och känslor, och trivs med livet de allra flesta dagarna. En god psykisk hälsa går att även om det ibland är kämpigt så tar du dig igenom vardagens upp- och nedgångar och kan komma igen på ett bra sätt.

En huskur beskriver hur du kan stärka dig själv med enkla knep, utan att gå till läkare. Det finns massor av forskning om hur vi människor kan må bättre. Forskningen har visat att de här kneperna verkligen fungerar. Alla behöver få veta bra sätt att påverka sitt välbefinnande.

Om du inte känner dig trygg hemma eller i skolan, då räcker det inte med huskurer. Då behöver du berättas för en vuxen som du känner förtroende för så du får hjälp. Du kan också hitta tips på vart du kan vända dig på: www.stodlistan.se



För anhöriga och personer med psykisk ohälsa



Länk: [Fem huskurer för psykisk hälsa - för anhöriga och personer med psykisk ohälsa](#)

Kontakt: ingrid.lindholm@anhoriga.se

Fjorton delarenor är uppstartade eller är under uppstart

1. Ett mer hälsofrämjande samhälle och levnadssätt

Meningsskapande i vår tid

Samhällsmobilisering för narkotikaprevention

Fungerande skolgång för barn och unga med NPF

Miljö och fysisk aktivitet för psykisk hälsa

Rusta barn och unga

MIND//SHIFT

2. Individer rustade att nå sin fulla potential

Huskurer för psykisk hälsa

Hälsofrämjande digitalt liv

Smart tillgänglighet till hjälp, 0-6 år

Smart digital tillgänglighet till hjälp, 7-15 år

Smart tillgänglighet till hjälp, unga vuxna

3. Hållbara stöd till de som behöver

Migration och psykisk hälsa

Utökad anhörigstöd

Hela samhällets suicidprevention

Anhörigstöd

- Förtydliga i all lagstiftning med samma begrepp
- Olika insatser för olika åldrar
 - Barn och unga
 - Vuxna med funktionsnedsättning eller sjukdom
 - Äldre
- SIP
- Digitalt utanförskap

SIP

enligt SoL och HSL

Gemensam kartläggning
(FK AF) Arbete och sysselsättning

Individuell plan
enl LSS Genomförandeplan enl LSS
Funktionshinder/omsorg

Genomförandeplan
enligt SoL och vårdplan enl SoL
Individ- och familjeomsorg

Patientkontrakt
enl ök

SIP för samverkan
vid utskrivning från sluten
hälso-och sjukvård enl lag

Vårdplan enl HSL, LPT, LRV
Hälso- och sjukvård/kommunal
primärvård

**Habiliteringsplan/
rehabiliteringsplan**
enl HSL
Habilitering/rehabilitering



Före

Efter



PROGRAM

Adhd

Depression och ångestsyndrom

Missbruk och beroende

Schizofreni och liknande tillstånd

Självskadebeteende

ANVÄNDARGUIDE

Varje vård- och insatsprogram kan anpassas så att du får just den information du behöver för din verksamhet, yrkesroll och situation.
[Läs mer →](#)

OM PROGRAMMEN

Programmen är framtagna inom ramen för Nationellt system för kunskapsstyrning och riktar sig till hälso- och sjukvård, socialtjänst och skola.
[Läs mer →](#)

KONTAKT

Kontakta oss som arbetar med de nationella vård- och insatsprogrammen.
[Läs mer →](#)

NYHETER

Webbsänd konferens om hedersrelaterat våld och förtryck och psykisk hälsa 30

mars

2022-03-08

En öppen webbsänd konferens om utvecklat stöd för att stärka arbetet med hedersrelaterat våld och förtryck inom området psykisk hälsa.

PROGRAM
Adhd
1. Nivå och process
2. Om tillståndet
3. Tidiga tecken och tidig upptäckt
4. Förebyggande insatser
5. Kartläggning och utredning
6. Behandling och stöd
7. Kommunikation och delaktighet
8. Uppföljning på individnivå
9. Uppföljning på verksamhetsnivå
10. Lagar och regler

FILTRERA INNEHÅLL

Utförare (1) ^ Yrkesroll v Aldersgrupp v Typ av behandling/stöd v

- Alla utförare
- Hälsa- och sjukvård
 - Mödra- och barnhälsovård
 - Primärvård | Första linje
 - Psykiatrisk öppenvård
 - Psykiatrisk heldygnsvård
 - Psykiatrisk akutvård
 - Somatisk öppenvård
 - Somatisk heldygnsvård
 - Somatisk akutvård
 - Tandvård
 - Kommunal hälso- och sjukvård
- Socialtjänst
 - Individ- och familjeomsorg
 - Funktionshinderomsorg | Socialpsykiatri
 - Äldreomsorg
- Utbildning
 - Förskola | Pedagogisk omsorg
 - Skola | Elevhälsa

För syfte och bakgrund till detta program, se "Om programmen" i menyns överkant.

upptäckt till stöd vid +
behov av insatser från
är ansvar för att ge olika

stötta barn och elever +
n mot utbildningens mål
gar inom ramen för

uppföljning på verksamhetsnivå +

6. Behandling och stöd

Stöd för vårdnadshavare och närstående

Anhörigstöd kan ges individuellt eller i grupp. Är antingen en del i behandlingen för individen eller fokuserar på den närståendes egna behov.

Målgrupp eller situation

Insatserna riktar sig till anhöriga (vårdnadshavare, syskon, partners eller andra närstående) till individer som självskadar. Stöd, i de fall det efterfrågas, bör även erbjudas anhöriga/närstående till individer med självskadebeteende som valt att inte delta i behandling.

Kunskapsläge

Det finns få studier som utvärderat effekten av anhörigstöd och anhörigutbildning. En typ av anhörigstöd (Familjeband) vid emotionell instabilitet och självskadebeteende, visar att närstående upplevde minskad sorg och tyngd/börda, kritik mot den anhörige samt ökade känslor av närhet och minskade känslor av kaos.

Kompetenskrav

Kompetens enligt arbetsgivarens bedömning.

Sammanfattning

- Socialtjänsten har ansvar för anhörigstöd till närstående som har psykisk funktionsnedsättning och/eller långvarig psykisk sjukdom.
- Anhörigutbildning kan ges till personer som är närstående till en individ som har självskadebeteende.



<https://vardochinsats.se/sjaelvska-debeteende/?section=2100#>

**Schizofreni och liknande tillstånd**

1. Nivå och process
2. Om tillståndet
3. Tidiga tecken och tidig upptäckt
4. Förebyggande insatser
5. Kartläggning och utredning
- 6. Behandling och stöd**
7. Kommunikation och delaktighet
8. Uppföljning på individnivå
9. Uppföljning på verksamhetsnivå
10. Lagar och regler

6. Behandling och stöd

Familjeintervention – utbildning och stöd

Genom utbildning, stöd och färdighetsträning hjälpa individen och familjen att hantera svårigheter i vardagen.

Målgrupp och situation

Familj och närstående till individer som drabbats av psykosjukdom.

Kunskapsläge

Socialstyrelsens [Nationella riktlinjer](#) anger att hälso- och sjukvården bör erbjuda manualbaserad familjepsykoedukation till personer med schizofreni och liknande tillstånd och deras närstående. Prioritet 2

Kompetenskrav

Enligt arbetsgivarens bedömning.



Sammanfattning

Insatsen ska hjälpa familjen att stärka sina resurser att hantera sin livssituation genom att öka familjens kunskap och förståelse, minska stress, oro och otrygghet. Insatsen består av utbildning, stöd från behandlaren och träning av färdigheter som gör det lättare för familjen att hantera vardagliga svårigheter och kriser relaterade till sjukdomens symtom. Längd och intensitet på insatsen varierar utifrån familjens behov och önskemål.

Genomförande

<https://vardochinsats.se/schizofreni-och-liknande-tillstaand/behandling-och-stoed/familjeintervention-utbildning-och-stoed/>

Hittills har fler än 550 organisationer medverkat i Kraftsamlingens aktiviteter!

550

Organisationer totalt
i Kraftsamlingen

Hittills har 550 organisationer medverkat i Kraftsamlingens aktiviteter. Lista på deltagande organisationer finns här:

<https://skr.se/download/18.1f376ad3177c89481f74cd33/1615479581007/Deltagare-Kraftsamling-psykisk-halsa20210216.pdf>

210

Organisationer i
samordningen

Öppna samordningsmöten har startats inom flera olika teman. Information om kommande samordningsmöten finns här:

<https://www.uppdragpsykiatri.se/kraftsamling/oppna-samordning-for-psykisk-halsa-i-kristid/>

150

Organisationer i
delarenorna

I dagsläget har tio av tjugo delarenor startats upp. En översikt av delarenorna finns här:

<https://skr.se/skr/halsasjukvard/psykiskhalsa/kraftsamlingpsykiskhalsa/delarenorkraftsamling.31684.html>

Bland deltagarna finns representanter från: Myndigheter, forskning & utbildning, regioner, kommuner, civilsamhälle, vårdgivare och företag.

[Start](#) - [Verktyg, stöd och metoder](#) - Stödlista: Psykisk hälsa i kristid

Stödlista: Psykisk hälsa i kristid

På dessa sidor finns samlad information, råd och tips kring psykisk hälsa i kristid. Stödlistan påbörjades under pandemin och utvecklas löpande med avseende på kriser i Sverige och i vår omvärld, nu senast kriget i Ukraina.

Senaste uppdatering: 7 mars 2022



Barn 0-12 år

Alla barn är individer, de påverkas på olika sätt. Det är viktigt att ge barnen trygghet, uppmärksamhet och att lyssna närvarande när barnet vill prata. Denna sida innehåller råd, resurser och information som både barn och föräldrar kan ha nytta av.

[Råd och stöd för barn och föräldrar](#)

Unga 12-25 år

Här finns stöd och information som både unga och föräldrar kan ha nytta av. Unga behöver en trygg grund i hemmet och i sin egen familj, men har också ofta frågor och funderingar som de vill dela med andra unga, eller med någon vuxen utanför familjen.

<https://www.uppdragpsykiskhalsa.se/verktyg-stod-och-metoder/stodlista-psykisk-halsa-i-kristid/>

VUXNA

ÄLDRE

HR och CHEFER

UKRAINA

Ukraina

På denna sida länkar vi till information som hjälper kommuner och regioner att ge stöd till flyktingar från Ukraina inom området psykisk hälsa.

Senaste uppdatering: 14 april 2022



Stöd för alla organisationer

- [Lugna, lyssna, stärk – psykologisk första hjälpen för barn i akut kris \(svenska, ukrainska\)](#) – Rädda Barnen
- [Lättillgänglig information om typiska reaktioner på trauma och PTSD \(ukrainska, ryska, polska, engelska\)](#) – Psychologytools.com
- [Kriget i Ukraina, information och resurser för flyktingar och för personal](#) – Regionalt kunskapscentrum kris och katastrofpsykologi, Region Stockholm
- [Information till förälder eller vuxna som tar hand om barn efter flykt \(svenska, ukrainska, ryska\)](#) – Institutionen för Folkhälso- och vårdvetenskap, Uppsala Universitet
- [Bildstöd för kommunikation med personer som talar/läser ukrainska](#) – TobiiDynavox.com
- [Psykologisk första hjälpen – så gör du](#) – Röda Korset
- [Tips och råd kring psykisk hälsa](#) – Röda Korset
- [Hur du kan stödja människor, nära och kära, och andra som befinner sig mitt i kriget](#) – Liria Ortiz, psykolog

Kraftsamling psykisk hälsa

Stödlista: Psykisk hälsa i kristid

Barn 0-12 år

Unga 12-25 år

Vuxna

Äldre

Ukraina

Suicidprevention

Chefer och HR

Kommuners arbete under pandemin

Regioners arbete under pandemin

Hjälp oss att komplettera och sprida stödlistan

Öppen samordning för psykisk hälsa

Huskurer för psykisk hälsa

Samhällsmobilisering för narkotikaprevention

Hälsofrämjande insatser 0-5 år

Resources to support

- [Safe Place – app för barn och unga med stark stress eller oro \(svenska, engelska, ukrainska\)](#) – Rädda Barnen
- [Information till den som flyr från Ukraina om riskerna för prostitution och människohandel \(ukrainska, engelska\)](#) – Jämställdhetsmyndigheten
- [Psykologisk första hjälp: Handbok för stödpersoner](#) – Kunskapscentrum för katastrofpsykiatri, Uppsala Universitet
- [SAHA – Stress och hälsoråd \(svenska, engelska, arabiska\)](#) – Webbstöd framtaget vid Linköpings Universitet för egenvård vid lindrigare psykisk ohälsa
- [Information på ukrainska på 1177.se](#) – Inera

Stöd för dig som arbetar inom kommun eller region

- [Trauma i klassrummet – handbok för personal i skolan](#) – Sollentuna kommun
- [Att möta barn som flytt – stöd i förskolans arbete med familjer som kommer hit från krigets Ukraina](#) – Förskoleforum
- [Psykologiskt krisstöd – Information med anledning av kriget i Ukraina till dig som arbetar inom kommunen samt hälso- och sjukvården](#) – Regionalt kunskapscentrum kris och katastrofpsykologi, Region Stockholm
- [Kallelse till hälsoundersökning översatt till ukrainska \(även nio andra vanligt förekommande språk\)](#) – SKR

Utbildningar

- [Migration och hälsa, introduktionsutbildning](#) – Digital kostnadsfri utbildning för hälso- och sjukvård framtagen av Region Skåne (tidsåtgång 90 minuter)
- [Migration och psykisk hälsa – en introduktion](#) – Fyra korta filmer från SKR
- [Insatser vid trauma hos asylsökande och nyanlända](#) – 17 utbildningsfilmer av Röda Korset i samarbete med SKR
- [Traumastödet](#) – Digital utbildning om att arbeta i grupp med personer som upplevt trauma, SKR
- [Teaching Recovery Techniques, metodutbildning för professionella som möter barn med erfarenhet av krig och flykt](#) – Bris, kostnadsfritt via Zoom
- [Trauma i primärvården, digital utbildning 18-19 maj kl 13.00-17.00](#) – Transkulturellt Centrum, Region Stockholm

Webbinarier och föreläsningar

Tidigare tillfällen

Ons 6 april 2022

På tröskeln till det okända – att omvandla ovisshet till dådkraft



Mån 21 mars 2022

Miljö och vardagsrörelse för hälsa



Fre 18 februari 2022

Öppen samordning migration och psykisk hälsa – tema kompetensväxling



Kommande event

26 APR

Tis 26 april 2022, 14:00

Små barn som upplevt krig och konflikter: Vilket stöd behövs?

09 MAJ

Mån 9 maj 2022, 10:30

Att skapa hopp i orostider

GÅ TILL KALENDER →

Öppen samordning för psykisk hälsa

Inom ramen för Kraftsamling för psykisk hälsa bjuder SKR in till regelbundna återkommande samordningsmöten inom psykisk hälsa.

Dessa samordningsmöten initierades under inledningen av pandemin och fortsätter med ett bredare perspektiv på olika kriser i Sverige och i vår omvärld.



Kommande samordningsmöten

- Barn/unga: [Tisdag 3 maj kl 12.00-12.30](#)
- Vuxna/äldre: [Onsdag 4 maj kl 12.00-12.30](#)
- Migration: [Tisdag 10 maj kl 12.00-12.30](#)
- Suicidprevention: [Onsdag 11 maj kl 12.00-12.30](#)
- Digitala lösningar: [Onsdag 8 juni kl 14.00-15.00](#)

Samordningsmötena är öppna för alla som jobbar inom berörda organisationer: kommuner, regioner, civilsamhälle, myndigheter och företag. I varje möte har du möjlighet att dela med dig av din mailadress om du vill ha en inbjudan till kommande samordningsmöte.

Stödlista: Psykisk hälsa i kristid

[Öppen samordning för psykisk hälsa](#)

[Huskurer för psykisk hälsa](#)

[Samhällsmobilisering för narkotikaprevention](#)

[Hälsofrämjande insatser 0-5 år](#)

[Resources to support mental health during crisis](#)

Kontaktpersoner



Maria Svernehem
Skicka e-post
Tel: 08-452 74 85

<https://www.uppdragpsykiskhalsa.se/kraftsamling/oppen-samordning-for-psykisk-halsa/>

Uppdrag



- vara expertstöd till kommuner, regioner och enskilda utförare
 - gäller alla anhöriga (barn, vuxna och äldre) oberoende av den närståendes ålder, sjukdom, diagnos eller funktionsnedsättning
- länk mellan forskning och praktik
- kontaktpunkt för internationellt samarbete
- råd och stöd till familjer och anhöriga till personer med flerfunktionsnedsättning

EN SAMHÄLLSBÄRANDE INSATS



- Mer än en miljon svenskar ger vård, hjälp och stöd till närstående som är svårt sjuk, äldre eller har en funktionsnedsättning



- 150 tusen personer har går ned i arbetstid eller slutar sitt arbete för att kunna hjälpa sin närstående



- Insatserna besparar samhället 194 miljarder kronor varje år



Källa: www.anhoriga.se

NATIONELL ANHÖRIGSTRATEGI



- 2017 tog Nka initiativ till arbetet för en nationell strategi för stöd till anhöriga
- Socialstyrelsen har på regeringens uppdrag tagit fram underlag till en sådan strategi 2020 och 2021
- Regeringen fattade beslut om en nationell anhörigstrategi torsdagen den 14 april 2022
- Det är den sjätte anhörigstrategin i Europa

Källa: Regeringskansliet promemoria 20-04-13. S2022/02134

ÖNSKAT STÖD FÖR ATT ORKA



- God hälso- och sjukvård och omsorg om de närstående
- Ett tydligt anhörigperspektiv i all hälso- och sjukvård och omsorg
- Individuellt och flexibelt stöd till anhöriga

Frivilligheten är viktig

Källa: www.anhoriga.se

UTVECKLING

Uppdrag till Socialstyrelsen

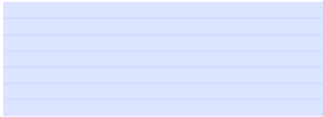


- ta fram stöd för att stärka anhörigperspektivet inom hälso- och sjukvården
- ta fram stöd till kommunerna för ett mera individanpassat stöd
- att redovisa hur en kontinuerlig uppföljning:
 - av anhörigperspektivet inom hälso- och sjukvård och omsorg kan utformas
 - av det stöd som kommuner och regioner erbjuder anhöriga kan utformas

Källa: Regeringskansliet promemoria 20-04-13. S2022/02134

Anhörigfolder

Här hittar du stöd i din närhet



Här finns ytterligare information och stöd

- 1177 Vårdguiden, www.1177.se
- Anhörigas riksförbund, www.anhorigasriksforbund.se
Anhöriglinjen, tel 0200-239 500
- Bris, www.bris.se, tel 116 111
- Demensförbundet, www.demensforbundet.se
- Mind, www.mind.se, Äldrelinjen, tel 020-22 22 23
- Självordslinjen, tel 90 101
- Nationell samverkan för psykisk hälsa, NSPH, www.nsph.se
- Röda Korset, www.rodakorset.se
- Svenska kyrkan, www.svenskakyrkan.se

Fler exempel på stöd finns på www.anhoriga.se hos Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka). Där finns information, fakta, råd, metoder, verktyg och utbildningar som vänder sig till personal, anhöriga och beslutsfattare.



Denna folder har utarbetats inom ramen för Sveriges Kommuner och Regioners (SKR) projekt Kraftsamling psykisk hälsa – i samverkan mellan kommuner, regioner, föreningar och Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka).

Utgivning: 2022-03-28

Du som stödjer någon
i din närhet kan också
behöva stöd och hjälp



Anhörig – är det du?

Vårdar, hjälper eller stödjer du regelbundet någon i din närhet?

Det kan vara en långvarigt sjuk partner, en äldre förälder eller ett barn med funktionsnedsättning. Eller kanske ett syskon med beroendeproblem eller en vän som lider av psykisk ohälsa.

Då kan du behöva stöd för egen del för att orka.

Du har rätt till eget stöd

Enligt Socialtjänstlagen ska kommunerna erbjuda anhöriga stöd. Det kan till exempel handla om stödsamtal enskilt eller i grupp, avlösning, hjälp att hitta rätt inom vård och omsorg, kunskap om den närståendes sjukdom med mera.

Många kommuner har särskilda anhörigkonsulenter som man kan vända sig till för vägledning. Kontakta din kommun för att få veta hur stödet är utformat där du bor. Det ser olika ut i olika kommuner.



Illustration: Mathias Gordon

Gemenskap med andra

Som anhörig kan du även hitta stöd hos brukar- och anhörigföreningar. Där finns möjlighet att dela erfarenheter med andra som befinner sig i en liknande situation. Olika trossamfund och ideella organisationer kan också erbjuda stöd.

Frivillighet i anhörigskapet

Anhörigas insatser ska alltid bygga på frivillighet. Du har rätt att själv avgöra om och hur mycket du vill stödja. Även om valfriheten i praktiken ibland kan upplevas begränsad, har du inga lagliga skyldigheter att ge vård och stöd till en vuxen närstående.

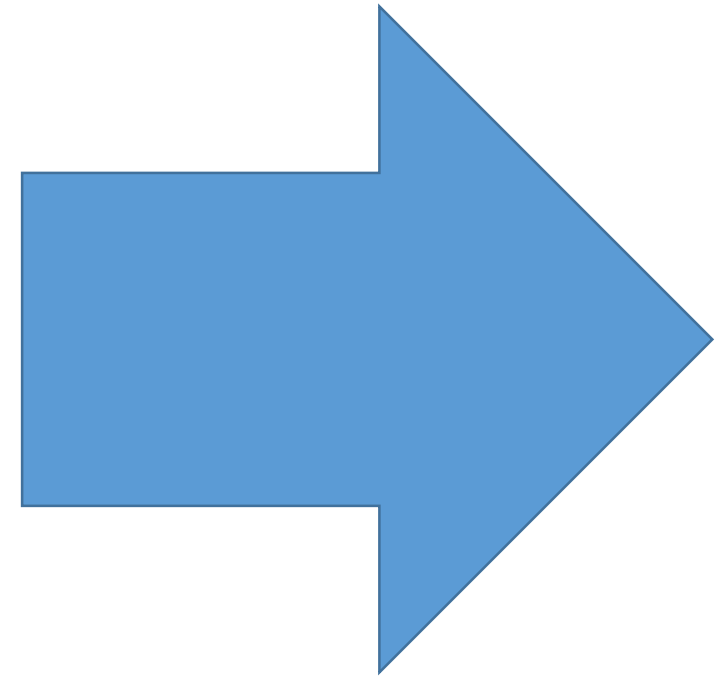
Delarenan utökat anhörigstöd

- Anhörigfrågor
- Personer från kommuner, idéburna organisationer, regioner, myndigheter, enskilda aktörer...
- Alla är med så mycket de kan och vill, inget tvingande
- Konkreta "aktioner" för att förändra och förbättra situationen för anhöriga



Varför behövs en folder?

- Många anhöriga vet inte **att** det finns stöd att få
- Vet inte **vart** man kan vända sig
- En hjälp för regioner, kommuner, organisationer osv att ge till anhöriga
- Ser vilket stöd som finns lokalt
- Ett sätt att samverka lokalt kring anhörigstöd, sprida och fylla i uppgifter gemensamt



Praktiskt

- Var hittar jag foldern?
 - På Nka:s hemsida
 - Överallt
- Var sprider jag foldern?
 - Idrottshallar, bibliotek, sjukhus, vård/hälsocentral osv osv
 - Överallt där anhöriga är
- Hur?
 - Justera sista sidan med lokala kontaktuppgifter
 - Skriver ut själv, går även att trycka
- Varför?
 - Så att anhöriga ska veta att det finns stöd att få
 - Minska ohälsa och ensamhet
- Översättning till andra språk

Du som stödjer någon
i din närhet kan också
behöva stöd och hjälp



Här hittar du foldern:

- <https://anoriga.se/globalassets/media/publicerat/informationmaterial/anorigfolder-utskriftsbar-220504.pdf>

Anmälningsslänk till nästa träff

- 24 maj, anmälan

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=d59ceac97a9f>

- Alla är välkomna!
- Nytt fokusområdet
- Vad finns det för goda exempel av utbildning/material?

Kontaktuppgifter

- ingrid.lindholm@anoriga.se
- <https://anoriga.se/anorigomraden/psykisk-ohalsa/utokat-anorigstod/>
- anoriga.se

Lansering av anhörigfolder

5 maj, kl. 10.00-11.00

Digitalt via Zoom

anhoriga.se
Nka



Kraftsamling
för psykisk hälsa

