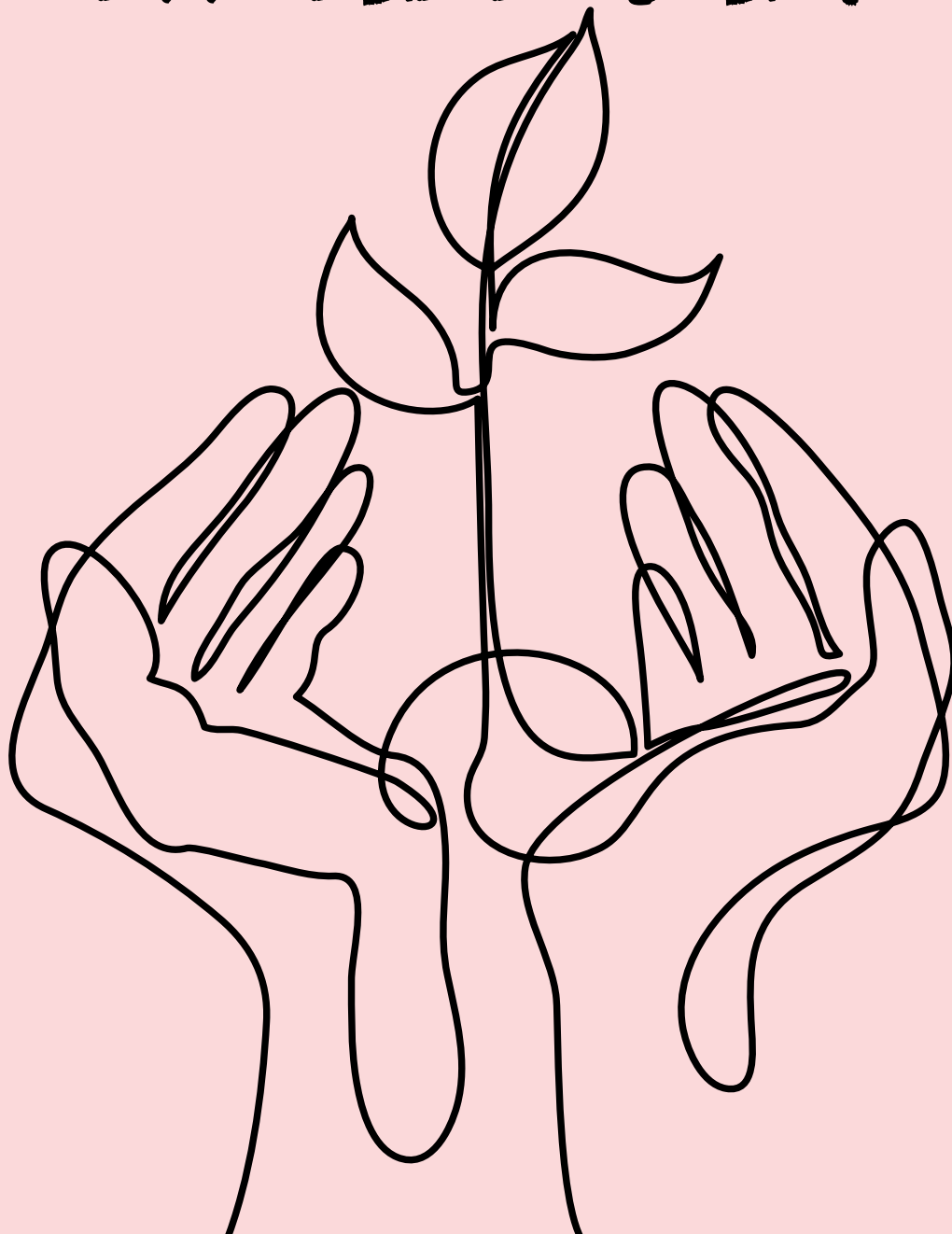


# **HANDLEDNING**

## **ATT VARA ANHÖRIG**



# Innehåll

Inledning.....	3
Bra att veta inför en anhörigcirkel .....	4
1. Anhöriga – vilka är vi? .....	6
2. Anhöriga – vad har vi rätt till? .....	7
3. Praktisk hjälp i vardagen .....	8
4. Anhöriga och vårdare – en roll eller flera? .....	9
5. Hur ser du på din roll som anhörig? .....	10
6. Anhörigas behov – vad behöver du?.....	11
7. Hälsa och egenvård.....	12
8. Ge vård och omsorg.....	13
9. Ekonomiska frågor som rör dig som anhörig .....	13
10. I livets slutskede .....	13
11. Den avslutande träffen .....	14
Trafikljus för frivilliga inom Röda Korset.....	15



Svenska Röda Korset uppmärksammade tidigt anhörigvårdarnas utsatthet. Under 1980-talet erbjöds de utbildningen *Att vårda hemma*, som huvudsakligen inriktade sig på det fysiska omhändertagandet av den närstående. Rödakorslärarna märkte då att anhörigvårdarna hade ett stort behov av att prata med varandra och få stöd i en ofta ansträngd livssituation. Röda Korset valde att ändra inriktning och började utbilda både frivilliga och kommunalt anställda till ledare för anhörigcirkel. Ett studiematerial *Att vara anhörig* togs fram. Sedan slutet av 1990-talet har Röda Korset utbildat cirka 800 cirkel- och gruppledare.

Idag samverkar det lokala Röda Korset med kommunernas anhörigstöd i cirka 130 kommuner. Det sker i olika former, såsom cirkel, grupper, anhörigcafé, livslustaktiviteter eller referensgrupper. Röda Korset har genom ledare för cirkel/grupper och frivilliga anhörigstödjare unika möjligheter att ge anhöriga stöd, avkoppling och ett sammanhang där man träffar andra

som också vårdar, hjälper eller stödjer någon närstående. Det skapar möten mellan människor, som ofta leder till nya vänner och nya möjligheter.

Denna handledning till *Att vara anhörig* är tänkt som inspiration, hjälp och stöd till dig som cirkelledare. I handledningen refereras ofta till *Anhörighandboken*, en webbaserad handbok av *Anhörigas riksförbund*, som är ett teoretiskt och praktiskt verktyg för alla som vill veta mer om anhörigstöd. *Anhörighandboken* uppdateras regelbundet och innehåller aktuell information och länkar vidare till myndigheter och organisationer. *Vårdguiden* [www.1177.se](http://www.1177.se) är också en innehållsrik källa, som dessutom finns på flera språk.

**VÅRD-  
GUIDEN**  
**WWW.1177.SE**

*Lycka till med anhörigcirkeln!*



## Bra att veta inför en anhörigcirkel

### Syfte

Anhöriga vårdar, stödjer eller hjälper närstående som är i behov av insatser på grund av sjukdom, funktionsnedsättning eller hög ålder. Många anhöriga är fortfarande i arbetslivet och ska klara både rollen som vårdare och att vara yrkesverksam. Genom kunskap och erfarenhetsutbyte får deltagaren verktyg att hantera sin roll. Röda Korsets anhörigcirkel fokuserar på den anhöriges situation och inte på orsaken till varför man vårdar. Gruppverksamheten ger inspiration och positiv energi.

### Mål

Anhöriga stärks i sin roll och livssituation genom att:

- reflekterat över sin situation
- möta andra i liknande situation
- få ökad kunskapen om anhörigas rättigheter

### Verksamhetsform

Anhörigcirkeln är en grupp som träffas tillsammans med en eller två cirkelledare. Gruppen bör vara sluten, för att skapa trygghet och tillit. Varje gång någon kommer in i gruppen bildas en ny grupp, och grupprocessen startar på nytt. I anhörigcirkeln delar man erfarenheter och söker kunskap med utgångspunkt i de behov som finns i gruppen. Allas erfarenheter är lika viktiga och alla ska få komma till tals.

### Cirkelledarens kompetens

Cirkelledaren skall ha genomgått en kurs för att leda anhörigcirkel. Var uppmärksam på din roll som frivilligledare och håll dig till trafikljusen sist i handledningen.

### Målgrupp

Anhörigcirkeln vänder sig till anhöriga som vårdar, hjälper eller stödjer närstående. Eftersom syftet med anhörigcirkeln är att sätta fokus på de anhöriga och deras situation, är det ingen nackdel att blanda anhöriga som har närstående med olika behov, diagnoser eller funktionshinder. De anhöriga har ofta mer som förenar än som skiljer dem åt.

### Tid

Gruppen träffas regelbundet i upp till 6 månader. Tidsgränsen finns för att avsluta anhörigcirkeln och eventuellt fortsätta i annan form. Det är viktigt att cirkelledaren är tydlig med detta från början. Rekommendationen är att träffas varannan vecka. Varje träff är beräknad till cirka 2,5 timme. Inledningsvis bör man träffas ofta för att bygga trygghet och tillit. Träffarna kan sedan glesas ut om deltagarna önskar det. Anpassa frekvensen till dem som har störst behov av ett socialt nätverk.

### Antal deltagare

En grupp bör ha max 12 och minst 5 personer.

### Målgruppsanpassning

Planera anhörigcirkeln utifrån deltagarnas bakgrund, behov och erfarenheter.

### Lokalen

Se till att kurslokalen har bra ljus så att alla kan se, att det är möjligt för alla att höra och att möbleringen är flexibel. Det ska vara möjligt för alla att delta utifrån sina förutsättningar.

### Gruppen

För att nå målet med anhörigcirkeln behövs ramar, som ger trygghet och skapar förtroende. Gemensamt beslutar man om vilka spelregler. Tystnadslöftet ska alltid gälla för att skapa tillit i gruppen. Röda Korsets pedagogiska grundsyn finns att läsa i Plattform för lärande. Den är grunden för hur lärande ska genomföras inom organisationen.

### Arbetsätt

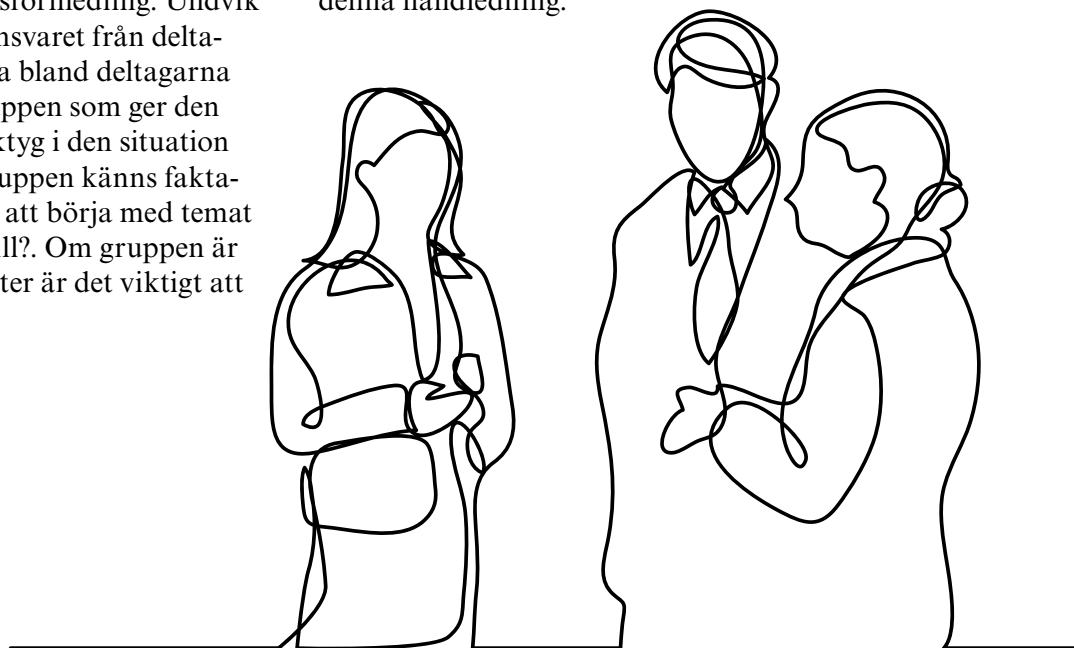
I en anhörigcirkel ska alla komma till tals. Det är ett gemensamt ansvar för alla i gruppen att uppmuntra varandra att delta i samtalet och ett särskilt ansvar för ledaren att leda samtalet och fördela ordet. Det kan uppstå behov av att begränsa tiden för var och en, så att alla hinner komma till tals. Prioritera samtal och erfarenhetsutbyte framför kunskapsförmedling. Undvik att ge råd eftersom det tar ansvaret från deltagaren. Kunskapen finns ofta bland deltagarna själva. Det är samtalen i gruppen som ger den anhörige lösningar eller verktyg i den situation hen befinner sig i nu. Om gruppen känns fakta-inriktad så kan det vara bra att börja med temat Anhöriga – vad har vi rätt till?. Om gruppen är angelägen att dela erfarenheter är det viktigt att vara lyhörd för det.

### Material

- **Att vara anhörig**  
Delas ut till samtliga deltagare. I materialet finns förslag till samtalsfrågor anpassade till de olika avsnitten. Använd samtalsfrågorna om det behövs för att komma igång eller för att styra samtalet till temat. Den sista eller de sista frågorna kan användas som reflektionsfrågor som deltagarna ska funderar på till nästa gång. Glöm inte att starta nästa träffa med att ta upp reflektionsfrågorna från gången innan. Sist i materialet finns hänvisningar till litteratur och användbara länkar.
- **Handledning**  
För ledarna finns denna handledning till Att vara anhörig. I Anhörigas Riksförbund Anhörighandboken och i Vårdguiden [www.1177.se](http://www.1177.se) finns information som kompletterar.

### Träffarna

I materialet *Att vara anhörig* finns förslag till upplägg för en anhörigcirkel med åtta träffar med olika teman. Alla teman är numrerade, men numret är mest till för att göra det enkelt att hitta och kommunicera och indikerar inte ordningen på träffarna. Gruppen har möjlighet att ändra ordningen på träffarna, ägna mer än en träff åt ett tema som är speciellt viktigt för gruppen eller bygga på med andra teman. Förslag på ytterligare tre teman finns strax före den avslutande träffen i denna handledning.



# 1. ANHÖRIGA - VILKA ÄR VI?

Inled med att låta deltagarna presentera sig för varandra. Uppmärksamma deltagarna på att de ska presentera sig själva och inte sin närstående. Du presenterar också dig själv.

## Anhörigcirkeln har fokus på den som är anhörig.

1. Berätta kort om Röda Korset.
2. Presentera målet med cirkeln.  
*Målet följs upp vid cirkelns slut.*
3. Vilka är deltagarnas förväntningar?  
*Skriv ner dem och följ upp under sista träffen.*
4. Vilka regler skall gälla vid träffarna?  
*Det är viktigt att ta upp tystnadslöftet så att deltagarna känner förtroende och tillit. "Det som sägs i rummet stannar i rummet".*
5. Gå igenom begreppen, anhörig, närstående och omsorg, så att alla har samma utgångspunkt.
6. Berätta om de olika träffarna och de extra teman som finns. Ge deltagarna reflektionsfrågan efter att de pratat om sin situation.

- Vilka är förväntningarna? Stämmer förväntningarna med det som är cirkelns mål? Om inte prata om målet och varför en förväntan inte kommer att kunna infrias.
- Spara förväntningarna till avslutande träffen.

## Spelregler

- Vilka spelregler ska gruppen ha?
- Samtala två och två en kort stund om det är någon spelregel som är speciellt viktig för gruppen. Behövs det fler regler? Är gruppen överens om reglerna? Stryk det som inte ska vara med. Var tydlig med tystnadslöftet och att alla ska få komma till tals. Se till att spelreglerna är tydliga och att alla tolkar dem på samma sätt.

## Samtalsfrågor

- Berätta hur din vardag ser ut?
- Vad finns det för viktiga personer i din vardag?
- Vad ser vi i gruppen att vi har gemensamt?
- Vad skiljer oss åt?

Hinner alla i gruppen de två första frågorna så räcker det som start. Det är viktigt att du som cirkelledare får kännedom om alla deltagarna under första träffen.

Avsluta gärna med "Rundan" – en avstämning med personliga reflektioner av träffen, så att alla kommer till tals. Hur känns det nu? Vad har vi kommit överens om?

## Övningar

### Presentation

- Ett alternativ till att bara berätta kan vara att använda bilder med olika motiv. Deltagarna får välja en av bilderna som stöd vid presentationen. "Det här är jag och jag valde denna bild därför att..."  
*Syftet med bilderna är att stimulera till nya tankar.*

### Förväntningar

- Be deltagarna prata två och två om vilka förväntningar som finns. I en mindre grupp kanske parsamtalen inte behövs.

### Reflektionsfråga till nästa träff

Fundera på vilka träffar och teman som känns viktiga för dig. Bestäm vilket tema ni tar upp nästa gång och berätta det för gruppen. Om någon av frågorna ges ut som reflektionsfråga, glöm inte att börja med denna fråga vid nästa träff.

### Anhörighandboken

- "Vem är anhörig?"
- "Vad innebär det att vara anhörig?"

## 2. ANHÖRIGA - VAD HAR VI RÄTT TILL?

Kom ihåg att börja med reflektionsfrågan om du gav en sådan i slutet av förra träffen.

### Samtalsfråga

Är din insats frivillig och förklara hur den ser ut? Inled gärna med denna fråga direkt för att få aktivitet och engagemang i gruppen.

Anhöriga behöver veta vad det finns för hjälp och stöd att få, hur det går till att söka hjälp och vilka rättigheter som finns. Vi går igenom vad som står i socialtjänstlagen om kommunens ansvar. Enligt lagstiftningen ska anhörigas insatser bygga på frivillighet. OBS! När det gäller anhöriga till barn gäller föräldrabalkens regelverk.

Bjud gärna in kommunens anhörigkonsulent eller biståndshandläggare så att man kan prata om vad kommunen kan erbjuda.

Handledningens frågor är många fler än vad kursdeltagarna får i sitt häfte. Utgå ifrån deras frågor och fördjupa med nedanstående frågor om det finns behov. Ämnet är stort och kanske ska ni diskutera om ni vill fortsätta med det under nästkommande träff.

### Samtalsfrågor – välj de frågeställningar som är relevanta för gruppen

- Vilka förväntningar upplever du att samhället har på dig?
- Vad är ett stöd för dig?
- Har kommunen erbjudit dig stöd?
- Vad har du för förväntningar när det gäller att få det stöd du önskar?
- Vad kan kommunen erbjuda för stöd?  
*Gör en gemensam inventering av vad som finns; enskilda stödsamtal, samtalsgrupper, anhörigträffar/café, kursverksamhet, må bra-aktiviteter, avl sning, v xelv rd, färdtjänst...*  
*Om gruppen har besök av ansvarig från kommunen diskuterar man detta tillsammans.*
- Har någon frågat om du vill ha ett anh rigsamtal d r din närstående inte  r med?
- Vad kan du göra om du inte är nöjd med kommunens beslut? Se Anhörighandboken "Om något inte fungerar".

- Finns det något i det stöd som kommunen erbjuder anhöriga som du skulle ha nytta av? *Denna fråga passar bra som reflektionsfråga.*
- "I n d och lust" vad betyder det f r dig som  r anhörigvårdare till din partner? Betyder ett  ktenskapsl fte mer än släktband? *Denna fråga passar bra som reflektionsfråga, men bara för de som direkt berörs.*

### Sammanfatta gemensamt i gruppen och diskutera:

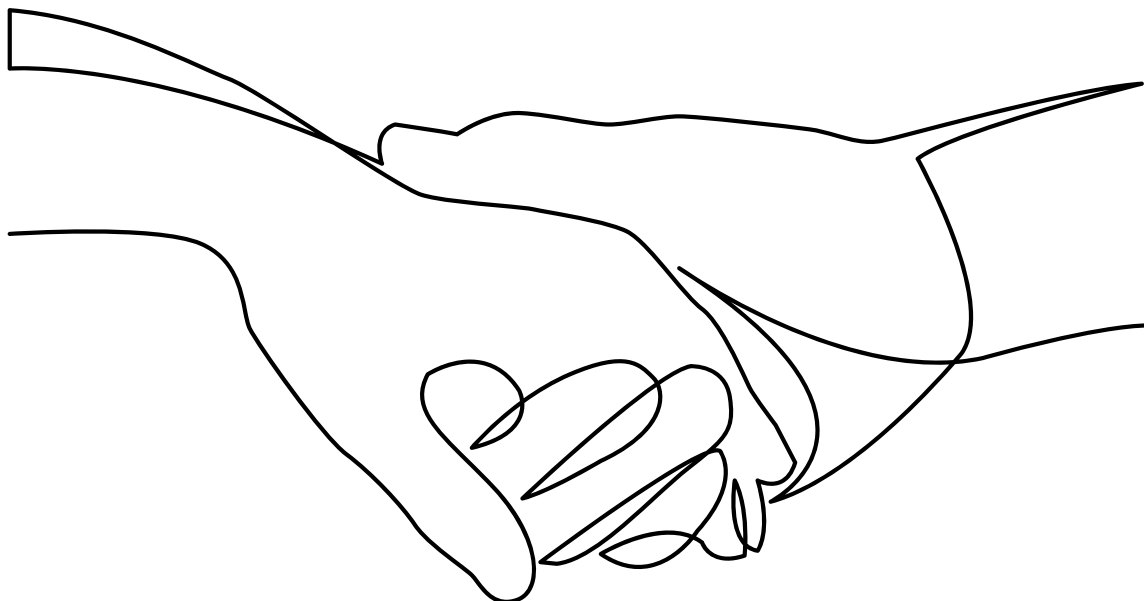
- Erbjuder din kommun stöd som bidrar till ökad hälsa och välbefinnande direkt riktat till dig som anhörig?

Diskutera om gruppen vill bjuda in en gäst till en träff längre fram och vem man i så fall önskar bjuda in.

### Anhörighandboken

- "Vad är anhörigstöd?"
- "Rättigheter och skyldigheter"
- "Om något inte fungerar"
- "Vart vänder jag mig?"
- "Kommun, Statliga myndigheter"





### 3. PRAKTISK HJÄLP I VARDAGEN

Kom ihåg att börja med reflektionsfrågan om du gav en sådan i slutet av förra träffen.

Vi pratar om alla de praktiska frågor som anhöriga måste ta tag i, kanske under lång tid. Var lyhörd och prioritera de frågor som de anhöriga tar upp. Lyssna in vad som sägs. Glöm inte att fråga hur de mår och koppla sedan till deras behov och vilken hjälp som finns att få. Bjud gärna in en expert till detta tema och ta med dig broschyrer som du delar ut till deltagarna om till exempel färdtjänst eller god man.

#### Några exempel på praktisk hjälp och innehåll:

- vad en god man gör
- hur en fullmakt fungerar
- hur man sköter den närståendes ekonomi
- assistans, biståndsansökan och om ekonomiska bidrag  
(faktabladet "Vart vänder jag mig?" i Anhörighandboken)
- arv och testamente  
(också under det sista temat "I livets slutskede")

#### Samtalsfrågor

- Berätta om du just nu får hjälp som underlättar vardagen?  
*Här samlar du in erfarenheter från gruppen som de kan dela med sig av. Följ upp och låt dem berätta hur de gick till väga.*
- Är det något du behöver hjälp med?
- Vart vänder du dig?
- Vad behöver du veta mer om?
- Är något av det vi pratat om idag som du önskar att vi ägnar mer tid åt?  
*Denna fråga kan vara en bra reflektionsfråga.*



## 4. ANHÖRIGA OCH VÅRDARE - EN ROLL ELLER FLERA?

Kom ihåg att börja med reflektionsfrågan om du gav en sådan i slutet av förra träffen.

Vi pratar om balansgången mellan livet som det var förut och hur det har blivit nu. Be alla att kortfattat berätta om hur livet såg ut tidigare och vad som har förändrats.

### Övningar

Använd gärna olika metoder i upplägget av samtalet:

- **Bikupa** – låt deltagarna samtala två och två under kort tid och diskutera därefter i hela gruppen.
- **Rundan** – ett föremål vandrar mellan deltagarna. Det är bara den som håller i föremålet som får prata, alla andra lyssnar. En bra metod om det finns deltagare som har svårt att komma till tals eller någon som tar ett stort utrymme.

### Samtalsfrågor

- Finns det en speciell tidpunkt när du blev anhörigvårdare?
- Vilka förväntningar har den närstående på dig?
- Hur ser du på din roll som anhörig och hur ser andra på dig som anhörig?

- Vad är viktigast för dig för att förväntningarna ska vara rimliga?  
*Denna fråga kan vara lämplig som reflektionsfråga.*
- Är det något från detta tema som vi behöver diskutera nästa gång?  
*Fånga upp om det finns något som behöver diskuteras vid fler tillfällen eller reflektera över?*

### Frågor som förutsätter en trygg grupp:

- Kan du tala med din närstående om er relation? Kan du vara ärlig i det samtalet? Om inte vad skulle hända om du var ärlig?
- Hur hanterar du förändringen i er relation?
- Hur mår du som anhörig?



## 5. HUR SER DU PÅ DIN ROLL SOM ANHÖRIG?

Kom ihåg att börja med reflektionsfrågan om du gav en sådan i slutet av förra träffen.

Aktuell forskning visar att hur den anhörige ser på sin roll är avgörande för välbefinnandet. Våra personliga sanningar och föreställningar vägleder oss i hur vi tolkar och upplever verkligheten. Enligt forskningen har just den anhöriges uppfattning stor betydelse för hälsan och välbefinnandet. Hur den anhörige ser på sin roll kan vara svårt att prata om, och ofta är man som anhörig kanske inte medveten om de föreställningar som ligger till grund för hur man agerar. I en trygg och öppen grupp kan det vara möjligt att diskutera förhållningssätt till rollen och öppna upp för förändringar, som gynnar anhörigas hälsa.

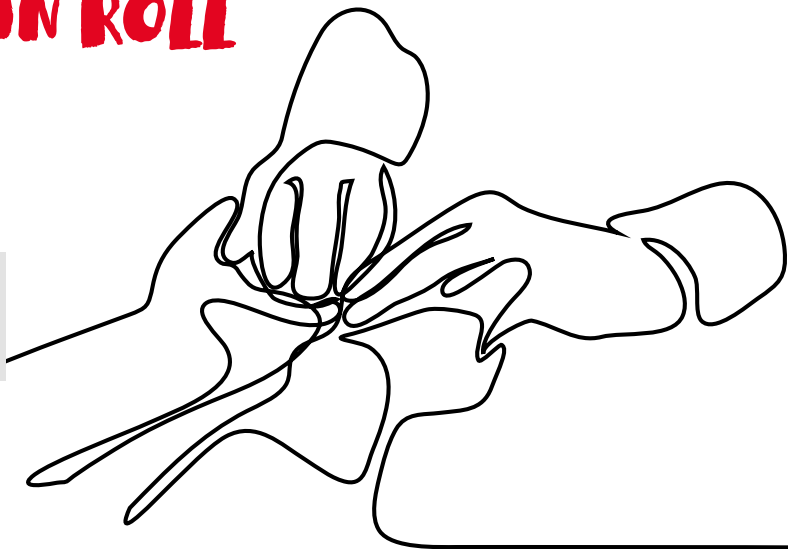
### I forskningen presenteras två ytterligheter på en skala;

I "Vårdande i ömsesidighet" finns en öppenhet att se möjligheter och i att söka stöd som ger en känsla av trygghet och tillit och även att kunna släppa ifrån sig ansvar. Anhörigvårdaren upplever sig vara sedd, bekräftad och får förståelse av omgivningen – en känsla av ömsesidighet.

I "Vårdande i isolering" upplever sig anhörigvårdaren stå helt ensam, isolerad och övergiven med en i längden övermäktig börda. Anhörigvårdaren tvivlar på att hen kommer att få något stöd alls från offentligt håll. Främst är det den sjukes behov som kommer i första rummet. Anhörigvårdaren ordnar sitt liv kring den sjuke och visar ständig omtänksamhet. De egna behoven kommer sist.

[Erlingsson m.fl. 2010]

Var man som anhörigvårdare befinner sig på skalan är inte statistiskt. Många faktorer i vardagen påverkar, inte minst relationer till familjen och personal, sin egen familjesituation, olika kulturer, familjetraditioner och vilka stödsatser som finns tillgängliga. Var man befinner sig på skalan varierar säkert också beroende på dagsformen.



### Samtalsfrågor

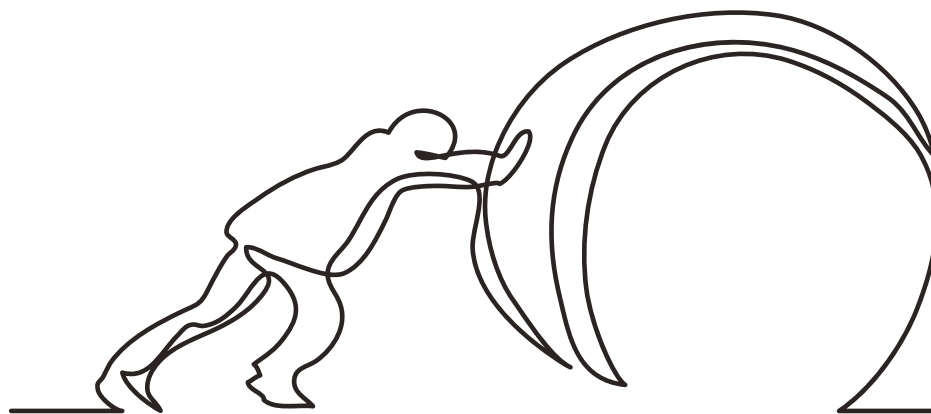
- Hur ser du på din roll som anhörigvårdare?  
*Inled gärna kvällen med denna fråga och berätta därefter om forskningen.*
- Är du ensam om ansvaret eller har du någon att dela det med?
- Vad finns bakom våra tankar, känslor och handlingar?  
*Vi funderar tillsammans på vad som ligger bakom att anhöriga ser olika på sin situation. Finns skuld-känslor, skam eller offerkänslor i situationen?*
- Kan du sätta dina egna gränser i rollen som anhörigvårdare?  
*Diskutera rätten att säga nej och sätta gränser. Konkretisera vad du kan göra, andra göra och vad kan samhället göra.*
- Vilka tankar och känslor underlättar min situation?

### Bra reflektionsfråga till nästa träff

Vilka är ett hinder för mitt välbefinnande?

### Anhörighandboken

"Vad är anhörigstöd?"



## 6. ANHÖRIGAS BEHOV - VAD BEHÖVER DU?

Kom ihåg att börja med reflektionsfrågan om du gav en sådan i slutet av förra träffen.

Fråga gärna också om det har hänt något sedan gruppen sågs sist. Något som gruppen kan ta lärdom av?

Det sociala livet ändras och den närståendes behov tar ofta överhanden. Brist på eget utrymme kan leda till stress och irritation hos den anhörige. Att ständigt anpassa sig till den närståendes behov kan "utplåna" den anhörige som person. Därför tar detta tema upp den anhöriges känslor, lust, personlighet och vilja. Att ge sig själv egen tid är viktigt för att orka vara anhörig och avgörande för att det ska fungera i längden.

Att uppleva stress är en del av livet. Men om stressen pågår länge kan kroppen ta skada och då är det viktigt med återhämtning och vila. Mest stressande är krävande situationer, som du upplever att du har liten kontroll över, och som du känner dig ensam att hantera. Om kraven är höga och övermäktiga är det lätt att tappa kontrollen över situationen. Brist på aktiviteter och kontakter kan också vara stressande.

### Övning

Titta tillsammans på de olika kännetecknen på stress. Vilka känner du igen?

#### Tecken på stress

- trötthet
- svårt att somna eller vaknar tidigt på morgonen
- svårigheter att koppla av
- koncentrationssvårigheter
- är irriterad och otålig
- fastnar i negativa tankar och nedstämdhet
- undviker sociala kontakter

#### Låt deltagarna fundera på vad de kan påverka

- Unna dig en egen stund varje dag
- Anförtro dig åt någon som lyssnar
- Fundera över vad som kan underlätta din vardag

#### Fler samtalsfrågor

- Vad i din vardag kan du förändra för att minska din stress?
- Vad får dig att må bra?
- Har du något bra tips för ett bättre liv med balans och utrymme?
- Berätta om en situation som stressar dig. Finns det andra sätt att hantera situationen?  
*Denna fråga kan vara en lämplig reflektionsfråga till nästa träff.*

#### Hemläxa

Gör något för din egen skull innan nästa träff.

## 7. HÄLSA OCH EGENVÅRD

Kom ihåg att börja med reflektionsfrågan om du gav en sådan i slutet av förra träffen.

Enligt WHO definieras hälsa som ”ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom och funktionsnedsättning”. Diskutera förutsättningslöst om hälsa i gruppen. Vad är hälsa för dig?

### Övningar

Gruppen kan samtala på valfritt sätt. Att använda bilder som stöd kan göra det enklare att uttrycka sig och ge upphov till nya tankar. Sprid ut bilder på ett bord och låt deltagarna välja en bild som svarar på någon av samtalsfrågorna.

#### Lägg ut bilder och låt deltagarna välja ett kort

- Hur är det för din närstående när du mår bra?
- Samtala om vad som krävs för att ni båda ska fungera som bäst.

#### Samtala tre och tre

- Har du ett andningshål? En plats eller situation där du får riktig egen tid?

#### Vad påverkar din hälsa?

Omfattningen av den vård en anhörig ger har stark påverkan på den anhöriges hälsa. De som vårdar mest har sämst självskattat välbefinnande. Men det har också visat sig att koordinera vård från flera vårdgivare, ibland många, är betydande. Andra viktiga faktorer är vilket bemötande man får av vårdgivarna och vilken kvalitet man upplever att vården har.

#### Samtala om några faktorer som kan vara avgörande för anhörigas hälsa:

- närstående erbjuds god vård och omsorg
- kunskap om vad det finns för hjälp och stöd att få, hur man söker hjälpen och vad man har rätt till enligt lagen



- fungerande samverkan mellan olika vård- och omsorgsinsatser
- bemötande som präglas av respekt
- tid för sig själv och för egna aktiviteter

#### Samtalsfrågor

- Är det någon av de listade faktorerna ovan som påverkar din hälsa?
- Vilka möjligheter har du till egen tid?
- Vad gör man om den närstående inte har förståelse för dina egna behov?
- Vad drömmer du om att göra om du fick en ”egen” dag?

*Använd denna fråga till reflektionsfråga till nästa träff.*

#### Anhörighandboken

Anhörigas hälsa

# TEMAN FÖR FLER TRÄFFAR

Här följer tre teman som gruppen kan välja att fortsätta cirkeln med om man så önskar. Till dessa teman är det lämpligt att bjuda in olika företrädare. Diskutera redan vid första och andra träffen om något av dessa teman är intressant för gruppen.

## 8. GE VÅRD OCH OMSORG

Bjud in en arbetsterapeut som har perspektivet att inte ”överhjälpa”. I Anhörig-handboken finns information inom flera områden, som är aktuella för den som vårdar hemma och där en inbjuden expert kan fördjupa kunskapen.

## 9. EKONOMISKA FRÅGOR SOM RÖR DIG SOM ANHÖRIG

Bjud in någon som kan pensioner eller olika bidrag till exempel från Pensionsmyndigheten eller Försäkringskassan.

- Vilka bidrag finns?
- Har du funderat på att gå ner i tid eller sluta jobba för att vårda?
- Finns det andra lösningar?
- Vad händer med pensionen?

## 10. I LIVETS SLUTSKEDE SOM ANHÖRIG

Bjud in någon som kan prata om sorg, förslagsvis en terapeut eller en religiös företrädare. Eller bjud in någon från en begravningsbyrå att prata om bouppteckning och begravning.

### Anhörighandboken

- Ge vård och omsorg
- Vart vänder jag mig?
- Kommun och statliga myndigheter
- När någon dör
- Begravning, Bouppteckning, Testamente och arv



## 11. DEN AVSLUTANDE TRÄFFEN

När anhörigcirkeln närmar sig sitt slut är det viktigt att avsätta tid för summering och utvärdering av träffarna. Gör det tydligt att nu slutar denna verksamhet och något annat tar vid. Denna grupp upphör efter denna träff.

### Cirkelns mål

Följ upp cirkelns mål som presenterades i inledningen och diskutera om målen och förväntningarna uppnåtts:

- Motsvarade träffarna dina förväntningar?
- Vad har varit bra?
- Har du förslag på vad som kan göras bättre nästa gång?
- Har du fått nya ”redskap” för att klara vardagen?
- Hur ser du nu på din roll som anhörig?
- Har du mer kunskap om samhällets insatser? Något speciellt som har påverkat någons situation?
- Har du fått eller sökt mer insatser?

### Avslutning

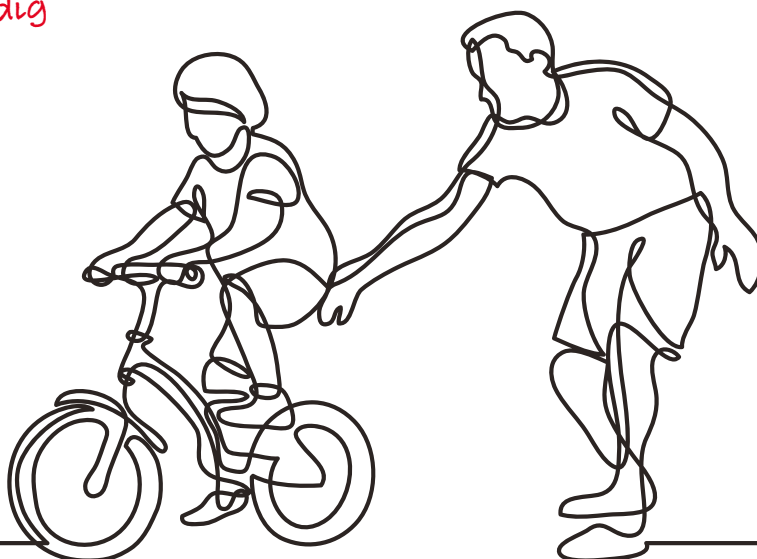
Avsluta med att fråga om gruppen önskar fortsätta att träffas? I vilken form och i vilken omfattning? Som cirkelledare har du ett ansvar att se vilka möjligheter som finns i kommunen, Röda Korset eller annan organisation och presentera dessa.

- Hur ser gruppen på att fortsätta att träffas?
- I vilken form och i vilken omfattning?
- Vad har du för önskemål och förväntningar på en fortsättning?

### Diskutera olika former

- Gruppen fortsätter på egen hand. Kan någon frivillig eller anhörig fungera som kontaktperson?
- Finns det någon annan form i kommunen, Röda Korset eller annan organisation där anhöriga kan ingå? Anhörigträffar, anhörigcafé eller träffpunkter?

*Tacka alla för att de varit med i anhörigcirkeln och delat med dig av sina erfarenheter!*



## Trafikljus för Svenska Röda Korsets anhörigstödsverksamhet

Trafikljuset är ett stöd för dig i ditt uppdrag inom Röda Korsets anhörigstöd oavsett vilket uppdrag du har.

### GRÖNT LJUS!

- Medverka i anhöriggrupper och cirklar som frivillig anhörigstödjare.
- Vara med på anhörigcaféer eller annan träffpunktsverksamhet.
- Ordna eller leda friskvårdsaktiviteter, som sittgympa, utflykter med mera.
- Ordna föreläsare, information och studiebesök.

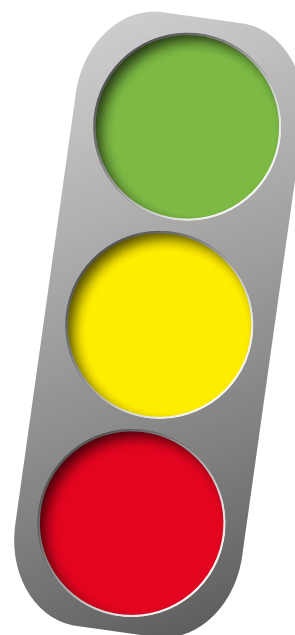
### GULT LJUS!

I samråd med frivilligledaren.

- Delta tillsammans i aktiviteter som innebär kostnader.
- Agera när man ser allvarliga brister eller behov som inte blir tillgodosedda.
- Använda sin egen bil för utflykter.

### RÖTT LJUS!

- Berätta för andra vem som deltar i cirklar, grupper och aktiviteter eller vad ni pratar om som är personligt.
- Tystnadslöftet får inte brytas.
- Hjälpa till med bankärenden, ta ut pengar eller hantera pengar.
- Ge råd om vård, behandling eller medicinering.
- Utföra vård eller omsorg till exempel avlösning.
- Ta emot pengar eller andra gåvor från de anhöriga.  
Vill någon bidra till verksamheten går det bra att sätta in pengarna till Röda Korset.
- Att avsluta uppdraget som rödakorsare om du har en privat relation till någon anhörig.



## Det här är Röda Korset

- Röda Korset är en religiöst och politiskt obunden organisation som finns i 191 länder över hela världen.
- Röda Korsets uppgift är att förhindra och lindra mänskligt lidande var det än uppstår och vem det än drabbar.

## Det här kan du göra

- Engagera dig i frivilligarbete, ge av din tid, där du bor.
- Bli medlem under ett år genom att sätta in 250:- på bg 900-8095, glöm ej ange namn och adress.
- Skänk en gåva, bg 900-8004, [www.redcross.se](http://www.redcross.se)
- Engagera ditt företag i ett givande samarbete.
- Gör Röda Korset till förmånstagare i ditt testamente.

## Kontakta oss

Svenska Röda Korset  
[info@redcross.se](mailto:info@redcross.se)  
Telefon: 0771-19 95 00