

ANHÖRIGCIRKEL



Stöd för dig som vårdar närstående

Innehåll

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



Välkommen till Röda Korsets anhörigcirkel!

Var femte vuxen svensk vårdar, hjälper eller stöder regelbundet en närstående. Anhörigcirkeln erbjuder möjlighet att få mer kunskap om dina rättigheter som anhörig och hur du kan tackla de praktiska frågor du ställs inför. Fokus är inställt på anhörigas livssituation, rollen som anhörig och vilket stöd och hjälp som finns att få.

Anhörigcirkeln är en sluten samtalsgrupp som träffas tillsammans med ledare. Gruppen utgår från deltagarnas behov och fokuserar på hur det är att vara anhörig och inte på orsaken till varför man vårdar. Gruppen träffas regelbundet minst åtta gånger under max sex månader. När anhörigcirkeln avslutas erbjuds oftast möjligheter för gruppen att ses under andra former.

I en anhörigcirkel har du möjlighet att reflektera över din situation. Tillhörigheten och de andras förståelse skapar trygghet och kraft. Här kan du uttrycka dina tankar, lätta på trycket och dela glädje och sorg. När du berättar om dina erfarenheter får du möjlighet att spegla dem i

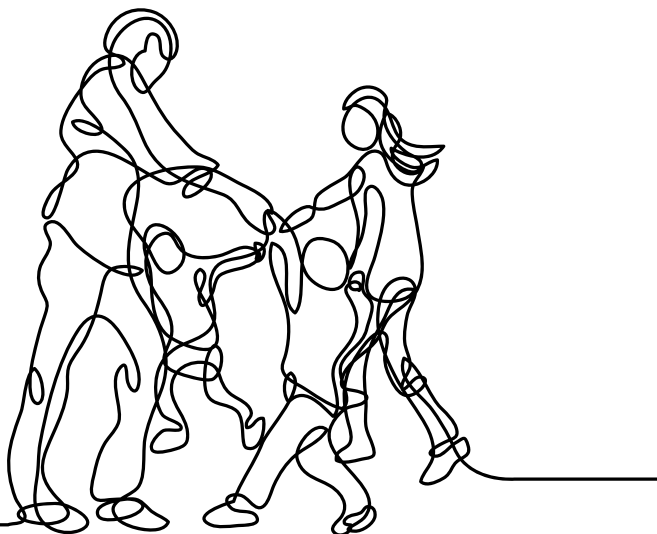
andras erfarenheter. Att dela erfarenheter och tankar ger nya perspektiv. Anhörigcirkeln handlar inte bara om att få stöd utan också om att bidra.

Varje grupp är unik och ibland händer det saker i våra liv som gör att träffen får ett annat innehåll än vad som var planerat från början.

I detta material finns förslag till upplägg för träffar med olika teman och längst bak finns tips om fördjupning och var man kan hitta mer information. Alla teman är numrerade, men numret indikerar inte ordningen på träffarna. Gruppen kan ändra ordningen på teman eller ägna mer än en träff åt ett tema. Ni kan också föreslå andra teman som känns mer angelägna. Det är viktigt att se vilka behov som finns i gruppen.

Med fördel kan en del samtalsfrågor vid varje träff skickas med som reflektionsfrågor till den efterföljande träffen. De är markerade i kursiv stil.

1. ANHÖRIGA - VILKA ÄR VI?



Presentera er för varandra och berätta om vad ni har för personliga förväntningar på anhörigcirkeln.

Vad vill du få ut av att medverka i cirkeln? Behöver du förändra din egen situation? Vill du påverka kommunens insatser för din närstående eller för dig själv? Behöver du träffa människor som förstår din situation? Vill du ge stöd till andra i liknande situation?

Ledarna berättar om vad en anhörigcirkel innebär. De ger praktiska detaljer och informerar om materialet. Du får också information om Röda Korset och den pedagogik som tillämpas.

Syftet med anhörigcirkeln är att stärka anhöriga i sin roll och livssituation genom att

- reflektera över sin egen situation
- möta andra i liknande situation
- öka kunskapen om anhörigas rättigheter

Ledarna tar upp cirkelns ramar så att ansvarsfördelning och spelregler blir tydliga. Det handlar om ledarnas roll, att alla ska komma tilltals, hur beslut fattas, om innehåll, praktiska frågor och om tystnadslöfte i gruppen.

Tystnadslöftet innebär att man talar med varandra när man träffas och inte om varandra mellan mötena. Det som sägs i rummet stannar i rummet.

Det kan vara ett stort steg att delta i en grupp och prata om sin situation. Var och en får ta det i sin takt.

Begreppsförklaring

- **Anhörig** eller **anhörigvårdare** är den person som regelbundet vårdar, hjälper eller stödjer en närstående.
- **Närstående** är den person som är i behov av stöd på grund av sjukdom, funktionsnedsättning eller hög ålder.
- **Omsorg** menas den vård, hjälp eller stöd som den anhörige ger till sin närstående

Samtalsfrågor

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

Träffen avslutas med en avstämning där alla kommer till tals

- Hur känns det nu?
- Vad har vi kommit överens om?
- **Vilka träffar eller teman känns viktigast för dig?**

2. ANHÖRIGA - VAD HAR VI RÄTT TILL?

Lagstiftningen säger att det är samhället som har ansvar för sjuka och andra hjälpbehövande. Anhörigas insatser ska bygga på frivillighet. Det finns inte någon skyldighet att vårda och ge omsorg till vuxna enligt svensk lagstiftning. När det gäller barn finns reglerna i Föräldrabalken. Det är tydligt och enkelt, men hur är det i verkligheten? Kan man få det stöd man önskar?

Samtalsfråga

Hur ser du på din insats som frivillig och förklara hur den ser ut?

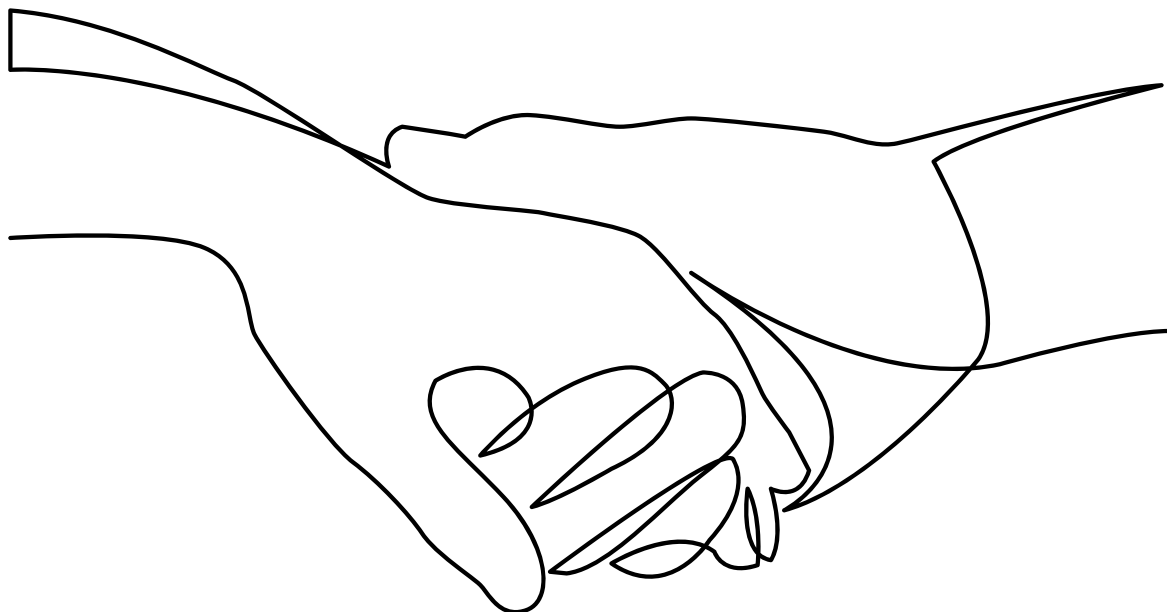
Kommunen har skyldighet att erbjuda anhöriga ett individuellt anpassat stöd för att underlätta och förebygga ohälsa: *Socialnämnden har skyldighet att erbjuda stöd för att underlätta för personer som vårdar en närstående som är långvarigt sjuk eller äldre eller stödjer en närstående, som har funktionshinder.* (Socialtjänstlagen kapitel 5, paragraf 10)

Stöd ska bidra till ökad hälsa och välbefinnande. Vad erbjuder din kommun för direkt stöd till dig som anhörig?

Samtalsfrågor

- Vilket stöd har du behov av?
- Vad har du för förväntningar när det gäller att få det stöd du önskar?
- Vad kan kommunen erbjuda för stöd?
- **Finns det något i det stöd som kommunen erbjuder anhöriga som du skulle ha nytta av?**





3. PRAKTISK HJÄLP I VARDAGEN

Vi pratar om alla de frågor som anhöriga måste ta tag i som till exempel hjälpmedel, medicinering, assistans, hur man söker bidrag och hur man sköter ekonomin. Vi tar också upp hur man söker bistånd för särskilt boende, färdtjänst, avlösning och växelvård.

Hjälpen som den närstående behöver förändras över tid och det är viktigt att definiera vad man behöver praktisk hjälp med just för tillfället och kanske i en nära framtid. Säkerligen har någon av er erfarenheter som ni kan dela med er av.

Samtalsfrågor

- Berätta om du just nu får hjälp som underlättar vardagen?
- Är det något du behöver hjälp med just nu?
- Vart vänder du dig?
- Vad behöver du veta mer om?
- **Fundera på om det är något av det vi pratat om idag som du önskar att vi ägnar mer tid åt.**



4. ANHÖRIGA OCH VÅRDARE – EN ROLL ELLER FLERA?

Relationerna förändras när den närstående inte längre bara är ens make, maka, partner, barn eller förälder. Det är ibland svårt att definiera när en anhörig övergår till att bli en vårdande anhörig. När rollerna i familjen förändras så blir relationerna annorlunda, vilket även ofta gäller relationer till andra i din omgivning. Vi pratar om balansgången mellan livet som det var förut och hur det har blivit nu.

Samtalsfrågor

- Hur såg livet ut tidigare och vad har förändrats?
- 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.

5. HUR SER DU PÅ DIN ROLL SOM ANHÖRIG?



Många faktorer i vardagen påverkar hur man ser på sin roll som anhörig. Det gäller relationer till familj, vänner och personal, olika kulturer, traditioner samt vilka stödinsatser som finns tillgängliga. Hur man ser på sin roll varierar också med dagsform och en mängd andra faktorer. Att bli anhörigvårdare är inget man själv har valt och det är bra att berätta om hur man mår för att se sig själv och den situation man befinner sig i.

Samtalsfråga

- Hur ser du på din roll som anhörigvårdare?

Anhöriga som är öppna för att se möjligheter och söka stöd får ofta en känsla av trygghet och tillit, som gör det möjligt att släppa ifrån sig ansvar. Den anhöriga upplever sig vara sedd och bekräftad, vilket ger ökad förståelse och hjälp av omgivningen. Detta förhållningssätt leder ofta till bättre hälsa och välbefinnande.

En anhörig som upplever sig stå helt ensam, isolerad, och övergiven med en i längden övermäktig börda, riskerar att isolera sig och inte söka stöd. Om den närståendes behov alltid kommer i första rummet så kan det leda till att den anhörigas hälsa och livskvalitet försämras.

Vi funderar tillsammans på vad som ligger bakom att anhöriga ser olika på sin situation.

Samtalsfrågor

- Är du ensam om ansvaret eller har du någon att dela det med?
- Vad finns bakom våra tankar, känslor och handlingar?
- Kan du sätta dina egna gränser i rollen som anhörigvårdare?
- Vilka tankar underlättar din situation?
- Vilka tankar är ett hinder för ditt välbefinnande?

6. ANHÖRIGAS BEHOV - VAD BEHÖVER DU?

Många anhöriga upplever att livet förändras och att möjligheten att fortsätta med det som har betydelse mycket och gett välbefinnande begränsas. Det är lätt att den närståendes behov tar överhanden. Därför är fokus nu på dig, dina känslor, lust, personlighet och vilja.

I dagliga livet behöver vi få olika behov tillfredsställda, inte bara de livsnödvändiga som att äta, dricka, vila och sova. Kroppslig aktivitet, personlig hygien, socialt umgänge och att känna uppskattning är viktigt för välbefinnandet, liksom känslan av trygghet. Vetskapen om att inte vara ensam om sina känslor är viktig.

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

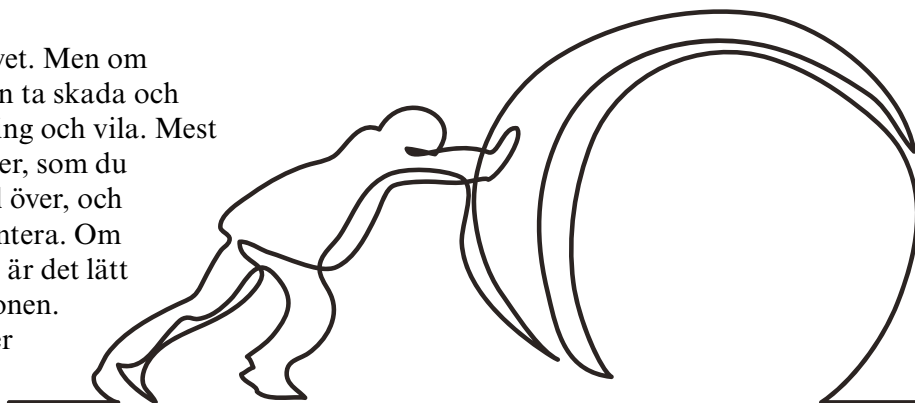
Att uppleva stress är en del av livet. Men om stressen pågår länge kan kroppen ta skada och då är det viktigt med återhämtning och vila. Mest stressande är krävande situationer, som du upplever att du har liten kontroll över, och som du känner dig ensam att hantera. Om kraven är höga och övermäktiga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

Samtalsfrågor

- Känner du igen några av tecknen på stress?
- 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?**

”*Har man levt länge som anhörigvårdare vet man många gånger inte längre vem man är!*”

Sten



7. HÄLSA OCH EGENVÅRD

Diskutera begreppet hälsa i gruppen.
Vad är hälsa för dig?

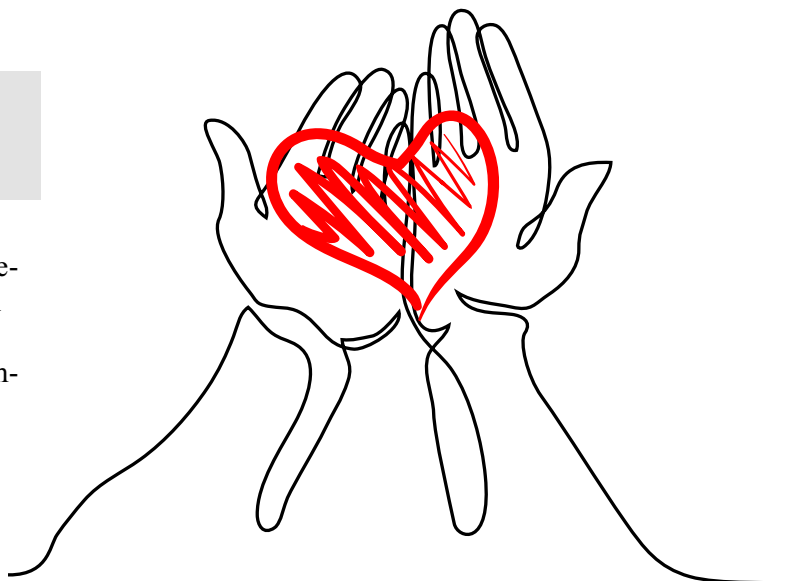
”Hälsan tiger stilla” är ett känt talesätt som innebär att vi blir medvetna om hälsan först när den rubbas och vi blir sjuka.

Det finns en koppling mellan känslan av sammanhang och en god självupplevd hälsa. Vissa människor klarar sig bra trots stora påfrestningar då de upplever situationen meningsfull, begriplig och hanterbar.

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

Egen tid och egna aktiviteter kanske inte är möjligt utan avlösning. Kommunen erbjuder i olika former såsom avlösning i hemmet, via olika slags boenden eller via dagverksamhet för närstående.



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?**

TEMAN FÖR FLER TRÄFFAR

8. GE VÅRD OCH OMSORG

Det är viktigt att den närstående får träning i att vara så självständig som möjligt. En sjukdom eller skada kan påverka förmågor på olika sätt och det som tidigare varit självklart kanske inte längre är möjligt.

Arbetsterapeuter och sjukgymnaster är viktiga resurser för anhöriga som ger vård och omsorg till närstående. Det kan behövas anpassning, träning, information och kunskap för att stödja och stärka både den närstående och de anhöriga.

Bjud gärna in en sjukgymnast, arbetsterapeut, tandhygienist, logoped eller någon annan expert till cirkeln. Förbered er gärna med frågor till dem.

Samtalsfråga

Vad skulle du vilja ha mer information om?

9. EKONOMISKA FRÅGOR SOM RÖR DIG SOM ANHÖRIG

Vård och stöd till närstående kan innebära förändringar i din vardag. Vad händer om du slutar arbeta eller går ner i tid för att vårda? Hur går det med ekonomin och den framtida pensionen?

Bjud gärna in en expert som kan informera och vägleda.

Samtalsfrågor

- Har du funderat på att gå ner i tid eller att sluta jobba?
- Vet du vad som händer med pensionen om du jobbar mindre?
- Finns det andra lösningar?

10. I LIVETS SLUTSKEDE

Att förlora en anhörig är ofta en stor påfrestning. Oavsett om döden kommer plötsligt eller är väntad, är vi oftast oförberedda på den närmsta tiden efter. Vad händer nu och vad ska jag göra?

Läkaren Ulla Söderström skriver i Vårdguiden att ”sorgen är en stark känsla som kan göra att vi mognar, men den kan också förändra livet så att det blir mer tomt och beskuret.” Läs vad

Ulla Söderström skriver eller bjud in en föreläsare som pratar om sorg.

Vad vet du om sorg, begravning, bouppteckning, testamente och arv? Bjud gärna in någon expert till träffen och förbered er med frågor.

Samtalsfrågor

Vad vill du veta mer om?

11. DEN AVSLUTANDE TRÄFFEN

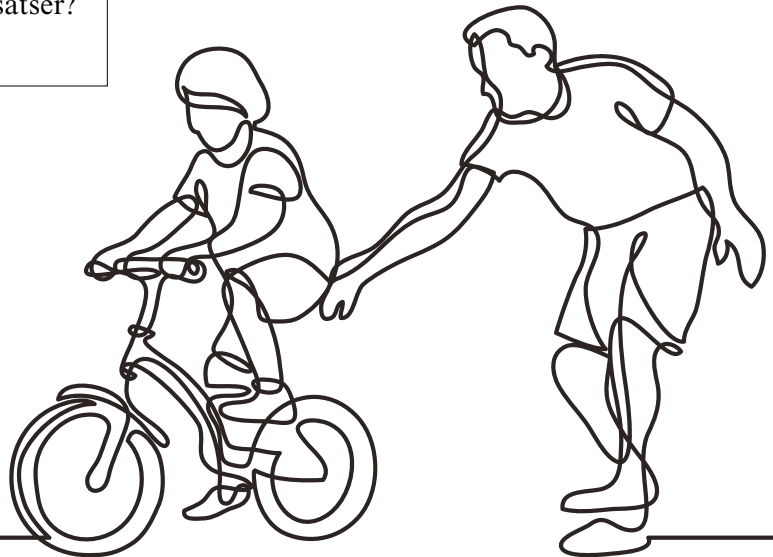
Ni avslutar cirkeln med att titta på målen och förväntningar från den inledande träffen och summera intryck och erfarenheter.

Samtalsfrågor

- 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?
- Har du fått eller sökt mer insatser?

Fortsätter gruppen i annan form?

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



Tack för att du varit med i anhörigcirkeln
och delat med dig av dina erfarenheter!

Hemsidor och telefonnummer

Socialstyrelsen

www.socialstyrelsen.se/stodtillanhoriga

Nationellt kompetenscenter anhöriga, Nka

är en resurs för att utveckla framtidens anhörigstöd.

Verksamheten skapar och utvecklar möten mellan olika aktörer såsom:

- anhörigvårdare, brukare och deras organisationer
- personal inom anhörigstöd och äldreomsorg
- beslutsfattare
- forskare

www.anhoriga.se

Anhörigas Riksförbund

Partipolitiskt och religiöst obunden organisation som ger stöd till anhöriga och anhörigvårdare oavsett ålder, kön eller diagnos hos den som vårdas.

www.anhorighandboken.se

Anhörigas Riksförbund har en telefonlinje och mejlservice med råd och stöd i din roll som anhörig som kallas Anhöriglinjen.

Telefon: 0200-239 500

Telefontid: måndag, tisdag, torsdag och fredag kl. 10–12 och 13.30–15, onsdag kl. 19–21.

E-post: anhoriglinjen@anhorigasriksforbund.se

Vårdguiden

Informerar om sjukdomar och hälsa samt att söka vård.

Ring 1177 för sjukvårdsupplysning.

www.1177.se

Vårdguiden om anhörigstöd:

www.1177.se/Regler-och-rattigheter/Anhorigstod/

Litteratur

Cirkelledaren har en lista med mer information om varje titel.

En del titlar finns även som ljudbok eller e-bok.

Anhörig i nöd och lust (Vårdförlaget) av Lennart Johansson

April i anhörigsverige (Albert Bonniers Förlag) av Susanna Alakoski,

Litet syskon (Gothia Förlag) av Christina Renlund, psykolog

Vara anhörig: bok för anhöriga till psykiskt sjuka (Forum) av Åsa Moberg

Hälsans mysterium (Natur & Kultur) av Anton Antonovsky

Den längsta rondan (Forum) av Edna Alsterlund

När kommer våren? (Nomen Förlag) av Ingrid Oscarsson Ling

Boken om E (Albert Bonniers Förlag) av Ulla Isaksson

Tisdagarna med Morrie (Månocket) av Mitch Albom

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

- ge av din tid där du bor och engagera dig i frivilligarbete
- bli medlem för 250 kr/år
- skänka en gåva
- engagera ditt företag i ett givande samarbete
- göra Röda Korset till förmånstagare i ditt testamente

På hemsidan hittar du mer information och Röda Korset, hur du kan ge bidrag och hur du kan engagera dig mer: www.redcross.se

Kontakta gärna Svenska Röda Korsets infoservice.

E-post: info@redcross.se

Telefon: 0771-19 95 00