

# Anhöriga stödjer varandra

Att vara anhörig till en person med en psykisk funktionsnedsättning kan innebära en stor påfrestning och många känner sig ensamma och utlämnade till myndigheter, sjukvård och en okunnig omgivning. Sedan knappt ett år tillbaka finns en anhöriggrupp som erbjuder stöd, hjälp och utbyte av erfarenheter.

– Många av oss som är med i gruppen har väntat länge på att få hjälp för våra anhöriga. Vi har redan gått igenom allting en gång och vill gärna hjälpa andra att hitta rätt i vårdjungeln, berättar en av deltagarna i gruppen.

Idag har de samlats i Kajutan på Ekgården för första gången efter sommaren och stämningen är hjärtlig när de ses. På bordet står levande ljus och ett fat med nybakade bullar sprider väldoft i rummet. Luften bubblar av frågor och svar och det märks att alla är engagerade i varandras vardagsliv och vad som hänt sedan de senast sågs.

**Även om många** av samtalen handlar om svåra saker och upplevelser så finns det plats för skratt och känslor av igenkänning. Och just igenkänningen är, tillsammans med erfarenhetsutbytet, en av de största behållningarna för många av dem som söker stöd i en anhöriggrupp. Att prata med andra som förstår ungefär vad man gått igenom kan göra att bördan blir lättare att bära.

– För dem som har en nyinsjuknad anhörig kan det också hjälpa att träffa andra anhöriga som har kommit längre i processen. Man kan ge hopp genom att visa att man har det värsta bakom sig och att det går att komma igenom den svåra första tiden och må bra ändå, förklarar Agneta Hellne, som är projektanställd av kommunen för att arbeta med anhörigstödet. Hon har lång erfarenhet från arbete med anhöriga till psykiskt funktionsnedsatta och har även egen erfarenhet som mamma till en son med schizofreni.

Hon beskriver hur många anhöriga till en början inte ser något behov av stöd då man vill tro att det är ett övergående förlopp, vilket det naturligtvis också kan vara i många fall.

Tillsammans med kommunens



I gruppen för anhöriga till personer med psykiska funktionshinder är utbytet av erfarenheter och kunskaper stort. Förutom anhöriga finns även Pia Nilsson, kommunens anhörigkonsulent och Agneta Hellne, anhörigstödare med i diskussionen. Foto: Lo Bäcklinder

anhörigkonsulent Pia Nilsson har hon skapat formen för gruppen och dessutom skapat "anhöriglänkar" som är den andra delen av satsningen på att hjälpa den här anhöriggruppen.

– Vi har byggt upp nätverk som kopplar ihop alla de verksamheter som de närstående kan tänkas komma i kontakt med. Det gäller både privata och kommunala verksamheter. Det innebär att de anhöriga inte ska behöva ringa runt utan att det ska räcka med ett samtal för att komma i kontakt med rätt person, förklarar Pia Nilsson.

**Agneta Hellne** har varit runt hos de verksamheter som ingår i länkararbetet och informerat så att alla är införstådda med sin egen roll i samarbetet och ansvaret för att hjälpa de närstående att hitta rätt i kontakterna. Policyn är också att alla anhöriga ska få en förfrågan om de vill bli kontaktade av stödgruppen för att

veta mer om vad den kan erbjuda.

I stödgruppen som varit förhållandevis konstant sedan starten hösten 2011 har träffarna varit fyllda av diskussioner och erfarenhetsutbyte. Dels mellan deltagarna själva och dels från de representanter från olika verksamheter som varit och informerat under några av träffarna.

**"Man kan ge hopp genom att visa att man har det värsta bakom sig och att det går att komma igenom den svåra första tiden"**

I gruppen har en öppenhet vuxit fram och deltagarna delar både stort och smått med varandra. De är alla generösa med sina upplevelser och lär av varandra. Till exempel om hur

öppenhet kan underlätta i kontakten med omgivningen.

– I vår familj har vi alltid varit öppna med vår sons sjukdom och det har underlättat för oss att alla har vetat om hur det ligger till. Vi har aldrig behövt dölja något eller förstå oss, berättar en av deltagarna.

**Men än finns mycket** att göra och många svåra frågeställningar kommer upp. Rädslan över att ens anhöriga inte ska kunna bo kvar i kommunen eftersom det är ont om boendeformer för personer som inte klarar att bo själva, är en av dem. Likaså rädslan för att själv inte kunna bo kvar om en make eller make inte längre klarar av att arbeta på grund av psykiska svårigheter kan vara en annan stor rädsla.

Ytterligare en av de tyngsta frågor som man som förälder kan behöva handskas med handlar om hur man förbereder sitt barn på att man själv inte alltid kommer finnas kvar för

att hjälpa till med den nödvändiga stöttningen i livet.

– Att handskas med skammen inför omgivningen är också en stor fråga som handlar om att det finns så mycket okunskap och rädslor hos människor, säger någon.

– Jag tror inte att det handlar så mycket om skam som att det är en rädsla för att omgivningen ska ta avstånd från en om de upptäcker hur det ligger till, flikar någon annan in.

Flera berättar om exempel på hur omgivningens brist på kunskap gjort att vänner och även släktingar har tagit avstånd från familjen när en anhörig har fått psykiska problem och sorgen över detta är uppenbar. De enas om att det finns många frågor som de måste fortsätta att kämpa för och att gruppen är ovärderlig för dem alla.

LO BÄCKLINDER