

Du är inte ensam

- en samtalsserie för dig som stöttar
någon med psykisk ohälsa



Bräcke projekt Trialog startades av Bräcke diakoni med stöd från Allmänna Arvsfonden. Syftet är att skapa förståelse och underlätta samspelet mellan vuxna personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa, deras anhöriga och professionella inom vård och omsorg.

Bräcke diakoni driver projektet i samarbete med:



Du är inte ensam – en samtalsserie för dig som stöttar någon med psykisk ohälsa
Copyright © 2021 Trialog, Bräcke diakoni
Text: Gustav Jagner, Rakel Lornér och Agneta Gustafsson/Trialog, Bräcke diakoni
Illustratör: Tina Järdhult
Formgivare: Liselott Jönsson
Tryck: Brandfactory
www.brackediakoni.se/projekt-trialog

Innehåll

För er som leder samtalsserien Du är inte ensam!
Välkommen till samtalsserien Du är inte ensam!

- 1 Hur det hela började...
Mitt liv blev som en berg- och dalbana
- 2 Det blev mer och mer av att ge än att få...
När jag blir den jag inte vill vara
- 3 Jag blir så trött på mitt dåliga samvete...
Det kanske är dags för en skuldsanering
- 4 På väg in i tunneln...
Om jag inte finns där och hjälper till, hur blir det då?
- 5 Ibland sköljer sorgen över mig...
Vad är ett bra liv, och för vem?
- 6 Jag släpper taget om det jag inte kan påverka...
Vad behöver jag framöver?

För er som leder samtalsserien

Du är inte ensam!

I den här samtalsserien rekommenderar vi att ni är två ledare. Materialet inbjuder till att deltagarna öppnar sig och kanske återupptäcker känslor eller kommer till nya, och ibland smärtsamma, insikter. Det kan leda till att någon blir extra berörd och behöver stöd. Då är det bra att vara två. Det blir också enklare att fånga upp det som sägs i gruppen, möta en deltagare som kommer sent eller sköta annat praktiskt. Dela gärna upp ansvar mellan er som ledare i förväg, så att det är tydligt vem som håller i vad vid varje träff.

Som ledare har ni en sammanhållande funktion och det är viktigt att ni känner er trygga i att möta deltagarnas upplevelser och känslor. Genom att fördela ordet och skapa en trygg samtalsmiljö, underlättar ni för deltagarna att dela med sig och uttrycka sig även om de inte är helt klara med vad de tycker och tänker. För att samtalet ska kunna gå på djupet krävs att det finns ett ömsesidigt tystnadslöfte om att det som sägs i rummet stannar där. En annan viktig faktor för trygghet är att gruppen är slutet och att alla deltagare är med från start. Det är också viktigt att komma ihåg att det kan ta tid för deltagarna att känna sig trygga med varandra.

Om det under en träff skulle visa sig att en deltagare har behov av mer eller individuellt stöd, är det viktigt att visa för gruppen att ni som ledare tar ansvar för detta och fångar upp personen.

Det skapas en trygghet i gruppen om varje träff har samma struktur:

- Börja med en "backspiegel" där ni fångar upp eventuella frågor och tankar från förra gången.
- Samtala om dagens innehåll.
- Avsluta med en "runda" där var och en som vill får berätta vad som varit viktigt i samtalet idag och vad man tar med sig. Tala om att deltagarna gärna får ta kontakt med er som ledare individuellt om de har behov av det.

Efter varje träff rekommenderar vi att ni som ledare tar tid för en gemensam reflektion:

- Hur flyter samtalet? Respekt? Kommer alla till tals?
- Är det något speciellt vi behöver följa upp nästa gång?
- Vilken feedback vill vi ge varandra?

Materialet innehåller underlag för sex träffar. Ni kan följa materialet som det är, eller dela upp träffarna på fler tillfällen. Skicka gärna ut materialet till deltagarna i förväg så att de har tid att ta del av både text och frågor. Det kan också komma fram nya områden i gruppen som ni vill samtala vidare om. Vid varje tillfälle finns ett antal frågor att samtala om och fundera på. Det är inte nödvändigt att ta upp alla frågor, men de finns där som ett stöd. Stäm gärna av efter de tre första träffarna att "ni är på rätt spår", att samtalen är relevanta och på rätt nivå.

Som ett komplement kan ni använda Trialogs "samtalsstartare" Det tar den tid det tar... som går att ladda ner från projektets hemsida: www.brackediakoni.se/projekt-trialog. Den kan fungera som ett slags perspektivbyte för att ge röst i samtalet åt den som har en egen erfarenhet av psykisk sjukdom.

I en fysisk grupp är sex till åtta deltagare lagom. I en digital grupp bör man vara några färre. Beroende på antal deltagare och i vilken form gruppen är, kan 1,5 till två timmar per träff vara lagom. Oavsett vilken form ni väljer rekommenderar vi att ni tar en paus ungefär mitt i.

Tillsammans med gruppdeltagarna låter ni samtalet hända!

Välkommen till samtalsserien

Du är inte ensam!

Livet nära en person med psykisk ohälsa är fyllt av alla sorters samtal. Det kan vara samtal som inte hörs men som pågår i tanken, diskussioner med myndigheter, förklaringar inför en oförstående omgivning eller rena "förhandlingar" med den som är sjuk.

När vi pratar om livet händer ibland oväntade saker inom oss. Genom att samtala om våra känslor och upplevelser kan vi hjälpa varandra att se saker i ett nytt ljus. Och i ett nytt ljus kanske vi orkar och vågar ta nya steg och se att det faktiskt bär vidare. Alla känslor är okej, och det är bra att de får komma fram som de är. Förhoppningsvis kan den här samtalsserien bjuda in till sådana samtal.

Alla som deltar i samtalet påverkar varandra på olika sätt. Både när man pratar och när man lyssnar behöver man göra det med stor ödmjukhet och respekt för de andra i gruppen. Då kan gruppen bli en plats som präglas av trygghet och tillit. Det ska vara okej att "prova" nya tankar utan att riskera att bli ifrågasatt. Då blir samtalet ett tillfälle att få till sig ny kunskap och fördjupade insikter.

Det är inte konstigt om det känns svårt och obekvämt att lämna ut sig själv och sina tankar. Ännu svårare kan det kännas om man upplever att man lämnar ut någon annan. För att samtalet ska kunna gå på djupet krävs att man kan lita på att det som sägs i rummet stannar där. Du väljer själv vad du vill och kan berätta!

I materialet finns det förslag på frågor att samtala om. Det är inte alls nödvändigt att ta upp alla frågor, men de finns där som stöd. Det finns inget rätt eller fel när det handlar om egna eller andras tankar och känslor, bara olika sätt att han-

era och agera. Samtalet i gruppen handlar mer om att ge varandra utrymme att berätta, och mindre om att ge goda råd.

Med förhoppning om många goda samtal!

För Bräcke projekt Trialog,
Agneta Gustafsson, Gustav Jagner och Rakel Lornér



Hur det hela började...

I den här gruppen har vi olika erfarenheter och berättelser, vi befinner oss på olika platser i livet. Det som förenar är ett liv i närheten av en person som på ett eller annat sätt är drabbad av psykisk ohälsa.

”

Det har varit viktigt att våga berätta. Jag tränade på en god vän och sedan blev det lättare och lättare. Det blev enklare att få distans till problemen och sjukdomen och att kunna se sig själv utifrån. Att vara öppen med de problem som finns är också viktigt för det finns också mycket hjälp att få – bara man vågar fråga!

Johanna

Att samtala om

Hur kommer det sig att du vill vara med i den här gruppen?

Vad är viktigt för dig att få prata om?

”

För 12 år sedan inträffade något som sedan dess finns högst närvarande. Min son hade flyttat till en annan stad. En dag fick jag sätta mig i bilen och köra de många milen för att hämta hem honom. Han hade insjuknat i psykisk sjukdom och var tvungen att bli inlagd. Där och då förändrades allt för honom, och även för mig och min man. Min son och hur han mådde fanns i mitt huvud precis hela tiden.

Eva

Att samtala om

Hur började det för dig?

När insåg du att det var något som inte riktigt stämde?

I jämlika relationer finns en balans mellan givande och tagande, en ömsesidighet. Ohälsa eller sjukdom kan förändra detta. Ibland som i ett slag, men det kan också vara en lång process som blir tydlig först när någon får en diagnos eller blir inlagd på sjukhus.

”

I början av Saras sjukdom var det både känslomässigt och socialt omvälvande för alla trots att vi blev väl bemötta av psykiatrin och fick ett bra stöd. Det var mycket jobbigt de fem första åren. Det var svårt att veta vad jag skulle göra och hur jag kunde vara ett stöd för henne.

Margareta

Mitt liv blev som en berg- och dalbana

När någon i ens närhet mår psykiskt dåligt är det inte konstigt att hela nätverket påverkas, både praktiskt och känslomässigt. Man försöker förstå och klara av svåra situationer på sitt eget unika sätt. Om svårigheterna är för stora eller alltför många på samma gång, kan man hamna i en kris. Livet pendlar mellan hopp och förtvivlan, mellan kaos och lugnare perioder. Det kan kännas som att man ofrivilligt har hamnat i en berg- och dalbana där olika personer sitter i olika vagnar. En vill klättra ifatt vagnen framför, någon annan bara väntar på att vagnen ska bromsa in. Någon kanske vill hoppa av och en annan känner sig avslängd. Någon kanske känner sig mer som en åskådare och någon vill inte alls vara med på berg- och dalbanan.

Att samtala om

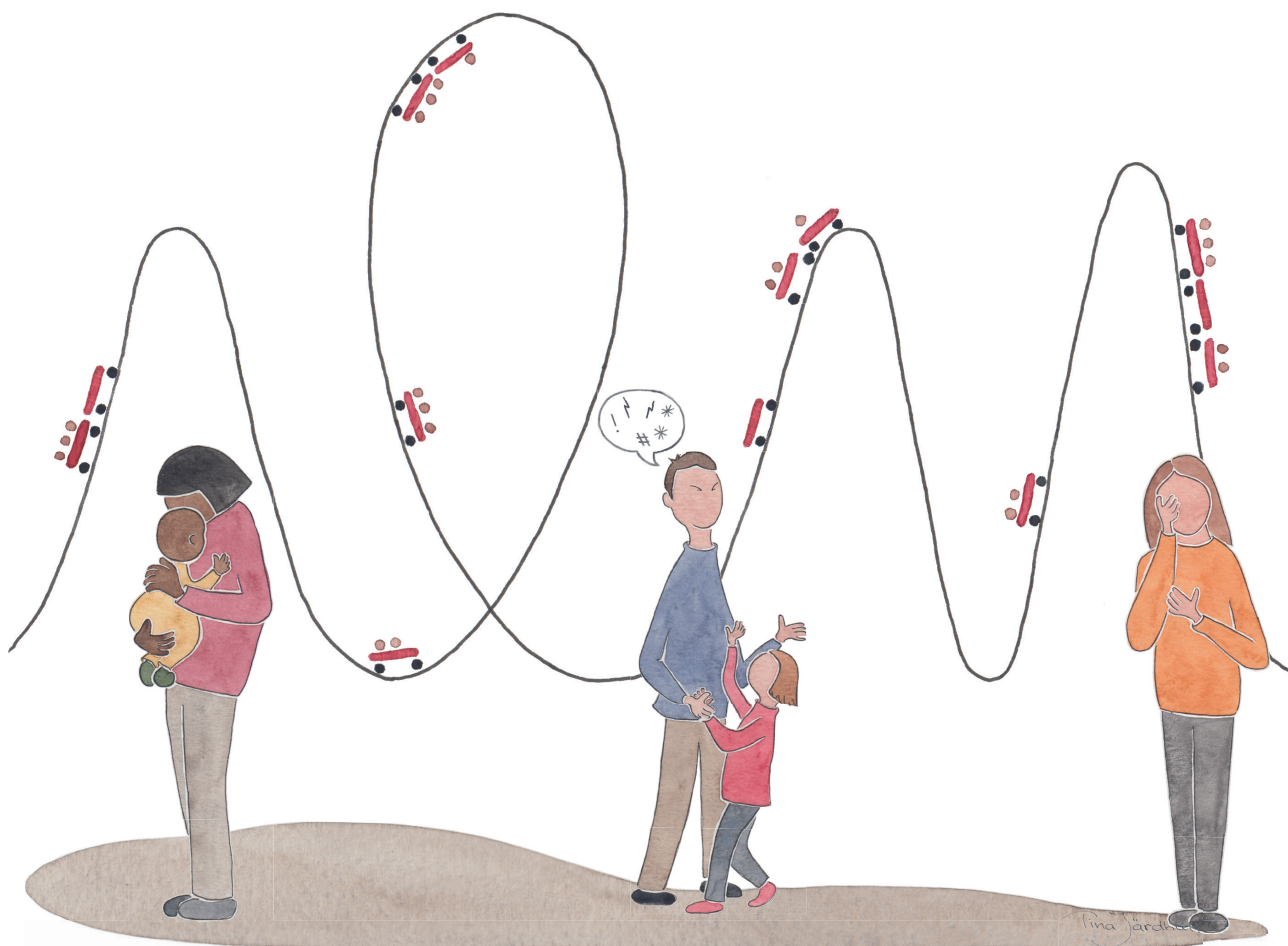
Använd bilden för att beskriva var du befinner dig just nu och hur det känns.

Var tror du att andra i din närhet befinner sig?

Avslutning

Vad har varit viktigt för dig i samtalet idag?

Vad tar du med dig?



Det blev mer och mer av att ge än att få...

Relationer är livsviktiga för oss alla. Det är i dem som vi hämtar kraft och känner att vi hör ihop med varandra, att vi är behövda och viktiga.

Det är naturligt att psykisk ohälsa eller sjukdom påverkar relationerna runt personen som mår dåligt. Det som tidigare fungerat bra kanske inte alls fungerar just nu.

”

Jag vet att det är sjukdomen som talar. Det är ändå svårt att förstå och hantera.

Roland

Vi har många olika relationer. I de allra flesta finns det en växelverkan mellan att ge och att ta emot, mellan att ibland känna sig stark och ibland känna sig svag.

Man kan se relationer som ett gummiband. Ju närmare man står varandra, desto tjockare och starkare är gummibandet. När en relation utsätts för påfrestningar kan man säga att gummibandet töjs ut. Sjukdom, kriser, hot om våld, konflikter och stress är tydliga exempel på påfrestningar. Men även en långvarig tystnad kan bli jobbig. Om påfrestningen blir alltför stor kan gummibandet

brista. Ju tjockare gummibandet är, desto mer ont gör det när det brister. Brustna relationer går att laga, men de kan behöva få en annan form.

Många anhöriga upplever att man själv eller ens vänner drar sig undan och det sociala livet krymper. Man kanske inte orkar, kan eller vill prata med andra om situationen. Det är inte heller ovanligt att oro sig för vad andra tycker. Tänk om jag är för tjugig eller för tyst? Förstår de egentligen vad jag går igenom? Hur kommer de att reagera om jag säger som det verkligen är?

”

Det kan vara jobbigt i sociala sammanhang. Jag har vänner med barn som det går bra för och när någon frågar hur det är med min son brukar jag svara: 'Ja, han lever'. Jag orkar inte berätta och förklara, trots att jag har bra och förstående vänner.

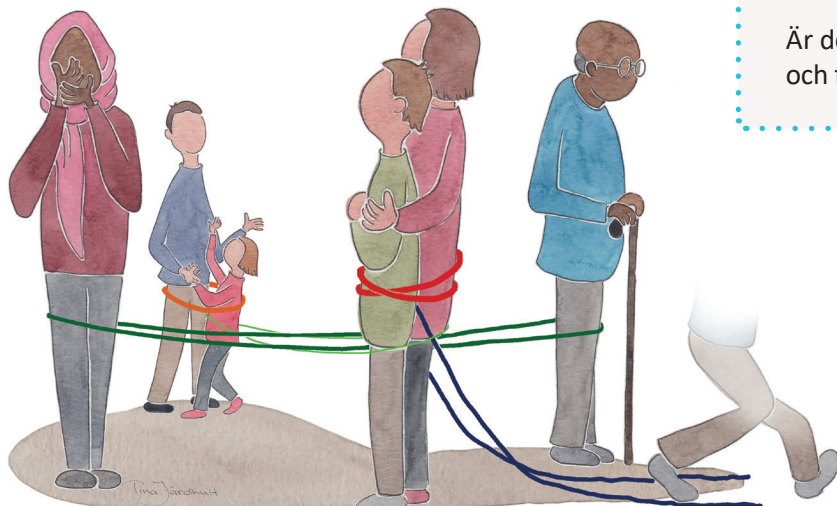
Göran

Att samtala om

Vilka påfrestningar, svårigheter finns eller har funnits i dina relationer?

Hur har det påverkat dig?

Är det möjligt att ta en paus? Kan man och får man?



När jag blir den jag inte vill vara

Våra relationer innehåller ibland flera roller. I en roll finns det spelregler och förväntningar som påverkar hur vi är mot varandra. Många gånger är det enkelt att gå in och ut ur en roll, men om den andre inte mår bra kan flexibiliteten i våra roller rubbas. Många gånger smyger sig rollförändringar på och plötsligt kan man upptäcka att man har blivit både samordnare, kurator, budbil och bankomat...



Jag ville ha ett eget liv! Jag ville ha en syskonrelation! Jag ville inte vara psykolog, boendestödjare, god man, förälder och 'Gud och hans moster'.

Christina

Som **förälder** kan det vara svårt att veta vilka roller man ska ha i sitt vuxna barns liv. Kommer jag alltid behöva ta ett föräldraansvar? Hur blir det i framtiden med alla drömmar och förhoppningar om barnbarn? Hur blir det när jag inte längre är med?

Liknande frågor kan dyka upp hos **syskon**. Hur mycket extra ansvar ska jag ta för mitt syskon som behöver så mycket hjälp? Får jag leva ett eget liv och må bra? Vems behov styr mitt liv?

I en **partnerrelation** kan det börja gunga rejält. Hur fördelar vi ansvaret nu? Kommer vi kunna fortsätta leva tillsammans? Hur blir det för barnen?

Vänkskapsrelationer påverkas när det ömsesidiga givandet och tagandet rubbas. Hur många gånger ska jag ringa utan att den andre ringer tillbaka? Hur mycket ska jag ställa upp och hjälpa till utan att få hjälp själv? Det finns en risk att vänskapen mer och mer liknar en professionell relation snarare än just vänskap.

Att samtala om

Hur ser dina roller ut just nu?

Vem har förväntningar på vilka roller du ska ta?

Finns det något du vill ändra på?

Avslutning

Vad har varit viktigt för dig i samtalet idag?

Vad tar du med dig?

Jag är så trött på mitt dåliga samvete...

När någon i ens närhet behöver mycket stöd är det vanligt att uppleva att man inte räcker till. Man försöker stötta på olika sätt och ändå känner man att man inte gjort tillräckligt. Man tappar glädjen i att finnas där för någon man bryr sig om. Det gör att man kanske inte orkar, kan eller vill hjälpa längre. Då kan man känna sig som en dålig människa. Hur man än gör kan man känna skuld och dåligt samvete. Skuld-känslan handlar ofta om att inte räcka till och sällan om att det man gör är dåligt. Detta kan man känna oavsett om det man tänker att man borde göra är rimligt, möjligt eller ens önskvärt.

Ibland lägger man skulden på sig själv. Ibland är det andra som lägger skuldbördan på ens axlar. Ibland är det inte det man gör eller inte gör som ger dåligt samvete, utan man börjar ifrågasätta den man är. Det är då känslor av skam tar över.

Skuld och skam hänger ihop med det ansvar man har, eller snarare det ansvar man tror sig ha. Man kan ibland behöva fråga sig om det ansvar man tar är rimligt och vad som egentligen är ens egen del i det som händer. Det kan finnas otydliga förväntningar från olika håll på vilket ansvar och vilken roll man ska ta som anhörig. Då behöver man klargöra det. Annars finns det risk att outtalat ansvar "kladdar sig fast" och blir svårt att släppa.

Det är svårt att stå bredvid någon som mår dåligt och som man upplever hanterar delar av sitt liv på ett oansvarigt sätt. Personen gör val och tar beslut som man själv inte skulle gjort. Men hur gärna man än vill kan man inte göra någon annans val. Ingen kan ta ansvar för någon annans förändring. Man kan inte ens älska någon frisk... Om målet är att förändra en annan person, kommer resultatet troligen bli att man blir besviken över att det inte fungerar.



All min tid och energi gick åt till att fundera över, prata om, oroa mig för, ringa till, kontrollera och leta lösningar åt en annan vuxen person. En dag orkade jag inte mer och jag fick till slut hjälp att inse att det faktiskt var han som hade ansvaret för sitt liv, inte jag.

Anna

Någon har sagt att det kan ligga något förföriskt i att vara behövd... Det är lätt hänt att det blir en del av ens identitet och roll att ta ett större och större ansvar, tills det varken är rimligt eller möjligt för någon. Det blir som en drivkraft.

Att samtala om

Hur ser du på det ansvar du tar?

Är det rimligt?

Var kommer det ifrån?

Det kanske är dags för en skuldsanering

Hamnar man i ekonomisk skuld kan man under vissa förhållanden få hjälp med skuldsanering. Kanske finns det behov av en inre skuldsanering också...

Ofta kommer skuld känslorna i efterhand. Om jag bara hade... Om jag inte hade... I backspegeln ser man lätt en förenklad bild av verkligheten utifrån det "facit" man hunnit få tillgång till. Men i stunden fanns inget facit. Man får inte glömma att man gjorde så gott man kunde.

”

Jag har tänkt ibland att allt vore mycket enklare om hon inte fanns. Om hon helt enkelt bara försvann. Det har jag aldrig berättat för någon innan för så får man ju inte tänka!

Eva

Det som kan göra det dåliga samvetet ännu tyngre är om man börjar värdera tankar och känslor som onda eller goda. De blir fel, farliga eller rent av förbjudna. Man kan inte hindra sina tankar och känslor, de kommer och går, men man kan ta ansvar för hur man agerar.



Skam gör att man börjar tvivla på sig själv, om man duger eller inte. Skam är svårt att prata om. Det är lätt att man drar sig undan. Man försöker dölja problemen för att man skäms. Men om man är tyst om hur det är, kan man börja tro att man verkligen har något hemskt att dölja. Det leder ofta till ännu mer skamkänslor.

Det finns fortfarande en hel del fördomar och föreställningar om psykisk ohälsa. Kunskapsbrist och gamla synsätt kan påverka hur man som anhörig ser på sig själv och sin situation. Det påverkar också hur man tänker att andra ser på en själv och på den som inte mår bra. Att möta fördomsfulla åsikter och tankar kan ge näring åt skammen.

”

Vi var ju den "perfekta" familjen på utsidan. I början visste ingen hur det egentligen var hemma och jag var så rädd att någon skulle få veta allt konstigt han gjorde under sina maniska skov. Jag hittade på förklaringar hela tiden för att inte lämna ut varken honom eller mig.

Anna

Vägen ut ur skuld och skam är att våga vara sårbar och berätta hur det är. Det är när man utgår från hur det verkligen är, som man kan få hjälp av andra att se på sig själv med lite "mänskligare" ögon.

Att samtala om

Vilket behov har du av "inre skuldsanering"?

Vad har tidigare hjälpt dig att hantera skuld och skam?

Avslutning

Vad har varit viktigt för dig i samtalet idag?

Vad tar du med dig?

På väg in i tunneln...

För många anhöriga är det självklart att hjälpa och stötta, särskilt när det krisar. Det är lätt att bli uppslukad. Man följer med i det som händer genom alla svängar, toppar och dalar. Det blir också mycket nytt att förhålla sig till för alla.

Det kan liknas vid att sitta på ett tåg på väg in i en tunnel. Väl inne i tunneln kan det vara kolsvart. Fastän man inte ser är det bara att följa med, tills tunneln tar slut. Vissa tunnlar är långa medans andra är korta. När den akuta krisen är över och man är ute ur tunneln blir sikten klarare igen och man kan se mer av det landskap man färdas i. Men det kan också kännas som om man är kvar i tunneln även om den tagit slut.



”

Man är rädd och ledsen på samma gång. Känslorna blandas med varandra. För mig var det som om jag levde lite i glömska mellan de jobbiga perioderna. Jag önskade och hoppades på att allt skulle vara bra. Nästa gång han behövde hjälp så var jag där igen, släppte allt och gjorde allt för honom...

Klara

Det är lätt att man anpassar sitt beteende i hopp om att kunna hjälpa och påverka någon annans mående och situation. Men det är en glidande skala mellan anpassning och överanpassning. Man kan säga att det är en överanpassning när den andres intressen och behov blir mycket viktigare än de egna. Överanpassning gör också att man har ett större och större överseende med beteenden som inte är okej. Man kan fastna i mönster och göra saker man aldrig hade gjort om inte sjukdomen eller ohälsan hade funnits. Den nya situationen blir det nya normala. Gränsen för vad man tycker är okej eller acceptabelt förskjuts. Och så kan det fortsätta. Till slut är risken stor att man tappar bort sig själv, får ett tunnelseende, och inte ser vart man är på väg. Överanpassning kan leda till att man lever med en ständig beredskap. Man kanske säger nej till intressen och relationer för att finnas där för den andre, om det skulle behövas. Det är lätt att man känner sig övergiven och ensam med hela ansvaret.

”

Det är så svårt. Det känns som att man bara står och stampar och man kommer ingenstans. Varje gång telefonen ringer, rycker jag till och tänker att nu har det värsta hänt.

Isac

Att samtala om

Känner du igen dig i bilden av tåget i tunneln? På vilket sätt har du anpassat ditt liv efter den som mår psykiskt dåligt?

Vilka anpassningar tycker du är rimliga att göra?

Om jag inte finns där och hjälper till, hur blir det då?

Många anhöriga beskriver att det är svårt att begränsa sin omsorg. Att fundera över de egna gränserna kan vara ett sätt att skydda sig själv och inte minst relationen. Det här är inte enkelt. Man kan känna oro för att bli misstolkad eller bli sedd som hård och kall om man inte "ställer upp".

När man funderar på vilka gränser man behöver sätta dyker en hel del svåra frågor upp: Vilka gränser vill jag sätta? Hur visar jag var mina gränser går? Vad riskerar att hända om jag börjar sätta gränser? Vilka konsekvenser är rimliga om någon går över dem? Kan jag hålla dem? Orkar jag leva med konsekvenserna så att det inte bara blir tomma hot?

Gränsdragning och motreaktioner kan trappas upp och man vågar inte ens tänka på hur det kan sluta...

Att ställa sig frågorna Kan jag? Vill jag? Hur blir det för mig? kan vara en hjälp att stanna upp. Då ser man var man befinner sig, och kan kanske undvika en del tunnlar på vägen. Det blir också lättare att fundera över vilka gränser som är möjliga att sätta.

Det är alltid svårt att se objektivt på sig själv och sina gränser. Det är mycket lättare för andra att se när gränser passerats och det onormala blivit normalt. Om man överanpassat sig över en längre tid och någon utomstående reagerar på det, är det lätt att bli arg och gå i försvar: "jag gör det för att jag vill"! Men även om det gör ont kan det vara tankeväckande och en hjälp att någon annan ser situationen utifrån.

Att samtala om

Vilket värde finns det i att sätta tydliga gränser?

Vill du berätta om en gräns du satt och kunnat hålla?

Hur kan man komma fram till vilka krav som är rimliga att ställa på någon som är sjuk?

Avslutning

Vad har varit viktigt för dig i samtalet idag?

Vad tar du med dig?

Ibland sköljer sorgen över mig...

Det är inte alls konstigt att man drabbas av sorg och saknad när man står nära en person som mår dåligt eller inte finns i livet längre. Sorg är en normal reaktion på förluster eller på förändringar i livet. Den är som en slags ventil som hjälper oss släppa fram alla de svåra känslor som sorgen för med sig. Man kan lätt blir arg, humöret pendlar snabbt mellan olika känslor och det kan vara svårt att koncentrera sig och komma ihåg saker. Det är inte ovanligt att man känner sig orkeslös. För många påverkas även sömnen och matvanorna.

Sorgen visar sig på olika sätt och tar olika lång tid för oss alla. Det finns ingen mall för hur man ska sörja.

Sorgen kan lägga sig som en grå filt över hela tillvaron, allt kan kännas ledsamt och sorgligt. Sorgen förändras över tid och blir mindre smärtsam, men delar av den kan finnas kvar länge. Men kan man sörja en person som fortfarande lever? Ja, för sorg är inte enbart en fråga om liv och död. Man kan sörja att någon man älskar blivit sjuk, men även känna sorg över ovälkomna förändringar som den sjukdomen leder till i ens eget liv. Förhoppningar och drömmar om framtiden kanske inte kan bli verklighet. Det kan vara smärtsamt att inse att relationen till den som blivit sjuk aldrig kommer att bli sig

lik. Man kan lätt känna dåligt samvete om sorgen handlar om en själv när det är den andre som inte mår bra.

Man kan likna sorgen vid att stå i vattenbrynet. Sorgen är vattnet som finns överallt runt omkring. När det stormar och blåser sköljer stora vågor in. Då kan man tappa fotfästet och ramla. Andra stunder är vågorna mjuka eller vattnet helt stilla och det är lättare att stå stadigt. När sorgen drabbar en familj kan man många gånger tro man att man sörjer tillsammans, att alla står lika långt ut i vågorna. Men man kan upptäcka att det inte alls är så. Man förstår inte varandra, ser helt olika på situationen och det i sig kan påverka relationerna inom familjen.



I ett slag förändrades allt för oss. Tillvaron blev hysterisk. Jag var ledsen, frustrerad och arg på allt och alla!

Eva

För den som inte har någon att dela sin sorg med, kan det kännas tungt och ensamt. Det är ett stort stöd att ha någon som bara lyssnar och försöker förstå. Ibland är det enklare att dela sorgen med någon som inte är lika berörd.

Att samtala om

Vad finns det som du kan känna sorg över just nu?

Vem delar du din sorg med?



Vad är ett bra liv, och för vem?

Alla önskar vi ett bra liv för dem vi står nära. Men vem avgör vad som är ett bra liv?



När jag sedan började förstå att hon inte är en av dem som kommer tillbaka från sin sjukdom, att hon blev skadad av den, fick jag börja tänka om. Det blir ju inte bättre av jag sörjer. Jag måste gilla henne för den hon är. Vi försöker träffas regelbundet under små och enkla former. Man får anpassa sig och göra trevliga saker som passar oss båda.

Margareta

I relationer där det finns en psykisk ohälsa med i bilden, kan det uppstå konflikter om man har olika uppfattning om vad som är viktigt och hur livet ska levas. Som anhörig kan man känna ett ansvar för att fatta "rätt" beslut åt den som är sjuk. Det är viktigt att se vad som är ens egna värderingar, drömmar och önskemål, och vara medveten om att de kan skilja sig mycket från den andres. Det är ju inte olagligt att leva ett liv som bryter mot det som de flesta anser vara normalt. Det finns däremot gränser för vad man får utsätta sig själv eller andra för.

Som anhörig är det lätt att bli upptagen av sådant som inte fungerar. Man vill så väl och så mycket. Men hur vet man att det som är "en sten i skon" för en själv, också är det för den man bryr sig om?

Att samtala om

Vilka delar av den andres liv behöver du försonas med?

Finns det delar du inte kan eller vill försonas med?

Spelar det någon roll vad andra anser om hur den du är anhörig till lever sitt liv?

Avslutning

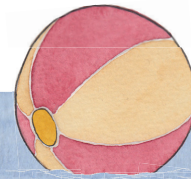
Vad har varit viktigt för dig i samtalet idag?

Vad tar du med dig?

Jag släpper taget om det jag inte kan påverka...

För den som är anhörig till någon med psykisk ohälsa är det lätt att bli helt upptagen av oro. I stunder kan oron överskugga allt och känslorna kan vara svåra att stå ut med. Man vill bara bort från det svåra. Men ju mer man försöker undvika en tanke eller en känsla, desto starkare blir den. Man kan tänka sig att det är som när man badar i havet och leker med en badboll. Om man försöker trycka ner den under ytan så vill den upp igen. Ju mer man trycker ner den desto större blir kraften uppåt. På samma sätt kan man bli helt upptagen av att försöka trycka undan oron. Då har man inte "händerna fria" för att använda dem till något annat. Släpper man istället taget om "bollen av oro" flyter den upp, man ser hur den ser ut och kanske kan man låta den flyta iväg.

När man börjar tänka på och berätta för andra om hur man har det och vad man varit med om, övar man på att acceptera. Man säger att det svåra har hänt, och kanske fortfarande händer, och att man kanske inte kan förändra det. Ibland kan självanklagelser smyga sig in i berättelsen. Om jag bara hade... Om jag inte varit så... Har man medvetet gjort fel, kan man be om förlåtelse och sedan göra rätt igen. Men många gånger handlar acceptans om att förlåta sig själv och försonas med att man gjorde sitt bästa. Acceptans är inte att ge upp, eller att säga att allt är okej. Det är inte heller att vara passiv i situationer som innebär en säkerhetsrisk eller fara. Ibland kan det vara nödvändigt att släppa taget och ta



Stark oro är ofta svår att hantera eftersom hela kroppen talar om att något är fel, något måste göras. Men att känna oro är också en del av livet och inget som alltid behöver "botas". Genom att försöka förstå vad oron handlar om, är det lättare att välja hur man vill agera istället för att reagera utifrån oron. Att ta vara på möjligheten att göra ett aktivt val blir också ett sätt att inte känna sig helt som ett offer för omständigheterna.



Det blir så mycket behagligare när jag inser att tillvaron faktiskt inte blir bättre när jag oroar mig. Det är inte ens mödan värt att gräma sig

Marie

ett kliv åt sidan. Acceptans handlar om att sluta göra motstånd mot det som inte går att påverka. Det är att våga känna de jobbiga känslorna, att tillåta dem att finnas, men inte låta dem ta fokus från allt annat.

Att samtala om

Vilken "badboll" försöker du trycka ner just nu?

Vad behöver du förlåta dig själv?

Vad behöver jag framöver?

Även om man börjar acceptera situationen är det kanske inte tillräckligt för att man ska må bra. Man vet innerst inne att man borde ta hand om sig själv, men man vet inte alltid hur.



Det gäller att inte utplåna sig själv och då är det bra att få lite perspektiv tillsammans med någon utanför familjen.

Eva

Man kan likna en människas "energitank" vid en behållare. Innehållet är den energi man har, behållaren fylls på och töms hela tiden. Livet både ger och tar energi. Det är när det inte fylls på med ny energi eller när det uppstår läckage vid "kranen" så att det töms fortare än det fylls på, som det blir risk för ohälsa. Allt som tagits upp i den här serien är sådant som kan vara energikrävande. Om man lever med oro och sorg, konflikter eller annan hög belastning, blir behovet av påfyllning större.

I regel fyller man på energi genom sådant som ger lust och som inte ställer för stora krav. Det man tycker om att göra tar också energi, men ger minst lika mycket tillbaka. Vad som är energigivande är olika för oss alla. Det kan handla om att göra kreativa saker eller dela sina tankar och känslor med andra. Det kan också vara att gå ensamma promenader eller att sveddas i gymmet. Att unna sig goda vanor när det gäller sömn, kost och motion är ett sätt att vara snäll mot sig själv.



Jag har lärt mig att jag måste må bra själv, både för min egen skull och för att kunna hjälpa andra.

Johanna



Att samtala om

Vad behöver du för att ta hand om dig själv framöver?

Vad kan du göra för att det ska hända?

Avslutning

Vad har varit viktigt för dig i samtalet idag?

Vad tar du med dig?

Vilken betydelse har samtalsserien haft för dig?

I projekt Trialog har vi tagit fram följande material:

Du är inte ensam – information och vägledning till dig som stöttar någon med psykisk ohälsa

Du är inte ensam – en studiecirkel för dig som stöttar någon med psykisk ohälsa

Du är inte ensam – en samtalsserie för dig som stöttar någon med psykisk ohälsa

Det tar den tid det tar... insikter och önskningar från personer med egen erfarenhet av allvarlig psykisk ohälsa

Trialog – Att göra anhöriga till samspelare. En webbutbildning för professionella inom sjukvård och omsorg.

För mer information om materialet:

<https://www.brackediakoni.se/projekt-trialog>

När vi pratar om livet händer ibland oväntade saker inom oss. Genom att samtala om våra känslor och upplevelser kan vi hjälpa varandra att se saker i ett nytt ljus.



Det har varit viktigt att våga berätta. Jag tränade på en god vän och sedan blev det lättare och lättare. Det blev enklare att få distans till problemen och sjukdomen och att kunna se sig själv utifrån. Att vara öppen med de problem som finns är också viktigt för det finns också mycket hjälp att få – bara man vågar fråga!

Johanna

Samtalsserien berör följande områden:

- Hur det hela började...
- Roller och relationer
- Ansvar, skuld och skam
- Anpassning och gränssättning
- Sorg
- Acceptans och påfyllning

Välkommen!