

# Anhörigstöd för psykisk hälsa i Örebro län

**Birgitta Gunnarsson,**

- Mitt måtto är att jag, tillsammans med länets Psykiatri, Vårdcentraler och Socialpsykiatri, vill samverka för att göra det ännu mer okomplicerat och självklart att få anhörigstöd när man stödjer en person som är inskriven inom öppenvården eller heldygnsvården kring psykiatriska tillstånd och att det ska vara det samma möjlighet för de anhöriga, oavsett var i länet man är bosatt”
- Man går på tå och inrättar livet efter hur den drabbade mår och har kanske svårt att sätta gränser. Det tar mycket kraft. Det är lätt att som anhörig köra slut på sig själv. Många anhöriga bränner ut sig och blir själva sjuka. Att sätta ord på sina tankar och känslor för någon som lyssnar kan göra att hen får stöd i att hitta nya sätt att se på sina problem. Att få råd i att upptäcka nya möjligheter att lösa dem, kunna komma vidare och därmed få chans att kunna må bättre”.

*Läs reflektioner och omdömen från några medarbetare inom Område Psykiatri, Region Örebro län i samverkan för att öka anhörigperspektivet inom den psykiatriska vården.*

**Marina Larsson,** skötare och vårdsamordnare på Allmänpsykiatrin i Lindesberg är en av dem som förespråkar vikten av anhörigstöd inom den psykiatriska vården.

- Vi hade tidigare anhörigutbildningar där fokus låg på *den drabbade* och där vi har pratat om bland annat diagnoser och utredningar. Tack vare samarbetet med Birgitta får vi nu större möjligheter att ge anhöriga det stöd som dom behöver för att orka. Jag tror att vi kan utveckla anhörigstödet så att det ska finnas som en naturlig del av den vård och behandling vi ger.

**Anna Norrefalk** är anställd som kurator på Allmänpsykiatrisk Öppenvård i Hallsberg.

- Örebro län är unika i det fallet att vi har en anhörigkonsulent som arbetar länsövergripande med inriktning på psykiatri, socialpsykiatri och psykisk ohälsa. Vår anhörigkonsulent Brigitta Gunnarsson gör det möjligt att erbjuda stöd till anhöriga i olika former, individuellt eller i grupp, och dessutom länsövergripande vilket är en otrolig resurs. Det individuella stödet till anhöriga, att få verktyg att hantera egna känslor och förhållningssätt bidrar också positivt till den närståendes återhämtning. Därför är anhörigstödet inte bara viktigt för de anhöriga utan även för den närstående.

Att vi med Birgittas hjälp också kan erbjuda anhörigutbildningen Var Varsam mot dig själv, är ett sätt att jobba smartare med att möta anhöriga. Psykisk ohälsa är väldigt vanligt och det är upp till oss att normalisera och prata om det. Eftersom psykiatrin är hårt belastad får de anhöriga ofta stå tillbaka eftersom vi måste fokusera på våra patienter, men det är jätteviktigt att de anhöriga också får stöd. Många av de som är stödjande anhöriga till någon med psykisk ohälsa prioriterar bort sig själva och har svårt att be om hjälp, men den anhöriges lidande kan många gånger vara lika stort som den drabbades”.

**Solveig Engström Pedersen** arbetar som Leg psykolog, leg psykoterapeut vid Allmänpsykiatrien Karlskoga.

- Varsam-utbildningen ger anhöriga möjlighet att samtala med andra i samma situation och dela upplevelser, vilket är viktigt. Varsam-utbildningen ger också en ökad förståelse för egna reaktioner/känslor och framhåller även vikten av att ta hand om sig själv och egna behov, att vara varsam med sig själv”.