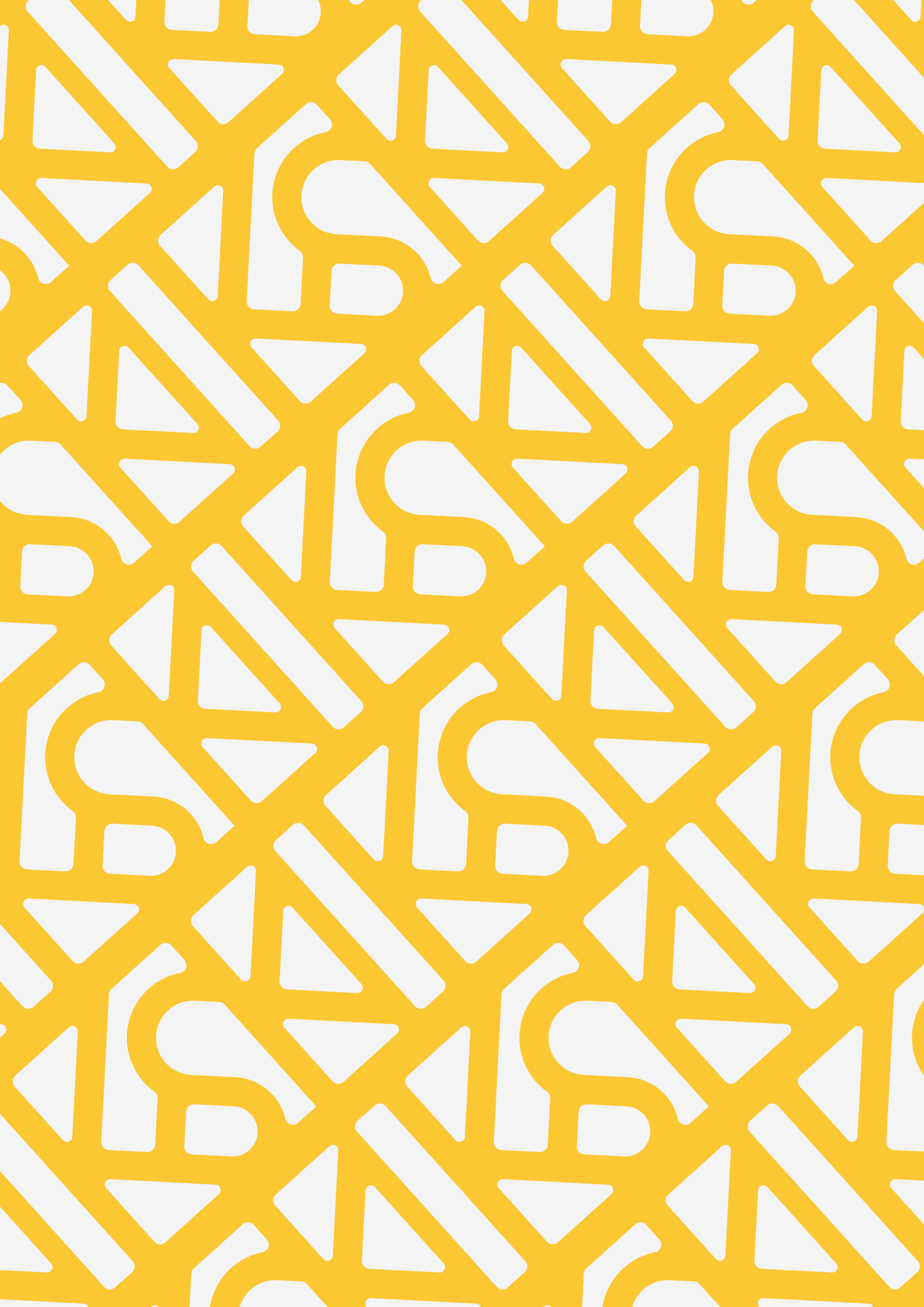




Kommunförbundet Skåne

Att leva nära

Ett studiematerial för anhöriggrupper



Att leva nära

Ett studiematerial för anhöriggrupper



Kommunförbundet Skåne

Version 1.1
April 2019

Innehåll

Introduktion - Att leva nära	2
Tema 1 - Vi i gruppen	5
Tema 2 - Från då till nu	9
Tema 3 - Mina behov och samhällets stöd del 1	12
Tema 4 - Mina behov och samhällets stöd del 2	13
Tema 5 - Olika roller som anhörig	16
Tema 6 - Våra känslor	19
Tema 7 - Den egna hälsan	22
Tema 8 - Framtidstankar och utvärdering	28
Avslutning	32

© Kommunförbundet Skåne 2019
www.kfsk.se/anhorig

FÖRFATTARE: Carina Söderlund
GRAFISK FORMGIVNING: Hanna Nordehammar
FOTO: Kommunförbundet Skåne



Kommunförbundet Skåne

Introduktion

Målet med träffarna är att stärka anhörigas egen hälsa och livskvalitet samt att ge anhöriga möjlighet att utbyta erfarenheter med andra i liknande situation. Materialet går att använda till alla former av grupper för anhöriga. Materialet ger möjlighet för deltagarna att öka sina kunskaper, lära av varandra och utbyta kunskaper och erfarenheter under tiden träffarna pågår.

Materialet är tänkt som en tipsbank/verktyglåda där ledarna fritt kan välja bland teman, övningar och frågeställningar.

Ett sätt att använda materialet är att inledningsvis erbjuda fyra träffar. Vid en eventuell fortsättning kan resterande fyra teman användas.

Teman

Teman som ingår i studiecirkelmaterialet:

- 1) Vi i gruppen
- 2) Från då till nu
- 3) Mina behov och samhällets stöd del 1
- 4) Mina behov och samhällets stöd del 2

- 5) Olika roller som anhörig
- 6) Våra känslor
- 7) Den egna hälsan
- 8) Framtidstankar

Gruppen

Att vara gruppleddare

Att leda en grupp kräver engagemang och närvaro. Gruppleddaren har ett särskilt ansvar att skapa förutsättningar för ett öppet och tillåtande klimat i gruppen. En öppen och inbjudande stämning bidrar till att deltagarna känner förtroende och tillit.

Tips för gruppleddare:

- Bekräfta deltagarna ofta.
- Fråga om lov när du vill informera om något du har kunskap om. Exempelvis; ”kan jag få berätta om kommunens anhörigstöd?”
- Uppmuntra till en god ton, tillåt inte nedvärderande kommentarer och blickar.
- Visa genom eget handlande att respekt i gruppen är viktigt.
- Prata endast om de som är närvarande i rummet.
- Förespråka ”jag- budskap” istället för ”man tycker” och ”man borde”.
- Försök att ge alla deltagare lika mycket utrymme att prata.

- Var tydlig med att det inte finns något rätt eller fel.
(Det vi har med oss i erfarenheter påverkar oss i våra val.)
- Undvik egna tolkningar och åsikter i övningarna.
- Ge beröm till hela gruppen.
- Inrikta dig på att ställa öppna frågor som ”Hur tänker du?” och ”På vilket sätt tror du att...?”
- Undvik att använda frågor som ”Varför?” och ”Hur kan du tänka så?”

Antal ledare

Det finns många fördelar med att vara två ledare. Två ledare ser mer än en av vad som händer i gruppen. Ledarna kan utbyta tankar och idéer med varandra. Det är viktigt att ledarna står för samma budskap inför gruppen och att man har liknande förhållningssätt.

Gruppens storlek och betydelse

Sex till åtta deltagare rekommenderas för att skapa en bra gruppdynamik. Det är vanligtvis en bra storlek för att upprätthålla en god balans i gruppen mellan dynamik och eftertänksamhet. Var uppmärksam på att gruppen och gruppens dynamik kan påverkas då nya deltagare tillkommer.

I en grupp ges deltagarna möjlighet att dela sina tankar, erfarenheter och värderingar med andra, vilket kan vara utvecklande, stöttande och stärkande. Gruppen kan ge deltagarna tillfälle att beskriva sina erfarenheter och liv utifrån olika metoder och frågeställningar.

Gruppens ramar och regler

Enkla och bra gruppregler underlättar för att skapa trygghet och en god stämning i gruppen. Gruppen bestämmer gemensamt vilka regler som skall råda.

Förslag på gruppregler:

- Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.
- Det jag säger och tycker idag har jag rätt att ändra på i morgon.
- Vi respekterar varandra i gruppen.
- Jag har rätt att stå över om jag inte vill delta i någon övning.
- Vi avbryter inte varandra.
- Vi passar tider och meddelar förhinder.

Tid

Varje tema i materialet är beräknat till cirka 2 – 2,5 timmar. Det är viktigt att de som deltar ges utrymme till att varva ned före gruppövningen samt att reflektera efter övningen. Om tiden medger kan övningar läggas till eller tas bort efter eget önskemål.

Komplement till gruppövningarna

Som ett komplement till gruppövningarna kan man med fördel bjuda in föreläsare, visa filmsekvenser alternativt läsa texter med anknytning till träffens tema. Som ytterligare komplement kan man använda bildkort, känslö- och egenskapskort och mindfulnessövningar.

Metod

Metoderna i materialet utgår till stor del utifrån Aaron Antonovskys (1923–1994), professor i medicinsk sociologi, tankar kring KASAM, Känsla Av Sammanhang. Metoden har fokus på att göra deltagarnas vardagsupplevelser mer begripliga, hanterbara och meningsfulla.

Ett förhållningssätt utifrån KASAM kan innebära:

- Att få tid och ro att formulera tankar, utan att bli avbruten.
- Att få uttrycka sin mening, utan att få kritik eller bli värderad.
- Att få förståelse för oliktankande.
- Att bli lyssnad på.

Struktur för gruppövningarna

Att ha samma struktur vid varje träff skapar förutsättningar för att deltagarna ska känna trygghet med ledarna och gruppen.

Landning

Att få landa här och nu kan vara viktigt för att deltagarna ska kunna vara aktivt närvarande. Landningen kan bestå av en pratrunda med olika frågor som exempelvis; ”Hur kändes det att vakna upp i morse?” En känsla som kan sammanfatta dagen hittills” eller ”Hur känns det att vara här just nu?”

Att starta med fika och vardagligt samtal kan också vara bra.

Reflektion på veckan som gått

Låt deltagarna göra en pratrunda över vad som hänt under den gångna veckan. Om gruppen vill kan de även göra en pratrunda om veckans utmaning. Som en inledning kan man med fördel visa en filmsekvens eller läsa en text som berör ämnet att vara anhörig.

Notera att denna övning passar bäst i grupper som känns trygga.

Materialets tema och övningar

De olika tema som finns i materialet kan göras i den ordning som föreslås men de kan även göras fristående om så önskas. Tanken är att ett tema tas upp per träff. Träffarna kan ske varje eller varannan vecka beroende på vad som passar ledarna och deltagarna bäst.

Bra avslut

När gruppövningen är slut kan det vara bra att avsluta med en sammanfattning. Exempelvis; ”en tanke just nu”, ”något jag bär med mig ifrån dagens träff” eller ”något som varit bra denna träff”. Detta kan vara viktigt för deltagarnas reflektion och eftertanke.

Landning  Pratrunda  Tema/ Övningar  Bra avslut

Tema 1 - Vi i gruppen

Tema 1 Vi i gruppen

Tema 2 Familjesituationer från då till nu

Det primära syftet med anhöriggrupper är att ge kunskap och råd och att erbjuda anhöriga i likartade situationer möjlighet att utbyta erfarenheter med varandra. Att möta andra i samma situation kan vara värdefullt. Det stärker identiteten och ökar känslan av tillhörighet. I en anhöriggrupp kan anhörigas specifika svårigheter identifieras. Förståelsen kan öka för de påfrestningar det ibland kan innebära att vara anhörig. Stödet kan bestå i att anhöriga uppmuntras att sätta ord på sina känslor medan andra lyssnar och bekräftar dem. Ju mer deltagarna lär känna varandra desto öppnare och tryggare klimat blir det i gruppen. För att skapa ett bra klimat i gruppen är det bra att redan på första träffen jobba med presentationsövningar.

Syftet med presentationsövningar är att på ett enkelt och strukturerat sätt låta deltagarna börja prata om sig själva, lära känna varandra samt att lyssna på övriga deltagare. Det är bra om alla deltagare får säga något i gruppen redan på första träffen.

Välkomna

Ledarna hälsar alla välkomna och ber deltagarna presentera sig med namn, var de kommer ifrån samt varför de valt att vara med i gruppen.

Vem är du/ vem är jag?

Gör en eller två av de presentationsövningar som presenteras nedan.

De övningar som inte används denna gång kan användas vid ett senare tillfälle.

Övningar

Våra olika val

Kopiera och klipp ut meningarna nedan och låt deltagarna en och en dra en lapp. Låt dem sedan fortsätta på den oavslutade meningen. Som ledare kan ni gärna ställa några klagörande frågor.

Exempel:

Något som jag tycker om att göra är att läsa böcker.

Klagörande fråga:

Vad är det för sorts böcker du gillar?

Tips!

Tänk på att ge alla deltagarna lika mycket talutrymme, att deltagarna lyssnar aktivt och inte kommenterar under tiden någon annan pratar.

Min favoritplats på jorden är.....

Det som gör mig allra gladast är.....

Något som jag tycker om att göra är.....

Om jag fick tre valfria önskningar skulle jag önska

Det som jag tycker är bäst med att vara i min ålder är

Den sak som jag tycker mest om hemma är.....

Det bästa tv programmet är.....

En egenskap som passar in på mig är.....

Tema 3 Mina behov och samhällets stöd del 1

Tema 4 Mina behov och samhällets stöd del 2

Tema 5 Olika roller som anhörig

Tema 6 Våra känslor

Tema 7 Den egna hälsan

Tema 8 Framtidstankar och utvärdering

Avslutning

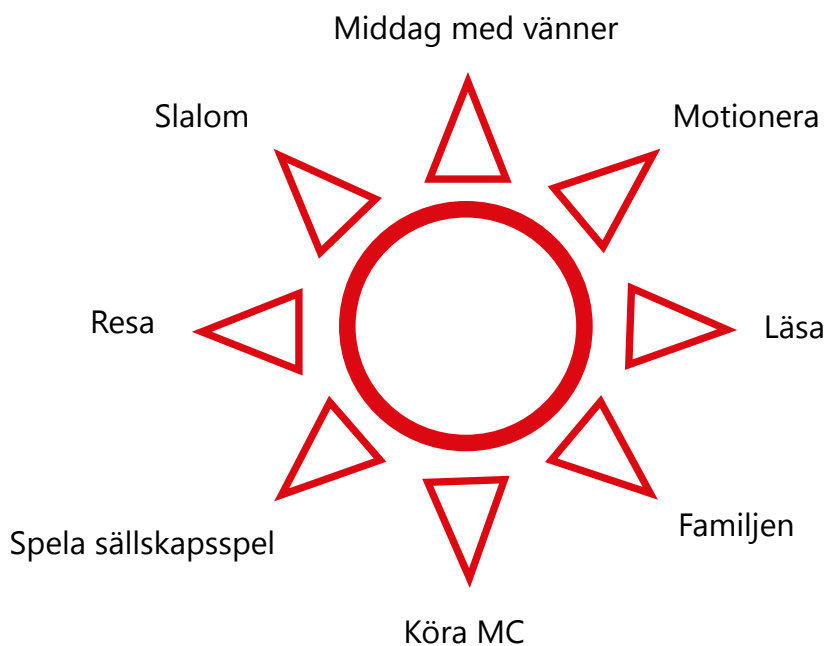
Fyra rutor

Be deltagarna göra fyra rutor på ett papper. I första rutan skriver eller ritas de en egenskap som passar in på dem som person. I andra rutan skriver eller ritas de något som är viktigt för dem. I tredje rutan skriver eller ritas de något som de är bra på. I den fjärde rutan skriver eller ritas de en viktig ägodel som de har. Resultatet redovisas i storgrupp.

Egenskap Lyhörd	Viktigt Balans
Bra på Dansa	Ägodel Min bil

Ett gott liv

Deltagarna ritas en sol på ett papper. De fyller därefter på med egen text runt strålarna i figuren nedan. Texten ska beskriva vad ett gott liv (just nu) består av. Resultatet redovisas i storgrupp.



Tema 1
Vi i gruppen

Tema 2
Familjesituationer
från då till nu

Tema 3
Mina behov och
samhällets stöd
del 1

Tema 4
Mina behov och
samhällets stöd
del 2

Tema 5
Olika roller
som anhörig

Tema 6
Våra känslor

Tema 7
Den egna hälsan

Tema 8
Framtidstankar
och utvärdering

Avslutning

Tema 1
Vi i gruppen

Tema 2
Familjesituationer
från då till nu

Tema 3
Mina behov och
samhällets stöd
del 1

Tema 4
Mina behov och
samhällets stöd
del 2

Tema 5
Olika roller
som anhörig

Tema 6
Våra känslor

Tema 7
Den egna hälsan

Tema 8
Framtidstankar
och utvärdering

Avslutning

Namnslingan

Deltagarna säger sitt förnamn samt något de tycker om att göra. Vid nästa runda säger de sitt efternamn och något de anser att de är bra på. Vid sista rundan uppger de hela sitt namn (gärna även mellannamn och smeknamn) samt en egenskap som passar in på dem som person.

Exempel:

Anna, simma

Andersson, rida

Anna Maria Andersson, tålmodig

Vad har vi att vänta?

Börja med att berätta om syftet till att gruppen startats.

Exempel:

I denna grupp har ni gemensamma utmaningar i vardagen och syftet med dessa träffar är att ni ska få ny kunskap, stöttning och möjlighet att dela era tankar och erfarenheter med andra i liknande situation.

Informera om träffarnas upplägg.

Antal gånger ni ska träffas, tider och datum, hur ni ska göra med fika och information om de olika teman som kommer att tas upp.

Gruppens ”anda”

Beskriv att gruppens ”anda” vilar på ett dialogiskt förhållningssätt. Det innebär att samtliga deltagare, utifrån sina egna förutsättningar, kommer bli sedda, hörda, bekräftade, accepterade och delaktiga.

Nedan följer förslag på några punkter som kan skapa en sådan anda. Skriv gärna upp punkterna på ett blädderblock eller whiteboard.

Diskutera med deltagarna så att ni är överens.

- Här och nu händer något viktigt (Vi i gruppen försöker vara här och nu)
- Mångfald är en tillgång (Alla har rätt till sin egen åsikt, vi pratar för vår sak, inte emot någon annan)
- Var och en ansvarar för sitt eget lärande (Vi säger till om vi inte förstår vad som menas)
- Tiden är vår resurs (Det som gruppen väljer att lägga tid på är det som blir i fokus)

Förväntan

För att få kunskap om deltagarnas förväntningar är en inventering ett bra stöd för det kommande arbetet. Ett enkelt sätt är att låta deltagarna enskilt skriva ner vad de behöver lära sig mer om och vad de vill få ut av träffarna. Lapparna sätts upp på ett blädderblock/whiteboard för genomgång av ledaren. (Deltagarna behöver inte redovisa det man antecknat).

Ledaren kan utifrån vad som kommit fram i övningen anpassa kommande träffars upplägg alternativt tydliggöra syftet med träffarna.

Tips!

Denna inventering kan sparas och användas som utvärdering vid sista träffen!

Ny kunskap som jag önskar

Hur jag kan kommunicera bättre/
konflikthantering

Hur jag kan få bättre hjälp

Lära mig mer om min anhöriges
sjukdom

Detta vill jag ha fått ut av träffarna när de slutar

Att jag känner mig mindre ensam

Delat mina erfarenheter med andra
som förstår

Fått ny energi och styrka

Har fått bättre självkänsla

Min berättelse

Deltagarna får i cirka 5 minuter berätta om sig själva och de väljer själv hur mycket de vill berätta. Ledaren inleder med att presentera sig själv samt sitt yrke. För att ge stöd till berättelserna kan följande punkter antecknas på ett blädderblock/whiteboard för att ha något att utgå ifrån.

- Namn
- Bostad
- Familjemedlemmar
- Något om livssituationen

Om det finns tid kan frågeställningarna nedan utgöra ett stöd för att fortsätta berättelserna. Ställ gärna frågorna en och en och låt alla svara efter varje fråga (som i en pratrunda). Informera deltagarna att de inte behöver besvara de frågor som de inte känner sig bekväm med.

- Hur ser en vanlig dag ut för dig?
- Vilka tre ord beskriver bäst din nuvarande tillvaro?
- Vad är viktigast för dig just nu?

Avslutning

Gör en pratrunda där deltagarna får beskriva hur de upplevt första träffen.

**Tema 1
Vi i gruppen**

**Tema 2
Familjesituationer
från då till nu**

**Tema 3
Mina behov och
samhällets stöd
del 1**

**Tema 4
Mina behov och
samhällets stöd
del 2**

**Tema 5
Olika roller
som anhörig**

**Tema 6
Våra känslor**

**Tema 7
Den egna hälsan**

**Tema 8
Framtidstankar
och utvärdering**

Avslutning

Tema 2 - Från då till nu

Tema 1
Vi i gruppen

Tema 2
Från då till nu

Tema 3
Mina behov och
samhällets stöd
del 1

Tema 4
Mina behov och
samhällets stöd
del 2

Tema 5
Olika roller
som anhörig

Tema 6
Våra känslor

Tema 7
Den egna hälsan

Tema 8
Framtidstankar
och utvärdering

Avslutning

Anhörigas livssituation kan förändras när närstående drabbas av någon form av sjukdom eller funktionsnedsättning. Vardagen vänds ibland upp och ned. Situationen i familjen förändras, nya behov och nya rutiner uppkommer och den anhörige får inte sällan ta på sig rollen som vårdare.

Syftet med detta tema är att som anhörig få sätta ord på hur livssituationen förändrats och hur den nya livssituationen kan se ut. Detta kan hjälpa deltagarna få nya perspektiv och tydliggöra sin situation.

Landning

Att få landa här och nu kan vara viktigt för att deltagarna ska kunna vara aktivt närvarande. Landningen kan bestå av en pratrunda med olika frågor som exempelvis; ”Hur kändes det att vakna upp i morse?” En känsla som kan sammanfatta dagen hittills” eller ”Hur känns det att vara här just nu?”

Att starta med fika och vardagligt samtal kan också vara bra.

Reflektion på veckan som gått

Låt deltagarna göra en pratrunda över vad som hänt under den gångna veckan. Om gruppen vill kan de även göra en pratrunda om veckans utmaning. Som en inledning kan man med fördel visa en filmsekvens eller läsa en text som berör ämnen att vara anhörig.

Notera att denna övning passar bäst i grupper som känns trygga.

Övningar

Gruppsamtal

Ställ frågorna nedan en och en och låt deltagarna prata fritt runt dem. Fyll gärna på med andra frågor som ni uppmärksammat att deltagarna har behov att prata om.

- När och hur förändrades din livssituation?
- Hur reagerade du när din livssituation förändrades?
- Vad var svårast i början?
- Vad är svårast att hantera idag?
- Vad är till mest hjälp idag?



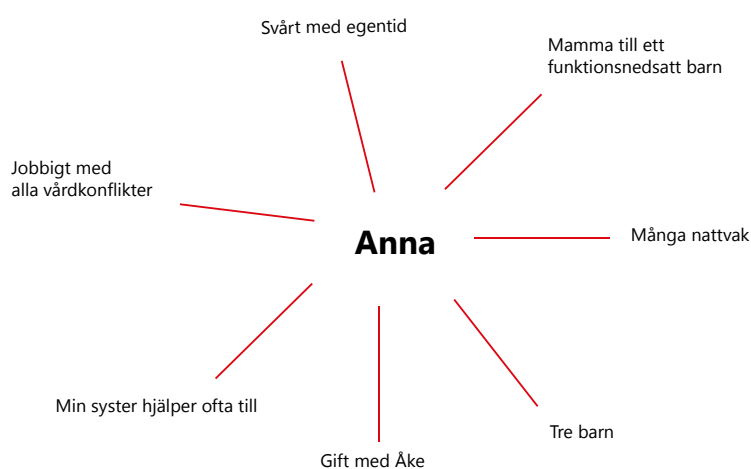
Jag och min livssituation

Deltagarna skriver sitt namn i mitten av ett papper och fyller på med olika ord som de tycker beskriver sin nuvarande livssituation.

Följande rubriker kan vara ett stöd att utgå från:

- Viktiga personer
- Glädjeämnen
- Utmaningar
- Hjälp/Stöttning
- Vänner

Erbjud därefter en pratrunda deltagarna där var och en berättar om sin livssituation utifrån det ord de skrivit. Ställ gärna öppna frågor för att uppmuntra deltagarna att berätta.



Efter pratrundan kan man, beroende på deltagarnas trygghet och tillit i gruppen, gå vidare med att be dem skriva ner några saker som de ser utifrån de ord de skrivit.

Exempel:

”Jag behöver mer egentid för att orka”, ”vi har ett bra nätverk runt oss”, ”min man behöver också mig”, ”vi måste få ordning på nattvaken”.

Gör sedan en pratrunda där de en och en får sätta ord på sina reflektioner. Påminn gärna om att de alltid har rätt att stå över om de inte vill dela med sig av sina reflektioner i gruppen.

Tema 1
Vi i gruppen

Tema 2
**Familjesituationer
från då till nu**

Tema 3
**Mina behov och
samhällets stöd
del 1**

Tema 4
**Mina behov och
samhällets stöd
del 2**

Tema 5
**Olika roller
som anhörig**

Tema 6
Våra känslor

Tema 7
Den egna hälsan

Tema 8
**Framtidstankar
och utvärdering**

Avslutning

Problemlösarmodellen NÖHRA

Problemlösarmodellen kan ge deltagarna verktyg för att sätta upp egna mål.

Tema 1 Vi i gruppen

För att komma vidare mot ett önskat läge kan modellen NÖHRA användas. NÖHRA, som är en samtalsmetod inom coachning, står för Nuläge, Önskat läge, Hinder, Resurser och Agera. (Metoden är utvecklad av företaget Coach2Coac).

Ni kan låta deltagarna enskilt fylla i modellen under träffen. Ett annat sätt att arbeta med NÖHRA är att låta deltagarna välja ut ett gemensamt problem som de tillsammans löser via modellen.

N= Nuläget

Ö= Önskat läge

H= Hinder. Vilka hinder finns?

R= Resurser. Vilka resurser finns?

A= Agera. Vilken aktivitet ska familjen prova?

Ni kan även låta deltagarna göra övningen i hemmet, som en hemuppgift, och redovisa den i storgrupp vid nästa träff.

Avslutning

Gör en pratrunda där deltagarna får säga något om träffen i en mening. Exempelvis vilken känsla de har just nu, alternativt att säga något som deltagarna tycker att de tar med sig ifrån träffen.

Tema 2 Familjesituationer från då till nu

Tema 3 Mina behov och samhällets stöd del 1

Tema 4 Mina behov och samhällets stöd del 2

Tema 5 Olika roller som anhörig

Tema 6 Våra känslor

Tema 7 Den egna hälsan

Tema 8 Framtidstankar och utvärdering

Avslutning



Tema 3 - Mina behov och samhällets stöd del 1

För att klara av att vara anhörig är det betydelsefullt att anhöriga får stöd som är anpassat efter deras livssituation. Utan rätt stöd kan anhörigas hälsa, ekonomi, arbetssituation, fritid och relationer påverkas negativt – något som även får konsekvenser för samhället.

Som en inledning på denna träff kan ni med fördel visa en filmsekvens, bjuda in en gästföreläsare eller läsa en text som handlar om att vara anhörig.

Landning

Att få landa här och nu kan vara viktigt för att deltagarna ska kunna vara aktivt närvarande. Landningen kan bestå av en pratrunda med olika frågor som exempelvis; ”Hur kändes det att vakna upp i morse?” En känsla som kan sammanfatta dagen hittills” eller ”Hur känns det att vara här just nu?”

Reflektion på veckan som gått

Låt deltagarna göra en pratrunda över vad som hänt under den gångna veckan. Om gruppen vill kan de även göra en pratrunda om veckans utmaning

Pratrundan

Välj ut de frågor som är mest relevanta för deltagarna och gör en pratrunda per frågeställning.

- Vilket stöd erhåller du idag?
- Vad är viktigast i det stödet?
- Vad fungerar bra?
- Tillgodoser stödet de behov du har?
- Behövs ytterligare stöd, - vad i så fall?
- Hur du tillgång till information om olika former av stöd som finns i samhället?

Att vara anhörig - Fallbeskrivning

Här behöver ni som ledare göra en fallbeskrivning och redogöra den för deltagarna.

Låt deltagarna diskutera i smågrupper om två och två:

- Känner ni igen er i situationen?
- Vilka tips och råd har ni att ge?

Redovisa i storgrupp. Skriv gärna upp deltagarnas tips/råd på ett blädderblock eller whiteboard, som underlag till övningen nedan *Genomgång av kommunens stöd.*

Genomgång av kommunens stöd

Redogör för den aktuella kommunens stöd till personer till personer med liknande behov som de närstående som finns representerade i gruppen och informera även kortfattat om tillhörande lagstiftning. Låt deltagarna reflektera över det som redovisats och erbjud möjlighet att ställa klargörande frågor.

För att underlätta redovisningen kan gruppleadaren ha förberett en powerpoint presentation med aktuell lagstiftning samt information om kommunens stöd.

Avslutning

Gör en pratrunda där deltagarna, med ett ord eller en mening, erbjuds möjlighet att säga något om träffen och/ eller beskriva den känsla de har just nu.

Tema 1
Vi i gruppen

Tema 2
Familjesituationer
från då till nu

Tema 3
Mina behov och
samhällets stöd
del 1

Tema 4
Mina behov och
samhällets stöd
del 2

Tema 5
Olika roller
som anhörig

Tema 6
Våra känslor

Tema 7
Den egna hälsan

Tema 8
Framtidstankar
och utvärdering

Avslutning

Tema 4 - Mina behov och samhällets stöd del 2

Tema 1
Vi i gruppen

Detta tema, som hör ihop med tema 3, kan justeras och ändras utifrån deltagarnas behov. Ett förslag på upplägg kan vara att erbjuda deltagarna möjlighet att diskutera egna och specifika problem och ge varandra råd/stöd.

Tema 2
Familjesituationer från då till nu

Ett annat upplägg kan vara att informera om ämnen och stödinsatser som deltagarna bedöms vara i behov av (via exempelvis gästföreläsare).

Deltagarna kan även erbjudas möjlighet att ge varandra tips och råd kring olika former av anhörigstöd.

Landning

Att få landa här och nu kan vara viktigt för att deltagarna ska kunna vara aktivt närvarande. Landningen kan bestå av en pratrunda med olika frågor som exempelvis; ”Hur kändes det att vakna upp i morse?” En känsla som kan sammanfatta dagen hittills” eller ”Hur känns det att vara här just nu?”

Reflektion på veckan som gått

Låt deltagarna göra en pratrunda över vad som hänt under den gångna veckan. Om gruppen vill kan de även göra en pratrunda om veckans utmaning. Som en inledning kan man med fördel visa en filmsekvens eller läsa en text som berör ämnen att vara anhörig.

Övningar

Ta hjälp av varandra

Hämtat från Riksförbundet Attentions material: ”Studiematerial för föräldrar”

Dela in deltagarna i mindre grupper om cirka 3–4 personer och be dem enskilt fundera ut ett problem som de vill ventilera och få råd kring. Problemet skall vara tydligt avgränsat som exempelvis nattning, matsituationen eller morgonbestyr. Problemet skall inte vara alltför känsligt.

Som stöd för deltagarna: Skriv upp instruktionerna nedan på en tavla/whiteboard eller visa en Powerpoint- presentation.

A) Presentation av problemet. En i gruppen berättar (bestäm innan tidsåtgång per deltagare), övriga lyssnar utan att ställa frågor eller ge kommentarer.

B) Klargörande av situationen. De som lyssnar ställer i turordning frågor om något kring situationen verkar oklart. Övriga kommentarer eller synpunkter lämnas till senare, dessa frågor är enbart till för att klargöra situationen för alla.

C) Eventuella egna förslag till lösningar. Personen redogör först, utan inblandning av de andra, vad han/hon själv tänker sig kunna göra åt situationen.

D) Råd. Nu är det de andras tur att ge förslag på hur situationen skulle kunna lösas. Personen lyssnar, utan att ge några kommentarer.

E) Välj. Personen som beskrivit problemet väljer själv vad han/hon uppfattar som goda råd och kommenterar det han/hon själv vill.

Tema 3
Mina behov och samhällets stöd del 1

Tema 4
Mina behov och samhällets stöd del 2

Tema 5
Olika roller som anhörig

Tema 6
Våra känslor

Tema 7
Den egna hälsan

Tema 8
Framtidstankar och utvärdering

Avslutning

Kunskapsdelning

Välj ett tema som deltagarna specifikt har behov av att veta mer om. Här kan ni med fördel bjuda in gästföreläsare. Fråga gärna deltagarna träffen innan om önskemål på teman.

Nedan följer några förslag att utgå ifrån:

- Ekonomi
- Pension
- Vad händer i livets slutskede?
- Sjukdomen
- Rättigheter/ skyldigheter
- Hjälpmedel
- När vården flyttar in
- Lagstiftning - biståndshandläggare
- Rehabilitering/habilitering
- Juridik; god man, förvaltare, framtidsfullmakt, generell fullmakt, deklARATION
- Konsumentrådgivning
- Testamente

Vilken hjälp kan man få?

Hämtat från Riksförbundet Attentions material "Studiematerial för föräldrar"

Dela ut post-it lappar till deltagarna och skriv upp de stödinsatser på tavlan/ whiteboarden som tas upp nedan (komplettera gärna listan med det ni tycker saknas). Tänk på att ge plats under varje punkt för att sammanställa vad deltagarna kom fram till under varje rubrik. Be deltagarna fundera kring vilket stöd och hjälp som de känner till under respektive punkt, eller om de själva har tidigare erfarenheter från någon av punkterna. Deltagarna skriver sedan ned vad de kommer fram till på sina lappar och sätter upp dem under respektive punkt på tavlan när de är klara. Redovisa i storgrupp.

Det finns flera olika sorters stöd att tillgå:

Region Skåne

Exempel på frågor att utgå ifrån:

- Hur ser hjälp och stödresurserna ut i regionen?
- Vem vänder man sig till?
- Vilka habiliteringsinsatser finns?

Kommunen

(Socialtjänstlagen, Hälso- och sjukvårdslagen, Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade)

Exempel på frågor att utgå ifrån:

- Vilken avlastning kan man få i hemmet?
- Hur ser hjälp och stödresurserna ut i din kommun?
- Vem vänder man sig till?

Skolan

Exempel på frågor att utgå ifrån:

- Vad säger lagen och vilket stöd kan man få?

Tema 1
Vi i gruppen

Tema 2
Familjesituationer
från då till nu

Tema 3
Mina behov och
samhällets stöd
del 1

Tema 4
Mina behov och
samhällets stöd
del 2

Tema 5
Olika roller
som anhörig

Tema 6
Våra känslor

Tema 7
Den egna hälsan

Tema 8
Framtidstankar
och utvärdering

Avslutning

**Tema 1
Vi i gruppen**

Försäkringskassan

Exempel på frågor att utgå från:

- Vilket stöd och hjälp kan man söka från Försäkringskassan?

Arbetsförmedlingen

Exempel på frågor att utgå ifrån:

- Vilket stöd och hjälp kan man söka från Arbetsförmedlingen?

Föreningar

Exempel på frågor att utgå ifrån:

- Vilka föreningar finns på er ort som ni kan ta hjälp av?

**Tema 2
Familjesituationer
från då till nu**

Fler frågor till gruppen:

- Vilka är era övriga erfarenheter av stöd?
- Har ni tips och råd kring föreläsningar, böcker, Poddcaster, webbsidor eller andra stödorganisationer?

**Tema 3
Mina behov och
samhällets stöd
del 1**

Avslutning

Gör en pratrunda där deltagarna, i en mening eller ett ord får säga något om träffen eller vilken känsla de har just nu.

**Tema 4
Mina behov och
samhällets stöd
del 2**

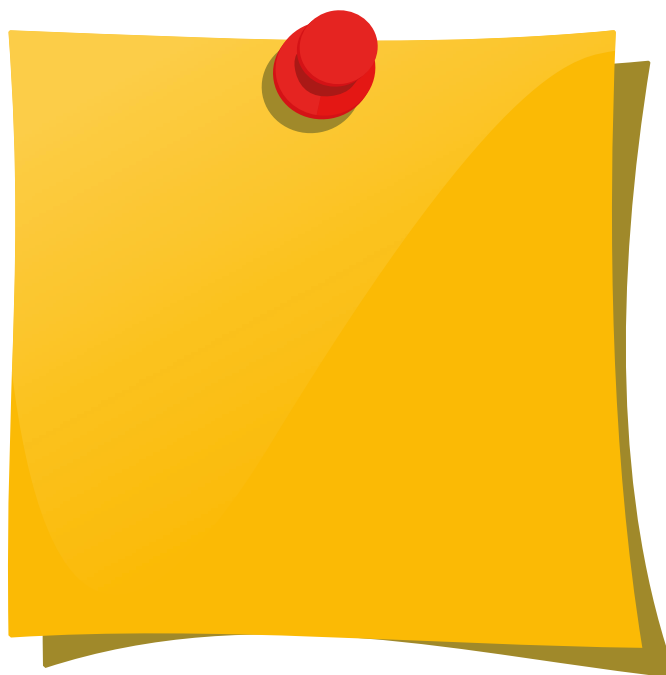
**Tema 5
Olika roller
som anhörig**

**Tema 6
Våra känslor**

**Tema 7
Den egna hälsan**

**Tema 8
Framtidstankar
och utvärdering**

Avslutning



Tema 5 - Olika roller som anhörig

Att som anhörig kunna hjälpa sin närstående kan ofta kännas värdefullt samtidigt som det kan vara komplext. När livet förändras och en anhörig ger mer stöd till sin närstående kan tidigare roller förändras. Den anhörige kan ibland få en mer vårdande roll. En del roller är nödvändiga för att få vardagen att fungera. I detta tema får den anhörige möjlighet att reflektera över de olika roller man har.

Som en start på denna träff kan ni gärna visa en filmsekvens eller läsa en text som handlar om att ha många bollar i luften eller olika roller som anhöriga måste hantera.

Landning

Att få landa här och nu kan vara viktigt för att deltagarna ska kunna vara aktivt närvarande. Landningen kan bestå av en pratrunda med olika frågor som exempelvis; ”Hur kändes det att vakna upp i morse?” En känsla som kan sammanfatta dagen hittills” eller ”Hur känns det att vara här just nu?”.

Reflektion på veckan som gått

Låt deltagarna göra en pratrunda över vad som hänt under den gångna veckan. Om gruppen vill kan de även göra en pratrunda om veckans utmaning. Som en inledning kan man med fördel visa en filmsekvens eller läsa en text som berör ämnen att vara anhörig.

Övningar

Alla olika roller

Deltagarna ges möjlighet att reflektera över vilka olika roller de har och hur de påverkar dem.

Alla ritar upp fyra rutor på varsitt papper och skriver i den första rutan rubriken ”Mina yrkesroller” (kan tas bort eller bytas mot mina olika roller i slakten), i den andra rutan ”Mina sociala roller”, i den tredje rutan ”Mina familjeroller” och i den fjärde rutan ”Mina anhörigroller”. Sedan skriver de enskilt i vilka olika roller som de har/får/ tar i de olika kategorierna. Se exempel nedan.

Övningen kan förkortas med att deltagarna endast fyller i vilka roller de har som anhörig. När det är klart får de sedan två och två prata om vilka roller de skrivit upp, vilka anhörigroller de tycker är positiva respektive negativa samt vilka reflektioner de får när de ser anhörigrollerna nerskrivna.

Mina yrkesroller Ekonom Fixaren Humoristen Den pålitliga Entreprenören Den kunniga	Mina sociala roller Ordförande i BR-föreningen Den dansanta Den som lyssnar Den pålitliga Festfixaren
Mina familjeroller Mamma Storasyster Fixaren Chauffören Den sammankallande Ordningsspersonen	Mina anhörigroller ”Sjuksköterska/samordnare” Den som lyssnar Frun Nattvakaren Hjälpmedelsskunnig Assistenten

Tema 1
Vi i gruppen

Tema 2
Familjesituationer
från då till nu

Tema 3
Mina behov och
samhällets stöd
del 1

Tema 4
Mina behov och
samhällets stöd
del 2

Tema 5
Olika roller
som anhörig

Tema 6
Våra känslor

Tema 7
Den egna hälsan

Tema 8
Framtidstankar
och utvärdering

Avslutning

Rollen som anhörig

Deltagarna får diskutera med varandra om hur de ser på sin roll som anhörig och om det finns roller som (för dem och den närstående) de skulle vilja förändra.

Tema 1 Vi i gruppen

Diskutera frågorna nedan i storgrupp.

- Hur ser ni på er roll som anhörig?
- Vilka roller är nödvändiga och vilka roller kan vi ibland ta på oss fast det egentligen inte behövs?
- Finns det roller som vi tar på oss som begränsar oss själva?
- Finns det roller som vi tar på oss som begränsar våra närstående?
- I vilka lägen kan det vara bra att sätta gränser i rollen som anhörig?
Ge gärna exempel på hur.

Tema 2 Familjesituationer från då till nu

Strategiinventering - för att hantera de olika rollerna

Övningen ger deltagarna tillfälle att prata om vilka strategier som de kan använda för att hantera sin anhörigsituation.

Tema 3 Mina behov och samhällets stöd del 1

Dela in deltagarna två och två och be dem gå igenom de olika strategierna som finns nedan.

Kopieras på papper till varje deltagare.

Tema 4 Mina behov och samhällets stöd del 2

Ringa sedan in de punkter som de tror skulle kunna hjälpa dem att bättre hantera de olika roller och sysslor som de har. Uppmuntra gärna till att även komma med egna punkter. Diskutera i storgrupp vilka strategier de har för att bemästra sin situation som anhörig.

Tema 5 Olika roller som anhörig

Exempel på strategier:

- Att ta en sak i taget
- Att sätta gränser
- Att prioritera egen tid
- Att våga säga nej/ ja
- Inse sina begränsningar
- Att träda undan ett tag
- Att känna sammanhang
- Att släppa kontrollen
- Att göra något annat för att hämta kraft
- Att skriva ner på en lista vad som ska göras och bocka av eftersom
- Att skriva komihåg lappar

Tema 6 Våra känslor

Tema 7 Den egna hälsan

Tema 8 Framtidstankar och utvärdering

Avslutning

Problemlösarmodellen NÖHRA

Problemlösarmodellen kan ge deltagarna verktyg för att sätta upp egna mål.

Be deltagarna enskilt fundera ut en roll som de vill ändra på

Exempel:

”Jag vill minska på min anhörigroll som sjuksköterska”

Låt dem sätta upp strategimål för problemet via problemlösarmodellen NÖHRA.

Redovisa sedan allas strategier i storgrupp.

N= Nuläget

Ö= Önskat läge

H= Hinder. Vilka hinder finns det med de olika förslagen?

R= Resurser. Vilka resurser har familjen för att klara de olika förslagen?

A= Agera. Vilken aktivitet tycker ni familjen ska prova?

Avslutning

Gör en pratrunda där alla, i en mening eller med ett ord får säga något om träffen eller vilken känsla de har just nu.

Tema 1
Vi i gruppen

Tema 2
Familjesituationer
från då till nu

Tema 3
Mina behov och
samhällets stöd
del 1

Tema 4
Mina behov och
samhällets stöd
del 2

Tema 5
Olika roller
som anhörig

Tema 6
Våra känslor

Tema 7
Den egna hälsan

Tema 8
Framtidstankar
och utvärdering

Avslutning



Tema 6 - Våra känslor

Tema 1
Vi i gruppen

Tema 2
Familjesituationer
från då till nu

Tema 3
Mina behov och
samhällets stöd
del 1

Tema 4
Mina behov och
samhällets stöd
del 2

Tema 5
Olika roller
som anhörig

Tema 6
Våra känslor

Tema 7
Den egna hälsan

Tema 8
Framtidstankar
och utvärdering

Avslutning

Känslor

Att vara anhörig till någon som behöver hjälp och stöd innebär inte sällan ett ökat behov av förståelse för både nya och skiftande känslor som kan uppstå. Några exempel kan vara känslor av skam och skuld, otillräcklighet och maktlöshet. Andra exempel kan vara känslor som fyller en med kraft och kärlek inför möjligheten att stödja och hjälpa. Situationer kan uppstå då man vill vara ett stöd för den närstående samtidigt som det vardagliga livet kräver sina prioriteringar. Kombinationen kan skapa både inre och yttre stress.

Känslor kan beskrivas som en form av signal, vars syfte är att få oss att reagera och att agera. När en känsla uppstår hos en person kan det förklaras som en form av reaktion på något som föregått eller som komma skall. Känslor kan ha fysiska eller psykiska uttryck, exempelvis att man blir varm och rodnar om kinderna, är ledsen och gråter, eller är upprörd och arg. Känslor kan bidra till att en person kan förbereda sig för olika former av utmaningar, som att behöva fly i en hotande situation. Känslor är dels biologiskt medfödda, dels inlärd.

Detta tema syftar till att ge deltagarna möjlighet att identifiera, uttrycka och lära sig hantera/bli medvetna om sina känslor. Att komma igång och öppna upp tankar om vad känslor är, vilka olika känslor som anhöriga har samt vad de står för.

Landning

Att få landa här och nu kan vara viktigt för att deltagarna ska kunna vara aktivt närvarande. Landningen kan bestå av en pratrunda med olika frågor som exempelvis; ”Hur kändes det att vakna upp i morse?” En känsla som kan sammanfatta dagen hittills” eller ”Hur känns det att vara här just nu?”

Reflektion på veckan som gått

Låt deltagarna göra en pratrunda över vad som hänt under den gångna veckan. Om gruppen vill kan de även göra en pratrunda om veckans utmaning. Som en inledning kan man med fördel visa en filmsekvens eller läsa en text som berör ämnen att vara anhörig.

Övningar

1. Filmsekvens - en inledande övning

Visa en filmsekvens eller läs en text som handlar om våra känslor, försvar och tankemönster.

2. Backspiegeln – reflektion från föregående träff

Be deltagarna göra en kort reflektion över någon betydelsefull upplevelse från förra träffen. Gå rundan.

3. Känslor i omlopp - tankar om vad känslor är och olika känslor anhöriga kan ha

Be deltagarna beskriva exempel på olika känslor. Gruppledaren antecknar därefter de känslor som deltagarna skrivit på ett blädderblock/whiteboard och ber samtidigt deltagarna (enskilt) att skriva ner de känslor som antecknats och som de kan känna igen sig i. Deltagarna kan med fördel även ges möjlighet att komplettera med känslor som de tycker saknas. Redovisa i storgrupp.

Att arbeta vidare med om behov finns:

Primära och sekundära känslor

En primär känsla är den känsla som kommer först och oftast är en relevant reaktion på det inträffade. En sekundär känsla kommer tätt efter den primära känslan och ofta som en reaktion på att det är svårt att känna den primära känslan. Be deltagarna beskriva primära och sekundära känslor. Låt deltagarna diskutera i grupper om två och två, och erbjud deltagarna samtidigt möjlighet att anteckna exempel på primära och sekundära känslor samt i vilka sammanhang de gör sig gällande.

Kär Ledsen Pigg Tacksam Harmonisk Osäker velig
Förväntansfull Arg Gråtmild Tålmodig Ilsken
Ensamhet Skuldtyngd Irriterad Fnissig Otålig Galen
Energisk Lycklig Envis Skamsen Skräckslagen Lust
Nöjd Oro Meningslöshet Hoppfull Sorg
Spontanitet Orkeslös Själsäker Hungrig Trött
Trygg Maktlöshet Press Rädsla Håglös Mysig
Stressad Ångest Nervositet Grinig Sprallig
Tillit Frustration Förtroende Likgiltighet Modig Hat
Intresserad Tjurig Vemod

Tema 1
Vi i gruppen

Tema 2
**Familjesituationer
från då till nu**

Tema 3
**Mina behov och
samhällets stöd
del 1**

Tema 4
**Mina behov och
samhällets stöd
del 2**

Tema 5
**Olika roller
som anhörig**

Tema 6
Våra känslor

Tema 7
Den egna hälsan

Tema 8
**Framtidstankar
och utvärdering**

Avslutning

Tema 1
Vi i gruppen

4. Att hantera svåra känslor – att öka medvetenheten hur tankemönstret kan styra och påverka känslor

Rita upp en triangel enligt modellen nedan på ett blädderblock/Whiteboard. Använd orden Känsla, Tanke och Handling. Förklara hur känslor kan styra tankemönster och att ett visst tankemönster kan förändras med en ökad medvetenhet.

Tema 2
Familjesituationer från då till nu

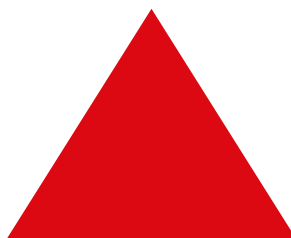
Be deltagarna rita upp sin egen triangel med orden Känsla, Tanke, Handling. Be därefter deltagarna fundera ut en känsla som de har svårt att hantera, hur de hanterar känslan, vilka tankar känslan skapar samt hur de hanterar det.

Se exemplet nedan.

Be därefter deltagarna rita en ny modell och där de skriver samma känsla. Be slutligen deltagarna beskriva ett exempel på hur de skulle kunna tänka och hantera sin känsla på ett annorlunda sätt. Avsluta gärna med Rundan.

Modell 1.

Min känsla
Tålmodet tryter och jag blir otålig



Tanke

- Får panik!
- Varför ska allt drabba mig?
- Jag har inte tid!
- Att man alltid ska behöva göra allt själv!
- Jag blir så irriterad och stressad!

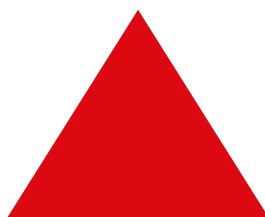
Handling

- Blir arg
- Gör allt själv
- Skapar onödiga konflikter
- Alla blir ovänner
- Min närstående blir ledsen

Tema 6
Våra känslor

Modell 2

Känsla
Tålmodet tryter och jag blir otålig



Tanke

- Ta det lugnt
- Är detta verkligen viktigt?
- Det ordnar sig
- Jag har egentligen inte bråttom
- Vem kan hjälpa?

Handling

- Tar några djupa andetag
- Tar en sak i taget
- Ber om hjälp
- Berättar hur jag känner det
- Försöker förbereda mig så att jag inte behöver stress

Tema 7
Den egna hälsan

5. Gruppdiskussion - När mår jag bra som anhörig?

Tema 8
Framtidstankar och utvärdering

Avslutning

Avslutning

Avsluta med en sammanfattning.

Läs gärna en text från en dikt eller en sång som ger kraft.

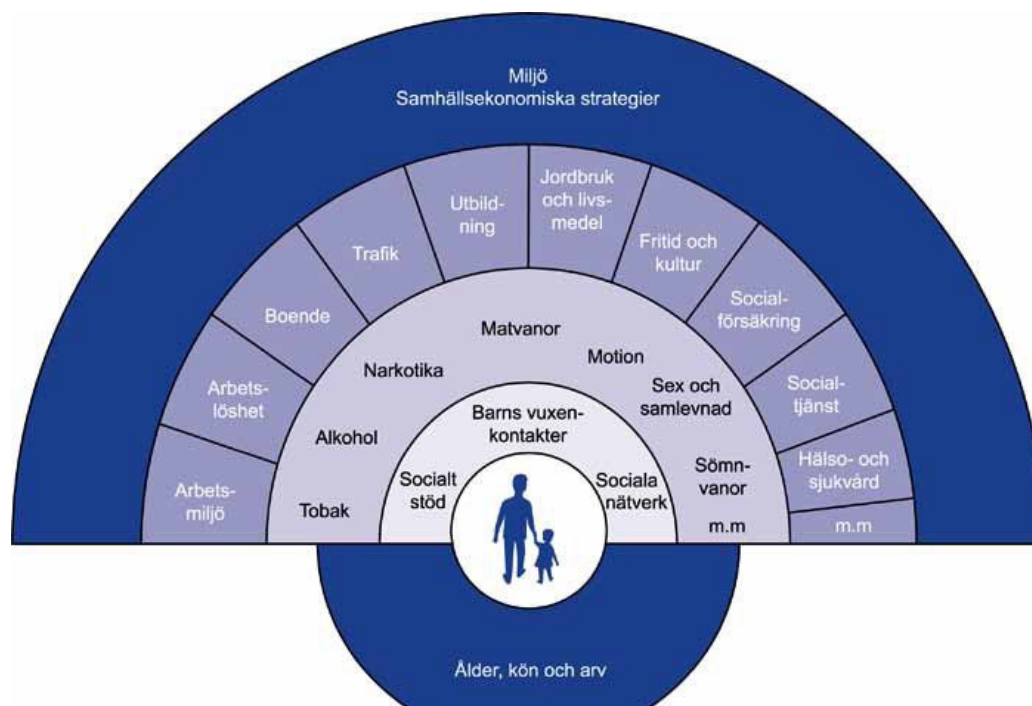
Tema 7 - Den egna hälsan

Att vara anhörig kan innebära en komplicerad situation som påverkar den anhöriges egen hälsa. Det finns dessutom ett negativt samband – ju mer omsorg man ger, desto sämre är det självskattade hälsotillståndet. Att som anhörig reflektera över sin egen hälsa är därför något som är viktigt att uppmärksamma.

Det finns många saker som påverkar vår hälsa och hur vi mår. Det finns både inre och yttre faktorer som kan ha betydelse för hälsan. Ibland kan det vara bra att klargöra för oss själva vad som är värdefullt och betydelsefullt för att må bra. En del faktorer kan vi kontrollera medan andra har vi ingen eller liten kontroll över. Nedan följer några exempel.

Hälsans bestämningsfaktorer

Hälsans bestämningsfaktorer är de faktorer som påverkar folkhälsan – direkt eller indirekt. Hälsan påverkas av en mängd olika faktorer som på olika sätt och på olika nivåer samspelar med varandra, vilket blir tydligt i schemat för hälsans bestämningsfaktorer nedan.



Hälsans bestämningsfaktorer. Bild efter Dahlgren och Whitehead, 1991

Tema 1
Vi i gruppen

Tema 2
Familjesituationer
från då till nu

Tema 3
Mina behov och
samhällets stöd
del 1

Tema 4
Mina behov och
samhällets stöd
del 2

Tema 5
Olika roller
som anhörig

Tema 6
Våra känslor

Tema 7
Den egna hälsan

Tema 8
Framtidstankar
och utvärdering

Avslutning

Sömn

Sömn behövs för att din kropp och din hjärna ska få återhämta sig och bearbeta intryck. När du sover på natten klarar du lättare av stress och påfrestningar under dagen. Sömn kan också minska risken för sjukdomar.

Tema 1 Vi i gruppen

Sömnen behövs för att kroppen och hjärnan ska få återhämta sig och bearbeta intryck. Under sömnen varvar kroppen ner, blodtrycket sjunker, pulsen och kroppstemperaturen går ner, andetagen blir färre och musklerna slappnar av. I delar av hjärnan minskar aktiviteten. Samtidigt lagras minnen och ny kunskap och nya intryck bearbetas.

Tema 2 Familjesituationer från då till nu

När du sover aktiveras kroppens immunsystem och viktiga hormoner bildas. Samtidigt minskar produktionen av stresshormoner. Att sova tillräckligt kan minska risken för sjukdomar som förhöjda blodfetter, hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ 2, depression och utmattningssyndrom.

Tema 3 Mina behov och samhällets stöd del 1

För barn och ungdomar som växer har sömnen stor betydelse eftersom tillväxthormon bildas då.

Tema 4 Mina behov och samhällets stöd del 2

De allra flesta har någon gång upplevt en sömnlös natt på grund av stress eller oro. Det är jobbigt att inte kunna sova några nätter, men det är inte farligt. När det händer kan kroppen ta igen sömnbristen kommande natt.

Om sömnsvårigheterna håller i sig är det viktigt att fundera över orsakerna så snart som möjligt. Det kan bli svårare att komma tillrätta med sömnbesvären ju längre tiden går.

Tema 5 Olika roller som anhörig

När du inte får en bra sömn fungerar du sämre än vanligt på flera sätt. Då är det litet svårare att orka med arbete och vardagliga påfrestningar. Immunförsvaret försämras också av sömnbrist vilket gör att du lättare blir sjuk. För lite sömn påverkar även hjärnans centrum för mättnad och hunger så att du kan känna dig hungrigare. Sömnbrist påverkar också blodsockerbalansen och kan göra dig extra sugen på sötsaker.

Tema 6 Våra känslor

Fysisk aktivitet

All form av rörelse kan påverka din hälsa positivt. Rekommendationen är att du som är vuxen rör dig minst 150 minuter varje vecka. Fysisk aktivitet i form av till exempel raska promenader, trädgårdsarbete eller friluftsliv kan minska risken för bland annat hjärt-kärlsjukdomar, cancer och psykisk ohälsa.

Din kropp är byggd för rörelse. När du rör dig hårdare mycket i kroppen som gör att du känner dig piggare och starkare. Bland annat ökar blodcirkulationen och cellerna kan ta upp mer syre. Det gör att kroppen lättare tar hand om förhöjda blodfetter och stresshormoner, som till exempel adrenalin och kortisol. Färre stresshormoner gör, i sin tur, att du mår bättre och att du får bättre sömn.

Fysisk aktivitet minskar risken för följande:

- Att du dör i förtid, oavsett orsak.
- Hjärt-kärlsjukdomar, till exempel högt blodtryck, kärlkramp, hjärtinfarkt, stroke.
- Metabola sjukdomar, till exempel typ 2 diabetes och fetma.
- Cancer, till exempel tjocktarmscancer och bröstcancer.
- Fall och benbrott, till exempel höftfraktur.
- Psykisk ohälsa, till exempel demens och depression

Avslutning

Tema 7 Den egna hälsan

Tema 8 Framtidstankar och utvärdering

Kost

Vad du väljer att äta, hur mycket och hur ofta du äter påverkar hur du mår. Hälsosamma matvanor kan bidra till att minska risken för att du ska få hjärtsjukdomar, övervikt, typ 2-diabetes och cancer. Du behöver inte förändra dina matvanor helt och hållet i ett enda steg. Kom ihåg att varje liten förändring kan göra stor skillnad.

Här följer tio råd om hur du kan göra för att äta hälsosamt och näringsriktigt. Börja med att göra en eller två förändringar under några av veckans dagar. Det viktiga är att du hittar ett sätt som fungerar för dig.

1. Ät mycket grönsaker, frukt och bär. Välj gärna rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, bönor och lök.
2. Ät fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan. Variera mellan feta och magra sorter.
3. Välj fullkorn när du äter pasta, bröd, gryn och ris.
4. Välj nyttiga oljor i matlagningen, exempelvis rapsolja och smörgåsfetter märkta med Nyckelhålet.
5. Välj magra, osötade mejeriprodukter som är berikade med D-vitamin.
6. Ät mindre rött kött och chark, inte mer än 500 gram i veckan. Endast en mindre del bör vara chark.
7. Välj mat med mindre salt. Använd mindre salt när du lagar mat. Använd salt med jod.
8. Minska mängden godis, kakor, glass och annat med mycket socker. Minska särskilt på söta drycker.
9. Ät lagom mycket. Det vill säga, ät så många kalorier som du gör av med. Både för lite och för mycket kan leda till allvarliga hälsoproblem.
10. Välj nyckelhålmärkta livsmedel. Nyckelhålet är Livsmedelsverkets symbol som hjälper dig att hitta mat med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett.

Stress

Att uppleva stress är en del av livet. Alla blir stressade någon gång. Det händer i situationer som kräver något extra och kroppen brukar då få extra kraft och energi. Men om stressen pågår länge kan kroppen ta skada. Därför är det viktigt med återhämtning och vila. Det finns många saker du kan göra för att motverka stress.

Stressreaktionen har tidigare varit nödvändig för att överleva, men i det moderna samhället behöver du sällan kämpa rent fysiskt för att överleva. Ändå händer ungefär samma saker i kroppen oavsett om du upplever ett verkligt hot eller om du springer ikapp en buss. Stressreaktionen sätts även igång vid psykiska ansträngningar, till exempel när du blir arg på någon eller känner att du har för mycket att göra.

Texter ovan från <https://www.1177.se/Skane/Tema/Halsa/>

Tema 1
Vi i gruppen

Tema 2
Familjesituationer från då till nu

Tema 3
Mina behov och samhällets stöd del 1

Tema 4
Mina behov och samhällets stöd del 2

Tema 5
Olika roller som anhörig

Tema 6
Våra känslor

Tema 7
Den egna hälsan

Tema 8
Framtidstankar och utvärdering

Avslutning

Tema 1
Vi i gruppen

Syfte

Syftet med detta tema är att deltagarna får tillfälle att reflektera över sin egen hälsa och vad de kan påverka.

Landning

Att få landa här och nu kan vara viktigt för att deltagarna ska kunna vara aktivt närvarande. Landningen kan bestå av en pratrunda med olika frågor som exempelvis; ”Hur kändes det att vakna upp i morse?” En känsla som kan sammanfatta dagen hittills” eller ”Hur känns det att vara här just nu?”

Reflektion på veckan som gått

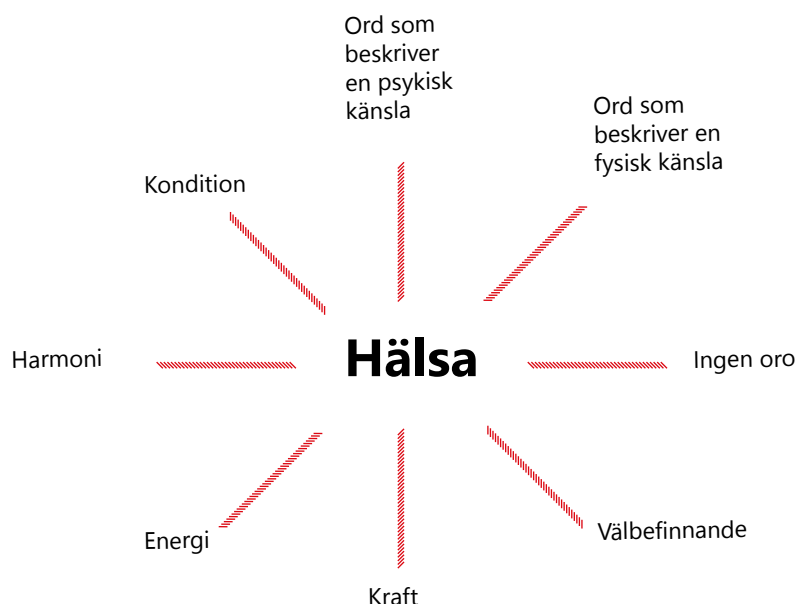
Låt deltagarna göra en pratrunda över vad som hänt under den gångna veckan. Om gruppen vill kan de även göra en pratrunda om veckans utmaning. Som en inledning kan man med fördel visa en filmsekvens eller läsa en text som berör ämnen att vara anhörig.

Övningar

Vad är hälsa och vad är balans?

Övningen kan starta igång deltagarnas tankar på vad hälsa och balans är samt sätta fokus på livsstilsfrågor.

Skriv ordet *Hälsa* på ett blädderblock/whiteboard och låt deltagarna säga vad de tycker ordet står för. Skriv upp det de säger runt om ordet Hälsa. Skriv sedan upp ordet Balans bredvid eller under ordet Hälsa och be deltagarna säga vad de tycker ordet Balans står för och skriv upp det runt om ordet. Fråga gärna deltagarna lite extra runt de ord som de tar upp. Exempel; ”Välbefinnande - vad är välbefinnande för dig”?



Tema 2
Familjesituationer från då till nu

Tema 3
Mina behov och samhällets stöd del 1

Tema 4
Mina behov och samhällets stöd del 2

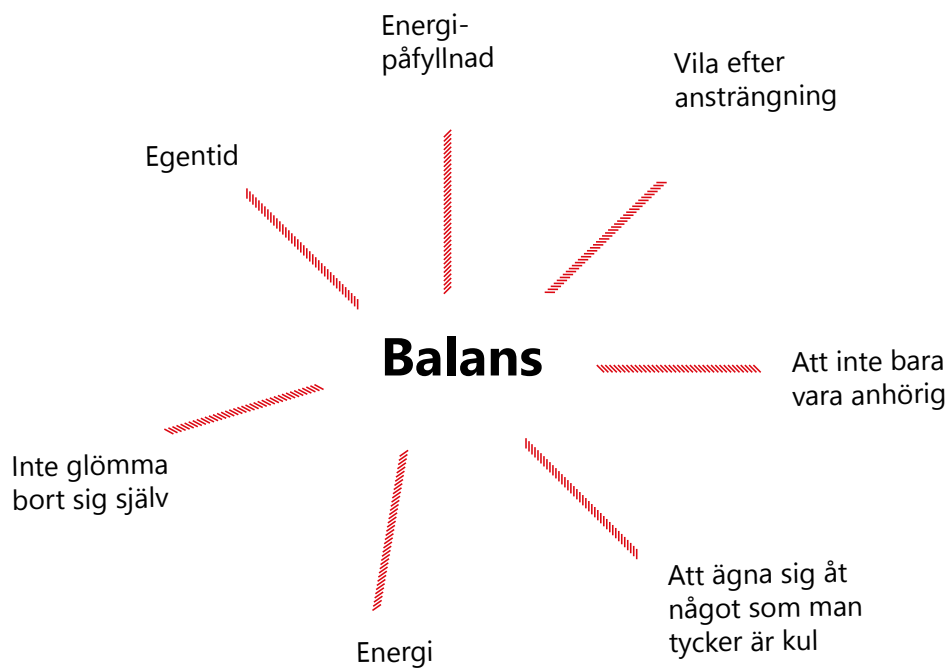
Tema 5
Olika roller som anhörig

Tema 6
Våra känslor

Tema 7
Den egna hälsan

Tema 8
Framtidstankar och utvärdering

Avslutning



Energi

Övningen ger deltagarna tillfälle att prata om hur de ser på hälsa, balans, egentid och vad som fyller på deras energi.

Dela in deltagarna två och två och låt dem i tre minuter per deltagare prata med varandra om varje fråga nedan. Redovisa i storgrupp efter varje fråga.

- Hur tänker du kring orden hälsa och kraft?
- Hur viktigt är det för dig med egentid?
- Hur fyller du på din energi?
- Har du lätt eller svårt att få till en bra balans mellan arbete, anhörigrollen, egen tid, fysisk aktivitet och hemmaarbete? Varför är det så?

Tema 1
Vi i gruppen

Tema 2
Familjesituationer från då till nu

Tema 3
Mina behov och samhällets stöd del 1

Tema 4
Mina behov och samhällets stöd del 2

Tema 5
Olika roller som anhörig

Tema 6
Våra känslor

Tema 7
Den egna hälsan

Tema 8
Framtidstankar och utvärdering

Avslutning

Du som prioritering

Övningen ger deltagarna möjlighet att fundera på hur de prioriterar sina aktiva timmar och om något skulle behöva ändras.

Tema 1 Vi i gruppen

En vecka består av 168 timmar och utav dem sover vi ca 56 timmar (baserat på 8 timmars sömn/natt). Då blir det cirka 112 timmar kvar att fördela på olika sysslor. Starta övningen med att skriva upp på ett blädderblock/whiteboard hur många timmar det är på en vecka, hur många timmar vi sover och hur många timmar som på ett ungefär blir kvar (= aktiva timmar). Be deltagarna att rita en cirkel och fylla i vad de använder de aktiva timmarna per vecka till samt svara på frågorna.

Tema 2 Familjesituationer från då till nu

Se exempel nedan. Redovisa i storgrupp.

Tema 3 Mina behov och samhällets stöd del 1

Tema 4 Mina behov och samhällets stöd del 2

Tema 5 Olika roller som anhörig

Tema 6 Våra känslor

Tema 7 Den egna hälsan

Tema 8 Framtidstankar och utvärdering

Avslutning



1. Har du balans i det du gör?

- Nej, 12 timmar/ vecka till mig själv och mina relationer är för lite.

2. Ägnar du dig åt rätt saker?

-Nja, Sitter nog för mycket på sociala medier.

3. Finns det något som du behöver ändra på?

- Jag gör för mycket hemmasysslor på egen hand.
- Stressar för mycket.
- Känner att jag inte räcker till.
- Glömmer bort mig själv.

4. Hur kan du ändra på dina prioriteringar?

- Ta hjälp av övriga familjen när det gäller att laga mat och att tvätta.
- Försöka att varje dag ha en stund för mig själv.
- Lära mig att allt inte behöver vara perfekt.

Gruppdiskussion

Diskussionen ger deltagarna möjlighet att prata om hur viktig den egna hälsan är.

- Hur viktigt är det med den egna hälsan för att orka med?
- Hur vill ni prioritera egen tid?
- Vilka tips har ni när det gäller återhämtning

Avslutning

Gör en pratrunda där alla, med en mening, får säga något om träffen eller vilken känsla de har just.

Tema 8 - Framtidstankar och utvärdering

Framtidstankar är viktiga för att människor ska våga blicka framåt. För att uppnå sina framtidsmål underlättar det om man har en klar bild över vad man vill uppnå. Man kan behöva inspireras av andra som kan hjälpa till att nå målet. Ibland ligger rädslor i vägen som gör att vi inte vågar, många har fullt upp med att hinna med det praktiska och ger sig inte tid till en djupare reflektion som många gånger är nödvändig för att förändra något.

Syftet med detta tema är att deltagarna skall få möjlighet att samtala om hur de tänker om framtiden, tydliggöra vad de vill framöver och få verktyg för att kunna nå dessa framtidsmål.

Landning

Att få landa här och nu kan vara viktigt för att deltagarna ska kunna vara aktivt närvarande. Landningen kan bestå av en pratrunda med olika frågor som exempelvis; ”Hur kändes det att vakna upp i morse?” En känsla som kan sammanfatta dagen hittills” eller ”Hur känns det att vara här just nu?”.

Reflektion på veckan som gått

Låt deltagarna göra en pratrunda över vad som hänt under den gångna veckan. Om gruppen vill kan de även göra en pratrunda om veckans utmaning. Som en inledning kan man med fördel visa en filmsekvens eller läsa en text som berör ämnen att vara anhörig.

Övningar

Samtal om livskvalité och drömmar

Deltagarna ges i denna övning möjlighet att börja reflektera över dagens tema.

Samtala i gruppen om frågorna nedan. Om gruppen är stor kan ni dela in deltagarna i mindre grupper eller två och två.

- Vad är livskvalité för dig?
- Är det viktigt att ha drömmar och mål?
- Kan det vara svårt att mitt i allt som skall göras även tänka på framtiden? Varför tror ni det är så?
- I framtiden vill jag.....

Tema 1
Vi i gruppen

Tema 2
Familjesituationer från då till nu

Tema 3
Mina behov och samhällets stöd del 1

Tema 4
Mina behov och samhällets stöd del 2

Tema 5
Olika roller som anhörig

Tema 6
Våra känslor

Tema 7
Den egna hälsan

Tema 8
Framtidstankar och utvärdering

Avslutning

Syftet med övningen är att synliggöra vad deltagarna önskar av framtiden.

Alla får på ett papper enskilt skriva ner fortsättningen på den oavslutade meningen ”I framtiden vill jag...”

Tema 1
Vi i gruppen

De skriver så många meningar som de kan komma på. Utmana deltagarna att tänka in både små och stora framtidsönskningar. Se exemplet nedan. Meningarna läses sedan upp i storgrupp. Tydliggör för deltagarna att om de antecknat något de inte vill dela med gruppen går de vidare till nästa mening.

Tema 2
Familjesituationer
från då till nu

Tema 3
Mina behov och
samhällets stöd
del 1

Tema 4
Mina behov och
samhällets stöd
del 2

Tema 5
Olika roller
som anhörig

Tema 6
Våra känslor

Tema 7
Den egna hälsan

I framtiden vill jag.....

- Vara frisk och pigg
- Vara ekonomiskt oberoende
- Lära mig dansa
- Bo i en fin lägenhet
- Umgås mycket med mina barn
- Vara mindre feg - våga mer
- Stå mer på egna ben
- Stressa mindre
- Resa med min familj
- Känna mig trygg
- Ha kul och skratta mycket
- Finna ro
- Få ordning på ryggen
- Må bra med min närstående
- Snickra
- Ha mer balans

Samtala sedan i mindre grupper om:

- Vad tänker du när du ser meningarna?
- Hur känns det? (Exempelvis: positiva och spännande, förvirrande, hoppingivande, realistiska rädslor)
- Vad längtar du efter att göra i framtiden?

Tema 8
Framtidstankar
och utvärdering

Avslutning

Att nå dit jag vill

Genom SMARTa mål kan deltagarnas målbilder göras levande och ge möjlighet att kunna fokusera sin energi till att nå dit de vill.

Be deltagarna välja ut ett framtidsmål (de kan välja ett mål ifrån förra övningen eller välja ett annat) och fylla i SMARTa mål diagrammet nedan.

SMART målen redovisas sedan i storgrupp.

SMARTa mål är en metod för att formulera mål som är:

- Specifika* Tydligt avgränsade och utpekade, Vad vill jag uppnå? Varför? Hur?
Mätbara Det går att följa upp och mäta på något vis. Hur vet jag att jag nått mitt mål?
Accepterade Är jag överens med mig själv att jag vill detta?
Realistiska Är det ett rimligt mål?
Tidsbegränsade När kan jag nå målet?



Specifika	_____
Mätbara	_____
Accepterade	_____
Realistiska	_____
Tidsbegränsade	_____

SMART är en ursprungligen engelskspråkig modell (Doran, 1981) för att underlätta formulering av mål.

Brevet till mig själv

Genom att skriva ner sina mål, önskningar och uppmaningar till sig själv får deltagarna en konkret påminnelse att ta med sig hem i vardagen. Detta kan exempelvis sättas upp på kylskåpet eller sättas i en tavelram.

Kopiera upp brevet nedan till alla deltagare och låt dem enskilt skriva i påminnelser till sig själva om sina mål och önskningar.

Tema 1
Vi i gruppen

Tema 2
Familjesituationer från då till nu

Tema 3
Mina behov och samhällets stöd del 1

Tema 4
Mina behov och samhällets stöd del 2

Tema 5
Olika roller som anhörig

Tema 6
Våra känslor

Tema 7
Den egna hälsan

Tema 8
Framtidstankar och utvärdering

Avslutning

Tema 1
Vi i gruppen

Brevet till mig själv

Tema 2
Familjesituationer
från då till nu

Tema 3
Mina behov och
samhällets stöd
del 1

Tema 4
Mina behov och
samhällets stöd
del 2

Tema 5
Olika roller
som anhörig

Tema 6
Våra känslor

Tema 7
Den egna hälsan

Tema 8
Framtidstankar
och utvärdering

Avslutning

Brevet till mig själv

Kom ihåg att skapa balans
Du duger som du är
Du kan om du vill
Lär dig att dansa
Ha kul och skratta mycket
Gå till en massör
Skapa egentid
Ta hand om dig själv
Fortsätt att vara nyfiken

Utvärdering av träffarna

Om deltagarna gjort övningen "Förväntan" på första träffen och sparat "förväntanslapparna" kan ni i den här övningen be dem åter titta på lapparna och reflektera tillsammans eller enskilt (de skriver ner sina reflektioner och lämnar dem till ledarna) om träffarna blev som de önskat.

Ni kan även använda frågeställningarna nedan som utvärdering (välj ut de frågor ni tycker passar). Deltagarna skriver enskilt ner svaren på frågorna och lämnar in dem anonymt.

- Vad har varit bra med träffarna?
- Vad har träffarna betytt för dig?
- Hur tycker du gruppen fungerat?
- Vad kunde gjorts bättre?
- Vilken övning/tema tycker du har gett mest?
- Hur tycker du att ledaren/ledarna har varit?
- Övriga synpunkter.

Avslutning

Gör en pratrunda där deltagarna får säga hur de upplevt sista träffen och avsluta meningen; "Något jag vill tacka gruppen för...."

Avsluta med att du som ledare tackar gruppen för deras arbete.

Avslutning

Detta material har tagits fram av Kommunförbundet Skåne med finansiering från Länsstyrelsen Skåne. Carina Söderlund har tillsammans med en referensgrupp av anhängigkonsulenter tagit fram materialet. Stort tack till Skånes anhängigkonsulenter för ert viktiga arbete!

Tema 1
Vi i gruppen

Tema 2
Familjesituationer
från då till nu

Tema 3
Mina behov och
samhällets stöd
del 1

Tema 4
Mina behov och
samhällets stöd
del 2

Tema 5
Olika roller
som anhörig

Tema 6
Våra känslor

Tema 7
Den egna hälsan

Tema 8
Framtidstankar
och utvärdering

Avslutning

