



Mitt bästa anhörigtips

Under perioden september 2015 till augusti 2016 så har anhöriga i Vallentuna bidragit med sina bästa tips om vad som hjälper var och en att samla energi, kraft och ork i olika anhörigsituationer. Ett stort tack för alla värdefulla tips!

Marie Winbo, anhörigkonsulent

Träffa andra i en liknande situation

Att träffa andra människor med liknande problem. Det finns alltid någon som har det sämre/jobbigare/allvarligare problem än vad man har själv. Det får en att tänka till. Man kan också få mer "vardagligare" tips än man kan få av en läkare, såsom läsa böcker som handlar om sjukdomstillståndet som den anhöriga har. Lyssna på föreläsningar. M.a.o. skaffa sig så mycket kunskap som möjligt. Ta kontakt med kommun o lyssna vad de har att erbjuda (anhörigstödare t.ex.). Kontakta kyrkan, de har också tillgång till visst stöd. Din husläkare som kan skaffa en remiss till kurator. Du är aldrig ensam våga ta kontakt med andra. *Anhörig till multisjuk make*

Musik och glöm inte att du har ett eget liv också

När min fru råkade få en obotlig hjärnskada fick jag rådet av både vår läkare och mina barn. Rådet var: Du har ett eget liv som du även ska tänka på. Så fast jag och alla andra som råkat ut för att en närstående drabbats av en sjukdom eller annan olycka ständigt bär på en sorg i våra hjärtan så har vi även ett eget liv att tänka på. Själv tror jag ett min fru vill att jag mår bra och har ett bra och glädjefyllt liv.

Så jag har fortsatt med min stora hobby, musik! Musiken ger glädje och man får träffa andra glada människor. Att träffa nya människor av båda könen upplever jag som både kul och stimulerande, så sitt inte hemma och ugglas utan ta dig ut i föreningsliv eller intresseorganisationer som gör att du får nya bekanta. Själv varvar jag nya bekantskaper med att besöka min fru så ofta det går. På det sättet kan jag ha en glad och positiv stund med min fru och ge massor av kärlek till henne.





Resor är ett annat bra exempel på vad man kan ägna sig åt. Stimulerande upplevelser som man efteråt kan berätta för sin anhörig om. Mestadels blir det från mina besök hos barn och barnbarn. Ja, mina barn och barnbarn har varit mitt stora stöd i all sorg. Tillsammans med min fru försöker vi göra utflykter och olika besök tillsammans. Som Gunde säger: Ingenting är omöjligt. Älskar man sin närstående kan man göra mycket tillsammans, men glöm inte att du har ett eget liv också. Mår du själv bra så kan du bättre ta hand om din närstående. *Make till fru med funktionsnedsättning*

Yoga

Yoga och andra långsamma rörelser samt meditation och naturvistelse. Ger fokus på här och nu och välbefinnande. *Förälder till vuxet barn med Asperger och missbruk*

Föräldraforum, yogar och skriver dagbok

Föräldraforum- får stöd, tips m.m. Yoga- meditativt och får en egen stund, skriva dagbok- ser mönster, skönt att skriva av sig. Vara ute i naturen- plocka svamp m.m. Läs böcker angående problematiken - får tips och bekräftelse på att man "gör rätt". Cirkelträffar där jag träffar andra i samma situation, byta erfarenheter. *Förälder till vuxet barn med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning och psykisk ohälsa*

Motion du tycker om

Mitt tips är att vid ledig tid motionera med något som du tycker är skoj. Jag spelar t.ex. innebandy 1-2ggr/veckan och går på gym 1ggr/veckan. Det får mig att må bra. Om det ej går att motionera utan den som du sköter om, kan du kanske försöka hitta sätt att röra på dig under tiden som du sköter om personen. Min son kan t.ex. tycka om att vara på en lekplats ibland, då kan jag passa på att göra benböj, tåhävningar, armhävningar mot bänk, stå på ett ben etc. samtidigt som jag passar mitt barn. *Förälder till ett barn med ett flerfunktionshinder med bl.a. autism*

Ta hjälp och dela erfarenhet med andra

Ledsagare/avlösare i hemmet har vi flera timmar i veckan och det är till stor hjälp för oss. Vi har god kontakt med skolan vilket är en trygghet och ett stöd så allt blir en helhet. Fått hjälp med bostadsanpassning som varit till stor hjälp för att underlätta vardagen i hemmet. Sedan är jag med i två grupper på Facebook för anhöriga till barn/ungdomar





med diagnoser. Otroligt stort stöd och igenkänning och man delar erfarenheter och tipsar varandra. *Föräldrar till ett barn med autism.*

Meditation

Mitt bästa konkreta tips är att regelbundet meditera och använda programmet Headspace. Det är ett digitalt "hälsoprogram" som bygger på mindfulness och guidade meditationer. Jag har de senaste 16 åren tränat mycket mentalt och provat olika program men Headspace är klart det mest överlägsna. Går att ladda ned gratis i 10 dagar för att testa. Programmet är pedagogiskt och unikt i sitt slag med unika inspelningar varje dag. Jag har själv tränat detta program i 3 år och fick tipset av en erfaren mindfulnessinstruktör. Grundaren är Andy Puddicombe och finns på bland Ted Talk.

Förälder till son med Asperger och ADD

Få tag i EN person som är insatt

Mitt bästa tips för att ladda batterierna är: Att få tag i EN person som är insatt och positiv och som man kan prata med ofta och om allt. Självt hittade jag den personen inom diakonin i kyrkan. *Förälder till vuxen son med Asperger*

Varsamhet med att låna ut pengar

Ett tips är att vara mycket varsam med att låna ut pengar. Det kan bli en oändlig spiral där den sjuka bara fortsätter att köra på då den vet att den får pengar. Man kan låna ut och ge några chanser men måste vara hård efter ett tag så att det inte blir ett mönster. Det kastar ofta bara bensin på elden och är en väldigt jobbig diskussion att ha hela tiden.

Som min bror som kunde fortsätta att missbruka främst alkohol då han visste att mamma (och ibland även jag) betalade hyran. Hade hon/vi inte gjort det hade han nått "botten" tidigare och kunnat ta tag i livet (som han gjorde då vi slutade). Ibland är botten enda lösningen men man måste ge några chanser först men vara noggrann med att ställa motkrav. Jag sa till min bror att han fick låna men inte mer förrän han betalat tillbaks efter kanske andra försöket. Då är det bättre att stötta med mat eller eventuellt saker (som den anhöriga vill låna pengar till) för pengar går ju oftast till annat.

En annan sak är att försöka släppa det då man inte kan påverka mer. Det är såklart lättare sagt än gjort men har räddat mig. Då det varit jobbigt med farsan har jag tagit det, känt frustration och varit nere under en kortare tid och sen gått vidare.

Anhörig till närstående med psykisk ohälsa och missbruk





Lyssnar på ljudböcker

Vare sig om jag är arg, ledsen eller helt slut så fungerar det alltid att lyssna på glada, lätta ljudböcker. Det kräver ingen energi utav mig, men skingrar ändå tankarna. Det kan helt plötsligt t.o.m. bli lockande att ta hand om tvätten för då får jag lyssna ett kapitel till. Jag får tag på böckerna på "storytel". Men jag tror säkert att det går att låna digitalt från bibblan också. Då blir det tom gratis ☺.

Anhörig till cancersjuk förälder, till närstående med psykisk ohälsa och missbruk samt till närstående med Asperger och ADHD

Min tro

Min starka muslimska tro och mina böner ger mig den hjälp jag behöver. Min religion ger mig ett mycket skönt lugn i själen och hjärtat.

Anhörig till närstående med långvarig sjukdom och funktionsnedsättning

Rehab ger egen tid

Det enda som hjälper mig på ett djupgående sätt är när min närstående är på rehab i tre veckor. Önskar det kunde vara oftare än vartannat år. *Anhörig till närstående med långvarig sjukdom*

Samtalsgrupp och Träffpunkten

Att få gå i samtalsgrupp förra hösten och få prata (att våga prata...). Att hämta kraft genom att nyttja KORPENS rabatterade gymkort. Att storma in på Träffpunkten, ledsen och upprörd och få konkret hjälp. Det började för två år sedan efter midsommar. Som nyinflyttad frågade jag en dam på Tuna torg vart man kan klippa sig. Hon var så snygg i håret. Där och där sa hon men ... är du nyinflyttad så MÅSTE du gå till Träffpunkten. Hon beskrev att hon jobbade som volontär där och vad de kunde hjälpa mig med som inte kände någon i Vallentuna. På den vägen är det...STORT TACK för Träffpunkten!

Anhörig till äldre syster med psykisk ohälsa

Läsa böcker och tar ett bad

Jag läser böcker och badar varannan dag för att orka hjälpa till.

Anhörig till närstående med sjukdom och funktionsnedsättning

Lyssna på ljudbok i hörlurar

Om det finns stunder där ditt barn klarar sig själv där hemma och du





alltså inte aktivt behöver höra/lyssna på hen, men du behöver vara hemma och t.ex. ta tag i tvätt, disk eller matlagning - sätt på hörlurar och lyssna på en ljudbok (låna på biblioteket) eller en podcast. Det är lätt att tankarna far iväg till allt som är jobbigt och svårt och stressen bara ökar men när jag lyssnar på en bok samtidigt som jag gör enkla hushållssysslor så går jag ner i varv och blir gladare samtidigt som jag betar av "måsten" där hemma. *Förälder till barn med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning*



Glöm inte det roliga

Samarbetet med andra anhöriga (släkt) kändes tryggt och var stort stöd. Obs även till glädje för den sjuka att veta detta. Glöm inte det roliga! Hur jobbigt det än är med sjukdom måste den drabbade få skratta ibland eller höra eller vara med om något skojigt (allt från fadäser till gemensamma minnen att dela och le åt). Var personlig med saker att ta med, att ge eller bara visa upp och berätta om. Att dela något båda har tyckt om i mat och dryck ger en samstämmighet. *Anhörig till närstående som behövde hjälp pga ålder och sjukdom*

Målar kravlöst

Jag har köpt akrylfärger och gått en kort kurs i Vedic art där man lär sig att måla på ett helt kravlöst sätt. Nu målar jag ibland och går helt in i det och får på så sätt ny energi. *Förälder till barn med ADD och ADHD*

Lägg in egen tid i kalendern

Mitt sätt att förhålla mig till allt är att värna om mig själv! Detta kan uppfattas som själviskt. Men om jag ska orka med att finnas för hela vår familj och mina vänner så måste jag se till att själv ha ett liv som fungerar! Jag ser till att lägga in i kalendern "egen tid". Ibland tillsammans med vänner och familj. Jag väljer noga vilka jag delar mina bekymmer med och vill inte belasta mina nära och kära för mycket.

Jag försöker: Undvika stressiga situationer. Ta del av fakta och forskningsresultat på internet. Försöka se saker från den ljusa sidan. Sova tillräckligt. Lyssna "lagom" mycket till mitt barn och vara





lyhörd för att upptäcka bra saker som sker mitt i allt för att ingjuta hopp och framtidstro. Planera trevliga händelser för att ha något positivt att se fram mot. *Förälder till vuxet barn med ADHD, dyslexi och missbruk*

Är med i en anhöriggrupp

Att tillhöra en anhöriggrupp. Det är ett stort stöd att träffa människor i samma situation som man själv är i. Att ta reda på så mycket som möjligt om den anhöriges sjukdom. Att vara öppen och inte försöka dölja de problem som finns.

Anhörig till make med långvarig sjukdom

Anhörigträffar, egen tid och våga berätta

Vad som hjälpt mig mycket är anhörigträffarna. Förstår att det betyder mycket att få höra hur andra har det, så fort som möjligt. Att veta att det man känner och upplever är lika, för de flesta, man är inte ensam! De föreläsningar som erbjuds av Danderyds sjukhus tycker jag också har varit mycket givande. Egen tid, är också en viktig komponent. Kan räkna bara med någon timme ibland. Det är viktigt att man kan gå hemifrån ibland och träffa "friska människor". Det är också viktigt att "våga" berätta för vänner och grannar om vilken situation man befinner sig i. Det är ju inget att skämmas för. Ju mer man pratar om det, desto bättre mår man. Sen får man inte glömma dagverksamhet för den sjuke. Det hjälper ju båda parter. Det är även viktigt att läsa allt man kan komma över om denna sjukdom. *Anhörig till demenssjuk make*

Ansök om hjälp till dig själv

För att presentera mitt bästa tips till anhörig till familj/närstående som upplever kris, familj/närstående eller den anhöriga, ska jag ta ett exempel från mitt eget liv. Allt beror på känslor kring det hela och hur vi upplever en situation.

Detta hoppas jag kan hjälpa dig som känner dig ensam (inte nödvändigtvis är det, men känner dig ensam i att stötta och styra upp saker och ting). Inte har ett kontaktnät i vardagen. Spridd familj, aviga syskon, ingen familj, få vänner eller inga. Multisjuk eller har ett ansträngt förhållande till livet, krafterna räcker knappt till egna åkommor. Är mottaglig att hjälpa dig själv och inte tänka som en demenssjuk: Kan själv, jag behöver inte hjälp!! Mycket viktigt är att





förstå att UPPLEVELSEN ÄR OLIKA – VI HAR ALLA RÄTT, VI BÄR PÅ OLIKA SANNINGAR.

Här kommer tipset:

BOOM & Tunnelseende

Pappa, 70 år, börjar bli allt sämre i sin demenssjukdom, han behöver hjälp att komma ihåg att ta sin medicin och äta mm. Jag som anhörig får **tunnelseende** och ser brödsmlor på pappas köksbord och tänker att han borde ha hemtjänst. Jag oroar mig för detta och blir helt maniskt inställd på att skaffa hemtjänst till pappa. Jag tittade på skåpluckor och handtag som var smutsiga och jag satt där i hans kök och tänkte “MISÄR!” Jag arbetade mot mitt mål, med bestämda steg och tårvåta kinder. Mitt upp i allt detta hade jag ingen insikt.

Jag är multisjuk och hade nog med mitt tillstånd, behövde hjälp från mamma och pappa. När pappa blev sjuk och jag blev den “omhändertagande”, förträngde jag alla mina egna behov och allt annat som hade med mig att göra. **BOOM!** är det uttryck som jag vill beskriva hur min lägenhet såg ut vid detta tillfälle, när hemtjänst till pappa och “MISÄR!” fyllde min hjärna. Stökighetsgraden hemma hos mig var något åt skogen. Stängde av mina egna behov och ägnade all tid och ork (och lite till) att hjälpa pappa. I detta läge, så här efteråt, hade det varit bra om jag insett att även jag behövde hemtjänst för att få dammsuget och våt torkat golvet hemma hos mig.

Om du känner igen dig, ansök om hjälp till dig själv!

Jag har en förälder till. Jag orkar inte en sväng till, jag har lärt mig av misstagen jag gjorde med pappa. Så länge min mamma inte ser något behov av hjälp, då finns inget jag kan hjälpa henne med. Jag måste ta hand om mig själv och undvika mamma. Säger NEJ till en hjärtinfarkt till!! Hon får odla sina penséer och knata runt i sin egen lilla värld. En känsla jag satte ord på häromdagen får avsluta detta:

Jag får skit hur jag än gör. Det är skymning i mammas hjärna och runt omkring oss. En av oss är kapsejsad och ligger i iskallt hav, den andra navigerar i tät dimma och skymningsmörker. Båten vill hjälpa och kan inte med ropen från den kapsejsade hitta rätt. Ibland är jag båten, ibland den kapsejsade. *Anhörig till demenssjuk förälder och en åldrad förälder som behöver hjälp*



ANHÖRIGSTÖD

SOCIALFÖRVALTNINGEN



Valentuna
kommun



Anhöriggrupp och total öppenhet

Träffas i vår anhöriggrupp en gång i månaden och däremellan i mindre sammanhang – hundpromenader, äta tillsammans, telefonkontakt – hur mår du? Bio och gymnastik.

Total öppenhet. *Anhörig till make med demenssjukdom*

Anhöriggrupp, vara ute i naturen

Att träffas i en anhöriggrupp och bygga upp nya relationer. Vara ute i skog och mark. Hämta så mycket information som möjligt om funktionsnedsättningen eller sjukdomen. Gymnastik och avslappningsövningar, rörelse över huvudtaget.

Anhörig till demenssjuk make



Korsord, film i soffan och planera in en kulturell aktivitet

Att lösa korsord kräver full koncentration och då släpper man orostankar. Det är bra att man kan lägga ifrån sig det och fundera och sedan ta upp det igen när det passar. Det blir också hjärngymnastik ifall man själv är orolig för att bli demenssjuk. Som tur är har jag också ett starkt intresse för engelsk kultur och kungligheter och det intresset kan jag nära med en stunds internetsurf, det ger mig egentid. Att se en film i soffan gjorde att jag kunde vara med mamma men samtidigt koppla av. Tillsammans gick vi och köpte en skraplott på lördagar, det var ett enkelt nöje att se framemot tillsammans med mamma. Det är också viktigt att planera in en kulturell aktivitet för att verkligen komma iväg. Att ringa en vän som man inte har kontakt med så ofta har också varit upplyftande. Jag älskar också Morden i Midsomer och det finns till och med en förening för oss. Det är ett starkt intresse som är lätt att plocka upp när man har en ledig stund. Det är också bra att alltid ha person som man alltid kan kontakta så som anhörigkonsulenten men också kontakten i anhöriggruppen är värdefull där alla förstår.

Anhörig till demenssjuk förälder



Egen tid, anhöriggrupp, träffa gemensamma vänner

Den förvirring och smått kaotiska känsla man får när en närstående person får diagnosen Alzheimer är väldigt jobbig. Samtidigt som en lättnad infinner sig det är inte jag som är ”tokig” det finns en orsak till att tillvaron har blivit så här. Livshorisonten blir snävare ja det är mycket som förändras. Man blir ensam i detta tillstånd även om de nära ”förstår” men ingen som inte lever nära kan förstå helt och fullt. Att då få möjligheten att vara med i en anhöriggrupp där medlemmarna har liknande problem och som FÖRSTÅR är befriande. Genom att träffas lär vi känna varandra, stötta varandra, ge varandra råd och tips etc. Gruppen leds av en mycket empatisk person som också ger råd och lotsar oss rätt i den djungel av möjligheter och paragrafer som finns. Detta är ett tips till alla som behöver: Anslut er till en anhöriggrupp! Sen är det ju viktigt att i möjligaste mån få egen tid. Försök hinna med att träffa gamla vänner som känner båda och trivs tillsammans. Det är ju så att man påverkar sin egen situation, vilket kan vara jobbigt men är viktigt. *Anhörig till make med demenssjukdom*

Hos hundarna och naturen hämtar jag kraft

Mitt bästa sätt att tanka energi är att göra något roligt. För mig är det mitt engagemang i olika hundklubbar och arbete med egna hundar. En 14-årig Australien shepherd och en 9 månaders tollare. Skogs promenader ensam eller tillsammans med hundvänner är väldigt berikande för själen. Att träna tillsammans med andra hundkompisar, gå hundkurser, lyssna på föredrag m.m. Men det viktigaste är närheten till djur, att kela med hundarna när man är ledsen hjälper mycket. Hundarna är bra lyssnare och kräver inget tillbaka. Kontentan av detta är att det hos hundarna och naturen jag hämtar min kraft för att orka! *Anhörig med äldre föräldrar varav en är demenssjuk*





Se en utställning

Under de gångna fyra åren med fester så har jag nästan var gång jag hälsat på henne avslutat stadsbesöket med en utställning - det har verkligen gett mig ny energi! Min trädgård är viktig, en plats där jag är ute ensam och där jag får den tystnad som jag behöver så väl. *Anhörig till demenssjuk släkting*

Mindfulness och vetskapen om att allt är i ständig förändring

Mindfulness har varit väldigt viktigt för mig. Det har gjort att jag kan vara mer öppen oftare (när det känns bra för mig). Alla människor har ju något i ryggsäcken + en acceptans att allt inte går att förändra men ändå allt är ständigt i rörelse. Det är en tröst, ont eller gott så är det ständigt i förändring. Det andra är kontaktnätet som kom till på socialens inrådan och begäran. Min syster, en annan dotter och två vänner till mig. Dottern är trygg med det och hon och jag har alltid någon att prata med om svårigheter som dyker upp. Vi har en väldigt tur som har det så för det är väldigt tungt att vara ensam. Det tredje är att man behöver egentid och göra sådant man tycker om.

Förälder till vuxet barn med psykisk ohälsa

Anhöriggrupp

Jag måste bara tipsa om "vår anhöriggrupp" som har och är ett jättebra stöd för att jag (och maken) ska orka. Gruppen är fantastisk på många sätt:

1. Igenkännandet, möta andra med samma problematik, vi är inte ensamma om situationen.
2. Andra i samma relation man/kvinna perspektivet att vi ser olika på situationen (behöver inte vara man/kvinna perspektivet utan att vi faktiskt reagerar olika inför stress osv.).
3. Humor, att vi vågar skämta och kan skämta om våra tillkortakommanden eller inför våra vardagsproblem m.m.
4. Vi får "prata av oss" med andra som förstår.

Förälder till vuxna barn med psykisk ohälsa och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

Se en film

Själv brukar jag ladda ner film eller serie från Viaplay att tittat på när jag har tvättstugan, då brukar man få vara i fred. Fysisk aktivitet såsom gymma, simma eller promenera är också bra. Har man möjlighet att gå





i skogen så kan det vara väldigt avkopplande. Lyssna på ljudlös, lösa korsord, handarbete, baka bröd eller meditera. Vad man nu tycker om att göra som man upplever som både roligt och avslappnande så ska man göra det. *Förälder till vuxen dotter med Asperger och fler familjemedlemmar som genomgår neuropsykiatriska utredningar*

Pyssla med hästen

Förr var det att pyssla med hästen. Terapeutiskt med djur. Men hästen har tyvärr flyttat till de eviga ängarna. Nu är det nog lite egentid. *Förälder till barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar*

Åker iväg på en 24 timmars kryssning

För oss är det avkoppling att åka iväg på en 24 timmars kryssning med exempelvis Viking Line och gå på bio. Att göra något praktiskt hemma såsom att rensa känns riktigt befriande efteråt. Likaså att åka iväg på en kort biltur för att komma hemifrån till något mysigt ställe för att fika. Ibland gör vi en picknick, det behöver inte kosta så mycket pengar. Vi älskar att resa även om det varit svårt för oss att komma iväg längre än en helg. Vi tycker om att gå på teater med kompisar och kanske äta tillsammans. Övernattning på ett mysigt ställe exempelvis i Norrtälje över en helg med god mat och promenad har det blivit. Vi träffar andra par, både de som är i en liknande situation och de som inte har någon koppling till funktionsnedsättning för att prata och ventileras. Ibland har vi gått på föreläsningar. Eller bara att läsa en tidning, en bok eller att måla är härlig avkoppling. En annan sak som verkligen ger energi är egenvård, såsom fotvård eller massage, det går att hitta ställen som inte är så dyra eller att gå på yoga. Att träna är bra, jag går till mitt gym eller på promenad. Filmmys i soffan utan reklam via exempelvis Netflix är härligt liksom sist men inte minst att fixa i trädgården, väldigt avkopplande. *Föräldrar till vuxet barn med funktionsnedsättningar*

