

# Nka™

## Intressanta exempel



# Förord

Denna broschyr innehåller aktuella intressanta exempel från hela landet. Den syftar till att inspirera dem som arbetar med stöd till anhöriga. Den är på inget sätt heltäckande, men den lyfter fram intressanta exempel, som syftar till att stödja olika grupper av anhöriga. Broschyren har tagit fram som en del av Nationellt kompetenscentrum anhörigas (Nka) uppdrag.

Nkas uppdrag från Socialstyrelsen är att vara ett expertstöd för kommuner, landsting och enskilda utförare. I det uppdraget ingår att:

- Stödja kommuner, landsting och enskilda utförare i implementering av stöd till anhöriga
- Stimulera, stödja och utveckla metoder och verktyg för stöd till anhöriga
- Systematiskt sprida dessa metoder
- Utveckla informationsinsatser och utbildning och genomföra konferenser
- Vara en nationell kontaktpunkt internationellt för forskning och utveckling avseende anhörigfrågor, anhörigomsorg och stöd till anhöriga

Broschyren finns att beställa eller ladda ner som pdf-fil från vår webbsida: [www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se).

Vi vill tacka alla som har varit involverade att ta fram denna broschyr. Kontakta gärna oss eller de som är direkt involverade i de exempel som presenteras om ni vill ha mer information. Ni når oss på e-post: [info@anhoriga.se](mailto:info@anhoriga.se) eller tfn: 0480-41 80 20.

Lennart Magnusson  
Verksamhetschef

Elizabeth Hanson  
FoU-ledare

# En gemensam strategi för stöd till anhöriga

I Södermanlands län ska stödet till anhöriga utvecklas genom tätare samverkan mellan kommuner och landsting.

Detta ska genomföras med hjälp av en länsövergripande strategi som planeras vara färdig i juni.

– Jag tror ju att ett plus ett blir tre. Att om kommunerna och landsting arbetar tillsammans så blir det mycket bättre, säger landstingsrådet Jacob Sandgren (S).

Våren 2016 beslutade den gemensamma nämnden för samverkan kring socialtjänst och vård, NSV, i Södermanlands län om att ta fram en länsövergripande strategi för stöd till anhöriga. Syftet var att säkerställa att anhöriga blir sedda och får ett bra bemötande och möjlighet till delaktighet inom landstingets alla verksamheter och kommunernas vård och socialtjänst. Till sommaren ska ett färdigt förslag till gemensam strategi ligga på NSV:s bord.

– Jag tror ju att ett plus ett blir tre. Att om kommunerna och landsting arbetar tillsammans så blir det mycket bättre, säger Jacob Sandgren(S), landstingsråd och ordförande i den gemensamma nämnden för samverkan kring socialtjänst och vård, NSV.

## **Vilka utmaningar ser du i verksamheterna?**

– För det första så ska vi i landstinget bli bättre på att se anhöriga och se dem som en samarbetspart. Jag tänker att det här går hand i handske med personcentrerad vård som är ett av våra framtidsspår. Att försöka få in det som en del i den personcentrerade vården där det är naturligt att titta på personen och nätverket runt personen. För kommunerna står det i socialtjänstlagen att kommuner ska (tillämpa bestämmelsen om stöd till anhöriga, red. Anm). Sen är det inte alltid som det görs på ett bra sätt. Utmaningen blir då att kommunerna ska göra det på ett bra sätt, säger Jacob Sandgren.

## **Gemensam samsyn**

Uppdraget att ta fram den gemensamma strategin ligger hos arbetsgrupp inom Forskning och utveckling i Sörmland (FoUiS) som är en länsövergripande resurs för länets kommuner och landsting. Ledare för arbetsgruppen är Anna Axberg som ser den gemensamma strategin som ett redskap för att åskådliggöra landsting och kommuners ansvar och skapa en gemensam värdegrund och metoder för stöd till anhöriga.

– Utmaningen är att få de olika uppdragen och de olika erfarenheterna inom landstinget och alla länets kommuner till en gemensam samsyn. Bara sådana saker att vi ska prata samma språk. På landstinget säger man oftast närstående medan kommunerna säger anhöriga – när vi egentligen menar samma sak. Vi ska förstå varandra och vi ska kunna informera om varandras verksamheter. Sen har vi pratat mycket om det här att se anhöriga som en samarbetspart, som är två perspektiv egentligen; att se dem som en resurs, och samtidigt ge dem rätt förutsättningar, säger Anna Axberg.

Tanken är att den gemensamma strategin ska ligga till grund för lokala handlingsplaner.

– Det handlar mycket om vad varje verksamhet tar in från strategin och gör verkstad av.



Arbetsgruppen som tar fram den gemensamma strategin. Från vänster: Linda Bentholt, Anna Axberg, Inger Eklind och Jessica Wride.

Det är först där som förändringarna kommer att ske. När det görs verkstad av ett antal metoder vi föreslår för att uppmärksamma anhöriga och bjuda in dem och informera och göra dem delaktiga, säger Anna Axberg.

### **Blandade lärande nätverk**

Under hösten har arbetsgruppen arbetat med Blandade lärande nätverk i samarbete med Nationellt kompetenscentrum anhöriga, Nka. Blandade lärande nätverk är metod som Nka utarbetat för att utveckla stödet för anhöriga. I de sörmländska nätverken har anhöriga, personal, chefer och politiker från kommuner och landsting träffats vid tre tillfällen för att utbyta kunskap och erfarenheter med varandra. Frågeställningarna som diskuteras vid träffarna var bra bemötande och delaktighet ur ett anhängarperspektiv och anhöriga som samverkansparter. Både på individ- och verksamhetsnivå. Enligt arbetsgruppen har deltagarna beskrivit att de både fått kunskapspåfyllning och stort erfarenhetsutbyte. Resultaten från de Blandade lärande nätverken bildar nu underlag i det fortsatta arbetet med den gemensamma strategin.

– Nka har fungerat som forskningsstöd under den här resan och det som är lite unikt här är att vi genomförde Blandade lärande nätverk där resultatet används och blir en strategisk plan. Och att man känner att man varit med och bidragit. Att det inte bara blir en produkt som man dokumenterar ner och så blir det som det blir. Här är tanken att ta det ett steg till, säger Anna Axberg.

### **Dialogträff**

Den 24 mars bjöd arbetsgruppen in politiker, tjänstemän, intresseorganisationer, personal, anhöriga och deltagare från höstens Blandade lärande nätverk till en dialogträff i Malmköping. Syftet var att stämma av arbetet och den fortsatta processen med den gemensamma strategin. En av deltagarna var Jan Svedman som arbetar som alkohol och drogterapeut i Trosa kommun.

– jag hoppas att vi ska nå dithän att vi kan börja jobba med familjen även om den beroende inte söker hjälp. Att vi bygger upp en verksamhet i alla kommuner som möter anhöriga utifrån problemet att vara anhörig och inte nödvändigtvis att den som äger problemet är den som söker hjälp själv.





Dialogträff i Malmköping

En av flera anhängiga på plats var Solveig Danielsson. Hon hoppades att den gemensamma strategin ska leda till bättre samordning.

– Det är vi anhängiga som får sitta som spindeln i nätet när det inte finns någon samordning. Jag hoppas att man kan riva murarna mellan kommun och landsting. Vi sitter ju inne med mycket information som anhängiga, samtidigt som vi är beroende av att saker och ting fungerar kring den person som är drabbad, säger Solveig Danielsson.

Dagmar Gustavsson menade att det är mycket som förener anhängiga i hur de vill bli bemötta inom landstingets verksamheter och kommunernas vård och socialtjänst.

– Det jag kanske tycker skiner igenom i de här sammanträdena är att vi anhängiga representerar väldigt olika saker, men att vi har mycket gemensamt ändå. Jag som har tagit hand om en åldrande person med alzheimer och bipolär sjukdom kan identifiera mig med en mamma som har ett litet barn som är dödsdömt. Det kan vara så lika för hur man ska handha det hela och hur man ska bli bemött, säger Dagmar Gustavsson.



Så här hoppas kommunerna och landstinget i Södermanlands län att löpsedlarna ser ut i framtiden.



Dagmar Gustavsson och Peter Magnusson var några av de anhängiga som deltog på dialogträffen.

**Webbplats:** Mer information finns på: <http://www.fou.sormland.se/anhorigstod.aspx>

**Kontakt:** Anna Axberg. Tfn: 016-710 14 03. E-post: [anna.axberg@fou.sormland.se](mailto:anna.axberg@fou.sormland.se)

# Läger för unga anhöriga med en demenssjuk förälder

Varje sommar sedan 2011 hålls anhörigläger utanför Avesta i Dalarna för barn och ungdomar som har en demenssjuk förälder. Här får de möjlighet att knyta kontakter och utbyta erfarenheter med andra jämnåriga i samma situation.

Sedan starten har intresset för lägren stadigt ökat. Några av lägerhelgerna har snabbt blivit fullbokade och återbudskö har fått upprättas. Från början erbjöds lägren för unga vuxna mellan 18 och 30 år, men efter önskemål ordnas sedan 2013 läger även för barn och ungdomar mellan 7 och 17 år tillsammans med deras friska förälder. Det ökade intresset har gjort att man sedan 2016 håller läger för unga anhöriga också i Skåne och Luleå. Totalt samarbetar sju kommuner kring lägerverksamheten.

Deltagandet är gratis då Alzheimerfonden, som finansierar verksamheten, står för både resa, kost och logi. Under lägerhelgen varvas föreläsningar med rekreation i naturskön miljö. Det finns möjlighet att bada, fiska, spela spel eller fotboll, grilla vid lägerelden eller bara umgås.

## Lägrens mål och syfte är:

- att bryta känslan av ensamhet och träffa andra som befinner sig i liknande situation
- att få kunskap om demenssjukdomar och bemötande
- att umgås och skapa nya kontakter som kan vara värdefulla inför framtiden
- att få möjlighet att lyssna och ställa frågor till kunniga föreläsare med specialkompetens inom demenssjukdomar.

Unga anhöriga får ofta väldigt lite stöd. De passar inte in i den bild man tänker på om en anhörig till någon med demenssjukdom. Den bilden är en äldre person och inte ett barn eller ungdom. De behöver annat stöd än äldre personer och konceptet med en blandning av kunskap, rekreation och samvaro med andra passar betydligt bättre.



*Jag har kunnat berätta om mitt liv öppet utan att någon dömer mig eller tycker att jag är jobbig. Jag har fått respons på alla olika sätt istället för en tom blick från någon som inte vet vad han eller hon ska svara. Det har varit det bästa av allt.*

Lägerdeltagare



– På många håll är man inte medveten om att gruppen unga anhöriga ens existerar och att de mår så oerhört dåligt som de gör. Vi tycker det är viktigt att stötta dessa ungdomar och ser att lägren betyder mycket för dem, säger Liselotte Jansson, generalsekreterare på Alzheimerfonden.

49 barn, 32 föräldrar och 126 unga anhöriga har sedan starten 2011 deltagit under de tolv sommarläger som genomförts hittills.

### **Webbplats**

Mer information finns på: [www.alzheimerfonden.se](http://www.alzheimerfonden.se)

### **Kontakt**

Katrin Lindholm. Tfn: 0226-64 58 92. E-post: [katrin.lindholm@avesta.se](mailto:katrin.lindholm@avesta.se)

Gudrun Strandberg. Tfn: 0226-64 57 84. E-post: [gudrun.strandberg@avesta.se](mailto:gudrun.strandberg@avesta.se)

### **Arrangör**

Lägerverksamheten är ett samarbete mellan Alzheimerfonden och kommunerna Avesta, Ystad, Eslöv, Malmö, Mora, Svedala och Luleå.

# Äldreomsorgen i Huddinge satsar på anhörigstöd

I Huddinge kommun har man tagit fram en projektplan för anhörigstöd i äldreomsorgens verksamheter. Avsikten är att utbilda medarbetare från varje verksamhet i anhörigstöd, och ge dessa personer spetskompetens i anhörigfrågor, så att de kan fungera som anhörigkonsulentens förlängda arm ute i verksamheterna. Under hösten 2015 och våren 2016 har ett åttiotal anställda inom äldreomsorgen utbildats och fått fördjupad kunskap i anhörigstöd. Utöver omsorgspersonal har även enhetschefer, administrativa samordnare och biståndshandläggare fått möjlighet att gå en 5-dagars utbildning.

## **Nka:s webbutbildning Utveckla stöd till anhöriga**

Det finns cirka 900 medarbetare inom äldreomsorgen i Huddinge. Av dessa har 300 slutfört Nka:s webbutbildning *Utveckla stöd till anhöriga*, 74 personer har påbörjat den och 77 personer har registrerat sig till utbildningen. Dessutom har man haft kontinuerliga nätverksträffar för anhörigstödarna samt en inspirationseftermiddag. Under nätverksträffen, i februari 2017, har anhörigkonsulenterna och anhörigstödarna tillsammans börjat skapa gemensamma anhörigrutiner till särskilda boenden och ordinärt boende. En ny träff är inplanerad i maj för att gå igenom förslaget till rutiner, som sedan kommer att lyftas till styrgruppen som tar det slutliga beslutet. Äldreomsorgen i Huddinge kommun kommer under hösten att tillämpa anhörigrutinerna inom sin verksamhet. Anhörigstödsrutinerna ska vara ett levande dokument som lokalt kan anpassas till en verksamhet och kommer att revideras fortlöpande framöver.

Under samma tid har webbplatsen Anhörig Huddinge byggts och lanserats. Anhörig Huddinge ger en översikt på det anhörigstöd som finns både inom kommunen och via andra organisationer. Webbplatsen riktar sig både till kommunens anhöriga och till kommunens personal.





## **Röster från personal och chefer**

Marianne Wikander, verksamhetschef, social- och äldreomsorgsförvaltningen, Huddinge kommun.

- Vår målsättning är att stöd till anhöriga ska ses som en självklar del av vår verksamhet. De allra flesta som har kontakt med oss genom vår hemtjänst, eller bor i något av våra boenden, har anhöriga. Anhöriga har en viktig roll och ger mycket av sin tid och energi för att tillvaron ska fungera för många människor. Vi har där för valt att lyfta och prioritera anhörigstödsfrågan i Huddinges äldreomsorg.

Marita Adolfsson, enhetschef, Västergården.

- Utbildningen och alla föreläsningar har varit ett stort stöd för omsorgspersonalen i det dagliga arbetet med både anhöriga och närstående. Det har ökat förståelsen för anhörigas situation, och att vi på ett respektfullare sätt har kunnat bemöta anhöriga, men också se dem som en resurs. Omsorgspersonalen har stärkt sitt självförtroende i arbetet med anhöriga, och det har gett en ökad förståelse för att anhöriga faktiskt vill hjälpa till och vara med i processen.

Agneta Vukajlovic, undersköterska, Vårby hemtjänst.

- Jag tycker att utbildningen var jättebra. Vi i hemtjänsten behöver mer kunskap för att arbeta med anhörigstöd, och det fick vi. Vi kan inte arbeta på samma sätt som på ett boende men nu har vi verktyg att kunna göra det på ett sätt som passar oss. Webbutbildningen har tagits emot positivt hos all personal hos oss.

## **Webbplats:**

[www.ahorighuddinge.se](http://www.ahorighuddinge.se)

## **Kontaktpersoner:**

Sari Velásquez Allt. Tfn: 08-535 336 35. E-post: [sari.velasquez-allt@huddinge.se](mailto:sari.velasquez-allt@huddinge.se)

Helen Issayas. Tfn: 08-535 336 36. E-post: [helen.issayas@huddinge.se](mailto:helen.issayas@huddinge.se)

## Vägledare ger råd och stöd

– till vuxna personer med flerfunktionsnedsättning, deras anhöriga och personal

Enheten Forum Funktionshinder inom Habilitering & Hälsa vid Stockholms läns landsting har sedan drygt ett år en rådgivningsfunktion riktad till bl a närstående till vuxna personer med flerfunktionsnedsättning.

Där går det att vända sig till en vägledare, som har fördjupade kunskaper om samhällets vård och stöd till vuxna personer med flerfunktionsnedsättning. Vägledaren kan ge råd och stöd i många olika frågor. En tjänst som efterfrågas alltmer. Vägledaren har tystnadsplikt och man kan välja att vara anonym. Kontakt med vägledaren är kostnadsfritt.

### **Råd i stora som små frågor**

– Vi ger råd och stöd i såväl stora som små frågor. När anhöriga kontaktat oss om en fråga försöker vi hjälpa till med lösningar. Ett bra exempel är en närstående som sökte hjälp för att hitta en gynekologisk mottagning för sin dotter med flerfunktionsnedsättning. Då hade vi möjlighet att söka inom vårt landsting och vägleda till en tillgänglig mottagning, samt att vi sammanställde information på en webbsida, som även andra kan ha nytta av, berättar Camilla Gustafsson, vägledare på Forum Funktionshinder inom Habilitering & Hälsa, vid Stockholms läns landsting och fortsätter:

– Fördelen är att vi genom anhörigas frågor hittar kunskapsluckor som behöver åtgärdas. Parallella uppdrag är just att uppmärksamma systemfel och förbättringsmöjligheter, samt att sprida information och kunskaper via olika forum t ex webbsidor.



Åsa Strandberg, Camilla Gustafsson och Mikael Hjalmarson är vägledare vid Enheten Forum Funktionshinder inom Habilitering & Hälsa vid Stockholms läns landsting. Foto: Danish Saroe

## **Vägledning inom många områden**

Tjänsten riktar sig till boende i Stockholms län. Det finns även en vägledare för vuxna med en förvärvad hjärnskada.

Du som vill kontakta vägledaren kan till exempel vara personal på daglig verksamhet, personlig assistent, boendepersonal, vårdpersonal, närstående, god man eller biståndshandläggare.

Här ges råd om bland annat:

- Hälso- och sjukvårdsfrågor
- Samhällets övriga stödinsatser
- Stöd till anhöriga
- Hjälpmedelsfrågor
- Kommunikation och delaktighet
- Boende, personlig assistans, daglig verksamhet eller god man
- Mötesplatser och föreningar
- Fritidstips

**Kontakt** med vägledare: 08- 123 350 12

[www.habilitering.se/vagledare](http://www.habilitering.se/vagledare)

[www.habiliteringen.se/flerfunktionsnedsattning](http://www.habiliteringen.se/flerfunktionsnedsattning)

# Anhöriga bidrar till utvecklingen av anhörigstödet i Luleå

I Luleå kommun har man tagit fram en enkät för att få reda på vad anhöriga tycker om det anhörigstöd kommunen erbjuder inom samtliga verksamheter.

Enkäten finns i pappersform på omsorgsboenden, mötesplatser, dagverksamheter och hos anhörigkonsulenterna. Det går också att skriva ut enkäten eller fylla i den direkt på kommunens webbplats. Resultatet i enkäten rapporteras in till politiker och tjänstemän för att möjliggöra en vidareutveckling av anhörigstödet. Resultatet presenteras även på kommunens webbplats. Att medverka vid enkätundersökningen är frivilligt och alla enkätsvar är anonyma. Enkäten togs i bruk i maj 2016 och hittills har cirka 300 personer fyllt i och skickat in enkäten. De vanligaste synpunkterna anhöriga har handlar till största delen om upplevelser kring delaktighet, information om vad som händer i vardagen samt bemötande.

## Nytta

Ett konkret resultat av anhörigas synpunkter från enkäten är exempelvis att man skapat arbetsrutiner och lagt in samtal och information till anhöriga inom hemtjänst och vård- och omsorgsboende i en planeringsmodell i syfte att stärka vardagskontakten. Det arbets sättet finns också med när det gäller utskrivningar från sjukhus för att trygga hemgången. Ofta är anhöriga mer oroliga än den närstående och upplever att enda lösningen är ansökan om vård- och omsorgsboende, och med en bra anhörigkontakt tryggas och möjliggörs kvarboendet längre.

Monica Forsberg är områdeschef för vård och omsorg på socialförvaltningen i Luleå. Enkäten är ett bra instrument både för kommunen och för de anhöriga.

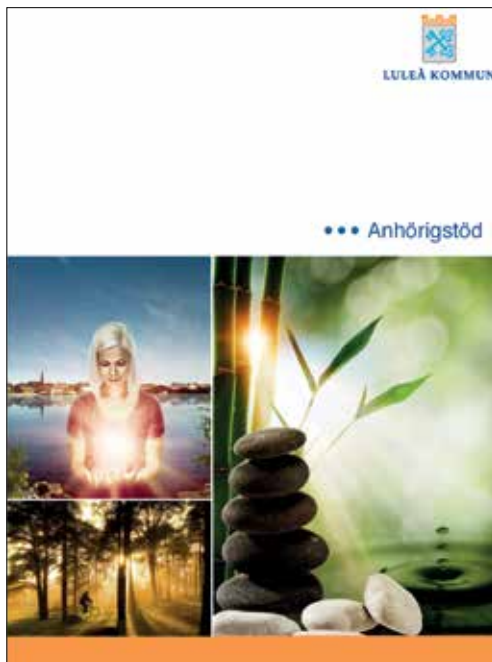
- Nyttan med enkäten är att öka känslan av delaktighet – att den anhörige kan säga vad den tycker och tänker och veta att det redovisas för ledning och politiker. Det är viktigt att den alltid ska finnas tillgänglig, även i pappersformat. Nyttan internt är framförallt att ha ett bra underlag för utvärdering och att det är viktig information till hela organisationen.

## Tips

Monica Forsberg har ett par råd om man vill prova på något liknande i sin egen kommun eller verksamhet.

- Tänk igenom vad som är viktigt att få fram på ett fåtal frågor. Se till att det matchar kommunens/verksamhetens policy och riktlinjer och om det går att mäta något där. Förbered er också på hur resultatet ska användas.





LULEÅ KOMMUN

••• Kvalitetsundersökning

**Hur upplever du anhörigstödet inom Luleå kommun?**

**Vårdar du eller stöttar en närstående?**

Vi vill veta vad du tycker om anhörigstödet som Luleå kommun erbjuder.

Resultatet i enkäten kommer att rapporteras till våra politiker och tjänstemän för att kunna vidareutveckla anhörigstödet.

Enkäten finns i pappersform på våra omsorgsboenden, mötesplatser, dagverksamheter, hos anhörigkonsulenter samt [www.lulea.se](http://www.lulea.se).

Du kan välja att fylla i enkäten på svenska eller finska.

Det är frivilligt att medverka och ditt svar är anonymt.

*Tack på förhand för din medverkan!*

**Ytterligare information**

Om du har frågor är du välkommen att kontakta våra anhörigkonsulenter på 0920-45 45 45.  
 Diana Qvist, anhörigkonsulent mot psykisk ohälsa och/eller funktionsnedsatta  
 Anna-Lena Hansson, anhörigkonsulent mot långtids sjuka och/eller äldre

**Webbplats:**

[www.lulea.se](http://www.lulea.se)

**Kontaktperson:**

Monica Forsberg. Tfn: 072-560 65 42.

E-post: [monica.forsberg@soc.lulea.se](mailto:monica.forsberg@soc.lulea.se)

# Populär föräldrahelg på Kurorten Mösseberg

Sedan 2013 har Gislaveds kommun erbjudit föräldrar till barn med funktionsnedsättning att åka på en föräldrahelg till Kurorten Mösseberg i Falköping. Helgen arrangeras i samarbete med Bräcke diakoni som står som värdar och för programmet.

Gislaveds kommun bjuder in föräldrar/vårdnadshavare från kommunen till en helg för rekreation, kunskap och för att skapa nya kontakter. På hemmaplan följs helgen sedan upp med studiecirkeln "Lyfta tillsammans" i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

– Sedan 2013 har vi kunnat erbjuda den här möjligheten till föräldrar/vårdnadshavare till personer inom vår LSS-verksamhet. I år är målgruppen utökad så att den även gäller föräldrar/vårdnadshavare till alla barn med funktionsnedsättning, oavsett om de har insatser genom LSS eller inte. Det har varit väldigt populärt. De som varit med har uppskattat att delta och varit snabba på att söka igen, berättar Iréne Johansson, LSS-handläggare, enheten bistånd och stöd i Gislaved.

– Vi har erbjudit två helger, en på våren och en på hösten, för att så många som möjligt ska få chansen att delta. Vi har redan fullbokat till hösten -17. Det är ett givande samarbete med Bräcke diakoni, säger Iréne Johansson.

Gislaveds kommun har även erbjudit anhöriga till personer med funktionsnedsättning att delta i studiecirkeln: "När jag inte längre är med – förberedelser och funderingar inför framtiden". ( Se faktaruta) Kursen som hölls av anhörigkonsulent Clara Anderson Edvardsson, vid Gislaveds kommun, pågick hösten/vintern 2016 och var väldigt uppskattad enligt Iréne Johansson.

## Samtalet i fokus

– Föräldrahelgen är tänkt som ett välbehövt avbrott i vardagen och för att fylla på med ny kraft och energi.

Vår erfarenhet är att erfarenhetsutbyte med andra föräldrar till barn med funktionsnedsättning också ger väldigt mycket tillbaka, säger Maria Blad, som arbetar med familjehelgerna på Bräcke diakoni.

Under helgen är det samtalet som står i centrum, såväl i storgrupper och som mer enskilt.

Kurorten Mösseberg erbjuder en fin miljö för rekreation.



– Vi utgår från vårdnadshavarnas situation, hur livet ter sig här och nu. Föräldrarna uppskattar att få samtala med personer som delar deras upplevelser, säger Maria Blad.

Förutom samtal och föreläsningar erbjuds vårdnadshavarna även möjligheter till friskvård.

– Vi försöker erbjuda en palett av olika saker, allt för att helgen ska ge så mycket energi som möjligt tillbaka. För vissa föräldrar kanske det är första gången man har en hel helg utan att bli störda. Att få sitta vid ett bord och äta en middag och föra samtal utan att bli avbrutna kan vara väldigt välgörande, konstaterar Maria Blad vidare.



Samtalet är i fokus under familjehelgen på Kurorten Mösseberg, som erbjuds av Gislaveds kommun i samarbete med Bräcke diakoni.

### **En helg som gav mersmak**

– Jag har en 19-årig son med flerfunktionsnedsättning. Ända sedan han var liten har jag velat åka på något liknande som den här föräldrahelgen. Nu har jag varit där två gånger och kan varmt rekommendera den till till andra föräldrar i liknande situation. Att få möjlighet att umgås med andra och diskutera och samtala i lugn och ro var bara det väldigt skönt. Den sociala biten blir lidande, när man har barn och unga med flerfunktionsnedsättning. Allt för ofta tackar man nej till att exempelvis gå bort på middagar eller annat, på grund av att man inte riktigt orkar, berättar Helena Eriksson.

– För mig var föräldrahelgen ett välbehövligt avbrott i en ofta rätt hektiskt tillvaro. Jag fick ny energi och många nya kontakter för framtiden. Upplägget där vi växlande mellan många olika aktiviteter för rekreation, samtal och diskussioner, samt intressanta föreläsningar passade oss bra, konstaterar Helena Eriksson, från Gislaved.



Helena Eriksson har varit på familjehelgen två gånger. Hon rekommenderar andra att ta chansen att åka:  
–Man fick väldigt mycket tillbaka; avkoppling, kunskap och nya kontakter.

– En annan stor vinst med helgen var de många kontakter och vänner som man fick. Man känner en stor gemenskap när man får möjlighet att umgås och prata med andra i en liknande situation.

– Även om det är föräldrar från samma kommun som åker, så är det inte säkert man känner varandra sedan tidigare. De här helgerna ger en bra möjlighet att hitta nya vänner och kontakter, som man kan fortsätter dela erfarenheter med när man kommer hem igen.

Helena Eriksson betonar att hela föräldrahelgen var väldigt professionellt upplagt:

– Hela paketet var jättefint; miljön på Kurorten Mösseberg är vilsam, med god mat, rofylld atmosfär och fin natur. Det kostar en struntsumma att åka med. Jag tycker fler borde ta den här möjligheten.

**Fakta:**

**Bräcke diakoni** bedriver en bred non-profitverksamhet inom vård och omsorg. Bräcke diakonis kunskap om hälsovård, äldreomsorg och funktionshinder går hand i hand med forskning och utbildning. Idag finns Bräcke diakoni på flera orter i Sverige.

Studiecirkeln: **”När jag inte längre är med – förberedelser och funderingar inför framtiden”** har tagits fram av Bräcke diakoni i Arvsfondsprojektet Delaktighet och stöd, i samarbete med Anhörigas Riksförbund, RBU Göteborg och Studieförbundet Vuxenskolan. Nationellt kompetenscentrum Anhöriga är en viktig samarbetspart vad gäller spridningen av studiecirkeln som vänder sig till föräldrar som har en vuxen dotter eller son med funktionsnedsättning.



**Kontakt:**

[www.gislaved.se](http://www.gislaved.se)

[www.brackediakoni.se](http://www.brackediakoni.se)

Bräcke diakoni:

Maria Blad tel. 031-50 27 64

Katarina Harström tel. 031-50 27 65



# Ett öländskt samarbete inom demensvården

Varje år insjuknar uppemot 25 000 personer i demenssjukdom i Sverige. En sjukdom som förändrar livet både för den drabbade och dess anhöriga. På Öland arbetar Borgholms kommun och Borgholms Hälsocentral aktivt tillsammans för en demensvård av bästa möjliga kvalitet – både för drabbade och anhöriga.

Demens är ett samlingsnamn och en diagnos för en rad obotliga symptom som orsakas av hjärnskador. Att utforma en vård och omsorg som ger största möjliga kvalitet både för den som drabbats av demens och dess anhöriga är en stor utmaning. Men det finns goda exempel. I Borgholms kommun på Öland genomförs demensvården i tät samverkan mellan Borgholms Hälsocentral som tillhör Lanstinget i Kalmar län och Borgholms kommun. Bland annat anordnar kommunens anhörigkonsulenter och de demensansvariga distriktssköterskorna på Borgholms hälsocentral gemensamma anhörigutbildningar om demenssjukdom och vilken hjälp och stöd som finns att få. I skrivande stund är samarbetet inne på sitt sjätte år.

– Vi har en verksamhetsbeskrivning som säger att vi ska samverka med landstinget. Det har fungerat mycket bra och för oss har det bara varit naturligt att fortsätta och utöka samarbetet, säger Annette Gren Johansson, anhörigkonsulent i Borgholms kommun.

## **Gemensamma hembesök**

Demenssjukdom är synonymt med en komplex sjukdomsbild och ett långt förlopp. Det kan handla om försämrat minne och förmåga att planera och genomföra vardagliga sysslor. Språk, tidsuppfattning och orienteringsförmåga är andra kognitiva förmågor som påverkas negativt. Sjukdomsbilden kan också innefatta oro, nedstämdhet och beteendeförändringar. Symptomen leder till att den drabbade har svårt att klara sin tillvaro utan stöd och hjälp. När en person insjuknar i demenssjukdom kan anhöriga påverkas på flera sätt. Enligt Socialstyrelsen kan sjukdomen exempelvis medföra att den anhörige försummar sina egna behov vilket kan leda till fysisk och psykisk ohälsa. I Borgholms kommun är anhörigperspektivet med från början i vårdprocessen. Ett exempel är de gemensamma hembesöken där de demensansvariga distriktssköterskorna och anhörigkonsulenterna åker ut och träffar patienter och anhöriga i gemensam regi.

– Det är ett jätteplus att vi kan göra hembesöken tillsammans. Vi kan faktiskt kännas lite obehagliga när vi kommer och ska göra tester. Det kan kännas väldigt obekvämt för den anhörige. Då tar vi hand om den som är drabbad och anhörigkonsulenterna kan gå och ta ett eget samtal med den anhörige i köket. Det behöver inte uppstå obehagliga situationer eller spänningar. Och så träffas vi på slutet och sammanfattar och då har jag kommit överens med patienten vad jag får framföra vidare, och de gör likadant, säger Marita Ahlby demensansvarig distriktssköterska på Borgholms hälsocentral.

## **”Värdefullt att samverka”**

Första kontakten med anhöriga sker ofta i samband med att orosanmälan om demenssjukdom inkommit till demensansvarig distriktssköterska, och utredningen påbörjas.



De demensansvariga distriktssköterskorna på Borgholms hälsocentral Marita Ahlby (till vänster) och Kajsa Friberg till höger. I mitten koordinatorn Jenny Berg.

Många anhöriga har mycket funderingar och oro i den situationen och känner tacksamhet över att någon lyssnar till deras historia. Under utredningens gång får de besvara en anhörigenkät. Frågorna är utformade utifrån vilka områden i hjärnan som påverkats av sjukdomen och berör både kroppsliga och känslomässiga funktioner. Detta ger möjlighet för dem att få sätta ord på det som förändrats hos den som utreds för demenssjukdom, utan att bli ifrågasatta eller behöva stå till svars inför någon.

– Vårt arbete är till stor utsträckning att vara trygghetsskapare för både den demenssjuke och anhöriga. Vi är en sambandscentral och sköter kontakterna med kommunens biståndshandläggare, rehabpersonal, doktorer och anhörigkonsulenter. Detta gör att anhöriga kan vända sig till oss när de har funderingar av olika slag och vi kan då lotsa vidare eller knyta kontakter med aktuella parter. Kontakten med dem sker både via telefon och e-post, eftersom många bor på annan ort. Det är värdefullt att kunna samverka vården med anhöriga, säger Kajsa Friberg, demensansvarig distriktssköterska på Borgholms hälsocentral.

### **Tidig kontakt**

De demensansvariga distriktssköterskorna kontakter anhörigkonsulenterna när de träffar en demenssjuk person som har anhöriga nära. Detta ger anhörigkonsulenterna en naturlig ingång till de anhöriga och en möjlighet att kartlägga behov och bygga relationer med anhöriga och den demenssjuke personen i ett tidigt skede.

– Med de demensansvariga distriktssköterskorna är vi med från början. Vi kan presentera oss och etablera ett förtroende. Sen har vi kanske inte kontakt förrän efter tre månader. Men ser vi från början att här behövs det samtal så erbjuder vi att återkomma om en månad eller att de kan komma på besök och prata med oss eller i grupp med andra i liknande situationer, säger Annette Gren Johansson.

De gemensamma träffarna medför också att anhörigkonsulenterna och de demensansvariga distriktssköterskorna kan ta del av varandras perspektiv och få mer kunskap om varandras verksamheter. Tack vare detta blir det lättare att förmedla information till patienter och anhöriga

– Det kan komma mycket frågor och då är det bra att vi har koll. Så vi kan informera om både kommunen och landstingets verksamhet. Jag tror att de anhöriga kan känna en ökad trygghet i att veta att vi har ett samarbete med de demensansvariga distriktssköterskorna, säger Annelie Legell, anhörigkonsulent i Borgholms kommun.

”En viktig pusselbit”

Vilka är då de stora vinsterna med samarbetet? Anhörigkonsulenterna Annette Gren Johansson och Annelie Legell återkommer till möjligheten att fånga hela spektret av den situation som drabbade och anhöriga befinner sig i.

– Vi får en helhetsbild helt enkelt, och för oss är det oerhört viktigt, säger Annette Gren Johansson.

De demensansvariga distriktssköterskorna Kajsa Friberg och Marita Ahlby påtalar också fördelarna med helhetsgreppet. Inte minst i svåra ärenden.

– Har vi inte anhörigperspektivet med oss så fattas det en viktig pusselbit. Jag har jobbat i andra kommuner där det inte fungerat lika väl med att hitta varandra om jag ska uttrycka det så. Jag tycker vi blir avlastade i vår arbetssituation när vi vet att det här stödet finns kontinuerligt, och att de anhöriga har kontakter med anhörigkonsulenterna. Jag tycker det är jättetrygt att ha dem och är alldeles säker på att våra patienter och anhöriga får ökad kvalitet, säger Marita Ahlby.

– Det blir bättre för patienten och den anhöriga när trygghetsnätet är större än bara vi som håller i utredningen. Och för min del så blir de här regelbundna träffarna med konsulenterna lite av en internhandledning. Det blir avlastning i den egna våndan, för vi har många besvärliga ärenden och i stället för att fastna kan man få fler infallsvinklar på hur man kan jobba vidare. Och hjälper man de anhöriga att hålla och klara sin situation så hjälper man hela samhället, säger Kajsa Friberg.



Anhörigkonsulenterna: Annelie Legell och Annette Gren Johansson, anhörigkonsulenter i Borgholms kommun.

**Webbplats:** Mer information finns på: <http://www.borgholm.se/anhorigstod/>

**Kontakt:** Annette Gren-Johansson. Tfn: 0485-881 42

Annelie Legell: Tfn 0485-882 92

E-post: [anhorigstod@borgholm.se](mailto:anhorigstod@borgholm.se)

## Fritt skapande ger anhöriga kraft

Konstkursen "Skapa fritt och få egen kraft" är en kurs för anhöriga som lever nära någon som har drabbats av psykisk ohälsa. Kursen har ägt rum under vårterminen 2017 med sammanlagt 12 träffar och avslutas med en vernissage av deltagarnas egna konstverk.

Det är första gången som kursen hålls och antalet deltagare är max åtta personer. Kursen är ett exempel på hur man genom samverkan mellan till exempel studieförbund, föreningar och kommuner kan skapa forum för att stötta anhöriga.

Under kursen får deltagarna pröva på olika konstnärliga uttryck som exempelvis måleri och skulptur och får också kunskap om material och metoder. Inga förkunskaper inom skapande behövs och ledorden är prestigelöshet, lekfullhet och spontanitet. Uttryckande konst är ett arbetssätt där människor möts i kommunikation som sker genom olika uttryckssätt, exempelvis bild, musik, rörelse, skrivande. När olika uttryck möts uppstår något nytt, då skapas en väg framåt som ger nya perspektiv och förutsättningar för eget växande. Gruppen ger möjligheter till att bli sedd och bekräftad av andra i liknande livssituation. Förutsättningarna är en grupp miljö som är trygg och tillåtande och metoder för att släppa prestation i skapandet.

Träffarna bygger på 3 olika faser med olika teman. Exempel på teman är "En trygg plats för mig", "Var finns glädjen i mitt liv" eller "Framtidsvision".

Efter kursens avslut görs en utvärdering då man jämför hur man upplevde sin situation före och efter kursen. Kursen har blivit mycket uppskattad och många av deltagarna upplever att de har fått nya vänner och bestämt sig för att träffas även efter kursens avslut.







*Vi fick lära känna varandra inifrån och ut.*

*Allt känns tillåtet i den här gruppen, man får komma som man är.*

*Första gången jag trivs helt och hållet i en gruppgemenskap utan att känna oro.*

Citat från några deltagare

- Vi jobbar nu på att sprida den här kursen över hela landet så att fler får möjlighet att gå den. Vi vet ju att den har betytt mycket för deltagarna och vi vet att många anhöriga är i behov av stöd, så vi hoppas att kommuner och landsting verkligen tar det på allvar och säkerställer att det blir fler, säger Jenny Lindström, kommunikationsansvarig i Anhörigprojektet.

Pers-Karin Skogar och Eva Dahlberg är kursledare och har följt deltagarna på nära håll. Det bästa har varit att se var och en växa som människa, få en allt större självförståelse och hur det får verkningar i vardagen och i relationen till de närstående. Det kan handla om att bryta ett mönster av att vara självförsörjande, sätta gränser och ändra sina prioriteringar, säger Eva Dahlberg.

### Webbplats

<http://www.nsph.se/projekt/anhorigprojektet/>

### Kontaktpersoner

Ingrid Lindholm. Tfn: 0707-15 77 86. E-post: [ingrid.lindholm@nsph.se](mailto:ingrid.lindholm@nsph.se)

Anki Sandberg. Tfn: 08-120 488 04. E-post: [anki.sandberg@nsph.se](mailto:anki.sandberg@nsph.se)



# Sandvikens kommun tar ett samlat grepp om familjer med missbruksproblematik

I Sandvikens kommun har det utvecklats ett framgångsrikt kunskaps- och motivationsprogram som heter "Jag och min familj". Syftet med programmet är att ge stöd till familjer med missbruksproblematik. Istället för att träffa de vuxna och barnen var för sig erbjuder programmet en samordnad insats för hela familjen.

Missbruk är något som kan innebära en negativ påverkan på hela familjen och leda till psykiska och psykosociala problem. Det är utgångspunkten i kunskaps- och motivationsprogrammet "Jag och min familj" som utvecklats inom Individ- och familjeomsorgen i Sandvikens kommun. Istället för att träffa de vuxna och barnen för sig, med olika enheter som ansvarar för vuxna respektive barn, erbjuds programmet som en samordnad insats för hela familjen. Sedan starten 2013 har "Jag och min familj" utvecklats till ett lyckat projekt som övergått till en av kommunens ordinarie metoder för familjer med missbruksproblematik.

– Flera kommuner har hört av sig till oss och ser att modellen har ett hål att fylla i deras verksamhet. Vi är väldigt stolta över att ha utvecklat en modell för familjer i missbruk och har delat med oss av den till små som större kommuner, säger Helena Hedman, Enhetschef Sandvikens familjecenter IFO.

## **Samverkan**

"Jag och min familj" bygger på åtta träffar med målet att ge föräldrarna och barnen en ökad kunskap om missbruk. Stödet i programmet är anpassat efter den situation som familjen befinner sig i. Utifrån familjens behov bildas ett team med olika personer inom socialtjänsten som samarbetar med varandra. Målet med de samordnade insatserna är att ge familjer med missbruksproblematik ett så tidigt stöd som möjligt.

– "Jag och min familj" har gett oss en modell med konkret helhetssyn och systemiskt förhållningssätt på en problematik som traditionellt har hanterats i åtskilda samtalsrum. En viktig del för att lyckas med en modell som samverkar över enhetsgränserna är systematisk kontakt mellan involverade enheterna, det vill säga att Barn- och ungdomsenheterna tillsammans med Vuxenenheten kontinuerligt samråder vid ärenden med missbrukande föräldrar, säger Helena Hedman.

## **Att våga prata**

Elefanten i rummet är ett bildligt uttryck för något som är påtagligt för alla människor i en grupp, men som man undviker att prata om. Orsaken till att man inte pratar om "elefanten" kan vara att det skulle vara pinsamt, leda till besvärliga diskussioner eller att ämnet är tabu. I en familj kan elefanten till exempel vara ett missbruk. I "Jag och min familj" får hela familjen prata med varandra om deras upplevelser med syftet att göra "familjehemligheten" pratbar. Barnen i familjen får hjälp med att sätta ord på vad de känner så de kan och vågar förmedla detta till föräldrarna.



– Barnen märker att det går att prata med mamma eller pappa om att de dricker, vad som händer då, och hur de upplever detta. Det ger en stor lättnad för barnen. Vi ser även att modellen ofta ger en ökad motivation för föräldern att ta hjälp för att få en bättre familjesituation, när de hör att barnen ser och påverkas av deras bruk av alkohol så blir deras inställning till alkohol ofta förändrad, säger Helena Hedman.

**Webbplats:** Mer information finns på: <https://sandviken.se>

**Kontakt:** Helena Hedman. Tfn: 026-24 13 12 E-post: [helena.hedman@sandviken.se](mailto:helena.hedman@sandviken.se)

# Songlines – ett kulturprojekt för unga som flytt

I början av 2017 år startade projektet Songlines med syftet att skapa goda förutsättningar för unga människor som flytt och få dem att utvecklas och att känna ansvar och delaktighet i samhället. I Songlines får ungdomarna möjligheten att delta i och arrangera musik- och kulturverksamheter.

I Sverige finns det många barn och unga som flytt från andra länder. Många av dem har kvar sina föräldrar i sina hemländer och kan betraktas som barn som anhöriga och unga omsorgsgivare i den meningen att de inte sällan till stor del upptas av oro för hur deras nära anhöriga har det. Kanske också med målsättningen att så snart som möjligt hjälpa sina anhöriga. För den som lämnat sin familj finns det ett stort behov av trygghet och stöd. Att få bli del av en ny gemenskap som skulle kunna kallas för den sociala familjen. I mitten av januari i år startade Songlines. Ett treårigt, nationellt Arvsfondsprojekt som ligger under fredsmusikorganisationen JMS och ensamkommandeföreningen SEF. I Songlines får unga människor som flytt delta i och arrangera kultur- och musikverksamheter med syftet att de ska utvecklas och känna ansvar och delaktighet i samhället. Kalmar är en av sex pilotregioner i landet.

– Unga på flykt har många smärtsamma upplevelser med sig. De väntar på besked från Migrationsverket och lever egentligen under obarmhärtigt stor press. Att göra de här aktiviteterna tillsammans känns angeläget. Om vi, genom musik och kultur kan bidra till att vara den sociala familjen så känns det fantastiskt, säger Helena Isaksson, mångårig journalist med fokus på frågor som har med mänskliga rättigheter att göra och lokal projektledare för Songlines i Kalmar.

## Lyssna och förstå

I de regioner där Songlines verkar är målsättningen att projektet ska nå minst 250 unga nyanlända. En stor del av verksamheten handlar om att lyssna och skapa förståelse för vilka behov som finns och hur ungdomskulturvärlden kan nå, möta och engagera nyanlända – i synnerhet ensamkommande ungdomar. Att ha en plats att komma till är en bra utgångspunkt för att starta många aktiviteter. I Kalmar håller Songlines till i Lorensbergskyrkans lokaler. Närheten till den kommunala kulturfridsgården, där de hittills haft sina möten, skapar en bra möjlighet till samarbete.

– Det viktigaste vi kan ge är att dela med oss av våra nätverk och vår kunskap så att ungdomarna kan få bra kontakter, vänner och förstå hur samhället fungerar. Den som saknar ett naturligt nätverk genom sin familj, behöver bra och trygga vuxna omkring sig som kan hjälpa till med saker. Därför bygger vi gärna vår verksamhet kring mötesplatser, säger Helena Isaksson.

## Skapa trygghet

Till mötesplatsen bjuder Songlines in studieförbund för musik och kulturcirkel och andra samhällsaktörer. I Kalmar är familjekörverksamheten en av de tillgängliga aktiviteterna. Kören använder sig av metoden ”Side by side” som handlar om att jobba över generationsgränser och nationella gränser.





– Vi kommer att börja med en sång på dari som många unga kan. Vi fortsätter sedan med andra språk. Genom att bjuda in till sång på hemspråket skapar vi en möjlighet till jämlikt utbyte där vi lär oss av varandra. För den som flytt är det viktigt att ha tillgång till egen kultur. Hemlandstoner och smaker skapar trygghet. När man är trygg har man möjlighet att lära sig nya saker och ta in nya intryck. Det blir också internationellt intressant eftersom ungdomarna kommer från olika länder och inte känner till varandras kulturer innan. Och det blir också jättespännande för oss och våra samverkansparter, säger Helena Isaksson.

### **På rätt väg**

Efter projekttidens slut ska verksamheten dokumenteras i metodbok, filmer och material.

– Eftersom vi hela tiden försöker titta på vad forskningen säger och vilka metoder som funkar så känns det som att vi är på rätt väg även om vi har mycket kvar att lära. Mycket handlar om att lyssna på vad ungdomarna vill, att låta dem arbeta med sina kulturella uttryck och dela med sig av dem. Att hitta gemenskapen i mötesplatser och knyta många, bra människor till den och bilda ett skyddande nätverk där ungdomarna själva kan välja vilka personer som blir viktiga för dem. Musik och kultur är språk som vi kan mötas i, säger Helena Isaksson.

**Webbplats:** Mer information finns på: <http://www.arvsfonden.se/projekt/songlines>

**Kontakt:** Helena Isaksson. E-post: [helena@helenaisaksson.se](mailto:helena@helenaisaksson.se)





I broschyren presenteras följande intressanta exempel med kontaktuppgifter:

- En gemensam strategi för stöd till anhöriga
- Läger för unga anhöriga med en demenssjuk förälder
- Äldreomsorgen i Huddinge satsar på anhörigstöd
- Vägledare ger råd och stöd – till vuxna personer med flerfunktionsnedsättning, deras anhöriga och personal
- Anhöriga bidrar till utvecklingen av anhörigstödet i Luleå
- Populär föräldrahelg på Kurorten Mösseberg
- Ett öländskt samarbete inom demensvården
- Fritt skapande ger anhöriga kraft
- Sandvikens kommun tar ett samlat grepp om familjer med missbruksproblematik
- Songlines – ett kulturprojekt för unga som flytt

Nationellt kompetenscentrum Anhöriga

Box 762 – 391 27 Kalmar

Tel: 0480-41 80 20

E-post: [info@anhoriga.se](mailto:info@anhoriga.se)

[www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se)