

#Vägra Skuld

Hilda Johnsson

– om att
vara ung
och anhörig



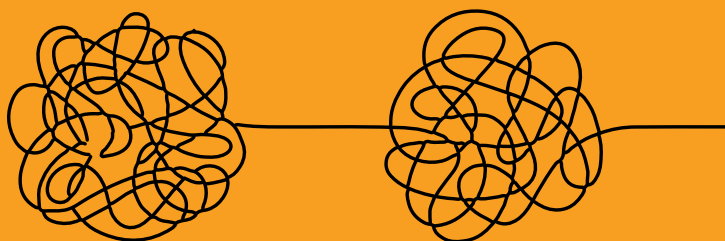
[an|hö-rig]

adjektiv; pl ~a

någon som vårdar, stöttar eller
hjälper någon i sin närhet

Författare: Hilda Johnsson
Redaktör: Linnea Isberg
Produktion: Everday
Formgivning: Fredérick Lindström
Layout: Caroline Adolfsson
Illustrationer: AdobeStock
Tryck: Larssons Offsettryck
ISBN 978-91-527-7838-8
Webb: vagraskuld.se

"Om jag fick önska mig en sak från min barndom är det att någon hade pratat med mig om vad som pågick."



Orden är Lina Perssons och hon skriver dem tillsammans med en projektidé när hon kontaktade våra respektive organisationer för fyra år sedan.

1,3 miljoner människor i Sverige är anhöriga, vilket betyder att de regelbundet gör en insats för en medmänniska som på grund av sjukdom, funktionsnedsättning eller hög ålder inte klarar vardagen på egen hand. Anhöriga är en utsatt grupp som lever med ökad risk att drabbas av egen sjukdom, särskilt psykisk ohälsa på grund av stress och känslor av oro och skuld. I Sverige finns det ett väldigt stort mörkertal kring unga anhöriga, men vi vet att det är en grupp som i dagsläget får mycket lite stöd och som själva ofta saknar ord för sin livssituation. Unga tror ofta att de är ensamma om sin situation och många bär på tunga skuldkänslor.

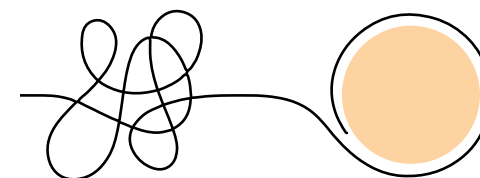
Oavsett om projektet #vägraskuld eller den här boken skulle vara lösningen på problemet eller bara en del av lösningen så är vårt deltagande och engagemang i frågan självklar. Både Studieförbundet Vuxenskolan och Anhörigas Riksförbund vill öka förståelsen i samhället för att unga också kan vara anhöriga och ha behov av stöd och hjälp. Genom den här boken, där unga själva har bidragit med sina tankar och idéer, hoppas vi att medvetenheten kring situationen för unga anhöriga ökar och att fler får hjälp och stöd.

Vi vill avsluta detta förord med ännu ett citat ur Linas inledande kontakt, ett citat som kanske mer än något annat motiverar vår medverkan och visar varför #vägraskulds arbete och resultat är viktigt:

"Vi måste börja prata med varandra och vi måste lyfta den skuld som ligger som tunga ok på våra axlar. Jag är övertygad om att den skulden sakta men säkert smulas sönder av samtalet och jag ser #vägraskuld som en start. Som en första sten som kommer att ge ringar på vattnet. Som början på förändring."

11 april 2023
Richard Forsberg
Studieförbundet Vuxenskolan

Anett Karlsson
Anhörigas Riksförbund





Hej!

**#Vägra
Skuld**

Tack för att du vill hjälpa oss...

... att förändra förutsättningarna för unga anhöriga!

För det är just det du gör, bara genom att plocka upp denna bok. Den är en sammanställning av vad projekt **#vägraskuld** arbetat fram under tre års tid, samt ett av de verktyg vi nu vill sprida. Den är tänkt att fungera som en metodbok med inspiration och tips för dig som möter unga anhöriga i ditt arbete. Men den är framför allt ett manifest med unga anhörigas röster och berättelser, det är deras tankar och idéer som ligger till grund för de teman och förslag på åtgärder som vi presenterar.

Vi vill skicka med dig vikten av att se och erkänna det stora ansvar som unga anhöriga tar. Här är kunskap det första steget för att påbörja en förändring så att unga anhöriga börjar erkännas.

Vi vill med denna bok ge dig verktyg till ditt möte med unga anhöriga, just utifrån deras egna behov och önskemål, både genom att fylla i kunskapsluckor och att erbjuda praktiska övningar. På så sätt hoppas vi att vårt material ska hjälpa dig i det förebyggande arbetet där du som en trygg vuxen kan göra en viktig tidig insats för unga.

Vi har byggt upp boken runt de teman som de unga vi har träffat har ansett varit viktigast när det handlar om deras anhörigsituation. I varje tema finns fakta, praktiska övningar och tips som ni tillsammans kan arbeta med samt citat från unga anhöriga och dokumentation från våra besök ute på skolorna.

Återigen, stort tack och lycka till.

Linnea & Lina
#vägraskuld

Det är inte ditt fel

innehåll

INLEDNING

Förord.....	4
Hej!	6
Varför behövs #vägraskuld?.....	10
<i>Nulägesanalys</i> – hur ser det egentligen ut?	15

FÖRDJUPNING OCH ÖVNINGAR

Att tänka på inför ett samtal med en ung anhörig.....	20
--	----

Ansvar 23

<i>Dokumentation</i> – hur påverkas unga av ansvar?	25
--	----

Tips och övningar

<i>Checklista</i> – Tar du för mycket ansvar?	28
--	----

<i>Övning</i> – Skapa ett hälsosamt förhållningssätt till dig själv	29
--	----

<i>Intervju</i> – Ung anhörig.....	32
------------------------------------	----

Skuld och skam 41

Dokumentation

– Vilken stöttning vill unga ha?	36
--	----

<i>Tips och övningar</i>	43
--------------------------------	----

<i>Övning</i> – Vad är det som känns?	47
---	----

<i>Övning</i> – Skammens riktningar	50
---	----

<i>Intervju</i> – Ung anhörig.....	52
------------------------------------	----

Stress och ångest..... 56

<i>Checklista</i> – Negativ stress	58
--	----

<i>Dokumentation</i> – Vad tar du med dig från #vägraskulds besök?	65
---	----

<i>Tips och övningar</i>	67
--------------------------------	----

<i>Övning</i> – Stress-listan och må bra-listan.....	68
---	----

<i>Övning</i> – Att säga nej	69
------------------------------------	----

<i>Intervju</i> – Skolkurator.....	71
------------------------------------	----

Våra verktyg..... 73

Läs mer..... 79

#Vägra
skuld

Varför behövs #vägraskuld?

52% av alla är anhöriga till någon
8% anhörig till dem
 =
60% har erfarenhet av anhörigskap

Så många som 50% av alla skolungdomar beräknas idag vara anhöriga på ett eller annat sätt enligt en undersökning som Region Sörmland gjorde 2020. Undersökningen gjordes i årskurs 7, 9 och år 2 i gymnasiet och cirka 6000 ungdomar deltog. Detta ligger även i linje med de siffror vi har fått fram under våra skolbesök och visar tydligt att anhörigskap kan få stora konsekvenser för såväl den enskilda individen som för samhället i stort. Under projektet har vi sammanlagt mött 530 elever på högstadieskolor runt om i Västra Götaland. Dessa elever fick bland annat ta del av en workshop om anhörigskap där vi pratade om vad det är, hur det kan se ut och vilka konsekvenser det kan få.

Inledningsvis var det väldigt få av eleverna som kände till begreppet, men efter vårt besök svarade 52 % att de kände igen sig och var anhöriga till någon. 8 % ansåg att andra var anhöriga till dem. Totalt sett hade alltså 60%

av eleverna erfarenheter av anhörigskap på något sätt.

Anhörigskap är visserligen något som hör livet till – de allra flesta av oss kommer någon gång under livet att känna någon som blir sjuk, får en funktionsnedsättning eller blir gammal – men det kan snabbt utvecklas till en situation som för den anhöriga blir allt mer ohållbar. I samtal med de unga vi har träffat har det blivit tydligt att många tar ett stort ansvar för närstående utan att detta vare sig syns eller erkänns. Många gånger är den unga själv inte heller medveten om det ansvar hen tar och att den typ av ansvar inte borde höra barndomen till. Denna stress, ångest och känsla av ansvar kan snabbt ta över och bli så stor att den unga själv hamnar i psykisk ohälsa. Därför är det viktigt att vi hittar sätt att fånga upp dessa barn och unga, både utifrån ett individperspektiv och utifrån ett samhällsperspektiv.

Konsekvenser för unga anhöriga är nämligen många gånger på liv och död:

Barn till föräldrar som avlidit genom olycka, självmord eller våld har i ung vuxen ålder fem gånger oftare vårdats för missbruk och tre–fyra gånger oftare för självmordsförsök.

Självmords-
försök är
tre
gångar vanligare
bland unga
anhöriga

**Dubbelt
så många**

unga anhöriga som har
förlorat en förälder
lider själv av psykisk
ohälsa.

**Mer än dubbelt så
många unga anhöriga
har själva avlidit
jämfört med
övriga unga.**

Förutsättningarna för unga anhöriga att leva ett gott liv är med andra ord väsentligt sämre än för de som växer upp utan ett anhörigskap. Utan fullständiga betyg minskar chanserna till vidareutbildning vilket påverkar den egna ekonomin i vuxen ålder. Psykisk ohälsa tenderar även att "gå i arv" vilket innebär att risken är två till tre gånger högre bland unga anhöriga att själva behöva vård för psykisk ohälsa som ung vuxen. Statistiken visar tydligt varför det är viktigt att tidigt sätta in förebyggande insatser för unga. Dessa insatser kan vara en viktig åtgärd för att se till att den unga inte hamnar

i nedåtgående spiraler som senare i livet kan vara svåra att bryta.

Dessutom visar en studie från Nka (2015-8 Barn som anhöriga – ekonomisk studie av samhällets långsiktiga kostnader) att kostnaderna när det gäller barn som anhöriga blir enorma ur ett långsiktigt samhälls-ekonomiskt perspektiv. Det beror i huvudsak på att risken för psykisk sjukdom är dubbelt så hög inom denna grupp samt att risken för att hamna i ett missbruk är fyra till sju gånger högre jämfört med resten av samhället. Barn som anhöriga uppskattas att i vuxen ålder stå för ca 25 % (52 mdkr) av

**Dödligheten
i ung ålder är
tre
gångar högre**

I gruppen unga anhöriga går mer än dubbelt så många ut skolan med ofullständiga betyg jämfört med övriga jämnåriga. De som går gymnasiet fullföljer inte i lika stor utsträckning sin utbildning.

Det är **4** gånger
vanligare att behöva
**försörj-
ningsstöd**
bland unga anhöriga

samhällets totala kostnader vad gäller psykisk sjukdom samt missbruk av alkohol och narkotika. Det innebär att samhället skulle minska sina kostnader med 35 mdkr/år om omfattningen av missbruk samt psykisk sjukdom inom gruppen sänktes till samma nivå som i resten av samhället.

**Unga anhöriga
till föräldrar med
svår sjukdom har
ökad risk att hamna
i missbruk och
kriminalitet.**

**Nka – Fakta om barn som anhöriga*

Barn som anhöriga uppskattas att i vuxen ålder stå för ca 25 % (52 mdkr) av samhällets totala kostnader vad gäller psykisk sjukdom samt missbruk av alkohol och narkotika.

Anhörig

är den som hjälper, vårdar eller stöttar någon i sin närhet som av olika anledningar inte klarar av vardagen på egen hand. Det kan handla om en partner, förälder, syskon, klasskompis, tränare, sammanboende, vän eller granne.

Närstående

är den person som tar emot omsorg, vård och stöd av en anhörig.

Barn som anhöriga

omfattas sedan 2017 av hälso- och sjukvårdslagen vilket innebär att hälso- och sjukvården har ett särskilt ansvar att beakta dessa barns behov av information, råd och stöd i situationer där en närstående till barnet är psykiskt eller fysiskt sjuk, har en funktionsnedsättning, lider av ett missbruk eller hastigt avlider (kap 5. 7 HSL). Vi har i denna bok valt att främst använda begreppet **unga anhöriga** då vår målgrupp varit 13 - 17 år.

Nuläges- analys



– hur ser det
egentligen ut?

Ung anhörig idag

Barnkonventionen blev lag i Sverige 2020. Det innebär att den ska ha samma status som andra lagar. Det är stat, region och kommun som ska säkerställa de rättigheter barnet har enligt konventionen. Även privata aktörer som utför tjänster åt staten som berör barn är skyldiga att följa den. Men när vi tittar på det stöd som erbjuds unga anhöriga ser vi att det finns stora brister. Denna grupp får idag inte sina rättigheter tillgodosedda, trots att barnkonventionen tydligt pekar på att det är staten som är skyldiga att se till att detta sker.

Det här är alltså lag i Sverige, men hur ser det faktiskt ut?

Samtalet om hur barn påverkas av att ta ett vuxenansvar har många gånger lyst med sin frånvaro. Men det vi kan se idag är att unga anhöriga löper högre risk att själva drabbas av ångest, stress och depression jämfört med andra barn och unga. Enligt hälso- och sjukvårdslagen ska alla kommuner erbjuda någon form av anhörigstöd till sina invånare. Det är dock upp till varje kommun att lägga upp arbetet och välja vilka målgrupper som ska prioriteras. Många kommuner hänvisar då till socialtjänsten när det kommer till stöttning av unga anhöriga vilket resulterar i att anhörigstödet ofta uteblir. För i socialtjänstens uppdrag ligger inte ett specifikt anhörigstöd riktat till målgruppen, så vems ansvar är det att möta unga anhöriga?

Vi har valt att skicka ut en enkät till landets alla anhörigkonsulenter och anhörigsamordnare för att få en bild av hur anhörigstödet riktat till barn och unga ser ut i dagsläget. Utifrån de svar vi har fått in kan vi se att många kommuner varken har resursen eller adekvat kunskap för att börja vända sig till unga med sin verksamhet. Majoriteten av svaren på vår enkät visar att anhörigstödet under lång tid varit oförändrat och sett likadant ut. Många kommuner vänder sig, möjligen av gammal vana, endast till vissa specifika målgrupper såsom anhöriga till äldre. Här är det tydligt att det finns en föreställning om vem som kan vara anhörig och därav är berättigad stöd. I det stöd som ges ingår ofta olika typer av aktiviteter såsom föreläsningar, utbildningar eller studiebesök. Dessa aktiviteter är i dagsläget anpassade till de målgrupper som stödet

Barnkonventionens 4 grundprinciper

Artikel 2

Alla barns lika värde och rättigheter.
Ingen får diskrimineras.

Barnkonventionen gäller för alla barn som befinner sig i ett land som har ratificerat den.

Artikel 3

I alla åtgärder som rör barn ska i första hand det som bedöms vara barnets bästa beaktas. Begreppet "barnets bästa" är konventionens grundpelare. Vad som är barnets bästa måste avgöras i varje enskilt fall och hänsyn ska tas till barnets egen åsikt och erfarenhet.

Artikel 6

Varje barns rätt till liv, överlevnad och utveckling. Det handlar inte bara om barnets fysiska hälsa utan också om den andliga, moraliska, psykiska och sociala utvecklingen.

Artikel 12

Barnets rätt att bilda och uttrycka sina åsikter och få dem beaktade i alla frågor som berör hen. När åsikterna beaktas ska hänsyn tas till barnets ålder och mognad.

Lag (2018:1197) om Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter

vänder sig till och därför inte relevanta för unga anhöriga att delta i. Stödet kan även ges i form av samtal eller hjälp med vägledning i kontakten med kommun, region och andra myndigheter.

Det är tydligt att många av de som svarat på enkäten känner sig styrda av beslut uppifrån som avgör vem som ska ha rätt till stöd, och att dessa beslut inte alltid är lätta att påverka. I vissa fall där stödet börjat vända sig till unga upplevs det ändå svårt att nå fram till målgruppen. Ambitionen finns där men utförandet är mer komplext, målgruppen hittar inte fram till stödet. Det är inte en hemlighet att samverkan mellan olika instanser, både internt och externt är en utmaning när det gäller arbetet med unga. Här brottas olika yrkeskategorier med olika utmaningar. Eftersom anhörigsamordnare exempelvis inte har någon direktkontakt med potentiella anhöriga är de beroende av att andra som stöter på unga kan hänvisa dem vidare till stödet, det krävs alltså mellanled för att lyckas nå fram. Då det också ser olika ut i olika kommuner gällande om personer under 18 år är välkomna är det inte heller konstigt att det saknas en allmän kännedom om att det går att vända sig till anhörigstödet för hjälp och stöttning. Här ser vi att det faktum att barn och unga inte har setts som anhöriga resulterat i att deras behov av stöd inte heller erkänts. Svårigheterna kan även härledas till bristen på tid som många vittnar om. En anhörigkonsulent berättar att hen jobbar 75 % och är ensam ansvarig för att tillgodose anhörigstöd till en hel kommun på 11 000 invånare.

Det råder delade meningar om huruvida anhörigstödet överhuvudtaget ska vända sig

till barn och unga då vissa anser att de inte har adekvat kompetens för att arbeta med gruppen. Flera hänvisar till socialtjänsten som en mer lämpad instans och att stödet kanske bör ges av flera kompletterande kompetenser för att det ska kunna hålla god kvalitet. Men samtidigt som det kan finnas en stor poäng i att samverka med olika aktörer visar enkäten även att stödet behöver synliggöras betydligt mer än vad det gör idag. Vi kan inte förvänta oss att de unga själva ska vara uppsökande - anhörigstödet måste istället bli en självklar aktör när det gäller unga anhöriga, och de unga måste kunna förvänta sig adekvat kompetens som kan vägleda och stötta dem i sitt anhörigskap, oavsett kommun.

Vi har under projektets gång blivit övertygande om att det behövs en stödfunktion för unga anhöriga som kan sättas in förebyggande och som inte kräver att socialtjänsten är inkopplad. Ett första steg i stödet är kunskapen om vad anhörigskap är och vad detta kan innebära för en själv. Vidare handlar det om att förstå att det inte hör barndomen till att behöva ta hand om föräldrar, vänner eller annan närstående. Här skulle anhörigstödet kunna fylla en viktig funktion då förebyggande samtal i ett tidigt skede kan bryta de negativa spiralerna och erbjuda den unga viktiga verktyg att ha med sig i sitt anhörigskap.

Fördjupning och ÖVNINGAR

Fördjupning och övningar

I våra samtal med unga har vi kunnat urskilja tre olika teman som extra viktiga när det kommer till anhörigskap. Det är dessa teman som vi har byggt bokens kapitel runt.

I varje kapitel finns det förutom fakta även tips på övningar som du kan använda när du möter unga anhöriga, checklistor, förhållningssätt och citat från de unga. Insprängt hittar du också dokumentation från våra workshops ute på skolorna.

Ansvar

**Skuld &
skam**

**Stress &
ångest**

Att tänka på inför ett samtal med en ung anhörig:

- ❁ Tänk på att sitta på en neutral plats som känns trygg. Stäng av ljud och notiser på mobil och dator.
- ❁ Se till att det du behöver inför samtalet finns framme. Ska ni göra några övningar? Vad behövs till dem?
- ❁ Om du ska föra anteckningar under samtalet – berätta det innan ni sätter igång. Berätta också varför du antecknar och vem som kommer att läsa det.
- ❁ Informera om tystnadsplikt och anmälningsplikt. Berätta från början att det ni pratar om stannar mellan er, men att om någonting allvarligt kommer fram som gör dig orolig så måste du anmäla det. Berätta att du givetvis kommer att informera om det i så fall, så att den unga kan känna sig trygg med händelseförloppet.
- ❁ Avsluta gärna varje samtal med en övning som vi har lånat från Maskrosbarn som heter "Botten-toppen-stolt!" Övningen går ut på att komma på en sak som känns botten, en som känns toppen och en sak som den unga är stolt över. De första gångerna kan ni göra övningen tillsammans och hjälpas åt. Det kan kännas ovant att säga positiva saker om sig själv, därför är det viktigt att träna på. Det är också viktigt att komma ihåg att denna övning inte ska skapa en press att prestera, utan den ska fungera som ett verktyg.

**Tips på mer att läsa hittar
du längst bak i boken.**

ANSVAR



Vad är ansvar?

När vi pratar om ansvar menar vi ofta två olika saker. Den ena är att vi känner oss skyldiga att göra något. Vi känner oss ansvariga. Den andra är att vi känner oss skyldig att stå till svars för det vi eller någon annan har gjort. Känslan av ansvar är i många lägen

Jag känner flera som mår dåligt - har självskadebeteende, ätstörningar och självmordstankar. Jag brukar oftast vara den som de pratar med och jag känner ett ansvar varje gång när de mår lite sämre och jag inte vet hur jag ska hjälpa.”

något bra och en viktig del i utvecklingen mot att bli vuxen och lära sig att ta ansvar. Det kan handla om allt från att visa civilkurage till att ha koll på att ens skoluppgifter blir gjorda i tid och att förstå konsekvenserna av sina handlingar. Ansvarskänslor kan dock gå till överdrift och resultera i att vi tar ett orimligt stort ansvar för något som inte är möjligt att styra över. När vi känner oss skyldiga att ta ansvar för vad någon annan har gjort kan det kännas obehagligt. Det är ju inte alltid vi håller med, även om vi känner ett behov av att försvara den andres handlingar. Resultatet av att ta ett för stort ansvar kan ibland leda till att underlätta ett destruktivt beteende hos den närstående. Det är inte heller ovanligt att mycket av självkänslan hos den anhöriga stärks genom att hjälpa andra. Ofta förväntas inte heller något i gengäld för det som görs. Istället läggs allt ansvar för en situation på en själv, trots att ansvarsbördan borde ligga någon helt annanstans. Det är viktigt att försöka sätta ord på att det kan kännas så här. Det kan vi göra genom att fråga den unga om hen känner

”Min ena förälder har väldigt stora aggressionsproblem och därför har det varit väldigt mycket bråk hemma. Under varje bråk har jag alltid gått iväg med mitt syskon så att hen slipper veta om bråken. Jag har försökt få mina föräldrar att skiljas så att vi ska komma ur detta. Jag har också blivit väldigt introvert och berättar inte längre när det händer allvarliga saker, för att ingen annan ska behöva ta ansvar för mig.”

ett extra stort ansvar för något och hur det i så fall påverkar hen. Det är normalt att oroa sig, men ibland kan oron göra att vi glömmer vad vi egentligen har möjlighet att påverka. Det är den vuxnas ansvar att prata om detta, just för att den unga inte ska känna ett för stort ansvar.

Många av ungdomar som vi har träffat har pratat om ansvar som ett viktigt tema att lyfta när det handlar om anhörighetskap. De berättar om olika former av ansvar och hur det kan påverka dem. En form de beskriver är medberoende. När den anhöriga påverkas negativt och börjar anpassa sig för mycket efter den närstående, kan ett medberoende utvecklas. Detta resulterar i att den anhöriga överger sig själv och börjar anpassa sig helt efter den närstående. Denna anpassning är ett sätt att

försöka kontrollera personen eller situationen, trots att det inte är möjligt. Orsaken är ofta att den anhöriga försöker bota eller fixa den som är i behov av stöd. Det är inte helt ovanligt att ett barn kan hamna i ett medberoende till sin vårdnadshavare då detta ofta kan uppstå i maktrelationer som är obalanserade. Det är också vanligt att känna sig ansvarig för att lösa situationer när exempelvis en vän berättar att hen är ledsen, även om det inte handlar om en själv. Flera unga har också pratat om att de känner sig benägna att säga ja till saker som egentligen inte känns bra, bara för att göra den närstående nöjd. Det kan till exempel handla om att gå över sina egna gränser och ljuga för att skydda den närståendes missbruk eller att avstå från att träffa kompisar för att ta hand om hemmet.

Hur påverkas unga av anhörigskap?

Är det mitt fel?

Sömnsvårigheter

Ångest

Har JAG gjort något fel?

Växer upp för tidigt

Mår dåligt själv

Vad händer om jag inte hjälper till...?

Får aggressionsproblem

Aldrig hemma/
bara hemma

Skam

Skäms, vill inte
ta hem vänner

Svårt att
sätta gränser

Låter inte folk
komma nära

Skola och fritid påverkas

Dåligt
samvete

Deprimerad

Utvecklar ett
eget missbruk

Skuldkänslor

SJÄLMORDS-
TANKAR!!!

Kan inte slappna av

Orolig jämt

Dålig
ekonomi

Känner sig otillräcklig

Glömmer bort sig själv

Framtidstvivel

Dokumentation från våra besök på skolor
i Västra Götaland 2022, baserat på de ungas svar.

TIPS OCH ÖVNINGAR!

ANSVAR KAN DELAS IN I TVÅ HUVUDKATEGORIER:-

1. Praktiskt ansvar
2. Känslomässigt ansvar

Här spelar omgivningens förväntningar in, som kan vara både uttalade och outtalade. När du pratar med den unga om vilka ansvar hen tar så kan ni utgå från den här uppdelningen för att göra det lite lättare.

Checklista Tar du för mycket ansvar?

Om du känner igen dig i flera av nedanstående påståenden och beteenden finns det risk att du tar för mycket ansvar.

- ☐ Du hjälper andra för att känna dig älskad och behövd
- ☐ Du känner ett ansvar för andras tankar, känslor och välbefinnande
- ☐ Du hjälper ofta folk utan att de bitt dig om hjälp
- ☐ Du fokuserar mer på att lösa andras problem än dina egna
- ☐ Du känner ett behov av att alltid kontrollera saker och ting
- ☐ Du har dålig självkänsla
- ☐ Du lider av tvångstankar
- ☐ Du säger det som du tror andra vill höra
- ☐ Du går med på vad som helst

ÖVNING

Skapa ett hälsosamt förhållningssätt till dig själv

Denna övning är ett bra sätt att lära sig sätta gränser och att börja titta på hur du mår tillsammans med de människor som du har runt dig.

Kopiera och jobba igenom övningen

Gör så här:

1.

Skriv ditt namn i mitten på ett papper och rita en bubbla runt namnet.

2.

Fortsätt sedan att på samma papper skriva upp namn på de personer som du tillbringar mest tid med, både IRL och de som finns med dig i dina tankar. Eftersom hjärnan inte kan skilja på tanke eller verklighet när det kommer till känslor, är det viktigt att du skriver upp både de du faktiskt umgås med och de du ofta tänker på. Ju närmare din egen bubbla du placerar namnen, desto mer frekvent tänker du på eller umgås ni, ju längre ifrån desto mindre.

3.

Välj färger som motsvarar de känslor du har kopplat till personerna på ditt papper, exempelvis

RÖD = NEGATIV

ORANGE = BLANDAT

GRÖN = POSITIV

Rita nu bubblor runt namnen utifrån hur du känner kring personen. Bubblan behöver inte vara en rund utan ska bara visuellt återspegla hur personen får dig att känna och hur den påverkar dig. Ibland kan det kännas som att en person är lite "taggig" – rita då det. Eller så är personen bara kärlek – rita då det.

POSITIVA SAMT NEGATIVA KÄNSLOR FÖR DIG.

4.

Fundera och diskutera sedan följande frågor:

- ✿ Vilka personer har du skrivit upp?
- ✿ Vart är deras bubblor i förhållande till din? Går de in i din eller håller de sig utanför?
- ✿ Är det en positiv eller en negativ känsla? Vill du ha mer eller mindre av den?
- ✿ Är det något som behöver redas ut? Behöver din känsla prioriteras eller kommuniceras?
- ✿ Är detta någonting du kan påverka?

Att sätta ord på våra känslor är så grundläggande viktigt att det till och med har makt över vår hälsa. Så att öva på att säga vad du känner till den som får dig att känna känslorna är därför väldigt viktigt, oavsett om det är kärlek, ilska, sorg eller glädje. Men det viktigaste är att du äger känslan för dig själv genom att lära dig att sätta gränser. Detta gör du genom att identifiera vad som känns bra och inte. Glömmer vi bort det finns det en risk att vi även glömmer bort vårt eget värde och att vi, precis som alla andra förtjänar att ha balans i vår egen bubbla.

INTERVJU

**”JAG VAR ARG
– FÖR HON TOG JU MINA
FÖRÄLDRAR IFRÅN MIG.”**

Ung... anhörig

VEM ÄR DU ANHÖRIG TILL?

**MIN SYSTER,
som är fyra år äldre än mig.
Hon har en cp-skada sedan födseln.**

När kom du på att hon var annorlunda?

Oj... kan inte säga... det var ju när jag var liten, men eftersom hon är äldre än mig har jag vuxit in i det.

När vi var små var det ingenting, hon var väldigt lugn, men sen när hon blev äldre så försämrades hennes mående. När hon var tonåring typ. Hon gick i vanlig skola med assistent upp till mellanstadiet, men i högstadiet gick hon i en annan skola. Det var ju bra, för hon blev ju mobbad på den vanliga skolan. Vissa var dumma mot henne för att hon stack ut. Det var ingen som förstod varför hon var speciell, av barnen alltså.

Vad hände på högstadiet då?

Då blev BUP inkopplat. Hon blev som en försökskanin kändes det som. Hon fick olika mediciner. Hennes ögon blev jättekonstiga, det svarta gick ut i det vita i ögat... som att hon var personlighetsförändrad. Sen blev hon aggressiv. Så jag var väldigt mycket hos min farmor och farfar.

Vad tänkte du om det då?

Jag har aldrig känt att det var ett problem egentligen, jag tänkte bara att det var så det var.

Men jag kunde samtidigt bli arg och ledsen och jag kunde använda det emot mamma och pappa, som att de inte brydde sig om mig utan bara om henne. När vi har bråk har jag använt det emot dom. Jag kanske egentligen inte alltid kände så, men ibland gjorde jag det.

Hur var din och din systers relation?

Den var bra när vi var små, men när vi båda var tonåringar så blev det jobbigt. Jag skulle ju gå igenom min egen tonårsperiod, men jag hade ju ett syskon som aldrig växte upp. Jag blev arg på henne, och ville att hon skulle vara i andra rum, jag klagade på allt hon gjorde. Hon smaskade, att hon tjatade, att hon inte lyssnade... men sen fick jag dåligt samvete för jag visste ju att hon inte ville vara så. Men jag var arg för hon tog ju mina föräldrar ifrån mig.

Går ilskan över eller sitter den i hela tiden?

Den kommer och går. Det är svårt... Man tänker inte på det.

Hennes (min systers) kropp är som en pensionärs men hennes hjärna är som en femårings. Vi blir som servicepersonal. Och jag blir arg då eftersom jag vet att hon kan massa saker, men att mamma curlar henne.

Men mamma tycker inte att hon curlar. Hon vill ju bara att hon (systemen) ska få en bra stund. Men jag tycker att hon curlar henne, för så är det inte när vi är själva. Så då kan jag fortfarande bli arg.

Vad händer om du säger till då?

Jo men hon hör... Men samtidigt så tycker hon att det går snabbare om hon gör det. Man vill ju underlätta för henne (systemen) så då gör man saker åt henne. Men det är ju som att vara assistent åt sitt egna syskon. Vi har ansökt om att få en till kontaktperson, sex gånger men vi får avslag. De säger att hon är för frisk. Men vi ska söka igen. Hon behöver ju en vän. Hon kan ringa mig fyrtio gånger på en dag. Även om jag säger att jag inte kan svara så fortsätter hon ringa. Ibland blockerar jag henne till och med, när jag behöver en lugn stund.

Hur skulle ditt mående förändras om du visste att din syster fick en kontaktperson?

Oj! Då skulle man... Vi skulle kunna planera saker, vi skulle veta att hon inte kommer ringa sönder oss. Vi skulle inte behöva ha dåligt samvete om vi skulle hitta på något där hon inte kan följa med, för då skulle ju hon ha någon annan just den dagen. Vi skulle inte

behöva ljuga för henne så ofta... Ljuga måste man göra, men man vill inte göra det så ofta. Hon kan ju inte följa med på allt.

Om vi fick en kontaktperson någon gång i veckan eller ett par gånger i månaden så skulle det vara lättare att planera... det är jättesvårt nu. Det är svårt.

Vad hade du önskat skulle gjorts annorlunda?

Det var ingen från kommunen som pratade med mig. De har nog aldrig pratat med mig om att jag skulle få hjälp också. De ville ju bara ge henne mediciner. Det hon hade behövt då var ju en kompis och aktiviteter.

Vad hade du behövt då?

Egen tid med mamma och pappa. Hade min syster haft aktiviteter som inte föräldrar måste vara med på så hade vi kunnat vara VI, under tiden. Att det kanske hade funnits någon som gjort en plan. Jag hade ju min egen tid och mina kompisar, men jag hade inte familjen. Jag behövde bli sedd. Sedd av mina egna.



SKULD & SKAM



Skuld och skam är sociala känslor, det vill säga känslor som uppstår i samspel med andra. Eftersom vi som människor har förmågan att se och tolka andras blickar på oss skapas också känslor. De känslor vi har med oss sedan födseln finns inte av en slump utan har fyllt en viktig funktion under människans utveckling. Därför kan vi inte säga att någon känsla är bättre eller sämre än en annan, utan alla behövs för att klara av livet.

Orden skuld och skam klumpas ofta ihop. De kan förstås vara så att vi känner dessa känslor samtidigt, och att de till och med kan elda på varandra, men det finns även tydliga skillnader.

De ungdomar som vi har träffat har framförallt pratat mycket om skuld i relation till sitt anhöringskap, men vi har märkt att det ofta även handlar om skam. För många går dessa känslor ofta ihop och späder på varandra. Men det är viktigt att reda ut vilken känsla det faktiskt handlar om, så vi kan hitta rätt verktyg. Gemensamt för många unga anhöriga är att tendensen att känna överdriven skuld och skam ofta är hög.

Vad är skuld?

Skuld är en känsla som är kopplad till handlingar. Det vill säga alla saker vi eller någon annan gör som bryter mot de normer eller regler som vi har satt upp i vårt samhälle eller för oss själva. När vi känner skuld har vi tillräcklig empatisk förmåga för att sätta oss in i hur vårt handlande påverkar en annan person. Skuld kan därför fylla en viktig social funktion genom att motivera människor att ta ansvar för sina handlingar och vårda sina relationer. Däremot finns det så kallad överdriven skuld. Den uppstår när vi tar på oss skulden för andras handlande eller om-

ständigheter som ligger utanför vårt ansvar. Vi kan till exempel känna skuld över att vara friska medan den närstående är sjuk. Ytterligare ett exempel är skulden som handlar om saker som vi inte gör. Det vill säga att känna skuld över att inte ta mer ansvar, att inte hälsa på sin närstående oftare eller att inte kunna fixa eller laga. Här uppstår det vi kallar för skuldkänslor eftersom vi upplever att vi har brutit mot något betydelsefullt - ett ideal eller en viktig värdering. En skuldkänsla ger oss en känsla av att vi har gjort fel eller inte varit tillräckligt bra, oavsett om vi har det eller inte.

”Min farbror har varit alkoholist och gick inte ut på flera månader, men när vi sågs så blev jag arg på grund av att han inte var samma person längre. Jag tänkte på om jag kunde gjort något bättre och fick skuldkänslor.”

inte ditt fel

Skam är kopplat till upplevelsen av det egna värdet och får oss därför att ifrågasätta vår själva existens. Skam skapar en känsla av att vara misslyckad och otillräcklig som person eller för någon annan. Historiskt sett har skam spelat en viktig roll genom att signalera att vi behöver förändra någonting hos oss själva för att bättre passa in i gruppen.

”Min ena förälder har en sjukdom som gör att hen inte kan röra sig och ta ansvar, då blir det mer att jag tar ansvar, så jag kan inte slappna av så lätt eftersom jag är rädd, orolig, och tänker negativt. Jag tänker mer på andra än mig själv. T.ex. får jag svårt med att sätta gränser, kan bli känslokall och kan få skuld-känslor.”

I dagens moderna samhälle är det dock inte alltid som känslan träffar rätt. Ibland kan hjärnan tolka en situation fel vilket leder till att vi känner skam utan egentlig anledning. Eftersom skam är en väldigt obehaglig känsla har våra hjärnor skapat en rad olika försvar mot den. Exempelvis genom att vi blir arga eller självkritiska. Många gånger är det inte själva skammen vi märker först, utan våra försvarsmekanismer som triggas igång. Det kan till exempel ske genom hjärklappning, rodnad, kallsvettning, att få ångest eller magont.

Skam kan också göra att vi blir nervösa och generade över att känna oss misslyckade. Den kan uttrycka sig i form av ilska, om vi exempelvis upplever att vi blivit kränkta eller förödmjukade. Det är också vanligt att skammen får oss att känna ett svaghetsförakt mot andra eller oss själva. Det kan ge en känsla av att vilja fly eller ta kontroll över en situation som i grunden är okontrollerbar.

Vad är skam?

jobbiga känslor

Vilken stöttning vill unga anhöriga ha?

Som anhörig få
lov att göra och
tänka på andra
saker än det som är
jobbigt, men också
få prata av sig

Tror att det är viktigt att
lära sig vad anhörigskap
är så att man liksom
får ett språk för sina känslor.

Mer stöd på INTERNET eftersom unga är mycket där,
på sociala medier till exempel.
Kanske skaffa ett ställe där man kan chatta?

Visa vart man kan vända sig.
Lyssna mer än du pratar själv.

PÅMINN OM ATT
FÖRÄLDRARNA
SKA TA ANSVARET,

Hjälp att
jobba med
dåliga
minnen

Få plats att leka,
vara barn och
ha roligt.

INTE BARNET.

Fråga hur hen mår. Anta inte att allt är bra
bara för att inget syns utanpå.

Få hjälp att utöva sport/
hobby med kompisar till
exempel genom hjälp
ekonomiskt att kunna
vara med

Få stöttning av vuxna,
typ anhörigstöd, ung-
domsmottagning eller
elevhälsan.

Dokumentation från våra
besök på skolor i Västra
Götaland 2022, baserat
på de ungas svar.

STÄRKA HEN och berätta att hen
inte ska ha skuldkänslor

TIPS OCH ÖVNINGAR!

Olika miljöer och sammanhang kräver olika förhållningssätt.
I skolan gäller vissa regler och normer, bland vänner kan det vara
helt andra förhållningssätt som är rådande.

Normerna i ens familj kanske i sin tur skiljer sig helt från de
som råder i både skola och bland vänner. Att röra sig mellan
olika miljöer och hitta rätt förhållningssätt och samtidigt
hantera ett anhörigskap med känslor av skuld, skam och ansvar
är många gånger väldigt krävande.

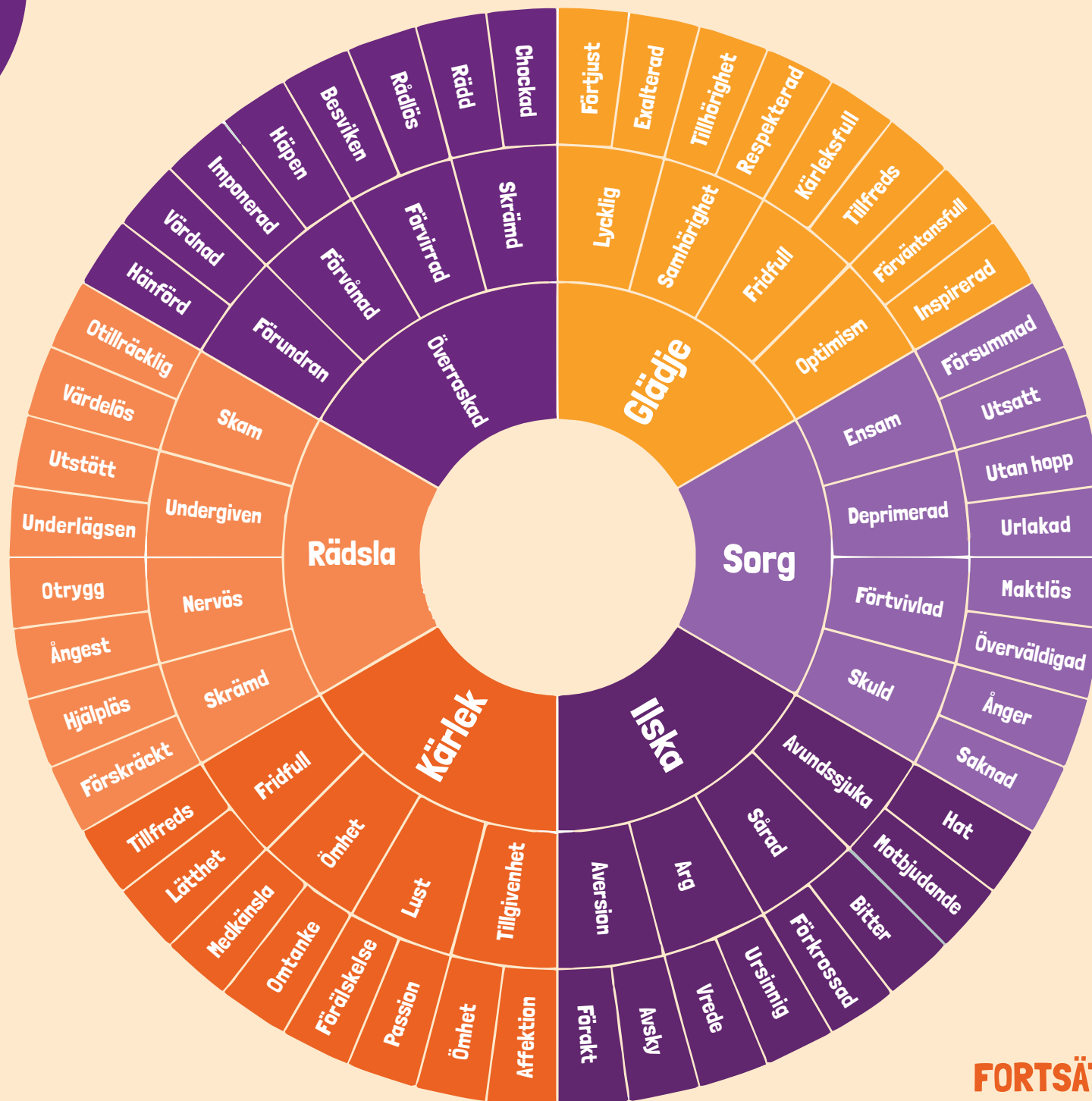
Skolan är en tuff miljö där unga varje dag försöker passa in.
Rädslan över att inte passa in kan trigga igång olika typer av
känslor och försvar, som utifrån inte alltid verkar logiska.

Det är också viktigt att hålla koll på självdestruktivitet kopplat
till skam hos den unga. Destruktiva beteendena kan annars
bli svåra att bryta, vilket i sig kan skapa mer skam som
gör att en vill skada sig själv ännu mer.

VAD ÄR DET SOM KÄNNES?

KÄNSLOHJULET

ÖVNING



Kopiera och skriv ut!

FORTSÄTTNING

Vad är det som känns?

Ibland kan det vara svårt att identifiera vilken känsla som egentligen känns och varför. För att förstå dig själv och dina känslor bättre kan du ta hjälp av känsllohjulet. På så sätt arbetar du dig utifrån och in för att se vilka grundkänslor som styr.

Gör så här:

1

Välj en situation där skuldkänslor varit extra tydliga för dig det senaste.

2

Prata om vad känslan kan handla om. Var tror du att den kommer från? Har du brutit mot dina egna värderingar, eller handlar det om att du känner dig fångad i någon annans förväntningar?

3

Vilka andra känslor triggas igång?
Hur känns dessa?

4

Titta på känsllohjulet för att förstå vilka känslor som hör samman och vilken grundkänsla de härstammar från. Ibland kan vi bli överraskade över vilka känslor som ligger i grunden.

5

Fundera på om känslan av skuld är rationell eller styrd av rädsla.

Ta ungdomens känslor på allvar. Skämta inte bort eller för-ringa skammen eller skulden genom att säga saker som "det är väl ingenting att skämmas för". **Bekräfta istället att du förstår att det är jobbigt** och om du vill kan du berätta om en händelse där du själv har upplevt känslan. Viktigt här är att hålla det personligt, inte privat.

SKAMKOMPASSEN

Tillbakadragande

Här vill vi dra oss undan och undvika sociala situationer. Det kan till och med leda till att vi isolera oss för att undvika andras eventuella ogillande, avvisande eller situationer som leder till skamkänslan.

Attack av andra

Kännetecknas av aggression som riktas utåt mot något eller mot någon annan som vi upplever är ansvarig för händelsen som har fått oss att känna skam. Vi reagerar med ilska för att minimera den egna upplevelsen av skam.

Attack av jaget

Här använder vi självkritik i ett försök att ta kontroll över skammen och för att förhindra att situationen sker igen.

Undvikande

Här försöker vi distrahera oss själv och andra från den smärtsamma känslomässiga erfarenhet som situationen orsakat.



Skammens riktningar

Starka skamkänslor är väldigt obehagliga och kan vara svåra att hantera. En teoretisk modell som beskriver olika reaktioner på stark skam är Donald Nathansons (1992) skamkompass. För att förstå dig själv och dina reaktioner kan du ta hjälp av denna kompass.

Gör så här:

1

Läs igenom kompassens olika strategier.
Kan du känna igen dig i någon av dem?

2

Kan du berätta om en situation där du känt skam.
Hur kändes det?
Hur reagerade du på känslan?

3

Varför tror du att du reagerade på det sättet?

4

Tycker du att din strategi är ett problem? Om ja, vilken strategi skulle du vilja använda dig av istället? Kan du testa att välja en annan strategi nästa gång känslan kommer? Om inte - varför?

De flesta av oss använder strategier från kompassens alla riktningar beroende på vad vi behöver i olika situationer. Oftast har vi dock en riktning som är mer dominant och som vi oftare går till. Det är viktigt att komma ihåg att dessa reaktionsmönster fyller en funktion – att göra skamkänslorna uthärdliga för oss.

INTERVJU

"JAG VÅGADE INTE POLISANMÄLA.
JAG PRATADE MED SOC OM DET OCH
DOM STRUNTAR I DET TOTALT SÅ
JAG HAR JU LIKSOM ALDRIG
FÅTT NÅGON HJÄLP.

Ung...
anhörig



VEM ÄR DU ANHÖRIG TILL?

BÅDE PAPPA OCH MAMMA,

Min pappa är psykiskt sjuk. Han har bipolär sjukdom och har missbrukat alkohol och droger. Han har också utsatt mig för våld.

Har du vuxit upp med din mamma och pappa?

Ja, men de skilde sig när jag var sex år. Då flyttade vi till en liten lägenhet och bodde varannan helg hos min pappa, eller ja när han kunde för han mårde ju inte bra. Så jag brukar säga att jag är förälder till mina föräldrar.

Visste din bror om hur du upplevde situationen med din pappa?

Ja han visste, vi hade ju pratat om det tillsammans allihopa och det som är grejen är att han är en sån "badboy", så han sa ju bara "nej, jag vill inte prata om det här". Det är ju hans sätt att förtränga saker och ting, men mitt sätt har ju oftast varit att prata och det har ju lett till både dåliga och bra saker i och med att vi har olika behov. Det funkar inte riktigt när han inte vill hjälpa till eller prata om det, för det kan ju vara en stöttning från mitt håll att prata, så det har varit svårt. I och med att han (pappa) använt våld mot mig flera gånger och han och min bror vill ju inte liksom prata om det. Han ville till exempel inte vittna när pappa slog mig och hotade mig.

För då ville du polisanmäla det?

Ja men jag vågade inte göra det. Jag pratade med soc om det och dom struntar i det totalt så jag har ju liksom aldrig fått någon hjälp.

Visste skolan om vad som hände hemma?

Nej, det visste dom inte, för jag ville alltid att skolan skulle vara för sig och privatlivet för sig. Jag tyckte det var jobbigt ifall någon skulle få veta vad som hade hänt.

Vid ett tillfälle pratade jag med en ledare på ett läger och hon gjorde en orosanmälan. Och jag fick bara jättemycket skit av mina föräldrar för att jag pratade om det, och det känns jättejobbigt att få skit för att man pratar om någonting som de gör fel.

Vad hade du önskat att du hade fått för stöd?

Jag har ju ändå liksom försökt själv och sökt hjälp genom socialtjänsten sen jag var 10-11 år. Jag sökte för att få en coach* via Maskrosbarn, men det har jag fått avslag efter avslag på, väldigt många gånger. Jag gav upp hoppet och bestämde mig för att jag inte orkar med det här, det tar alldeles för lång tid att få hjälp och stöttning i mitt mående. Ändå så sa flera olika

läkare på min vårdcentral att jag hade depression och ångest.

Varför fick du avslag på att få en coach?

De säger att familjebehandling är lika bra som det här (en coach) men det är det ju verkligen inte.

Familjebehandlingen är ju avsedd för hela familjen men coachningen är ju anpassad för mig. Jag har sagt det som argument, att det är jag som söker hjälp och inte någon annan. Jag

söker hjälp för min situation och mina uppfattningar av allt som har hänt. Då säger de att det kostar för mycket... alltså dom använder liksom ekonomiska argument till varför inte jag får en coach.

Om du fick vara med och påverka hur ett stöd för barn och unga skulle kunna se ut, hur skulle det se ut då?

Man borde visa mer utåt att det finns ungdomar som har det svårt men att det också finns hjälp att få, för det vet jag att det finns. Sen är det ju många som inte vill ge den hjälpen, typ som socialtjänsten, som hela tiden skriver att de inte har ekonomi.

Jag tycker inte det är rätt hanterat av världen, eller av Sverige, att det inte finns något stöd för barn och unga i samhället som har problem med nära och kära. Jag har ju inte direkt fått något specifikt stöd utan det är ju mer att jag har haft den här... nu låter det jättekostigt men, den här viljestyrkan att klara det själv. Att våga och att verkligen försöka tills det inte går mer. Och när det har gått så långt att det inte går längre, då har jag kommit gråtandes till ungdomsmottagningen på psykiatri, men de hävdar att jag inte får vara där för att jag inte har någon diagnos. Men jag behöver ju prata med en psykolog.

”VID ETT TILLFÄLLE PRATADE JAG MED EN LEDARE PÅ ETT LÄGER OCH HON GJORDE EN OROSANMÄLAN. OCH JAG FICK BARA JÄTTEMYCKET SKIT AV MINA FÖRÄLDRAR FÖR ATT JAG PRATADE OM DET, OCH DET KÄNNES JÄTTEJOBBIGT ATT FÅ SKIT FÖR ATT MAN PRATAR OM NÅGONTING SOM DE GÖR FEL.”

**Via coachprogrammet hos Maskrosbarn kan den unga få stöd av en coach under 1-3 år. Ansökan går via socialtjänsten som beviljar eller avslår ansökan. Coachen är ett vuxet maskrosbarn som vet hur det kan kännas att ha det jobbigt hemma.*

STRESS & ÅNGEST



Att leva med ett anhörigskap är en väldigt stressande tillvaro som tär på den anhöriga. Många av ungdomarna vi har pratat med har berättat att stressen påverkar dem negativt och gör att de till exempel prioriterar bort saker som de tycker om för att hinna med sin närstående.

Det skapar både stress och ångest.

Vad är stress?

Stress är en naturlig reaktion i kroppen som ger oss mer kraft under en begränsad tid. När vi blir stressad skickar hjärnan signaler till resten av kroppen. Då börjar hjärtat slå fortare, vi andas snabbare och musklerna spänns. Det kan till exempel göra att vi blir snabbare eller får extra energi en stund. Det kan också göra att det blir lättare att fokusera på en uppgift. Våra kroppar kan hantera stress under en begränsad tid. Men det är viktigt att vila eller göra något avkopplande och roligt efteråt så att kroppen får återhämtning. Får kroppen aldrig vila kan stressen bli

negativ och leda till spända muskler som resulterar i smärta, vi kan få svårt att sova eller tappa vår aptit. Den gör även att minnet och koncentrationsförmågan påverkas negativt. En situation som för en person upplevs stressande kan för en annan uppfattas som rolig eller enkel. Därför är det viktigt att lyssna på den som upplever stressen och försöka förstå hur det är för just den.

Checklista Tecken på om stressen påverkar dig negativt:

- ☐ Du har svårt att koppla av och kan ha svårt att somna.
- ☐ Du vaknar tidigare än du ska utan att kunna somna om. Du kan också vara ovanligt trött på morgonen, även när du sovit tillräckligt länge och ostört flera nätter i rad.
- ☐ Du har svårare att koncentrera dig och kan få dåligt minne.
- ☐ Du blir otålig och lätt irriterad över småsaker.
- ☐ Du fastnar i negativa tankar och kan känna oro eller ångest. En del kan känna sig likgiltiga för vad som händer omkring dem.
- ☐ Du får ont i magen och huvudet. En del kan få hjärtklappning och svårare att andas ordentligt. Du kan också få ont i kroppen av att du är spänd.
- ☐ Du blir sjuk lätt.
- ☐ Du känner dig nedstämd och trött och undviker kontakt med vänner.
- ☐ Du behöver alkohol, använder nikotin, koffein eller sömnmedel för att orka med vardagen eller för att dämpa stressen.

Är du påverkad av stress? Checka av här

Vad är ångest?

Ångest kan kännas mycket obehagligt och skrämmande, men är ofarligt. Däremot kan det påverka livet mycket om vi har ångest ofta. Våra hjärnor är programmerade att reagera när vi upplever ett hot eller en känsla av hot. Det är en automatisk reaktion som inte går att styra med vilja. Ångest är precis som stress kroppens sätt att snabbt samla energi för att klara av en utmaning. Kroppen förbereder sig på att fly eller försvara sig mot ett hot. Hotet kan handla om riktiga saker, som att riskera att bli utsatt för våld eller kränkningar. Men det kan också handla om något vi är rädda för, eller något vi har varit med om tidigare i livet som gör sig påmint. Oroande tankar kan ge samma reaktion i kroppen som ett verkligt hot. Eftersom upplevelsen är så obehaglig är det vanligt att vilja undvika den. Men att försöka undvika att få ångest kan snarare leda till att den blir starkare.

”Stressen över att inte veta om min förälder kommer att få ett återfall. Att behöva anpassa sig och ändra sin vardag, på grund av för mycket ansvarstagande för andra. Psykisk ohälsa såsom depression, ångest, ätstörning och självskada hos andra men också mig själv.”

Det är inte alltid ångest känns rent fysiskt i kroppen. Det kan också kännas som en känsla av överklighet eller led-samhet. Som att någonting är fel, men att det är svårt att sätta fingret på exakt vad. Ibland börjar ångesten svagt för att sedan bli starkare. Ibland kommer den snabbt, utan att vi är förberedda. Om ångest känns i kroppen är det vanligt att uppleva något av följande symtom:

- 🔥 Ditt hjärta slår hårdare och fortare än vanligt.
- 🔥 Din andning blir snabbare och det kan kännas som att du inte får i dig tillräckligt med luft.
- 🔥 Ont i magen eller ett tryck över bröstet.
- 🔥 Du kan känna dig torr i munnen och bli kissnödig eller bajsnödig ofta.
- 🔥 Du kan börja svettas eller känna dig febrig.
- 🔥 Stickningar eller domningar i händer eller fötter.
- 🔥 Du kan känna dig yr, rastlös, darrig, skakig eller svag i musklerna.

Att leva med långvarig ångest är väldigt utmattande. Det kan i längden göra att vi blir deprimerade och får svårt att fungera i vardagen. Ångest ger en förlamande känsla och det är vanligt att vi isolerar oss, får svårt att äta och undviker det som annars gett oss energi och glädje. Eftersom ångest är ett otro-ligt jobbigt tillstånd är det också vanligt att försöka lindra den på olika sätt, exempelvis genom självskadebeteenden eller självmedicinering. Det kan kännas som att det fungerar i början men späder i verkligheten bara på ångesten och gör den värre.

När ångest kommer plötsligt och starkt kallas det panikångest. Då kan det kännas som att vi ska svimma, tappa kontrollen, bli galna eller till och med dö. Det är vanligt att vi blir väldigt rädda de första gångerna detta händer. Vi kan tro att det är något fel på kroppen, exempelvis hjärtat. Men panikångest är helt ofarligt och går över av sig själv efter en stund.

” Jag känner igen mig i att min kompis mår psykiskt dåligt, hen har självskadebeteende, nikotinberoende och röker på ganska ofta. Jag tror jag var cirka 11 år när jag såg hens uppskurna armar första gången, framför allt det har varit väldigt jobbigt. Jag känner också igen mig i att vara rädd att göra något fel, jag är inte längre säker på att jag vill vara hens vän mer då jag inte gillar det hen håller på med, men samtidigt är jag rädd för att lämna då hen ofta säger ”vore det inte för dig hade jag tagit mitt liv för länge sen”. Hen bor cirka två timmar bort så jag har aldrig heller kunnat ha full koll, så när man har fått ett ”Hej då-sms” och hen inte svarar så kan man inte andas. Det påverkar mig väldigt mycket på många olika sätt, men speciellt att jag blir stressad och mår dåligt själv”



” JAG KÄNNER ATT JAG SKA BÖRJA PRATA MER OM

Jag har lärt mig vad
anhörig betyder



*Hur man kan påverkas
som anhörig*

*Att man kan vara anhörig på
mer än ett sätt. Alltså att man inte
behöver vara släkt med personen*

*Jag tar framförallt
med mig att jag är
anhörig för det hade
jag ingen aning om
innan detta*

*Att det inte är mitt fel och att jag inte ska
känna skuld, vilket jag gjort*



*Jag tar med mig att det inte är mitt fel att någon
annan mår dåligt. Jag ska inte behöva känna
skuld för hur någon mår. Det är inte mitt
fel om någon tar självmord*

*Att det inte bara är de sjuka
som mår dåligt*

Vad tar du med dig från #vägraskulds besök?

HUR JAG MÅR. OCH ATT JAG NU VET VAD ANHÖRIG ÄR.

*Innan jag var med i detta
projekt så tänkte jag aldrig
på att man kan få med sig
positiva egenskaper när
man är anhörig*

*Att det finns flera som
har det som mig och att
det inte är mitt fel att mamma
mår som hon gör*

*Att inte känna skuld över att
man inte är tillräcklig som
anhörig. Att det inte är mitt fel*

*Att nästan alla är anhöriga på något sätt. Att jag är anhörig
till många olika personer med olika problem och att det är
okej att må dåligt över ett anhörigskap*

*Jag har tagit med mig att en
persons dåliga mående faktiskt
påverkar den anhöriga mer
än vad jag tänkt*



*Innan hade jag inte tänkt
på hur många det är som
är anhöriga till någon*

Att jag inte är ensam

*Att man inte ser på utsidan om
någon är anhörig till någon*

*Dokumentation från våra besök på skolor
i Västra Götaland 2022, baserat på de ungas svar.*

TIPS OCH ÖVNINGAR!

Det är viktigt att ta hand om kroppen för att orka hantera både stress och ångest. Prata om dessa fyra punkter med den unga, men kom ihåg att vissa ämnen kan vara triggande och/eller skapa mer stress och ångest om de tas upp på fel sätt.

Försök därför att undvika pekpinnar och krav och försök istället att prata om det på ett så neutralt sätt som möjligt. Här måste vi som vuxna balansera samtalet och anpassa det utifrån den unga vi pratar med. Börja gärna med att utgå från öppna frågor.

● Vad är rörelse för dig?

Rörelse minskar våra stresshormoner och dämpar därmed även ångest. Att röra på sig regelbundet kan hjälpa till att hålla både stress och ångest i schack.

● Hur sover du?

Sömn är kroppens största återhämtning. Är det svårt att sova är det ändå viktigt att ligga ner och vila. Prova att blunda och lyssna på avslappande musik eller en podd.

● Vad gillar du att äta?

Kroppen behöver näring för att fungera.

● Hur hanterar du stress och ångest?

Om den unga använder alkohol, droger eller nikotin för att "fly undan" känslan av stress och ångest är det viktigt att förklara vad som kemiskt händer i kroppen och att ångesten blir värre på sikt eftersom det bland annat påverkar vår sömn och ökar stressen.

ÖVNING

MATERIAL: PENNA OCH PAPPER

Stress-listan och må bra-listan

Listorna kan hjälpa dig att se vad du kan göra mindre av och vad du kan göra mer av för att må bra. Det är en bra start för att börja träna på att prioritera sig själv.

Gör så här:

1

Börja med att skriva en lista på vad som stressar dig. Är det en person, en situation eller en förväntning från någon annan? Det kan vara saker du ska göra eller särskilda situationer i skolan eller hemma. Det kan också vara sociala medier eller personer du inte mår bra av. Skriv ner allt som du kommer på.

2

Skriv sedan en lista med saker som får dig att må bra. Det kan vara saker du tycker om att göra, platser du gillar att vara på och personer du blir glad av att träffa.

3

Titta på båda listorna tillsammans. Är den ena längre än den andra? Går det att plocka bort saker som skapar stress? Om inte, vad behövs för att kunna göra det? Hur kan du lägga till det som gör att du mår bra?

TIPS!

Det kan vara skönt att visualisera det som stressar för att kunna träna på att "plocka bort" det, och istället göra mer av det som står på listan med saker som vi mår bra av. Vissa saker som stressar oss kan vi såklart inte plocka bort, men det kan hjälpa oss att minska känslan av stress när vi vet vad som får oss att känna så.

Att säga nej.

Det är viktigt att öva på att säga nej till sånt som inte ger dig energi eller får dig att må bra. Det gäller framför allt om du är van att ofta säga ja till att hjälpa och stötta andra. Här kan ni öva på det tillsammans i ett tryggt rum.

Gör så här:

1

Börja med att fundera på i vilka situationer du har svårt att säga nej. Kan det vara när någon ber om hjälp? När någon vill att du ska vara hemma istället för att gå till skolan? Eller kanske när någon vill att du ska bevara en hemlighet som inte känns bra att hålla för dig själv?

2

Skriv ner alla dessa situationer.

3

Prata tillsammans om hur du skulle kunna säga nej på ett sätt som känns okej för dig.

4

Hur skulle du kunna göra för att det ska kännas lättare att säga nej?

5

Skriv ner förslagen. Det kan vara skönt att ha dem nedskrivna ifall du glömmer bort hur du ska säga om situationen väl uppstår.

Ett knep som är bra att testa om det känns för svårt att säga nej är att be att få vänta ett tag och tänka över saken innan du svarar. Då kan du få tid att känna efter och samla kraft att säga nej.

INTERVJU

”...ATT BARA VARA DEN SOM
LYSSNAR EN STUND UTAN ATT DET
ÄR AKUT ELLER ATT MAN MÅSTE
GÅ TILL EN KURATOR FÖR
ATT PRATA.”

Kurator

VEM ÄR DU?

KURATOR,
på gymnasieskola

*Hur ser ditt uppdrag som
kurator ut?*

I dagsläget jobbar jag 80% på en gymnasieskola med drygt 300 elever.

Mitt uppdrag är på både organisation-, grupp- och individnivå. Jag bidrar med det psykosociala perspektivet. Jag är ensam social resurs, vi har en elevcoach som jobbar halvtid men annars är det inte så många fler i den änden av arbetet.

Hur många elever träffar du i snitt på en vecka?

Jag har försökt att titta bakåt lite... Rena elevstödsamtal är mellan 15–20 per vecka. Sen är det ju andra former av möten där jag träffar elever, tex SIP*.

Av de elever du träffar – pratar ni om anhörigskap på något sätt?

Ja absolut. Att avlasta sig själv och andra, det är absolut ett samtal vi har ofta, och då blir ju anhörigskap en viktig del i det. Sen har vi ju självklart elever där det finns föräldrar eller syskon som inte mår bra som man behöver prata om just anhörigskap ännu mer. Det är ju oftast så mycket dubbla känslor.

Eleverna är ju fortfarande barn till sina föräldrar, även om de är 19 år. Men samtidigt har de en stor sorg eller besvikelse att det inte blev bra eller som man tänkt.

Finns det stöd för unga anhöriga i din kommun?

Nja... vi är en liten kommun med 13 000 invånare, så vi har inte så mycket utåtriktat arbete. Men kommunen erbjuder BRA-samtal*. De har varit i vår cafeteria och pratat med eleverna om det, och jag har även hänvisat någon elev dit. Jag vet att mina kollegor som jobbar på grundskolan hänvisar ännu mer dit. Jag vågar inte säga hur mycket skolor använder sig av det, men min känsla är att det används och att det har vart positivt respons på det.

Vad tror du, utifrån din yrkesroll att skolan skulle behöva för kompetensutveckling för att bättre kunna nå och stötta unga anhöriga?

Att kunna ta svåra samtal, att bara vara den som lyssnar en stund utan att det är akut eller att man måste gå till en kurator för att prata. Jag tror att det är något som all skolpersonal skulle kunna, om de kände sig trygga i det.



Kurator

Sen hänger ju det ihop med arbetssituationen inom skolan, alla har tuffa arbetssituationer, på bekostnad av barnen... Det hänger ju såklart ihop.

**SIP är en förkortning på samordnad individuell plan och är till för personer som har behov av insatser och stöd från både hälso- och sjukvård och socialtjänst. SIP är ett verktyg för att samordna de olika insatserna och bidra med ett helhetsperspektiv.*

**BRA-samtal (Barns rätt som anhöriga) är en samtalsmodell med syfte att ge stöttning i hur vi kan uppmärksamma anhöriga barns rätt till information och hjälp. Samtalen kan visa på behov av information, stöd eller riktade insatser. BRA-samtal är ett erbjudande som barnet kan tacka ja eller nej till.*

! Samtalet ska aldrig ersätta akuta insatser när ett barn far illa.



Våra verktyg

I våra möten...

...med unga har det blivit tydligt att de inte efterfrågar behandling eller vård utan snarare en trygg vuxen för förutsättningslösa samtal, någon att bolla sina tankar och funderingar med. I många fall kan detta stöd vara tillräckligt och ge den unga bättre förutsättningar att hantera sitt anhörigskap. Här nedan har vi listat de verktyg som vi jobbat fram under projektets gång. De är framtagna för att på olika sätt möta och fånga upp de unga – i cirkelformat, på läger och på workshops i skolor. Vi tror att samtalet om anhörigskap måste ske på många olika platser samtidigt.

Vi är övertygade om att kunskapen om vad anhörigskap är kan lägga grunden för att ta kontroll över sin livssituation. Detta gör att den anhöriga i förlängningen kan ta till sig verktyg för att hantera sin situation. Det vi har sett som en röd tråd i mötet med de unga

är behovet av att inte känna sig ensam, att få insikt i sin situation och att få tillgång till ett språk. Våra verktyg fyller den funktionen.

Om man inte tar mig på allvar, om jag inte får hjälp och stöttning i mitt anhörigskap så kommer ju jag bli psykiskt sjuk och då blir folk anhöriga till mig också. Vi måste bryta den onda cirkeln”

WORKSHOP

Är jag anhörig?

#vägraskulds workshop kan användas i ett första möte med målgruppen samt som en introduktion till begreppet anhörigskap, som för många kan vara främmande. Genom #vägraskulds workshop får ungdomarna en inblick i:

Vem kan vara anhörig?

Vilka anhörigskap finns?

Hur kan det påverka oss?

Genom guideade samtal, diskussion i smågrupper samt kortfilmer med berättelser från andra unga anhöriga ger workshopen en första kontakt med anhörigskap. Detta blir för många en insikt i sitt eget eventuella anhörigskap men också en förståelse för andra som är anhöriga.

Innehållet i workshopen har vi arbetet fram tillsammans med unga anhöriga, tillhörande handledning är framtaget tillsammans med yrkespersoner som möter målgruppen.

STUDIE- CIRKEL- MATERIAL

#vägraskulds studie-cirkelmateriel är uppbyggt på åtta träffar och har som mål att ge deltagarna nya insikter om anhörigskap och handfasta verktyg för att hantera sin situation. Vi går igenom olika teman såsom ansvar, konsekvenser, skuld och skam, känslor och relationer.

Förutom faktatexter består materialet av inledande citat från unga anhöriga samt övningar som görs i grupp eller enskilt. Detta material kan användas av anhörigkonsulenter och studieförbund, men även i skolan som lektionsunderlag eller inom elevhälsteamet.

Det är inte ditt fel

Vi ser även att det kan användas på fritidsgårdar för att lyfta temat. Det fungerar både i grupp och i en-till-en situationer. Materialet är helt fritt och gratis att använda. Studie-cirkelmaterialet har arbetats fram tillsammans med unga anhöriga och yrkespersoner som i jobbar med målgruppen.

→ För att läsa mer om våra verktyg och ladda ner våra material, besök vagraskuld.se eller hör av dig till Anhörigas Riksförbund.



HELGLÄGER

#vägraskulds helglägar är tänkt att fungera som en paus i vardagen – något som kan behövas för den som är ung och anhörig. Till skillnad från vårt cirkelmateriel och workshopen är fokus inte på att bearbeta sitt anhörigskap. Istället handlar det om att få återhämtning och känna samhörighet med andra i liknande situation.

I mötet med vårdnadshavare har vi kunnat urskilja ett stort behov av gemensamma mötesplatser och aktiviteter för unga anhöriga, där kan ett helglägar fylla en sådan funktion samt eventuellt vara en språngbräda till vidare engagemang hos målgruppen.

Vi ser ett värde i att dessa lägar anordnas regionalt då det kan bli för privat och nära att delta i sin hemkommun. De ekonomiska förutsättningararna ökar eventuellt om flera kommuner går samman. Nyckeln till ett framgångsrikt lägar har för oss varit samverkan med externa parter, så som studieförbund, anhörigkonsulenter samt ideella organisationer som verkar inom fältet.

Mötesplats för unga anhöriga

Läs mer!

Här har vi listat sidor som kan vara intressant för den som vill veta mer om anhörigskap.

www.anhoriga.se

Detta är Nationellt kunskapscentrum anhörigas (Nka) hemsida. Här finns mängder med rapporter, sammanställningar samt samtalsmaterial som är fria att använda. Under fliken Områden kan en klicka sig vidare till Barn som anhöriga. Nka har även ett nätverk för de som jobbar med barn som är anhöriga.

www.anhorigasriksforbund.se

Anhörigas Riksförbund är en partipolitiskt och religiöst obunden intresseorganisation som jobbar för att förbättra livsvillkoren för anhöriga i Sverige. Att hjälpa, stötta eller vårda en närstående ska inte medföra negativa konsekvenser för den anhöriga.

www.bris.se

Barnens rätt i samhället verkar som en länk mellan barn, vuxna och samhället. Hit kan barn och ungdomar upp till 18 år anonymt och kostnadsfritt vända sig när de behöver stöd från en vuxen.

www.buff.se

En organisation som arbetar för att förbättra villkoren och ge stöd till barn och ungdomar som har en familjemedlem som sitter i fängelse, häkte eller frivård.

www.hjarnfonden.se

Hjärnfonden arbetar för ett samhälle där alla hjärnor når sin fulla potential, fria från sjukdomar. Det är genom att bidra till forskning som vi kan förändra livet för ännu fler människor.

www.kollpasoc.se

En webbplats riktad till barn och unga med information om vad socialtjänsten gör. Webbplatsen drivs av Barnombudsmannen.

www.maskrosbarn.org

Maskrosbarn är en organisation som vänder sig till barn som har föräldrar som utsätter dem för våld, har ett missbruk eller en psykisk sjukdom. De erbjuder olika typer av stöd.

www.medberoendepodden.se

En podd som lyfter olika aspekter av medberoende och psykisk ohälsa.

www.mind.se

Mind är en ideell förening som jobbar för ett samhälle där människor med psykiska besvär och psykiatriska diagnoser blir respekterade, får det stöd de behöver och där ingen tar sitt liv.

www.nsph.se

Nsph är en samarbetsorganisation för patient-, brukar- och anhörigorganisationer inom det psykiatriska området. Under fliken Fokusområden kan man klicka sig vidare till Anhörig och sedan Barn och unga.

www.naracancer.se

Nära cancer är ett webbstöd för unga som står nära någon som har cancer, eller någon som har dött av sjukdomen. Här möter du andra unga i liknande situation och kan få svar på dina frågor av sjukvårdspersonal.

www.randigahuset.se

Randiga Huset är en ideell organisation som stöttar barn och familjer som har eller som kommer att förlora en viktig person i dödsfall.

www.tryggabarnen.org

En ideell barnrättsorganisation som stödjer barn och unga som lever i, eller har växt upp i, en familj där någon har problem med missbruk.

www.ungaanhoriga.se

En webbplats om att vara ung och anhörig till någon med en demenssjukdom. Här finns listat vilket stöd som finns, fakta om olika demenssjukdomar och om olika lagar och regler. Sidan drivs av Svenskt Demenscentrum.





Författare

Hilda Johnsson

är socialantropolog och fd. kurator med en master
i sociala beteenden.

Hon har tidigare skrivit boken *Skolkurator 2.0 – må bra prestera bra* som handlar om det arbetssätt och material hon tagit fram som konkretiserar skolans arbete med psykosociala frågor.

Utöver sitt författarskap arbetar Hilda som projektledare på *Suicide Zero* med *Livsviktiga snack i skolan*.

An orange speech bubble with a white drop shadow, containing the text "Det är inte ditt fel".

**Det är inte
ditt fel**

**#vägra
Skuld**

Ett verktyg för dig som möter unga anhöriga.

Denna bok är ett resultat av projektet #vägraskuld som under tre år har samlat unga anhörigas röster och erfarenheter. Den är en metodbok med praktiska verktyg och tips för dig som i din tjänst möter unga anhöriga. Bokens teman är baserade på vad de unga har identifierat som viktigast i sina anhörigsituationer och syftar till att vara ett stöd i det förebyggande arbetet. Citat och dokumentation från skolbesök ger också värdefulla insikter och vägledning till dig som jobbar med unga anhöriga.

Tack för ditt engagemang och lycka till i ditt viktiga arbete.

#vägra skuld