

# Anhöriga till personer med skadligt bruk och beroende

Ingrid Lindholm

Möjliggörare/praktiker inom området anhöriga till personer med psykisk ohälsa och beroende

Nationellt kompetenscentrum anhöriga, Nka

# Innehåll

- Vem är anhörig och hur ser situationen ut
- Hur påverkas anhöriga?
- Varför anhöriga?
- Vad sker på anhörigområdet?
- Insatser till anhöriga



# Begrepp – anhörig och närstående

Nka använder ordet **anhörig** för personer som regelbundet vårdar, hjälper eller på andra sätt stödjer någon i sin närhet. Det kan till exempel vara en förälder, ett barn, ett syskon, en släkting, vän eller granne.

**Närstående** används för att beskriva den person som är i behov av stöd och hjälp.



# Nka:s uppdrag

**Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka) arbetar på uppdrag av Socialdepartementet för att långsiktigt stärka kunskapen och kompetensen inom anhörigområdet. I vårt uppdrag ingår bland annat att:**

- Vara ett expertstöd till kommuner, regioner och enskilda utförare i frågor som rör stöd till anhöriga, samt att stödja och underlätta utveckling och implementering av anhörigstöd i berörda verksamheter.
- Samla in, strukturera och sprida kunskap och forskningsresultat.
- Bidra till utveckling av metoder, verktyg och utbildningar för personal och anhöriga.

# Spridning av kunskap

- Webbplats, nyhetsbrev, rapporter, kunskapsöversikter, artiklar, reportage, nyheter i media och sociala medier, informationsmaterial.
- Digitalt bibliotek med litteratur, artiklar och rapporter inom anhörigområdet.
- Granskar och förmedlar de senaste resultaten inom forskning kring anhöriga och anhörigstöd.
- Anordnar, deltar och är samarbetspartner vid konferenser, föreläsningar, webinarier och presentationer.



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

**Facebook:** [Nka.anhoriga](https://www.facebook.com/Nka.anhoriga)

**Instagram:** [nka\\_anhoriga](https://www.instagram.com/nka_anhoriga)

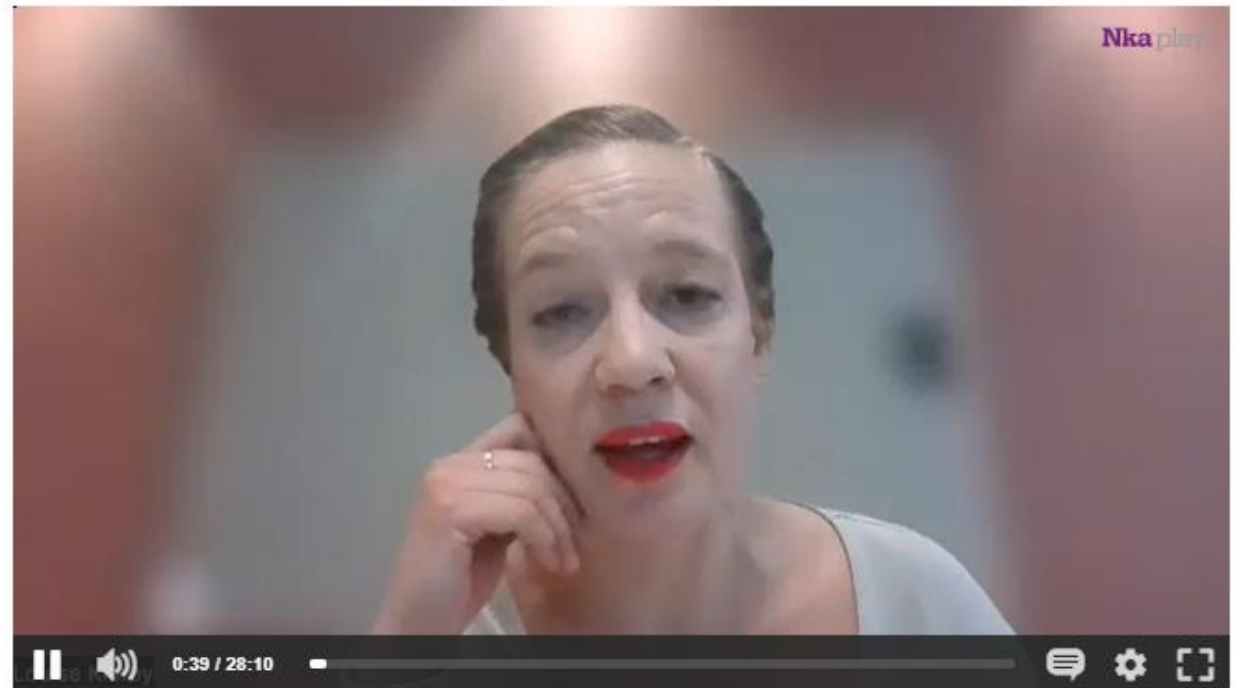
**LinkedIn:** [Nationellt kompetenscentrum anhöriga](https://www.linkedin.com/company/nationellt-kompetenscentrum-anhoriga)

# Anhörigguiden

- [Digital kunskapsguide för anhöriga vars närstående har psykisk ohälsa | Nationellt kompetenscentrum anhöriga \(anhoriga.se\)](#)
- [Samsjuklighet ur ett anhörigperspektiv | Nationellt kompetenscentrum anhöriga](#)
- Sjuksköterskan Agneta Björck föreläser om samsjuklighet

## Psykossjukdomar

I denna film föreläser specialistsjuksköterska Louise Kimby om psykossjukdomar. Hon berättar om hur det kan vara att leva med en psykossjukdom och vad man som anhörig kan göra för att stödja sin närstående.



# Hur ser anhörigas situation ut?

- Några exempel från forskning!



# Anhöringskap, anhörigomsorg och anhörigstöd, en nationell kartläggning 2018

- Omfattning, typ av stöd, konsekvenser
- Hösten 2018, 30 000 enkäter (SCB), 18 år och äldre  
svarsfrekven 37,3 %
- 1,3 miljoner (16% av vuxna befolkningen) ger vård, hjälp eller stöd till en närstående
- 150 000 har slutat sitt arbete eller gått ner i arbetstid
- 55% kvinnor, 23% är 65 år eller äldre
- Genomsnitt 13h/vecka

# Exempel på konsekvenser

- 56-64% alltid eller ofta är psykiskt påfrestande
- 34% alltid eller ofta svårt att hinna umgås med vänner
- 28-37% upplever alltid eller ofta känsla av tillfredsställelse
- 18% minskat arbete/studietimmar (2% sjukskrivna)



# Vanliga känslor och tankar hos anhöriga

Vem ska ta hand om henne när vi inte längre finns

Jag är så trött

Jag behöver sätta gränser vad jag kan och vill hjälpa till med

Jag vill bara att någon ska lyssna på mig

Jag känner mig så ensam

Jag är ofta orolig för min son och hur han mår och det påverkar min vardag

Jag har lätt att ta på mig rollen som hjälparen och har svårt att ge plats och utrymme åt mig själv

Det är jobbigt att alltid känna sig orolig

Jag behöver ventilera min livssituation om hur jag har det

Jag är rädd att det som hänt är mitt fel

# Ger mindre stöd men större konsekvenser för hälsan

- Gav mindre stöd/hjälp, men de upplevde mer negativa effekter på hälsan:
- Fruktade i högre grad att den närstående skulle ha ett problematiskt beteende
- Hade i mindre uppfattning möjlighet att lämna den närstående ensam
- Närstående visade mindre uppskattning
- Svårare att få den närstående att ta läkemedel
- Svårare att få den vård som den närstående behöver
- De upplevde mer stress och större negativ inverkan på deras egen hälsa. De upplevde sig mer ensamma och upplevde svårigheter att prata om den närståendes hälsa.
- Labrum (2018)

# MAS (Mötesplats Anhöriga Samsjuklighet)

- NSPH projekt 2022-2024
- Projektet utgick från anhörigas erfarenheter
- BLN- en metod för att skapa förändring
- *Syftet med BLN är att bidra till kunskaps- och erfarenhetsutbyte mellan deltagare samt att generera utvecklingsarbeten inom området anhörigstöd och vård/omsorg i medverkande kommuner.*
- Anhöriga vittnade om stuprör, bollar mellan kommun och region, anhöriga blir ej sedda
- [Mötesplats Anhöriga Samsjuklighet | NSPH](#)



# BLN- ett sätt att för kunskapsutbyte och utveckling av stöd till anhöriga



# Varför anhöriga?

# Anhörigas delaktighet och inflytande





# Nationell anhörigstrategi – inom hälso- och sjukvård och omsorg

# De tre huvuddragen

- att den närstående får bra vård och omsorg
- att insatserna till den närstående ges med ett anhörigperspektiv
- att det finns stöd att få för egen del som anhörig
- frivilligheten



# Reflektion

- Har du erfarenhet av någon situation då du själv har varit anhörig? Hur är/var det?
  - Vad upplever du som hjälpsamt och utmanade i mötet med anhöriga/närstående?

# Nationell strategi psykisk ohälsa och suicidprevention

- **Vision:** Ett samhälle som främjar en god och jämlik psykisk hälsa i hela befolkningen och där ingen bör hamna i en så utsatt situation att den enda utvägen upplevs vara självmord
- 10 år, partiöverskridande
- 26 myndigheter gått samman
- [Det handlar om livet – nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention - Regeringen.se](#)

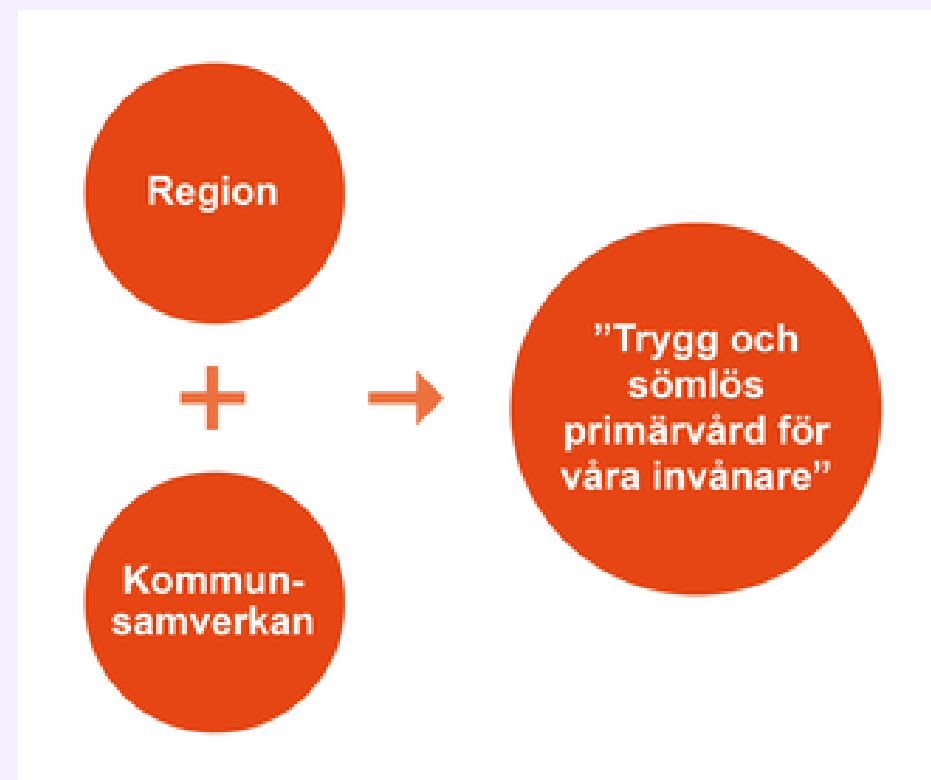
# Nationell strategi psykisk ohälsa och suicidprevention

## Övergripande mål

- En förbättrad psykisk hälsa i hela befolkningen
  - Färre liv förlorade i suicid
  - Minskade påverkbara skillnader i psykisk hälsa
  - Minskade negativa konsekvenser på grund av psykiatriska tillstånd.
- 
- Nu fortsätter arbetet med konkreta handlingsplaner
  - Lyfter utredningen Stärkt stöd till anhöriga

# Nära vård och samsjuklighetsutredningen

- Omställningen innebär samskapande med invånare och flyttar fokus till att arbeta mer:
  - personcentrerat
  - sammanhållet
  - proaktivt
  - hälsofrämjande
- Primärvården är navet
- **Vad innebär det här för anhöriga?**
- Kopplingen till ny socialtjänstlag
- [Gemensam plan primärvård | SKR](#)



# Socialtjänstlagen

13 Kap 9

Stöd till den som vårdar eller stöder en närstående

*”Socialnämnden ska erbjuda stöd till den som vårdar en närstående som är äldre eller långvarigt sjuk och till den som stöder en närstående med funktionsnedsättning”*

Ny socialtjänstlag sedan den 1 juli i år

Uppsökande och förebyggande

Insatser ska bygga på vetenskap och beprövad erfarenhet

# Stärkta insatser för äldre och de som vårdar eller stöder en närstående

- Utredning Stärkt stöd till anhöriga
- Konkreta lagändringar
- Förväntas träda i kraft 1 juli 2026
- Anhöriga är en utsatt grupp
- Ojämnt över landet
- Stödkontakt

# Hur?

# Jessica överläkare:

*Stöd till anhöriga – erfarenheter från en psykosmottagning:*

- VAD som erbjuds till anhöriga är självklart viktigt, dvs innehållet.*
- Lika viktigt är också HUR man gör för att nå anhöriga, och NÄR i förloppet man gör det.*

## Exempel på frågor till anhöriga



Ställ frågorna:

- Hur har du det?
- På vilket sätt vill du vara delaktig?
- Hur mår DU som anhörig just nu?
- Behöver du hjälp med något?
- Var tydlig med att stödet som anhöriga ger är frivilligt och att samhället har ansvaret för vården och omsorgen
- Hänvisa till stöd

# Att vara anhöriga och yrkesverksam

Att vara anhörig och yrkesverksam



Foton: [Pexels](#)

**Nka**  
Nationellt kompetenscentrum anhöriga

**SKA**  
Sveriges kommunala  
anhörigstödsnätverk

**Nka**<sup>TM</sup>  
Nationellt kompetenscentrum anhöriga

# Anhörigfolder

Du som stödjer någon i din närhet kan också behöva stöd och hjälp



## Anhörig – är det du?

Vårdar, hjälper eller stödjer du regelbundet någon i din närhet?

Det kan vara en långvarigt sjuk partner, en äldre förälder eller ett barn med funktionsnedsättning. Eller kanske ett syskon med beroendeproblem eller en vän som lider av psykisk ohälsa.

Då kan du behöva stöd för egen del för att orka.

## Du har rätt till eget stöd

Enligt Socialtjänstlagen ska kommunerna erbjuda anhöriga stöd. Det kan till exempel handla om stödsamtal enskilt eller i grupp, avlösning, hjälp att hitta rätt inom vård och omsorg, kunskap om den närståendes sjukdom med mera.

Många kommuner har särskilda anhörigkonsulenter som man kan vända sig till för vägledning. Kontakta din kommun för att få veta hur stödet är utformat där du bor. Det ser olika ut i olika kommuner.



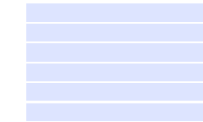
## Gemenskap med andra

Som anhörig kan du även hitta stöd hos brukar- och anhörigföreningar. Där finns möjlighet att dela erfarenheter med andra som befinner sig i en liknande situation. Olika trossamfund och ideella organisationer kan också erbjuda stöd.

## Frivillighet i anhörigskapet

Anhörigas insatser ska alltid bygga på frivillighet. Du har rätt att själv avgöra om och hur mycket du vill stödja. Även om valfriheten i praktiken ibland kan upplevas begränsad, har du inga lagliga skyldigheter att ge vård och stöd till en vuxen närstående.

## Här hittar du stöd i



## Här finns ytterligare

- 1177 Vårdguiden, [www.1177.se](http://www.1177.se)
- Anhörigas Riksförbund, Anhöriglinjen, tel 0200-20000
- Bris, [www.bris.se](http://www.bris.se), tel 116 11
- Demensförbundet, [www.demensforbundet.se](http://www.demensforbundet.se)
- Mind, [www.mind.se](http://www.mind.se), Alder och Självmo
- Självmo
- Nationell samverkan för anhöriga, tel 90 11 11
- Röda Korset, [www.rodakorset.se](http://www.rodakorset.se)
- Svenska kyrkan, [www.svenskakyrkan.se](http://www.svenskakyrkan.se)

Fler exempel på stöd finns på [www.centrum.anhoriga.nka.se](http://www.centrum.anhoriga.nka.se) (Nka). Där finns också utbildningar som vänder sig till anhöriga.



Denna folder har utarbetats inom ramen för Sveriges Kommuner och Regioners (SKR) projekt Kraftsamling psykisk hälsa – i samverkan mellan kommuner, regioner, föreningar och Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka).

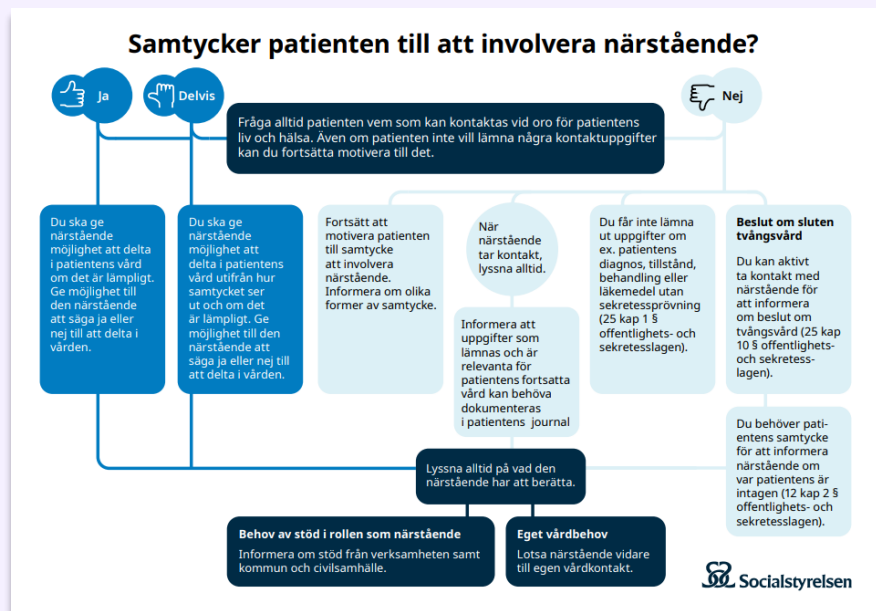
Utgivning: 2022-03-28

Du som möter anhöriga/närstående i ditt arbete



<https://anhoriga.se/globalassets/media/publicerat/informationsmaterial/folder-anhoriga-utskriftbar.pdf>

# Kunskapsguiden: Anhörigas (närståendes) delaktighet i psykiatri och rättspsykiatri



## Film: Närståendes delaktighet i psykiatri och rättspsykiatri

Elin Fröding, psykiater, chefläkare och forskare, och Peter Andiné, rättspsykiater och professor, samtalar om varför närstående är viktiga resurser i psykiatri och rättspsykiatri. Filmen är 4 minuter och 45 sekunder lång.



# Anhörigguiden och webbutbildningar

- [Digital kunskapsguide för anhöriga vars närstående har psykisk ohälsa | Nationellt kompetenscentrum anhöriga \(anhoriga.se\)](#)
- [Samsjuklighet ur ett anhörigperspektiv | Nationellt kompetenscentrum anhöriga](#)
- Sjuksköterskan Agneta Björck föreläser om samsjuklighet

## Psykossjukdomar

I denna film föreläser specialistsjuksköterska Louise Kimby om psykossjukdomar. Hon berättar om hur det kan vara att leva med en psykossjukdom och vad man som anhörig kan göra för att stödja sin närstående.



# BLN- ett sätt att för kunskapsutbyte och utveckling av stöd till anhöriga



# Kunskapsöversikter och kunskapsstöd



# Frågor?

## Kontakt:

Ingrid Lindholm

[ingrid.lindholm@anoriga.se](mailto:ingrid.lindholm@anoriga.se)



# STORT TACK!



[www.anoriga.se](http://www.anoriga.se)  
[info@anoriga.se](mailto:info@anoriga.se)

