

Original: ABC-opas omaisille av Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry.
Översättning: FinFami Pohjanmaa ry, FinFami Österbotten rf.

ABC-GUIDE FÖR ANHÖRIGA

Min närståendes psykiska hälsa eller
bruk av rusningsmedel oroar mig.
Har min ork någon betydelse?



FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET
Pirkanmaa

Bästa läsare!

Har din närstående problem med psykisk ohälsa eller rusmedel? Känns din vardag tung och känns det som om du har oskäligt mycket att bära? Den här guiden kan hjälpa dig att få klarhet i din situation.

Din närståendes problem kan även påverka din vardag och din ork. Att acceptera situationen och att föra saken på tal och att söka hjälp både för din närstående och för dig hjälper dig att orka som anhörig. I den här guiden tas din roll som anhörig upp samt hur man känner igen problem med den psykiska hälsan och med rusmedel. Här presenteras också olika instanser som kan stödja dig.

När ska man oroa sig för sin närståendes psykiska hälsa?

Många starka känslor är förknippade med psykisk ohälsa och det kan ännu upplevas svårt att föra problemen på tal och prata öppet om dem. De personer som finns runt omkring märker att allt inte står rätt till, men man upplever det svårt att ta upp saken till diskussion.

Enskilda förändringar i beteendet behöver inte betyda att det är frågan om psykisk ohälsa, men ju flera förändringar som noteras, desto allvarligare bör man förhålla sig till situationen.

Om din närstående har följande symptom under en längre tid, är det viktigt att söka hjälp:

- oförklarlig, tilltagande ångest och rädsla
- tystnad och isolering
- prat om självmord
- oförmåga att koncentrera sig på t.ex. att läsa tidningar eller titta på TV
- förändring i beteendet utan orsak
- svårigheter att få dagliga sysslor att fungera, bristande funktionsnivå
- sömnsvårigheter, sömnlöshet eller övertrötthet
- brist på aptit eller överdrivet stor aptit
- svängd dygnsrytm
- ökad användning av rusmedel.

När ska man oroa sig för sin närståendes användning av rusmedel

Allvaret i rusmedelsproblematiken handlar inte endast om mängden rusmedel. En mera pålitlig bild av situationen får man genom att bedöma på vilket sätt rusmedelsanvändningen påverkar det dagliga livet, människorelationerna, arbetet, fritidsintressen, tidsanvändningen, värdegrunden och beteendet. Det är skäl att minnas att ju äldre personen är desto lättare får hen hälsomässiga skador som följd av rusmedelsanvändning. När människan åldras förändras kroppens funktionsförmåga, fastän hälsan i övrigt

är god. Exempelvis alkoholens effekter blir kraftigare, eftersom kroppens vätskemängd minskar och ämnesomsättningen blir långsammare. Alkoholvändningen kan bli skadlig, även om alkoholmängden är den samma.

Det finns orsak att vara orolig om din närståendes användning av rusmedel påverkar vardagen till exempel på följande sätt:

- Rusmedelsanvändningen sker inte längre vid enstaka tillfällen utan fortsätter en längre tid (flera dagar) och hen förmår inte sluta.
- Dagliga uppgifter som hör till arbetslivet eller hushållsarbetet blir ogjorda.
- Alkohol eller andra rusmedel används för att komma igång på morgonen och för att lindra baksmälla.
- Svårigheter att minnas vad som hände kvällen innan på grund av att hen använt rusmedel.
- Självskadebeteende eller skadande av annan på grund av rusmedelsanvändning.
- Måltider lämnas bort på grund av rusmedelsanvändning.
- Isolering från andra människor på grund av användning av rusmedel.
- Svårigheter med att sköta ekonomin.
- Hen glömmer bort att ta medicin på grund av rusmedelsanvändningen.
- Planering av vardagen så att rusmedelsbruket inte påverkas.
- Ofta ingår också ett förnekande av problematiken, fastän följderna är uppenbara och allvarliga.

Hur och när ska man föra oron på tal?

Problem med psykisk ohälsa och rusmedel tar sig olika uttryck hos olika personer. Gemensamt för alla är ändå att saker som tidigare varit viktiga försummas när problemet förstärks. Ofta är det vanligt att man förnekar att problemen finns och därför är det viktigt att man nämner saken vid dess rätta namn och för saken på tal. Det är viktigt att ta upp saken med den närstående själv, med familjemedlemmarna och möjligtvis också med hjälpinstanser.

Det är också viktigt att ta upp oron till diskussion för att vården ska lyckas. Även de anhöriga bör ges en möjlighet att prata om sin egen ork. En öppen diskussion om situationen hjälper ofta både den anhöriga och personen som insjuknat att få den vård de behöver.

När du för saken på tal:

- Uttryck din oro, anklaga inte.
- Sök hjälp och ha mod att kontakta hjälpande instanser.
- Skuldbelägg inte dig själv för din närståendes problem.
- Kom ihåg att det finns vårdmöjligheter för psykiska problem och rusmedelsproblem, precis på samma sätt som det finns vård för andra typer av sjukdomar.
- Sök kunskap och stöd från din lokala anhörigförening.
- Sök stöd från övriga familjemedlemmar och närstående.



Är jag anhörig?

Psykiska problem och rusmedelsproblem är aldrig endast en människas problem, utan saken berör de anhöriga och andra personer runt omkring. Problemen påverkar konkret den anhörigas vardag och hela nätverket runt personen. Ju närmare personen är, desto mer betydande är konsekvenserna. Situationen väcker ofta många olika tankar och känslor: Medkänsla, ilska, sorg, skam, skuld, bitterhet och känsla av maktlöshet. Den anhöriga kan märka att det egna livet krymper och förändras, när det börjat styras av den närståendes oförutsedda humörsvängningar. Att bekymra sig om sin närstående för uppmärksamheten bort från de egna behoven och därmed krymper det egna livet. Allt detta belastar den anhörigas fysiska, psykiska och sociala ork och förorsakar utmattnig.

Du kan bedöma din egen belastning med hjälp av följande frågor:

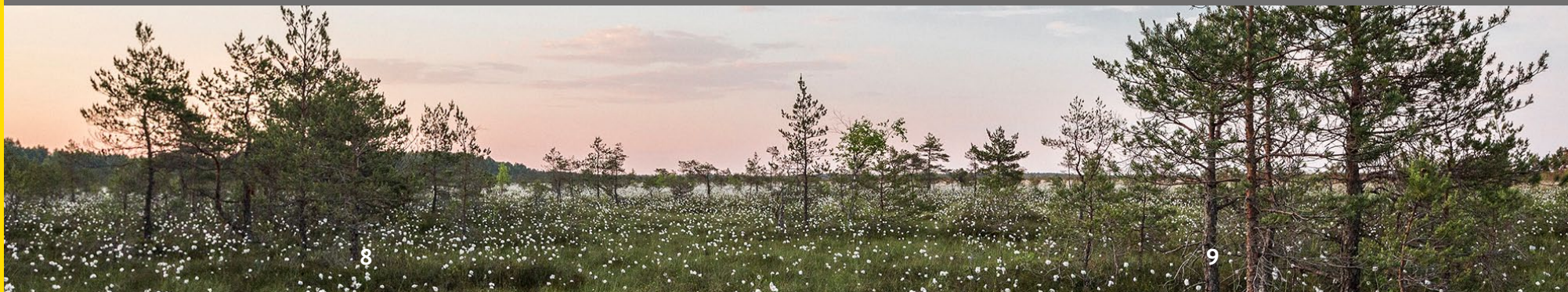
- Är du orolig för din närståendes psykiska hälsa eller användning av rusmedel?
- Är du trött på alla löften om nykterhet som bryts?
- Känner du skuld för din närståendes problem?
- Märker du att du tar ansvar för din närstående och för en del av din närståendes ärenden, som inte egentligen är din uppgift?
- Upplever du att din närstående är beroende av dig? ▶▶▶

- Har du lärt dig att reagera på vardagliga ting utgående från din närståendes humör?
- Uppträder din närstående hotfullt mot dig och är du tvungen att göra sådant som du inte vill?
- Har du gett upp egna intressen, vänner m.m., på grund av att din roll som anhörig tar så mycket energi?
- Är du orolig för din egen hälsa, ork och ditt åldrande?
- Är du orolig för hur det ska gå för din närstående, när du själv inte orkar längre?
- Önskar du mera information om din närståendes psykiska hälsa eller rusmedelsproblem?
- Är det svårt att hitta rätt stöd och rätt service?

Om den belastande situationen fortsätter länge finns en risk för att den anhörigas egna känslor, tankar och åsikter glöms bort och förlorar sin betydelse i vardagen. I värsta fall kan skammen och rädslan av att stämplas göra att familjen isolerar sig från sociala kontakter. Den anhöriga har rätt till ett eget liv.

Det är viktigt att den anhöriga vet följande:

- Problemen är inte den anhörigas fel.
- Den anhöriga kan vara ett stöd för sin närstående, men hen kan inte göra den närstående nykter eller frisk från psykisk ohälsa.
- En rusmedelsberoende är inte ansvarig för sitt beroende, men hen är ansvarig för att söka hjälp.
- Den anhöriga har rätt till ett eget liv, egna tankar och egna åsikter.
- Den anhöriga kan få stöd för att orka.
- Den anhöriga är ansvarig för sitt eget välmående.
- En anhörig, som själv mår bra, är det bästa stödet också för sin närstående.



Vad hjälper dig att orka?

När den anhöriga tar hand om att allt fungerar för den närstående, finns en risk att den anhöriga glömmet sådant som är viktigt för hen själv. Sådant som hjälper hen att orka.

När du är orolig för din egen, eller för din närståendes hälsa, ta kontakt med hälsocentralen. När vardagen inte fungerar är det möjligt att exempelvis ta kontakt med kommunens hemservice eller familjearbete. Från magistraten får du information om intressebevakning. Från socialcentralen får du information om utkomststöd och information om stöd för vård av närstående. Stöd för vård av närstående kan sökas när den insjuknades förutsättningar att klara sig i hemmet är beroende av den anhörigas insats.

Ofta hjälper följande anhöriga att orka:

- Samtal, egen tid och umgänge med vänner.
- Positivt tänkande.
- Att känna sina egna gränser och att hålla fast vid dem.
- Sysselsättning som du värdesätter (t.ex. naturen, motion, intressen).
- Tillräckligt med vila och mångsidig mat.
- Vännernas och släktingarnas stöd.
- Stöd av olika hjälpinstanser.
- Kamratstöd av andra i liknande situation.
- Saklig information om psykisk ohälsa eller missbruksproblem och behandling av dem.
- Råd, som hjälper dig att orka i vardagen.

DU är inte ensam!

Stöd till anhöriga erbjuds av

FinFami Pohjanmaa ry – FinFami Österbotten rf

Kyrkoesplanaden 31, 65100 Vasa

Tfn 06 312 0105 eller 044 2000 733

info@finfamipohjanmaa.fi

Andra viktiga instanser, som du som anhörig kan kontakta:

- din lokala hälsovårdscentral
- församlingen
- mera information om andra FinFami föreningar hittar du här: finfami.fi



Viktiga kontaktuppgifter

Egen läkare, hälsovårdare:



Hemvård, familjearbete:



Socialcentral:



Psykiatrisk poliklinik:



Rusmedelsvård:



Församlingens diakoni:



Annan instans:



finfamipohjanmaa.fi



FinFami

Pohjanmaa ry / Österbotten rf

