

VÄLBEFINNANDE GENOM GRÄNSSÄTTNING

Till dig,
som är orolig för din närståendes psykiska
hälsa eller missbruk, eller över din egen ork
som anhörig.



FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET
Pirkanmaa

ÖVERSÄTTNING

Översättning till svenska av FinFami Österbotten rf 2025

TEXT

FinFami Pirkanmaas projekt Varjoista valoon:
Minna Hartonen, Antti Paunonen ja Anne Salminen

TACK

Tack för feedbacken på innehållet i guiden Jaana Rajaveräjä, Joel Kallio samt Finfami Pirkanmaas frivilliga.

BILDER

Joel Kallio

© Mielenterveysomaiset Pirkanmaa - FinFami ry 2024

VÄLMÅENDE GENOM GRÄNSSÄTTNING

1. Vad är gränser? Varför är de viktiga?	5
• Tre nivåer av gränser	6
• Sex olika typer av gränser	7
2. Att känna igen och sätta gränser	9
• Vad kan försvåra och vad underlätta gränssättning? ..	10
• Föreställningar som försvårar gränssättning ...	13
• Känslor som väcks vid gränssättning	17
• Gränssättning i praktiken	19
• När gränserna överskrids	21
3. Att fundera på	24
Värt att bekanta sig med	25
Källor	26



1. VAD ÄR GRÄNSER OCH VARFÖR ÄR DE VIKTIGA?

Gränser stärker vårt välmående och är viktiga för människor i alla åldrar. Vi behöver gränser för att må bra och orka i vardagen. De skapar ramar för oss själva, våra liv och våra relationer. Med gränser skapar vi tydlighet och trygghet både för oss själva och för andra, samt undviker att tänja oss för långt. Genom att sätta gränser uttrycker vi våra förväntningar och behov, samtidigt som vi förmedlar vilken typ av beteende som är acceptabelt i relationer – och vilket som inte är det.

Psykisk ohälsa och missbruk påverkar i hög grad även de anhöriga. Oro och omsorg om den närstående kan leda till att man försummar sitt eget välmående och blir överbelastad, ibland till och med så att man själv blir sjuk. Ibland kan det kännas som att man inte har rätt att fokusera på sitt eget välbefinnande när någon annan är sjuk och mår dåligt. Som anhörig kan man tänka att man alltid måste hjälpa till och vara tillgänglig. Det kan också vara svårt att själv märka hur belastad man är. Ju mer krävande situationen är för den närstående, desto viktigare är det att vara medveten om sina egna gränser. Även de anhörigas resurser är begränsade. Anhöriga har rätt att ta hand om sitt eget välmående och leva ett meningsfullt och givande liv.

Ge dig själv tillåtelse

Jag ger mig själv tillåtelse.

Jag har rätt att känna mig svag och trött.

Jag har rätt att be om och få hjälp.

Jag har rätt att förändras.

Jag har rätt att säga nej.

Jag har rätt att sätta gränser.

Jag har rätt att vara mig själv.

Jag har rätt att känna.

Jag har rätt att vara glad.

TRE NIVÅER AV GRÄNSER

Gränser kan vara **för flexibla**, **för stela** eller **lagom skarpa och flexibla**. Gränser kan förändras, eftersom vi förändras, våra resurser varierar och andra förändras. Syftet med gränser är att skapa trygghet, oavsett om de är lagom skarpa och flexibla, för flexibla eller för stela. Det är bra att komma ihåg att vi själva kan förändra våra gränser eller låta dem vara flexibla beroende på vilken situation vi befinner oss i eller vilka vi har att göra med, samt med hänsyn till våra egna resurser och vår egen trygghet.

När gränserna är för **flexibla** har en person svårt att skydda sig själv, agera på ett sätt som gynnar det egna välbefinnandet, upprätthålla givande relationer samt göra val i livet som stöder de egna värderingarna. När gränserna är för flexibla förlorar man också sin egen tid. Då bestäms gränserna inte utifrån individen själv, utan man är utlämnad till hur andra definierar gränserna. För flexibla gränser kan leda till utmattning och utgör ett hot mot både fysisk och psykisk hälsa.

“På grund av mina föräldrars utmaningar, har jag ända sedan jag var barn likt en kameleont tvingats anpassa mig till min omgivning.”

“Länge var det så att jag gjorde bara det som andra bad mig göra, jag försökte leva upp till andras förväntningar, sen drabbades jag av ångest och utmattning”

Gränser kan också vara **alltför stela**. Då blir en persons sätt att dra gränser väldigt absolut och skarpt, vilket lätt kan uppfattas som respektlöst och kränkande av andras gränser. Sunda gränser däremot är **tydliga men flexibla**, och varierar utifrån situation och relation, samt utifrån våra egna skiftande behov och resurser. Sunda gränser leder oss till bättre relationer och hjälper oss att fokusera på det som är viktigt och meningsfullt för oss.

Sunda gränser innebär självrespekt, förmågan att känna igen sina egna behov och önsningar samt att kunna kommunicera dem till andra. När gränserna är lagom starka accepterar man inte att bli illa behandlad eller bemött utan respekt, och man vet ungefär vad man vill, behöver och känner. Då tar man ansvar för sitt eget liv och låter andra vuxna ta ansvar för sitt. Man vågar och kan också uttrycka sina önskingar, känslor och behov tydligt för andra. Man är också beredd att agera utifrån sina värderingar och sin självrespekt om någon överskrider gränserna. Ibland kan sunda gränser också innebära att bryta kontakten för att skydda sitt eget välmående och värna om sin egen ork.

Sunda gränser kan också beskrivas som att vara bestämd. Att vara bestämd innebär att stå upp för sina egna rättigheter och gränser utan att avsiktligt sår andra. I praktiken handlar det om en inställning där:

- "Jag kan säga nej till förfrågningar eller krav som jag inte kan eller vill uppfylla."
- "Jag kan uttrycka min åsikt."
- "Jag kan framföra önskemål till andra."
- "Jag får ta hand om mig själv."

"Genom gränssättning blir det tydligt var du slutar och var den andra börjar, och vad som är ditt ansvar respektive den andras."

SEX OLIKA TYPER AV GRÄNSER

Gränser kan också delas in i olika typer, och det finns sex olika typer av gränser:

1. Fysiska gränser består av den egna kroppen och ens integritet, dvs. området kring den egna kroppen.
2. Sexuella gränser, om beröring, sexuella kommentarer och handlingar sker utan den andras tillåtelse, innebär det en kränkning av de sexuella gränserna.
3. Intellectuella gränser skyddar tankar och åsikter. Man har rätt till sin egen åsikt och bör ta hänsyn till vilka ämnen som är lämpliga att ta till tals i olika situationer.
4. Emotionella gränser handlar om att uttrycka känslor. När gränserna är lagom starka och flexibla kan man stegvis uttrycka sina känslor och berätta om sig själv. Då kan man prata om saker vid rätt tillfälle och till utvalda personer, samt även ta hänsyn till andras känslor.
5. Materiella gränser gäller den egna egendomen. Man har rätt att bestämma över sin egendom och hur andra får behandla den.
6. Tidsmässiga gränser handlar om hur man fördelar sin tid, hur mycket tid man ger till andra och hur man hanterar andras önskemål om hjälp.



”Jag övar, och jag har också lärt mig, att jag måste känna igen mina egna gränser och sätta gränser för mitt barn. Jag måste säga vad jag går med på: hur tillgänglig jag är, om jag ger pengar, vilka saker jag kan ta hand om. Självklart finns jag där som stöd, men hjälpen måste bygga på en öppen, rak och rättvis överenskommelse. Jag måste våga säga nej och inte vara rädd för att hen ska bli ledsen.”

2. ATT LÄRA KÄNNA SINA GRÄNSER OCH ATT SÄTTA GRÄNSER

De allra flesta av oss kämpar ibland med våra gränser. Det är inte lätt att identifiera och sätta gränser, men det är något man kan öva upp och lära sig. Att sätta gränser handlar om att ta hänsyn till sina egna värderingar och behov samt att ta hand om sig själv. Värderingarna syns i de val man gör medvetet och avsiktligt, och de besvarar frågan om vad som är viktigt för en själv. Känslor och tankar som uppstår i ett visst ögonblick går inte att välja, men det går att välja sina värderingar och sitt beteende utifrån dem.

Det är bra att fundera på vad som är viktigt och meningsfullt för en själv. Vilka är ens egna värderingar? Vad behöver man? Vad hoppas man på i livet? Ibland hamnar man ändå i situationer där man måste göra värderingsval, och då finns det kanske inget perfekt alternativ som helt stämmer överens med ens egna värderingar. Då gäller det att väga för- och nackdelarna med olika alternativ. En sak att fundera över är vilka resurser man själv har och vad som händer om de tar slut. Vad händer om situationen, med tiden, blir sådan att din närstående har återhämtat sig men du själv har blivit sjuk för att du inte har hållit fast vid dina gränser?

Förmågan att sätta gränser kan påverkas av ens uppväxtmiljö, livshistoria och personlighet. Har du fått lära dig att sätta gränser? Har du lärt dig avgränsningens konst? Hur lätt är det för dig att uttrycka egna behov och önskemål? Försöker du undvika konflikter? Värdesätter du harmoni? Genom att ställa dessa frågor kan du få en bättre förståelse för varför situationer som berör gränssättning kan vara svåra just för dig.

”Att sätta gränser har varit en av de viktigaste besluten i mitt liv”

”Följden av att jag satt gränser är att jag för första gången är huvudpersonen i mitt liv och inte i en biroll”

Att sätta gränser främjar och ökar vårt välbefinnande, vilket gör att känslor av stress och oro minskar, sömnen och orken förbättras, och det blir mer tid över till egna viktiga saker och intressen. Även självrespekten växer. Om gränser saknas leder det ofta åtminstone till trötthet, ibland till och med utmattning. Att dra gränser kan innebära en balansgång mellan det egna välbefinnandet och att stötta en närstående som är sjuk. Gör saker som är viktiga, meningsfulla och ger dig glädje, även när du känner att din sjuka närstående behöver all din uppmärksamhet och dina resurser.

"Då förstod jag, att om jag inte sätter gränser så är jag själv snart den, som är i riskzonen för självmord."

Exempel, som berättar att det finns skäl att sätta gränser:

- Du gör val och tar beslut på bekostnad av ditt eget välmående för att tillgodose en annan persons behov.
- Du känner dig överbelastad, trött, utmattad.
- Du känner dig ofta obekväm och olustig.
- Du upplever att det inte finns tid, eller att det finns för lite tid, för saker som är viktiga för dig själv.
- Du sover dåligt.
- Du upplever att bekymren eller rädslorna väger tyngre än det som är positivt.
- Du känner dig ångestfylld och frustrerad.
- Du undviker eventuellt olika saker, till exempel sociala situationer.

VAD KAN FÖRSVÅRA OCH VAD KAN UNDERLÄTTA GRÄNSSÄTTNING?

Anhöriga har beskrivit att det är mycket svårt och utmanande att sätta gränser, och att det väcker starka känslor. Det kan även innebära obehagliga fysiska förnimmelser. Att sätta gränser kan försvåras av brist på färdigheter i att avgränsa inre tankar och föreställningar samt undvikande av svåra känslor. Gränssättning kan kännas skrämmande och mycket obekvämt. Det kan till och med orsaka ångest och göra att man känner sig osäker. Känslan av skuld väcker ofta frågan om man handlar fel mot någon annan, vad som är moraliskt rätt och fel. Trots att det är utmanande att sätta gränser, är det ändå möjligt och kan ha en betydande positiv inverkan på ens eget välbefinnande och ork. Det går att öva på att sätta gränser och bli bättre på det.



Det är möjligt att få stöd och bekräftelse i att sätta gränser både av professionella och genom kamratstöd. Kamratstöd innebär att dela erfarenheter med andra som har gått igenom liknande eller befinner sig i en liknande livssituation. Att dela erfarenheter om både utmaningar och framgångar kan uppmuntra, ge kraft och verktyg samt öka förståelsen och hoppet.

Att sätta gränser kan underlättas av:

- Att bli medveten om sina egna föreställningar och kritiskt granska dem
- Att identifiera sina egna behov
- Tillräckliga resurser
- Självkänsla. Ens eget välbefinnande är viktigt!
- Att fundera över saken och förbereda sig i förväg!
- Stödjande nätverk
- Kamratstöd
- Att man tror att det är möjligt att lyckas
- Stärkande av positiva känslor och självmedkänsla
- Att acceptera och tolerera eventuella obehagliga känslor som kan uppstå av gränssättning
- Beslutsamhet!



”Det är svårt att ändra sina vanor, om man inte först ändrar sina bakomliggande föreställningar. Man kan alltid lägga upp nya mål och planer, men förändringen måste komma inifrån.”

-James Clear-

FÖRESTÄLLNINGAR SOM FÖRSVÄRAR GRÄNSSÄTTNINGEN

Föreställningar kan kännas verkliga för oss, även om det inte finns någon faktisk information om hur en sak verkligen förhåller sig. Det är dock bra att komma ihåg att en föreställning är en annan sak än att veta något. Vissa hjälper oss, andra begränsar oss. Föreställningar kan hindra oss från att sätta gränser. Det är viktigt att bli medveten om sina egna föreställningar och komma ihåg att de kan förändras. Det är bra att stanna upp och granska saken som föreställningen är kopplad till mer noggrant, och fundera över vad den baseras på.

Det kan finnas en del föreställningar förknippade med att sätta gränser, till exempel:

1. Jag är rädd för att den andra ska bli sårad och att det ska påverka vår relation.
2. Jag är rädd för att någonting hemskt ska hända, att min närstående ska börja må sämre.
3. Man får bara lov att stå ut.
4. Man ska klara sig själv.
5. Jag vill behaga.
6. Jag är rädd för att vara elak och såra den andra.
7. I vissa människorelationer kan det inte finnas gränser.
8. Jag kan inte sätta gränser, för det är fel.
9. Det är mitt fel att min närstående är sjuk, och därför måste jag offra mig själv för att hjälpa min närstående.
10. Jag måste klara av att överträffa mig själv/gå över mina egna gränser, eftersom min närstående är sjuk.
11. Jag måste tolerera dåligt beteende, eftersom min närstående är sjuk.
12. Jag är ansvarig för min närståendes välmående, till exempel beror det på mina handlingar om min närstående överlever/hålls vid liv.

När man funderar på gränssättning som har med ens föreställningar att göra, kan man exempelvis tänka på saken ur följande synvinklar:

1. Hur har du bedömt din närståendes förmåga att ta emot nekande svar eller en avvikande åsikt?
2. Är du beredd att gå med på vad som helst, ifall din närståendes förmåga att ta emot ett negativt besked är dålig?
3. Vad allt går du med på att stå ut med, för att relationen inte skall ta slut?
4. Kan du ensam ta ansvar för interaktionen mellan två människor?
5. Är du medveten om hur långt dina mentala resurser räcker?
6. Vilka beslut har du makt att ta angående din närståendes vård?
7. Skulle du bli sårad om någon annan inte berättade om sina gränser?
8. Skulle du vilja gå över någon annans gränser?
9. Varför vill du upprätthålla en relation, där den andra inte respekterar dina gränser?
10. Kunde en insjuknad närstående, när hen återhämtat sig tänkas vara tacksam över att du hållit fast vid dina gränser och skött om ditt välmående?
11. Hur tänker du att den andra kunde känna, om du själv skulle bli sjuk på grund av att du inte satt gränser?
12. Har du makt att fatta beslut för en annan person?





KÄNSLOR SOM VÄCKS NÄR MAN SÄTTER GRÄNSER

Ofta väcker gränssättning obehagliga känslor, vilket kan göra det svårt och ibland till och med omöjligt att sätta gränser. Typiska känslor är rädsla, skuld, ångest och sorg. Obehaget kan vara svårt att stå ut med. Känslan är ändå kortvarig jämfört med det långvariga obehaget som återkommande problem leder till. Man kan lära sig att hantera obehaget, och känslan minskar ju mer man utvecklar sin förmåga att sätta gränser. Att acceptera obehaget, bemöta det med medkänsla och öva på att tåla och reglera känslan är grundläggande när man sätter gränser. Det är viktigt att komma ihåg att svåra känslor alltid går över, och med positiva erfarenheter av att sätta gränser lär man sig att hantera känslorna bättre.

"Bakom ångesten fanns en rad känslor som försökte signalera att en gräns hade överskridits, att jag agerade mot mig själv."

Typiska känslor kopplade till gränssättning:

- Rädsla för att min närstående tar sitt liv, eller att hens situation förvärras på något sätt. Rädsla för att min närstående blir sårad och inte längre vill ha någonting med mig att göra.
- Skuldkänslor som går hand i hand med olika föreställningar som har med relationer att göra. Jag får inte på något sätt orsaka någon annan lidande. Det är självviskt att i första hand tänka på sig själv. Är det mitt fel att min närstående insjuknat?
- Oro över ovissheten. Hur borde jag agera? Vad leder de olika valen till? Hur kommer den andra att reagera när jag sätter en gräns? Kommer jag att bli tagen på allvar? Får detta några obehagliga konsekvenser? Ångest över att hamna i en situation där man måste välja mellan två dåliga alternativ utan någon säkerhet om framtiden.
- Sorg över att vara tvungen att sätta en gräns, hålla fast vid den och kanske även verkställa de konsekvenser som gränsoverskridandet medför. Till exempel att avbryta kontakten. Sorg över att den andra personen inte ville respektera din gräns, trots att du bad om det. Sorg över att den andra, genom sitt eget agerande, tvingar dig att avsluta relationen.



Känslor hjälper oss att märka när våra gränser provas eller överskrids. Det kan till exempel vara känslor som irritation, fiendtlighet, frustration, leda, rädsla, skräck, nervositet, hjälplöshet och att vi känner oss sårade. Dina känslor berättar om dina behov. När du identifierar dina känslor kan du också identifiera dina behov. Om du nedvärderar dina känslor nedvärderar du samtidigt dina behov. När du känner något, stanna upp och undersök din känsla. Vad försöker din känsla säga dig? Vad längtar din känsla efter, vad hoppas den på? Behöver din känsla acceptans, uppmärksamhet, förståelse, att bli lyssnad på eller närvaro? Bakom dina känslor hittar du dina behov.

"Jag åsidosatte mina egna känslor och behov och började leva mitt liv som en förlängning på mina föräldrars"

GRÄNSSÄTTNING I PRAKTIKEN

Det går att träna gränssättning med små steg, som passar en själv. Konsten att sätta gränser innebär att bli medveten om vad som är ok för en själv och vad som inte är det, vad man orkar med och vad man inte orkar med. Till konsten att sätta gränser hör också att berätta för andra var gränserna går och att hålla fast vid sina gränser. Det är ett sätt att berätta om sina behov och om hur man önskar bli bemött. Det här är en viktig färdighet i många människorelationer. Det är möjligt att träna på och det är möjligt att utvecklas. Det är viktigt att minnas att gränssättning är annat än att vägra eller säga nej, och det finns många sätt att sätta gränser. Gränssättning är en personlig process och det betyder egna överväganden som är bundna till en viss situation. Var och en sätter gränser på det sätt som känns rätt för en själv i en given situation. Kom ihåg att du har full rätt, till och med skyldighet att bestämma, hur du vill agera vid olika tillfällen. Endast du kan veta, var din gräns går.

"Det är bra att lugna ner sig själv ibland: fast andra har behov, betyder det inte att man behöver reagera!"

"För mig har det hjälpt att tänka att jag flyttar ansvaret till den som det tillhör."

Att sätta gränser innefattar att identifiera sina egna föreställningar, behov och begränsningar, kommunicera dessa och sedan sätta gränsen i praktiken. Börja i liten skala. Det är viktigt i början att du tror på möjligheten att lyckas med att sätta gränser.

1. Identifiera dina egna föreställningar och behov.
2. Fundera på i vilka situationer du önskar sätta gränser.
3. Fundera på nyttan och skadan med att sätta gränser.
4. Identifiera vilka känslor, kroppsliga reaktioner och tankar som situationen väcker.
5. Planera i förväg hur du ska agera, exempelvis vad du kunde säga och hur och när. Du kan också öva dig på situationen i förväg.
6. Förklara tydligt dina gränser. En tydlig gräns är lättare att förstå.
7. Du är inte tvungen att förklara och motivera ditt beslut.
8. Du kan också försäkra dig om att den andra förstod din gräns.
9. Håll fast vid dina gränser.
10. Stärk gränsen genom att agera.
11. Förklara vid behov på nytt.
12. Förverkliga det du planerat, ifall dina gränser överskrids.
13. Lär dig godkänna och stå ut med obehagliga känslor.

Andra människor kan förhålla sig på olika sätt till att du sätter gränser. Först kan man lätt tänka på negativa reaktioner och konsekvenser, till exempel tystnad eller ignorerande, besvikelse, ilska, skuldbeläggning, att bli sårad/kränkt, att kontakten bryts, samt testning, ifrågasättande och ignorerande av gränserna. Förhållningssättet kan dock också vara positivt, då den andra personen ändrar sitt olämpliga beteende, börjar fundera över den satta gränsen eller förhåller sig förstående och positivt till den uttryckta gränsen. Det är dock bra att komma ihåg att den viktigaste positiva saken som följer av att sätta gränser är att din egen belastning/stress minskar.

”Du kan inte förändra någon annan, men du kan ta hand om dig själv.”

Många funderar på att bryta eller kapa kontakten, vilket ofta känns mycket svårt och drastiskt. Ibland kan det dock uppstå en situation i livet där den andras handlingar tvingar dig att bryta kontakten. Det är viktigt att komma ihåg att du kan ändra dina gränser beroende på situationen, och att brytandet av kontakten kan vara tillfälligt. Du sätter gränser för att främja ditt eget välbefinnande, inte för att skada andra!

NÄR GRÄNSERNA ÖVERSKRIDS

Det händer ibland att vi överskrider varandras gränser. Vissa gränser är avgörande medan andra är av mindre betydelse. I vardagen kan de mindre viktiga gränserna överskridas utan att vi reagerar starkt, eftersom de inte betyder så mycket för oss. Men om dessa mindre gränser ständigt ignoreras kan det få allvarliga konsekvenser. När någon kliver över våra mest grundläggande gränser riskerar det att orsaka långvarig eller till och med permanent skada.

Hur bör du agera när någon överskrider dina gränser?

- Ta saken till tals. Säg exempelvis på nytt högt vilka dina gränser är och att du inte tycker om vad den andra sade eller gjorde.
- Var inte flexibel.
- Förverkliga det du planerat göra när dina gränser överskrids.

Ibland kommer gränsöverskridningen som en överraskning eller det kan vara skrämmande och då är det inte klokt att genast reagera. Det är bra att minnas att du kan stå upp för dig själv också vid ett senare tillfälle.

”Kanske jag så här i efterhand har förstått, att jag kände mig stolt, att jag vågade stå på min egen sida, kanske för första gången i livet.”





3. FÖR EFTERTANKE

1. Fundera vilka dina egna gränser är.
2. Vad är ok och vad inte för dig, vad orkar du och vad är för mycket?
3. Hur stöder gränserna dig, dina kraftkällor och ditt välbefinnande just nu?
4. Vilka känslor är förknippade med gränssättningen?
5. Vilken förändring önskar du?
6. Vad gott kan gränssättningen föra med sig?
7. Vilka negativa konsekvenser kan gränssättningen ha?
8. Vad hjälper dig att sätta gränser? Vad gör det svårt?
9. Vilka föreställningar / tankemönster har du?

VÄRT ATT BEKANTA SIG MED

ATT LÄSA

- Kallio, Maaret. 2020. Voimana toivo. WSOY. Helsinki.
- Lyytinen, Nina & Pihlaja, Satu. 2024. Tunnista manipulointi ja tunnista omat rajasi. Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava. Jyväskylä.
- Tawwab, Glover, Nedra. 2023. Vedä rajat perheessä. Löydä tasapaino läheisissä ihmissuhteissa. Gummerus Kustannus Oy. Helsinki.

ATT LYSSNA PÅ

- Mielivieraat Podcast - Rajat (Soundcloud)
- Psykopodiaa Podcast – Rajojen asettaminen, jakso 73
- Psykopodiaa Podcast – Rajojen asettaminen, harjoitus

ATT TITTA PÅ

- Moraalin vaatimukset -luento (FinFamipirkanmaa YouTube)
- Rauhala Ilona. Manipuloinnin psykologia: tunnista ja suojaudu haitalliselta vaikutamiselta / Nina Lyytinen (YouTube)
- Rauhala, Ilona. Mentalisaatio eli mielentäminen / Saara Salo (YouTube)
- Uusi-Arola, Liisa. Omat rajat ja tunteet (YouTube).

- Grandell, Ronnie. 2015. Itsemyötätunto. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Kallio, Joel. 2024. "Rajaaminen on pelastanut sekä oman että lasteni elämän." Diskurssianalyysi läheissuhteiden rajaamisesta mielenterveys- ja päihdeomaisten selviytymiskeinona. Pro Gradu Tutkielma. Tampere.
- Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry:n materiaalit (Arjen tueksi, Hyvinvoinnin ABC- harjoituskirja omaiselle)
- Pietikäinen, Arto. 2014. Kohti arvoistasi. Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Rajaveräjä, Jaana. 2022. Auttavat rajat -koulutusmateriaali.
- Tawwab, Glover, Nedra. 2021. Vedä Rajat. Gummerus Kustannus Oy. Helsinki.



