



Blicken mot morgondagen

Guide för handledare

Innehåll

TILL LÄSAREN	3
ATT ORDNA EN GRUPP.....	4
Att samla en grupp	4
Handledarens färdigheter	4
Information	5
Val av deltagare	5
FÖR GRUPPHANDLEDAREN.....	6
Material till stöd för handledaren	6
GRUPPTRÄFFARNA.....	7
1: a träffen: En gemensam stig	8
2: a träffen: Min historia – vår historia.....	10
3: e träffen: Ett pussel av känslor	11
4: e träffen: Jag tar hand om mig själv	13
5: e träffen: Blicken mot morgondagen.....	15
Uppföljningsträffen	17
STÖDJANDE AKTÖRER.....	17
LÄS MER.....	17
BILAGOR	

Till läsaren

Närståendevårdarrelationen är en intensiv och nära relation som ofta pågår i åratal, till och med årtionden. Att den upphör är en stor förändring i livet för närståendevårdaren.

Kamratstödsgruppen *Blicken mot morgondagen* är avsedd för närståendevårdare för vilka närståendevården har upphört genom att den närstående de tagit hand om dött, eller flyttats över till vård utan för hemmet.

Gruppen *Blicken mot morgondagen* erbjuder närståendevårdare möjlighet att tillsammans med andra som är i en liknande situation gå igenom den nya livssituationen, samt hur det är att släppa taget och vilka känslor det medför. Dessutom uppmuntrar gruppen närståendevårdaren att rikta blicken mot framtiden och att där hitta sådant som ger upphov till glädje och är värt att vänta på.

Målet med gruppen är att deltagarna

- får metoder för att identifiera och bearbeta sina känslor
- märker att de inte är ensamma med sina tankar och erfarenheter
- tar ännu bättre hand om sitt välbefinnande
- förhåller sig mer hoppfullt till framtiden än tidigare.

Gruppmodellen *Blicken mot morgondagen* består av fem träffar. Varje träff har ett eget tema.

Gruppmodellen kan anpassas och utnyttjas på olika sätt. Närståendevårdarföreningarna har goda erfarenheter till exempel av *Blicken mot morgondagen* -eftermiddagar för kamratstöd, med några utvalda teman och övningar ur grupp-materialet. Det går även att plocka innehåll ur materialet för andra kamratstödsgrupper och kaffestunder för närståendevårdare.

Gruppmodellen *Blicken mot morgondagen* har sina rötter i temasemestrarna som handlade om närståendevårdares sorg och att släppa taget. Innehållet är baserat på behov som de närståendevårdare som deltog lyfte fram och ett tillvägagångssätt som visat sig vara bra. Även citaten av närståendevårdares tankar och erfarenheter som finns i materialet är insamlade under dessa semestrar. Ett särskilt tack för planeringen av materialet till semesterhandledare **Leena Nordström**.

Merja Kaivolainen och **Sari Havela** från Närståendevårdarnas förbund har redigerat materialet för kamratstödsgrupper för närståendevårdare år 2015. Genom åren har **Matilda Linnavirta**, **Juha Timoskainen**, **Elina Koponen** och **Maija Repola** varit med och uppdaterat det. Den senaste uppdateringen är gjord år 2024.

Ha en givande resa mot att rikta *Blicken mot morgondagen*!

Att ordna en grupp

Medlemsföreningarna i Närståendevårdarnas förbund kan med stöd av det här materialet ordna *Blicken mot morgondagen* -kamratstödsgrupper för närståendevårdarna på deras område. Även andra kan dra nytta av materialet.

Att samla en grupp

Planeringen av en grupp börjar med att uppskatta behovet av *Blicken mot morgondagen* -grupper inom föreningens verksamhetsområde.

- Hur många närståendevårdare finns det på området, för vilka närståendevården upphört genom att den närstående de tagit hand om dött eller flyttats över till vård utanför hemmet?
- Finns det annan motsvarande gruppverksamhet?
- Finns det möjliga samarbetspartners att ordna gruppen tillsammans med?

Utgående från utvärderingen av behovet bestämmer föreningen vem gruppen riktar sig till:

- Personer, vars närstående har flyttats över till vård utanför hemmet
- Personer, vars närstående dött
- En blandad grupp, som inte är uppdelad enligt orsaken till att närståendevården upphört

Temana är lättare att behandla med separata grupper. Av praktiska skäl ordnar närståendevårdarföreningarna ändå ofta blandade grupper. Erfarenheterna visar att även de blandade grupperna fungerar, bara man går igenom detta med deltagarna och beaktar det i behandlingen av temana. Det viktigaste är att alla deltagare får en känsla av att de är välkomna och på rätt plats. Deltagarna kan också delas in i mindre grupper eller par enligt bakgrund.

Blicken mot morgondagen -kamratstödsgruppen är en sluten grupp. Det gör det möjligt att bli bekanta och skapa en trygg och förtroendefull atmosfär, vilket är en förutsättning för att behandla temana.

Det rekommenderade antalet deltagare är 4-8 personer, så att alla deltagare får tillräckligt med tid och utrymme att dela sina

erfarenheter. En stor grupp kan föra diskussioner i par i stället för en gemensam diskussion för att spara tid.

Handledarens färdigheter

En anställd vid föreningen eller en frivillig kan leda gruppen *Blicken mot morgondagen*. I synnerhet för en frivillig grupphandledare är det bra att ha ett handledarpar.

Handledaren bör ha tidigare erfarenhet av att leda grupper, för det passar inte en oerfaren handledare att behandla dessa teman. Att bli handledare för en sådan här grupp är inte heller att rekommendera för den som själv precis slutat vara närståendevårdare, eller om närståendevården är i ett väldigt tungt skede.

- Föreningen kartlägger sina frivilliga handledare för kamratstödsgrupper, som kunde vara handledare för gruppen *Blicken mot morgondagen*.
- Föreningen diskuterar med den möjliga frivilliga handledaren om gruppen *Blicken mot morgondagen* och dess innehåll, samt om den frivilliges egen livssituation och tankar kring att leda gruppen.

Det rekommenderas att grupphandledaren deltar i den avgiftsfria utbildningen för *Blicken mot morgondagen* -handledare som Närståendevårdarnas förbund ordnar. Utbildningen är dock inte obligatorisk.

Om den frivillige inte deltar i utbildningen för handledare, bör föreningen introducera hen i gruppmodellen och materialet för *Blicken mot morgondagen*. Föreningen utnämner också en person för den frivilliga grupphandledaren som handledaren kan kontakta och med vilken hen kan gå igenom saker som kommit upp i gruppen.



Information

Det är bra att informera om gruppen i god tid, flera månader i förväg, samt att utnyttja olika kanaler och samarbetsnätverk i marknadsföringen.

Föreningen kan bestämma under vilket namn den marknadsför gruppen. Rekommendationen är ändå att använda namnet *Blicken mot morgondagen* för enhetlighetens skull. Namnet har fått bra respons.

Tips:

- Fråga om välfärdsområdets kundhandledare för närståendevård kan informera de närståendevårdare för vilka närståendevården upphör om gruppen.
- Sätt upp annonser i de servicehus och vårdhem som vårdmottagarna flyttar till då närståendevården upphör.
- Bjud personligen in närståendevårdare vars livssituation du känner till.
- Ordna gruppen med en samarbetspartner, så kan ni dra nytta av bådars informationskanaler.
- Fortlöpande ansökning! Gruppen startar när det finns tillräckligt med deltagare.

Val av deltagare

Deltagarna måste anmäla sig för att delta i gruppen *Blicken mot morgondagen*. På så sätt får föreningen och handledaren för gruppen förhandsinformation om deltagarna i gruppen.

I samband med anmälan kan du till exempel fråga

- om bakgrundsuppgifter (ålder, kön)
- om situationen med närståendevården (vem personen tog hand om och hur länge)
- orsaken till att närståendevården upphört
- när närståendevården upphört
- behov och önskemål för gruppen.

Erfarenheterna visar att det har betydelse att deltagandet i gruppen *Blicken mot morgondagen* sker vid rätt tidpunkt.

Beakta hur lång tid det gått från att närståendevården upphörde.

Det kan vara för tidigt att delta i gruppen om närståendevården har upphört väldigt nyligen, till exempel om det är under tre månader sedan den närstående dött. *Blicken mot morgondagen*-kamratstödsgruppen är inte krishjälp och handledaren är ofta en frivillig. Om det å andra sidan redan är flera år sedan närståendevården upphörde, är gruppen inte längre ändamålsenlig.

De här tidsmässiga avgränsningarna är ändå bara riktgivande. Det finns många olika skäl till att närståendevården upphör och människor behandlar saker på olika sätt och med olika tidtabeller. Det är bra att diskutera saken med närståendevårdaren i samband med anmälan.

För grupphandledaren

Innan du börjar handleda en *Blicken mot morgondagen*

-grupp, är det bra att stanna upp en stund. Fundera på dina egna livserfarenheter och förluster och de tankar och känslor de väcker. Det är viktigt att gå igenom sina egna erfarenheter, för att kunna möta andras känslor och godkänna även sådana sätt att hantera förluster som avviker från det egna tankesättet.

- Vilka förluster och avståenden har du själv upplevt? Hur klarade du dig då? Vad kände och tänkte du?
- Hurdana tankar och känslor väcker de här minnena nu?
- Hur uthärdar du sorg inom dig? Hur vågar du möta andras sorg?

Handledaren blir tvungen att möta många olika känslor när hen leder en *Blicken mot morgondagen*-grupp. Hen får höra gripande och smärtsamma levnadshistorier. Att ta hand om sin egen ork är av största vikt.

Det är bra att fundera på vad som är ett lämpligt sätt för dig att gå igenom de situationer och känslor du upplevt som handledare. För någon kan det vara en promenad i naturen, för en annan att skriva eller lyssna på musik. Om gruppen har två handledare, kan de dela sina tankar och känslor med varandra efter gruppträffen.

Ibland kan handledaren känna att människors levnadshistorier och smärtsamma upplevelser och känslor liksom fäster sig och väcker en vilja att lösa saker. Då är det viktigt att komma ihåg att det inte går att avlägsna en annan människas sorg. Du kan bara vara ett stöd vid hens sida för ett tag.

Under träffen är det viktigt att:

- Omgivningen är passande: ett lugnt utrymme, näsdukar, vattenglas
- Ge utrymme för känslor, tankar och reaktioner
- Respektera var och ens erfarenheter
- Ta emot känslorna, kontrollera och analysera dem inte för mycket
- Vara närvarande och tillgänglig
- Vara äkta, öppen och lyssna

Förbered dig alltid inför en ny gruppträff. Släpp tankarna på vardagliga saker och fokusera enbart på det kommande ämnet. Var och en gör detta på ett sätt som passar dem. Det viktigaste är att du gör det medvetet varje gång.

Att stödja en sörjande kräver inte nödvändigtvis yrkeskunskap, utan den mänsklighet, medkänsla och förståelse som vi alla har inom oss är grunden för interaktionen.

– Juha Hänninen och Tapio Pajunen

Material till stöd för handledaren

Blicken mot morgondagen -materialet omfattar den här guiden och en serie diabilder. Materialet är avsett som stöd för handledaren och som en röd tråd för att behandla temana med närståendevårdarna.

I materialet finns bakgrundsinformation om att ordna en grupp, teman och innehåll för träffarna samt förslag på sätt att behandla ämnena, så som information, olika övningar och diskussionsfrågor.

Materialet är inte avsett som föreläsningmaterial och inte heller som ett komplett informationspaket om närståendevården upphör. Handledarens uppgift är att få gruppen att diskutera och arbeta med materialet som stöd.



I materialet ingår frågor för deltagarna att fundera på

- Som handledare kan du välja de alternativ som passar situationen och gruppens behov och avgöra hur gruppen besvarar frågorna.
- Deltagarna kan fundera på frågorna ensamma eller tillsammans. Ni kan diskutera dem parvis eller i mindre grupper före den gemensamma diskussionen.
- Ibland kan ni också skriva svaren.
- En fråga kan också ställas för att väcka funderingar, utan att den behöver besvaras.

Gruppträffarna

Varje gruppträff har ett eget tema:

1. En gemensam stig
2. Min historia – vår historia
3. Ett pussel av känslor
4. Jag tar hand om mig
5. Blicken mot morgondagen

Dessutom kan gruppen ha en uppföljningsträff cirka tre månader efter att gruppen avslutats. Då pratar ni om hur alla haft det sedan senast och diskuterar hur deltagarnas liv har påverkats av att de deltagit i gruppen.

Gruppträffarna är 1,5–2,5 timmar långa beroende på gruppens storlek och hur den är organiserad. Det är bra att ha en kaffe-paus under träffarna.

Gruppen kan träffas en gång i veckan eller mer sällan, till exempel med 2–3 veckors mellanrum.

När gruppträffarna inleds bekantar sig deltagarna med varandra, grupperar sig och delar sina historier med varandra.

I mellanskedet behandlas känslor som kan uppkomma då närståendevården upphör, samt att ta hand om sitt välbefinnande. Slutligen riktas blicken mot framtiden och att hitta små önskningar och drömmar.

Bärande tankar för gruppen Blicken mot morgondagen

- Förtrolighet
- Alla känslor är tillåtna
- Det är okej att prata och berätta om sina erfarenheter
- Det är också okej att vara tyst, var och en får själv bestämma.
- Att respektera andra



1:A TRÄFFEN: En gemensam stig

Att lära känna varandra är en väsentlig fas med tanke på hela grupprocessen. Målet är att skapa en trygg och förtrolig stämning, att starta resan på en gemensam stig. Endast med trygg stämning vågar deltagarna dela sina erfarenheter och känslor.

Under den första träffen fördjupar ni er inte ännu i deltagarnas livssituationer, utan ni närmar er situationen då närståendevården upphör och att släppa taget på en mer allmän nivå.

Innehållet för träffen

- Välkommen med i gruppen, vi bekantar oss med varandra
- Förväntningar och målsättningar
- Vägvisare för den gemensamma stigen
- Synvinklar på att rollen som närståendevårdare upphör
- Livet mitt i förändringarna
- Instruktioner för uppgiften: Milstolpar i den egna historien
- Slutligen: Mitt välbefinnande

Välkommen med i gruppen

Önska deltagarna välkomna till gruppen *Blicken mot morgondagen*. Berätta kort om avsikten med gruppen, temana och målsättningarna och de praktiska arrangemangen (**diabild 3–5**).

Berätta vem du är och vilken din roll och uppgift är som handledare för gruppen. Lyft fram att du som handledare inte är terapeut eller psykolog, utan en medresenär och den som väcker diskussioner i gruppen.

Vi bekantar oss med varandra

Fundera på förhand på hur du ska få deltagarna att bekanta sig med varandra på ett trevligt sätt.

Ni kan använda **diabild 6** för att lära känna varandra. Berätta tydligt för gruppen vad de nu ska berätta (till exempel namn, hemort, vem de tagit hand om).

Ni fördjupar er mera i erfarenheterna av att vara närståendevårdare och livshistorierna vid följande träff.

Förväntningar, förhoppningar och egna mål

Det är viktigt att höra gruppdeltagarnas önskemål och förväntningar (**diabild 7**). Den här gruppmodellen går att ändra på och den formar sig enligt deltagarnas önskemål och behov.

Dessutom funderar ni på hurdan förändring deltagarna hoppas att ska ske hos dem själva under gruppens gång. Det här hjälper deltagarna att utöver de allmänna målen för gruppen dessutom fundera på sina egna mål och förbinda sig till dem. Ni återkommer till målen för förändring under den sista gruppträffen, så det är bra att skriva ner dem.



- Vad önskar och förväntar du dig av den här gruppen?
- Vilken eller vilka förändringar vill du att gruppträffarna leder till för din del?

Vägvisare för den gemensamma stigen

Gör tillsammans upp gemensamma spelregler för gruppen (**diabild 8**) och saml dem till exempel på ett blädderblock. Spelreglerna utgör grunden för en förtrolig och trygg grupp, där alla har det bra.



- Vilka gemensamma spelregler borde gruppen följa?
- Vad kunde vi komma överens om tillsammans, så att alla har det bra i gruppen?

Se som handledare till att gruppen kommer överens om tystnadsplikt. Det kommer fram många känsliga och personliga frågor i gruppen. Alla deltagare förbinder sig till att det som diskuteras och berättas i gruppen stannar inom den.

Det är bra att också komma överens om att alla får prata och berätta om sina upplevelser i den mån de själva önskar. Allas tankar och erfarenheter respekteras. Ingen är tvungen att prata, det går att bara lyssna och vara närvarande.

Gruppen kan ingå ett avtal om att det i den här gruppen är tillåtet att visa sina känslor, sin nedstämdhet och sorg. Det är också okej att vara glad och skratta. Ni kan också göra ett avtal om att ni pratar om förlust och

död, sorg och andra känslor med deras rätta namn.

Uppmuntra deltagarna att delta i diskussionerna. Betona vikten av att det finns många personer som upplevt samma sak på plats, många axlar att luta sig mot, många förstående själar.

Synvinklar på att rollen som närstående vårdare upphör

Närstående vårdaren förenar deltagarna i gruppen *Blicken mot morgondagen*. Deltagarnas erfarenheter av att vara närstående vårdare och när vårdaren upphör är ändå olika.

Många faktorer inverkar på upplevelsen av då närstående vårdaren upphör: tar närstående vårdaren plötsligt slut eller har det funnits tid att förbereda sig på det, är det den närståendes situation eller en orsak som beror på närstående vårdaren, till exempel den egna hälsan, som ligger bakom upphörandet. Att närstående vårdaren upphör för att den närstående dött eller att ansvaret för omsorgen överflyttas är olika situationer. Båda ändrar dock närstående vårdarens liv på flera olika sätt.

Diabilderna 11–17 behandlar upphörandet av närstående vårdaren, att släppa taget och sorg, olika förluster, övergång till vård utanför hemmet samt den närståendes död. Du kan som handledare välja ut sådana diabilder som du tror är viktiga och intressanta för den samlade gruppen.

Berätta för deltagarna att ni fördjupar er mer i de här ämnena under de kommande gruppträffarna.

Till exempel är sorg och andra känslor temat för den tredje träffen. Det är bra att redan nu lyfta fram att alla känslor är tillåtna och normala, samt att uppmuntra deltagarna till att prata om sina känslor och dela med sig av sina erfarenheter.

Livet mitt i förändringarna

Det sker många konkreta förändringar i livet när den person som delat vardagen dör eller flyttar från hemmet. Flera uppgifter och rutiner försvinner för närstående vårdaren, å andra sidan kommer det nya i stället.

På **diabilderna 18–19** finns det diskussionsfrågor samt erfarenheter från de som varit på *Blicken mot morgondagen* -semestrar.



- Hur har din vardag förändrats?
- Vad har försvunnit ur livet?
- Vad har kommit i stället?

Instruktioner för uppgiften: Milstolpar i den egna historien

Berätta för deltagarna att ni vid följande träff delar och lyssnar på upplevelser av att ge närstående vård och när den upphör. Var och en berättar sin historia. Deltagarna får några milstolpar för att rikta berättandet av sina historier (**diabild 20**). Alla bestämmer själva vad de vill berätta för gruppen.

Milstolpar i den egna historien

- Mitt liv/vårt liv innan närstående vårdaren
- Mitt liv som närstående vårdare
- Tidpunkten för förändring
- Min situation nu

Utöver berättelsen kan deltagarna ta med en bild att visa för gruppen. Kom dessutom överens om hur mycket tid var och en får, till exempel 10–15 minuter.

OBS! I en stor grupp kan ni ordna två träffar med det här temat, så att ni hinner gå igenom alla berättelser.

Slutligen: Mitt välbefinnande

Vid stora förändringar hamnar det egna välbefinnandet ofta i bakgrunden. Närstående vårdaren kan ha varit belastande länge och närstående vårdaren kan ha mist sin förmåga att ta hand om sitt välbefinnande. Därför börjar och slutar gruppträffarna med diskussion om handlingar som ökar välbefinnandet.

Det är bra att motivera för deltagarna varför det är viktigt att ta hand om sitt välbefinnande och varför ni övar på det i gruppen.

Alla gruppträffar avslutas med att planera vilken välbefinnandehandling deltagarna kunde göra innan följande träff. Det kan vara bara en liten gärning, som en närande måltid, att ringa en vän eller ta en promenad. Det viktiga är, att välbefinnandehandlingen verkligen är möjlig att genomföra.

Genomförandet av välbefinnandehandlingen diskuterar ni alltid i början av följande gruppträff.

Du kan printa och dela ut välbefinnandebingo åt deltagarna, så kan de hitta tips där. Bingospellet är **bilaga 1** till guiden.

2: A TRÄFFEN:

Min historia – vår historia

På den här gruppträffen får alla deltagare berätta sin historia. När var och en får dela sin historia i lugn och ro när gruppen inleds, tar detta inte över alla kommande träffar.

Allas historier är unika och värdefulla. Att dela sin historia kan vara till hjälp för att hantera erfarenheter och känslor samt ge en känsla av att inte vara ensam.

Att berätta sin historia och lyssna till andras historier får känslor att stiga till ytan. Det är bra att ha näsdukar och dryck tillgängliga under träffen.

Innehållet för träffen

- Inledning
- Deltagarnas historier
- Gemensam diskussion om historierna
- Mellanuppgift: Ett brev till en närstående
- Slutligen: Mitt välbefinnande

Inledning

Varje gruppdeltagare berättar förutom hur det står till även om den välbefinnandehandling hen utfört och beskriver hur den påverkade orken (**diabild 23**). De övriga lyssnar och uppmuntrar.

Efter rundan påminner handledaren om att ni återkommer till välbefinnandehandlingarna i slutet av träffen för att planera fortsättningen på dem.

Deltagarnas historier och gemensam diskussion

Alla deltagare berättar i tur och ordning sin historia och visar en bild. De andra lyssnar utan att avbryta.

Det är viktigt att handledaren håller koll på tiden, så att alla hinner berätta sin historia.

När alla har berättat sin historia diskuterar ni tillsammans (**diabild 25**):



- Hur kändes det att berätta din historia?
- Hur kändes det att lyssna på de andras historier?
- Vad är gemensamt för historierna? Vilka skillnader finns det?

Alternativt sätt att berätta historierna

I en stor grupp kan deltagarna också berätta sina historier i grupper på tre eller fyra personer. I varje grupp berättar deltagarna sina historier för varandra med samma instruktioner som ovan. När de har berättat sina historier funderar gruppen tillsammans på historierna och hittar gemensamma nämnare i olika skeden av dem. De här faktorerna sammanställs för gemensam diskussion.

Mellanuppgift: Ett brev till en närstående

Att skriva ner saker på papper är ett bra sätt att klarlägga sina tankar och känslor.

Deltagarna kan som mellanuppgift hemma skriva ett brev till sin närstående, där de beskriver sina känslor och upplevelser. Brevet kan innehålla allt det som inte blivit sagt – bra och dåligt. Deltagarna delar eller visar inte innehållet i brevet i gruppen.

Mellanuppgifterna är frivilliga. Handledaren kan ändå uppmuntra till att göra dem, för genom uppgifterna kan gruppen ge djupare behållning. Den som inte hinner eller vill göra uppgifterna medan gruppen pågår kan återkomma till dem senare.

Slutligen: Mitt välbefinnande

Avsluta gruppträffen med att fundera på vilken välbefinnandehandling var och en kunde utföra innan följande träff.

3: E TRÄFFEN: Ett pussel av känslor

Att närståendevården upphör väcker många slags känslor. De kan vara överraskande starka och motstridiga. Till exempel skuld, ilska och bitterhet kan vara svåra känslor att möta. Men även glädje, lättnad och lycka kan kännas fel vid en förlust. Alla känslor är normala och tillättna.

Vid den här sammankomsten diskuterar ni att identifiera känslor och att klara av dem.

Om du som handledare vill ha mer information om känslor och att reglera dem, kan du bekanta dig med Psyk-portens innehåll (till exempel Vad är känslor? -artikeln) samt broschyren TunneVaaka® (på finska).

Innehållet för träffen

- Inledning
- Olika känslor
- Var känns känslorna?
- Sorg och att sörja
- Hur klarar man av känslor?
- Känsloburk
- Mellanuppgift: Ett brev för en regnig dag
- Slutligen: Mitt välbefinnande

Inledning

Gå igenom hur det står till med alla och de tankar som mellanuppgiften *Ett brev till en närstående* har väckt. Diskutera genomförandet av välbefinnandehandlingen och dess effekter (**diabild 28**).

Olika känslor

Handledaren öppnar med att det ofta väcker många olika och sinsemellan motstridiga känslor att närståendevården upphör. Inga känslor är fel eller dåliga. De är viktiga meddelanden till exempel om det egna måendet och behoven (**diabild 29**).

Därefter behandlar ni med hjälp av figuren *Känslöhjulet* hurdana känslor den närstående död eller överflyttning till vård utanför hemmet har väckt hos deltagarna (**diabild 31–32**). Ge deltagarna tid att bekanta sig med *Känslöhjulet* i lugn och ro och diskutera sedan tillsammans.



- Hurdana känslor har din närståendes död/överflyttningen till vård utanför hemmet väckt i dig?
- Upplever du någon känsla särskilt starkt?
- Finns det sådana känslor som du har svårt att möta?
- Är någon känsla lättare att acceptera?

Var känns känslorna?

Medvetandet och kroppen är sammanlänkade och många känslor känns i kroppen. En känsla kan strama i halsen, pirra i magen, spänna i huvudet, sticka i armarna, gå som en våg genom kroppen osv. Genom att lära sig observera reaktioner i kroppen är det lättare att identifiera och hantera sina känslor.

Handledaren delar ut utskriften *Var känns känslorna?* till deltagarna. Uppgiften finns som **bilaga 2** i den här guiden. Deltagarna får instruktioner om att på raderna kring bilden skriva olika känslor som de upplevt i situationen av förändring. Deltagarna drar streck till det ställe i kroppen där de olika känslorna känns.

Sedan kan ni tillsammans diskutera de tankar uppgiften har väckt.

Sorg och att sörja

Var och en går igenom sin sorg på sitt eget sätt. Det har gått olika länge för deltagarna sedan den närstående har dött eller överflyttats till vård utanför hemmet. Sorgen är annorlunda hos den som sörjer en närstående som har dött, jämfört med hos den som sörjer överflyttningen till ett vårdhem.

Tiden är viktig för sorgen. Känslorna och tankarna kommer ofta i vågor, vissa dagar är svårare än andra. Med tiden börjar känslorna ofta vanligen jämnas ut och det går att leva med förlusten. Många försöker "komma över sorgen", fast det skulle räcka med att gå igenom den. Sorg är något att leva med, inte något som går om.

På **diabilderna 33–34** fördjupar ni er i känslan av sorg och dess uppgift, samt individuella sätt att sörja. Gruppen kan diskutera hur faktorerna på diabilderna har tagit sig uttryck hos dem och vad de har upplevt.

Hur klarar man av känslor?

Handledaren läser och visar dikten *Värdshuset* på **diabild 35**. Ni kan tillsammans diskutera de tankar den väcker. Dikten fungerar som inledning när ni ger er in på att acceptera känslor och att hantera dem.

Emotionella färdigheter är metoder för att reglera känslor (**diabild 36**). Att kunna identifiera sina känslor är grunden för att kunna reglera känslorna. Det går att öva på genom att observera och namnge känslor, så som ni gjorde i början av gruppträffen.

Känslor kommer och går. Det är inte nödvändigt att försöka göra sig av med dem. Att kunna identifiera och namnge känslor som känns svåra gör att de avtar i styrka. Att kväva eller förbjuda känslor hos sig själv kan göra dem starkare.

Men det är inte alltid lätt att identifiera och beskriva känslor. Du kan känna ett oidentifierbart obehag, som du inte hittar ord för. Då kan du dämpa och lugna dina känslor via kroppen, till exempel genom att lugna andningen.

Det är också viktigt att notera att känslor och handlingar är olika saker. Känslor väcker tankar, som föreslår agerande. Känslorna tvingar dig ändå inte till något. Du kan inte själv välja dina känslor, men du kan påverka ditt beteende.

Vi har alla olika metoder för att hantera och klara av känslor (**diabild 37–38**).



- Hurdana metoder har du för att bearbeta känslor?
- Vad lugnar ditt sinne?
- Och vad ger dig glädje?

Känslorburken

Vi bär alla med oss otaliga känslor. Känslorburken kan vara hårt slutet och gömma och lagra alla känslor inom sig. Locket till burken kan också vara så otätt, att känslorna oberäkneligt och okontrollerat rinner ut i en känslostorm. Eller så kan vi ha olika metoder för att reglera locket till burken, alltså känslornas styrka och hur vi uttrycker våra känslor (**diabild 39**).



- Hurdana känslor bär du i din burk? Finns det mer av någon känsla än av andra?
- Hurdana känslor skulle du vilja lägga till i din burk?
- Hurdana känslor skulle du vilja släppa ut ur din burk?
- Hur reglerar du locket på burken?

Mellanuppgift: Ett brev för en regnig dag

Dela ut mellanuppgiften *Ett brev för en regnig dag* (**bilaga 3**) till deltagarna. Ett brev för en regnig dag är till för att under svåra dagar påminna om de saker som får en att må bättre. Handledaren instruerar deltagarna att skriva brevet vid ett tillfälle när sinnet är stilla och lugnt. Deltagarna sparar breven och tar fram dem under en svår dag, för att påminna sig själva om ting som är viktiga för dem.

Slutligen: Mitt välbefinnande

Avsluta gruppträffen med att fundera på vilken välbefinnandehandling var och en kunde utföra innan följande träff.

4: E TRÄFFEN: Jag tar hand om mig själv

Då närståendevården upphör kan det vara svårt att fokusera uppmärksamheten på det egna välbefinnandet. Den som är så van att bara ta hand om någon annan, kan inte längre sköta om sig själv. För anhöriga vars närstående flyttats över till vård utanför hemmet ger ofta besöken hos den närstående rytm åt vardagen. Att reservera tid för sig själv faller i skymundan.

Att älska sig själv är en förutsättning för att vara god mot sig själv. Det innebär inte stolthet, fåfänga eller en föreställning om att vara perfekt. Att älska sig själv innebär förmåga att se sitt eget värde och inse att man är en människa värd att älska. Precis på samma sätt som vi älskar våra närstående trots deras brister, ska vi också älska oss själva – trots våra brister.

Vi har övat på att ta hand om det egna välbefinnandet under gruppens gång genom små välbefinnandehandlingar. På den här träffen fördjupar vi oss mer i ämnet, diskuterar kring medkännande förhållningssätt till oss själva och gör övningar.

Innehållet för träffen

- Inledning
- Egen tid
- Jag tar hand om mig själv, övningen Att ta hand om den psykiska hälsan i vardagen
- Självmedkänsla, övningen Att ha medkänsla med sig själv
- Mellanuppgift: Ett medkännande brev till dig själv
- Slutligen: Planering av den sista träffen och den egna välbefinnandehandlingen

Inledning

Diskutera hur det står till med alla, de tankar som mellanuppgiften *Ett brev för en regnig dag* har väckt samt genomförandet av välbefinnandehandlingen och dess effekter (**diabild 42**).

Egen tid

Närståendevårdarens liv är ofta i huvudsak ett vi-liv, de egna behoven och önskemålen hamnar lätt i bakgrunden. Att närståendevården upphör kan väcka känslor av värdelöshet och meningslöshet.

Vi stannar upp för att fundera och diskutera, vem är jag utan rollen som närståendevårdare och vad behöver jag (**diabild 43**).



- Vad är min uppgift nu?
- Vem är jag?
- Vad behöver jag?
- Var är mina vänner?

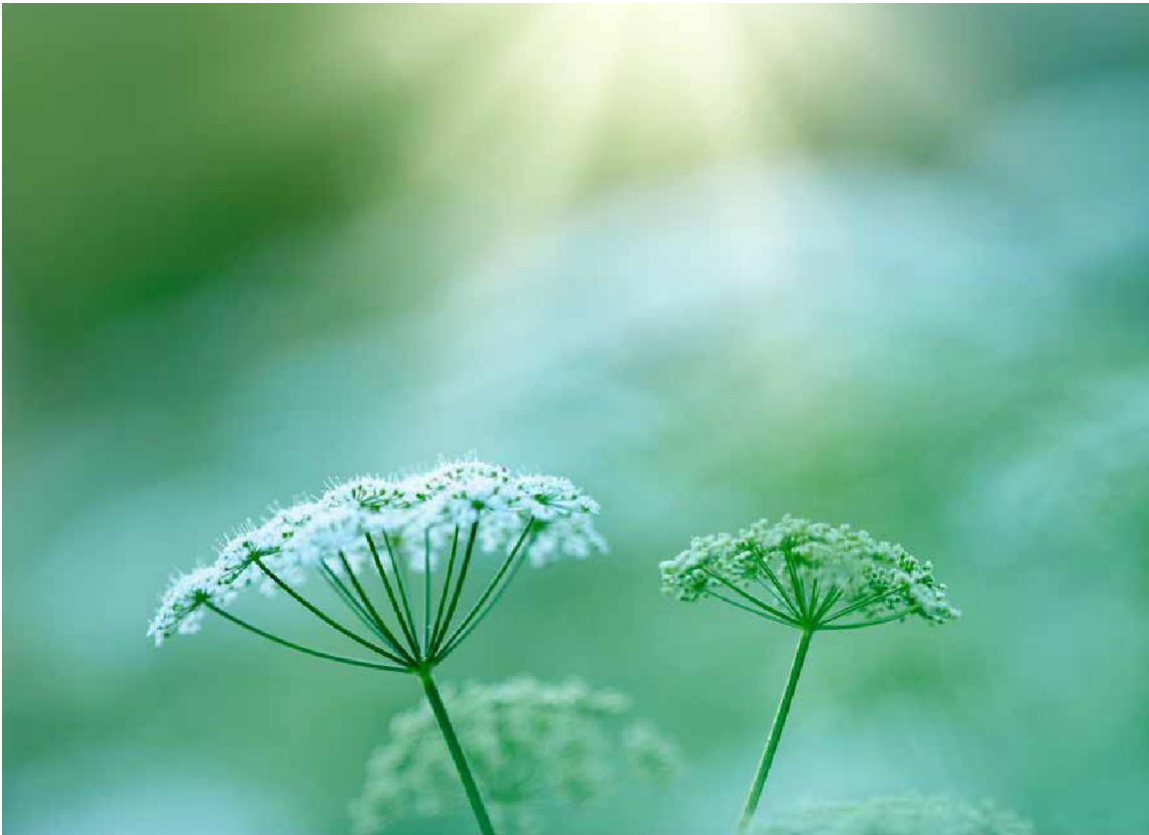
Jag tar hand om mig själv

Då närståendevården upphör kommer ofta den egna utmattningen och tröttheten fram rent konkret. I helheten av att vara människa ingår förutom kroppen och medvetandet dessutom kontakten med andra människor. Att uppleva en förlust påverkar alla dessa områden och när du tar hand om dig själv bör du beakta dem alla (**diabild 44**).

Övningen Att ta hand om den psykiska hälsan i vardagen

Syftet med den här övningen är att hjälpa deltagarna att identifiera sådana vardagliga saker som de kan stärka sitt välbefinnande med. Du kan visa deltagarna **diabild 45** eller skriva ut övningen från Psyk-porten.

Först funderar alla på uppgiften var för sig och sedan diskuterar ni tillsammans, vilka faktorer som redan är i skick i den egna vardagen och vilka som behöver mer uppmärksamhet.



Självmedkänsla, övningen Att ha medkänsla med sig själv

Självmedkänsla är att förhålla sig ömsint och vänligt till sig själv särskilt då, när det är svårt. Det stöder välbefinnandet och återhämtningen. Handledaren inleder kort om självmedkänsla och sedan övar gruppen på att förhålla sig förstående och ömsint till sig själva (**diabild 46–47**). Du kan också skriva ut övningen i Psykporten.

På **diabild 48** finns det frågor som ni också kan diskutera om det finns tid över.



Vad betyder följande hos dig eller i ditt liv?

- Jag tar hand om mig själv
- Jag litar på mig själv
- Jag uppskattar mig själv
- Jag älskar mig själv

På YouTube och andra nätsidor samt i guider finns det många övningar som stärker självmedkänslan. Se **s. 17** för fler tips.

Mellanuppgift: Ett medkännande brev till dig själv

Som mellanuppgift skriver deltagarna ett medkännande och tröstande brev till sig själva från framtiden. Handledaren ger instruktioner om att skriva brevet som till sin bästa vän. Närmare instruktioner om att skriva brevet finns i **bilaga 4**, som delas ut till deltagarna. Ingen annan behöver få se brevet.

Slutligen

Följande träff är den sista för gruppen. Slutligen kan ni tillsammans planera den sista träffen. Är det något som deltagarna särskilt önskar för den sista gången med gruppen? Vill ni till exempel fira det med bättre servering än normalt, eller genom att göra något tillsammans?

Liksom tidigare avslutas gruppträffen med att planera vilken välbefinnandehandling var och en kunde utföra innan följande träff.

5: E TRÄFFEN: **Blicken mot morgondagen**

På den sista träffen riktas Blicken mot morgondagen: ni diskuterar önskemål och drömmar och samlar tillsammans krafter att ta med er hem. Deltagarna funderar över vad det har gett dem att delta i gruppen och vilka förändringar som skett hos dem. Deltagarna fyller också i återkopplingsformulären och ni kommer överens om en tidpunkt för en uppföljningsträff om ungefär tre månader.

Dessutom kan ni diskutera huruvida deltagarna vill utbyta kontaktuppgifter eller till exempel fortsätta träffas på egen hand. Handedaren kan också presentera närståendevårdarföreningen och annan verksamhet på området, som deltagarna i fortsättningen kan delta i.

Innehållet för träffen

- Inledning
- Drömmar och önskningar
- Mina drömmar, Övningen Underverket
- Från den gemensamma stigen, diskussion och återkopplingsformulär
- Slutligen: Kort med hälsningar/ En gren med hälsningar

Inledning

Gå igenom hur det står till med deltagarna, de tankar som mellanuppgiften *Ett medkännande brev till dig själv* har väckt och genomförandet av välbefinnandehandlingarna (**diabild 51**).

Drömmar och önskningar

Då närståendevården upphör kan det kännas som en avlägsen tanke att drömma. Att drömma kan väcka skuld känslor över att man önskar sig saker och händelser i sitt liv, som den andra inte längre är en del av. För den som är van att gå genom livet med en annan, kan det också vara svårt att hitta egna drömmar.

Att fundera över på **diabild 52**:



- Får en sörjande drömma?
- Har jag rätt att drömma, om min närstående inte längre har något att drömma om?
- Varför är det bra att drömma?

I ett svårt livsskede är det viktigt att upprätthålla drömmar, för drömmarna ger kraft för att orka. De ger hopp för framtiden (**diabild 53**).

Mina drömmar, Övningen Underverket

Särskilt under sorg kan det vara svårt att skapa drömmar. Handedaren visar dikten på **diabild 54** och ni kan diskutera de tankar den väcker.

Övningen *Underverket* (**diabild 55**) gör det lättare att fundera på drömmar och hjälper en att rikta blicken mot framtiden. Mer information om övningen *Underverket* finns vid behov till exempel på Terveyskirjasto (på finska).

Handedaren instruerar deltagarna att göra övningen parvis. Paren intervjuar varandra turvis. Deltagarna kan berätta så mycket de vill om sina drömmar. Intervjuaren förhåller sig uppmuntrande till drömmarna.



Övning: Underverket

Föreställ dig att det mitt i natten medan du sover sker ett underverk och din önskan, ditt mål eller din dröm förverkligas.

- Vilka saker skulle vara annorlunda när du vaknar?
- Vilken skulle den första lilla förändringen i ditt beteende som du lägger märke till vara?
- Vad skulle de personer som bor tillsammans med dig lägga märke till?
- Vad skulle de personer som du arbetar med lägga märke till?
- Vilka förändringar i ditt beteende som vittnar om att ett underverk har skett skulle andra människor upptäcka?

Efter diskussionen väljer deltagarna det bekräftelsekort som hjälper dem att föra drömmen framåt. Vad önskar deltagarna till sig själva? Bekräftelsekortet finns som **bilaga 5**. Handedaren skriver ut och klipper korten färdigt.

Från den gemensamma stigen

Gruppen har delat tankar, erfarenheter och känslor. Behandlat och övat på olika saker.

Diskutera hurdana erfarenheter deltagarna har från gruppen och vad det har gett att delta i den. På den första träffen skrev deltagarna ner vad eller vilka faktorer de ville att skulle förändras för deras del. Har de här målen förverkligats eller gått framåt? Hur tänker deltagarna fortsätta ta hand om sitt välbefinnande? (**diabild 56**)



- Har du uppnått eller tagit steg mot det mål som du ställde när gruppen började träffas?
- Vad har det gett dig att delta i gruppen?
- Vad tar du med dig från gruppen till din vardag?
- Hur tänker du fortsätta att ta hand om ditt välbefinnande?

Be deltagarna fylla i återkopplingsformuläret.

Avslutning: Kort med hälsningar

Varje deltagare får välja ett kort åt sig och skriva sitt namn på det. Korten skickas runt, så att alla på varje kort skriver en liten hälsning att ta med sig framöver. Det kan vara positiv respons, ett tack, uppmuntran eller en annan hälsning. På så vis får deltagarna ett kort fullt med hälsningar att ta med sig hem.

En gren med hälsningar (alternativ till korten)

Varje deltagare får *En gren med hälsningar* och skriver sitt namn på stammen. Grenarna skickas runt, så att var och en på en gren skriver en liten hälsning att ta med sig framöver. På så vis får deltagarna en gren full av hälsningar att ta med sig hem.

Utskriften *En gren med hälsningar* finns som **bilaga 6** i guiden.



Uppföljningsträffen

Gruppen samlas för en uppföljningsträff några månader efter att gruppen avslutats.

Syftet är att höra hur det står till med alla och diskutera vilka förändringar som skett i deltagarnas vardag och välbefinnande.

Det är trevligt att ha ett fritt upplägg för träffen. Handledaren kan dra nytta av **diabild 58–59**, där det finns frågor till stöd för den gemensamma diskussionen samt en övning.

Innehållet för träffen

- Inledning: Hur står det till?
- Diskussion om effekterna av att ha deltagit i gruppen *Blicken mot morgondagen*
- Övningen Fortsätt meningarna
- Avslutning

Övningen Fortsätt meningarna

Med hjälp av övningen fortsätter ni drömmandet, som redan är bekant från den sista gruppträffen. Ni funderar på de egna drömmarna och målen samt små handlingar för att nå dem.

Dela ut papper och pennor åt deltagarna för övningen och visa **diabild 60**. Uppmuntra deltagarna att skriva fritt utan att fundera eller censurera för mycket. Ingen annan får se skrivierna.

Efter övningen kan ni tillsammans diskutera hur det kändes att göra övningen. Dessutom kan du fråga om någon vill berätta om det de har skrivit för de andra.

Avslutning

Handledaren kan ännu berätta om närstående-vårdarföreningen och annan verksamhet på området som deltagarna kan delta i, samt uppmuntra dem till att fortsätta hålla kontakt med varandra.

Tacka alla deltagare för den gemensamma gruppen *Blicken mot morgondagen*.

Stödande aktörer

Det är viktigt att veta vart du kan styra en närstående-vårdare, om det stöd som gruppen erbjuder inte känns tillräckligt. Närstående-vårdare kan få samtals hjälp till exempel på hälsostationen, arbetshälsovården, familjerådgivningen, kriscentralen eller hos församlingarna. Ta reda på vilka ställen som erbjuder hjälp och stöd på ditt område.

Landsomfattande nummer och chatttjänster som erbjuder hjälp:

- **MIELI rf:s kristelefon** 09 2525 0112 jour dygnet runt varje dag. www.mieli.fi
- **Kyrkans samtalsjänst**. Telefonjouren 0400 221 190 är öppen varje dag kl. 20–23 och chatten betjänar må–ti kl. 17.30–19.30. www.evl.fi/sv/kyrkans-samtalstjanst/
- **Telefonrådgivning för närstående-vård** 0800 390 229 betjänar tis–tors kl. 9–12 och **chatten Kysy omaishoidosta** tis–tors kl. 9–12. www.omaishoitajat.fi


Läs mer

- Dolan Y. 2015. Pieni askel. Lyhytterapia-instituutti Oy.
- Juote M, Rasanen L, Heimonen S, Björkqvist T. 2018. Pieni myötätunto-opas. Ikäinstituutti.
- Lahti T (toim.). 2020. Suru. Kustannus Oy Duodecim.
- Myllyviita K. 2016. Tunne tunteesi. Kustannus Oy Duodecim.
- Omaishoitajan polku muutostilanteessa. Mikä muuttuu, kun läheinen muuttaa hoi-tokotiin? Oulun seudun omaishoitajat ry, 2021.
- Pietikäinen A. 2019. Joustava mieli tukena elämäkriiseissä. Kustannus Oy Duodecim.
- Ledsagare. En framåtblickande handbok för närstående-vårdare angående vården i livets slutskede. Esbo och Grankulla Närstående-vårdare och Vänner rf, 2021.
- TunneVaaka@ – Työkaluja omaishoitajille -kirjanen. Tunne voimavarasi -hanke, 2021.
- Psykporten.fi
- Oivamieli.fi

Välbefinnande-

BINGO

Kryssa i rutan! Hur många av dessa får du i din vardag? Vad kunde du ännu pröva? Bingo!

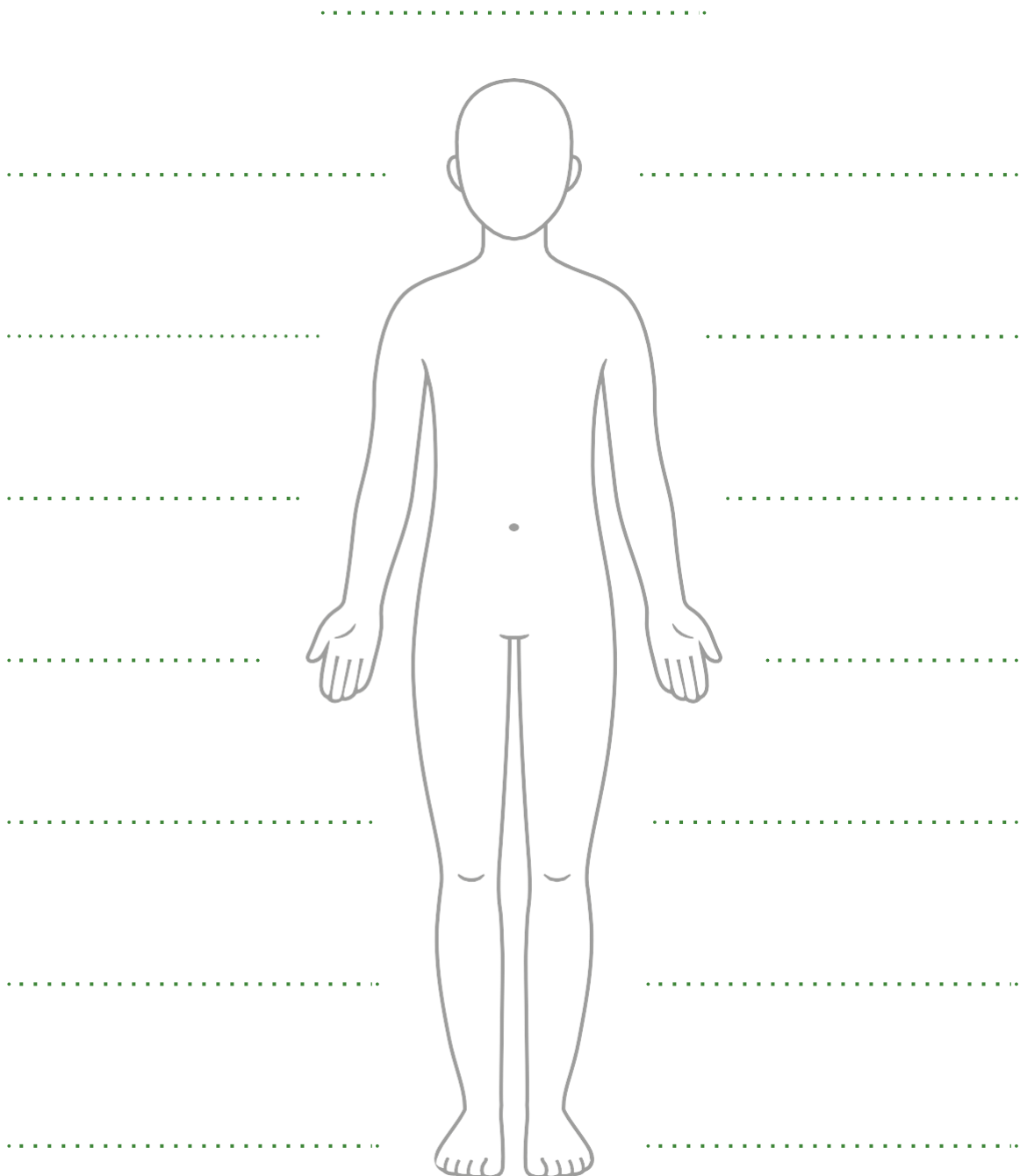
Jag skrattade i gott sällskap	Jag kände tacksamhet	Jag tänkte snällt om mig själv	Jag hittade trevliga faktorer i min vardag	Naturen gav mig kraft
Jag sov gott	Jag kände mig stolt över mig själv	Jag lärde mig något nytt	Jag gav mig hän åt min favorit-sysselsättning	Jag lyssnade på musik
Jag skämde bort mig själv	Jag deltog i en aktivitet som är viktig för mig	 MINA VÄL-BEFINNANDE-HANDLINGAR	Jag ringde ett trevligt samtal	Jag slappnade av
Jag önskade och drömde	Jag tog en promenad	Jag talade med mig själv som till en vän	Jag tänkte på ett vackert minne	Jag spenderade tid för mig själv
Jag åt en god måltid	Jag piggade upp vardagen med humor	Jag uppmuntrade och berömde någon annan	Jag bad om och fick hjälp	Jag träffade andra människor

Fler tips (på finska): omaishoitajat.fi/hyvinvointi



Var i kroppen känns känslorna?

Skriv olika känslor du upplevt på linjerna kring bilden. Dra streck till det ställe i kroppen där de olika känslorna känns.



Ett brev för en regnig dag

Ibland ser du regnet närma sig vid horisonten. Andra gånger kommer de mörka molnen utan förvarning. Det går att underlätta svåra stunder genom att förbereda sig på dem. Ett brev för en regnig dag ger personlig tröst när du behöver det som mest. Det här brevet är från dig till dig själv.

1. Gör en lista över aktiviteter och saker som tröstar dig.

2. Skriv ner namn och telefonnummer till vänner och närstående som du kan ringa, när du behöver någon som lyssnar och stöd

3. Påminn dig själv om dina styrkor och goda sidor

4. Påminn dig själv om dina speciella talanger, förmågor och saker som intresserar dig

5. Påminn dig själv om dina önskemål och drömmar om framtiden

6. Ge dig själv särskilda råd och påminnelser som är viktiga för dig

Ett medkännande brev till dig själv

Välj någon tidpunkt i framtiden om ett år, fem år, tio år. Skriv ner datumet i övre hörnet av brevet.

Föreställ dig att åren har gått och att du skriver brevet till en nära vän. Den dag du skriver brevet är allt bra och du har klarat av dina svårigheter.

Du lever ett gott och balanserat liv.

Beskriv i brevet hurdant ditt liv är och hur du tog dig framåt ur den svåra tiden. Berätta vilka saker, personer och egna styrkor som stöttade dig under den svåra tiden. Du kan också skriva om hur den svåra tiden kanske till och med har stärkt dig och vad du har lärt dig av livet.

I slutet av brevet kan du tacka din goda vän för att hen har varit där för dig. Rikta till slut brevet till dig själv genom att i början av brevet

skriva:

Kära/Bästa och ditt namn.

Läs sedan hela brevet igen.

kramar

tålmod

**ett telefonsam-
tal**

försoning

skratt

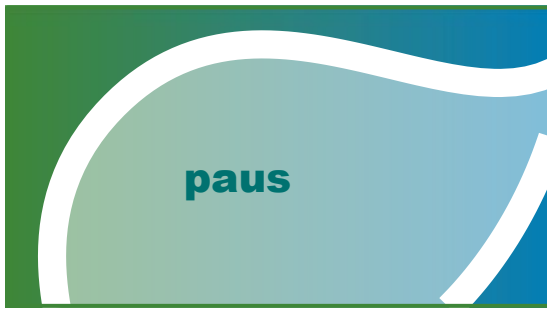
avstånd

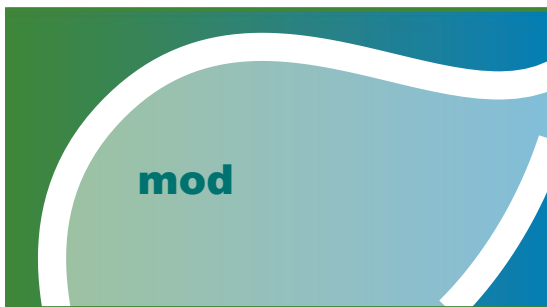
närhet

vilja

sökande

råd





driftighet

ärlighet

styrka

en partner

**någon att prata
med**

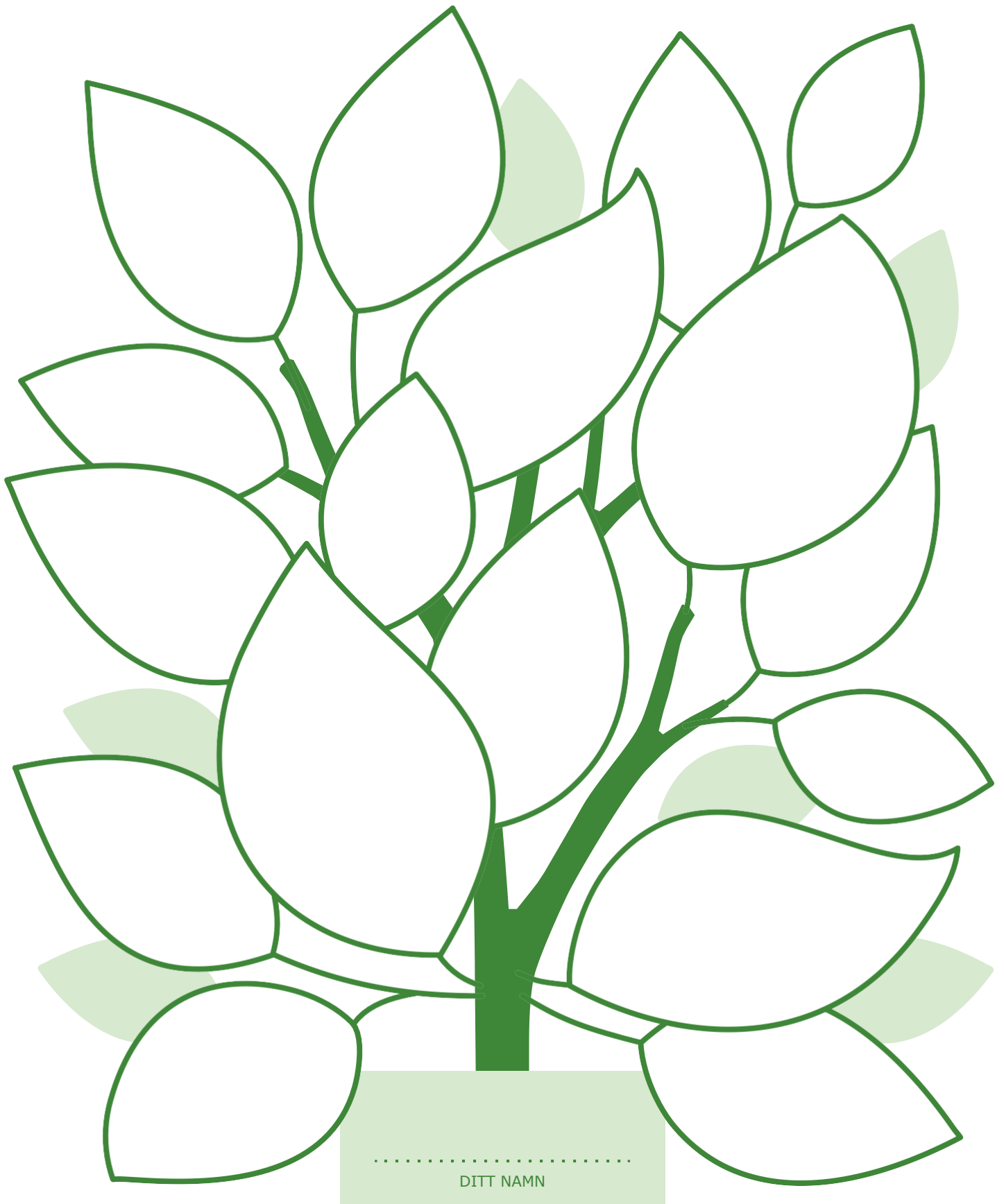
en vän

vila

nya vindar

rekreation

en resa





Tavastvägen 105 A 18, 00550 Helsingfors
Telefon 020 7806 500

omaishoitajat.fi