



KATSE 
HUOMISEEN

Diabilder för gruppträffarna

1

En gemensam stig



Välkommen till gruppen **Blicken mot morgondagen**

- Att närståendevården upphör är en stor förändring i livet.
- Gruppen erbjuder 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.
- Gruppen ger stöd för att rikta blicken mot framtiden och att där hitta sådant som ger upphov till glädje och är värt att vänta på.

Teman för gruppträffarna

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



Målet är att du

- får verktyg för att identifiera och bearbeta dina känslor
- märker att du inte ensam med dina tankar och erfarenheter
- tar bättre hand om ditt välbefinnande
- förhåller dig mer hoppfullt till framtiden än tidigare.

Vi bekantar oss med varandra

Jag är...

Jag bor...

Jag tog hand
om...

Jag kommer
från...



Förväntningar, förhoppningar och egna målsättningar

- 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

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

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

Synvinklar på att rollen som närståendevårdare upphör

Att närståendevården upphör

- Orsaker som beror på närståendevårdaren – orsaker som beror på den vårdbehövande närstående
- Plötsligt upphörande – gradvist upphörande
- Rätt att avstå från att vara närståendevårdare?
- Tillåtelse att avstå från att vara närståendevårdare?
- Möjlighet att avstå från att vara närståendevårdare?
- Att tvingas avstå från att vara närståendevårdare?
- Vilket/vad upphör, då rollen som närståendevårdare upphör?
- Upphör rollen som närståendevårdare, då den närstående flyttas över till vård utanför hemmet?

Avstående och sorg

- Att avstå från något innebär att lämna något bekant som man är van vid bakom sig och möta osäkerhet inför framtiden
- Sorgen över att förlora en närstående
- Att avstå från en central uppgift och roll i livet, att vara närståendevårdare
- Förändring i rutinerna och innehållet i livet
- En känsla av att vara obehövlig och ensamhet

” Det är ju inte alltid roligt att vara närståendevårdare, men det ger innehåll i livet att fortfarande känna sig behövd.”

Olika förluster



Partners
död



Egen förälders/partners
förälders död



Ett barns
död



Den närstående
flyttas över till vård
utanför hemmet

Den närstående flyttas över till vård utanför hemmet

En av de svåraste frågorna gällande närståendevård är, när det är rätt tid att avstå från närståendevården

- Känslor av otillräcklighet, besvikelse och skuld:
”Borde jag ännu ha orkat?”
- Olika synsätt inom den närmaste kretsen
- Lättnad och lindring
- Att möta den närståendes känslor.
Oro över hur denne kommer anpassa sig samt över kvaliteten på vården på det nya stället.
- Den egna rollen i den förändrade situationen och omgivningen
- Vad är det att vara make/maka, förälder, barn utan ansvar för omsorgen?
- Hur deltar jag i vården av min närstående och i hens vardag på vårdenheten?
- Förebådande sorg och oro över framtiden, till exempel rädsla över att den närståendes hälsa försämras eller att hen dör

Närståendevården upphör – vad förändras?

Erfarenheterna är olika:

Det egna livet

- Gemensamt hem – eget hem
- Att leva ensam – var kan jag få hjälp?
- Egen tid – vad gör jag med den?
- Ensamhet
- Att avstå från ansvaret för omsorgen

Den närståendes liv

- Det tidigare hemmet – det nya hemmet
- Livet som en del av en gemenskap
- Tiden på institutionen?
- Nya, givna människorelationer
- Känsla av främlingskap
- Att ta emot vård av yrkespersoner

Det gemensamma livet?

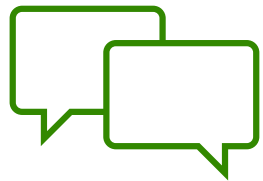
- ” Jag hade lovat att ta hand om min närstående hemma så länge som rörelseförmågan fanns kvar. Även om jag i kamratstödsgruppen för närståendevårdare hade proklamerat för sund självskhet, kunde jag inte tillämpa det på min situation. Mitt dåliga samvete, självförebåelserna och otillräckligheten fick mig att känna mig ännu mer bedrövad.”**
- ” Jag tycker att vi har lyckats som föräldrar, när vi klarat av att få ut Janne i världen och kan se att han blir omhändertagen, även om vi inte skulle finnas.”**
- ” ...det tog över ett år innan mamma började bli hemmastadd. Det var svårt att lämna en gråtande mamma. Jag började gråta på nedre våningen innan jag gick ut genom ytterdörren.”**

En närståendes död

- Liksom sättet att leva, är också sättet att reagera på sjukdom och annalkande död individuellt.
- Döden har inget visst mönster.
- De anhörigas roll är att vara vid sin närståendes sida.
- Anhöriga har ofta rädslor gällande sin förmåga att hjälpa och stöda den döende.
- Ibland väcker de val man gjort frågor i efterhand: Kunde jag ha gjort mer? Gjorde jag allt rätt?
- Det är viktigt att vara barmhärtig mot sig själv. Närståendevårdaren har gjort ett bra jobb för sin närstående och valen blev gjorda enligt de omständigheter som rådde i den stunden.
- Döden är en kraftigt omskakande upplevelse för de anhöriga.
- Ofta blandas lättnaden över att den närståendes lidande tagit slut med den sorg och saknad som förlusten bringar, samt känslor av tacksamhet.
- Du behöver inte försöka ta dig ur sorgen. Du kan bara låta den finnas.

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 närståendevårdaren, å andra sidan kommer det nya i stället.
- Du får lov att lära dig ett nytt sätt att leva och fungera i vardagen.



Hur har din vardag förändrats?

Vad har försvunnit ur livet?

Vad har kommit i stället?

Tankar från närståendevårdare som varit på Blicken mot morgondagen – semester

Hur har din vardag förändrats?

- Meningslöshet, oföretagsamhet
- Känsla av tomhet
- Man vet inte vad man ska göra med tiden
- Ensamhet, barnen bor långt borta
- Man är tvungen att lösa så många frågor ensam
- Nya utmaningar, arbetet med ett egnahemshus
- Att avstå från det gemensamma hemmet
- Kände mig skakig inombords efteråt – spänningstillstånd

Vad har kommit i stället?

- Partnerskap
- Tid för sig själv, hobbyer, närstående
- Kan åka iväg när man vill
- Riktiga vänner kommer ihåg en – tid för dem
- Även om partnern dog, fick det egna barnet en baby – livet går vidare

Milstolpar i den egna historien

Mitt liv/vårt liv innan närståendevården

Mitt liv som närståendevårdare

Tidpunkten för förändring

Min situation nu

Mitt välbefinnande

Vid möte med förluster kommer livskunskap och mentala resurser till användning. Att släppa taget kräver psykisk flexibilitet och även kreativitet. Å andra sidan kan förändringar också ge lärdom.

- Med vilken liten handling kunde du öka ditt välbefinnande?

Källa: psykporten.fi



2

Min historia – vår historia



Hur står det till

- Hur känner du inför gruppen idag?
- Vilken välbefinnandehandling gjorde du? Hur inverkade den?

Min historia

Mitt liv/vårt liv innan närståendevården

Mitt liv som närståendevårdare

Tidpunkten för förändring

Min situation nu

Diskussion

- 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?

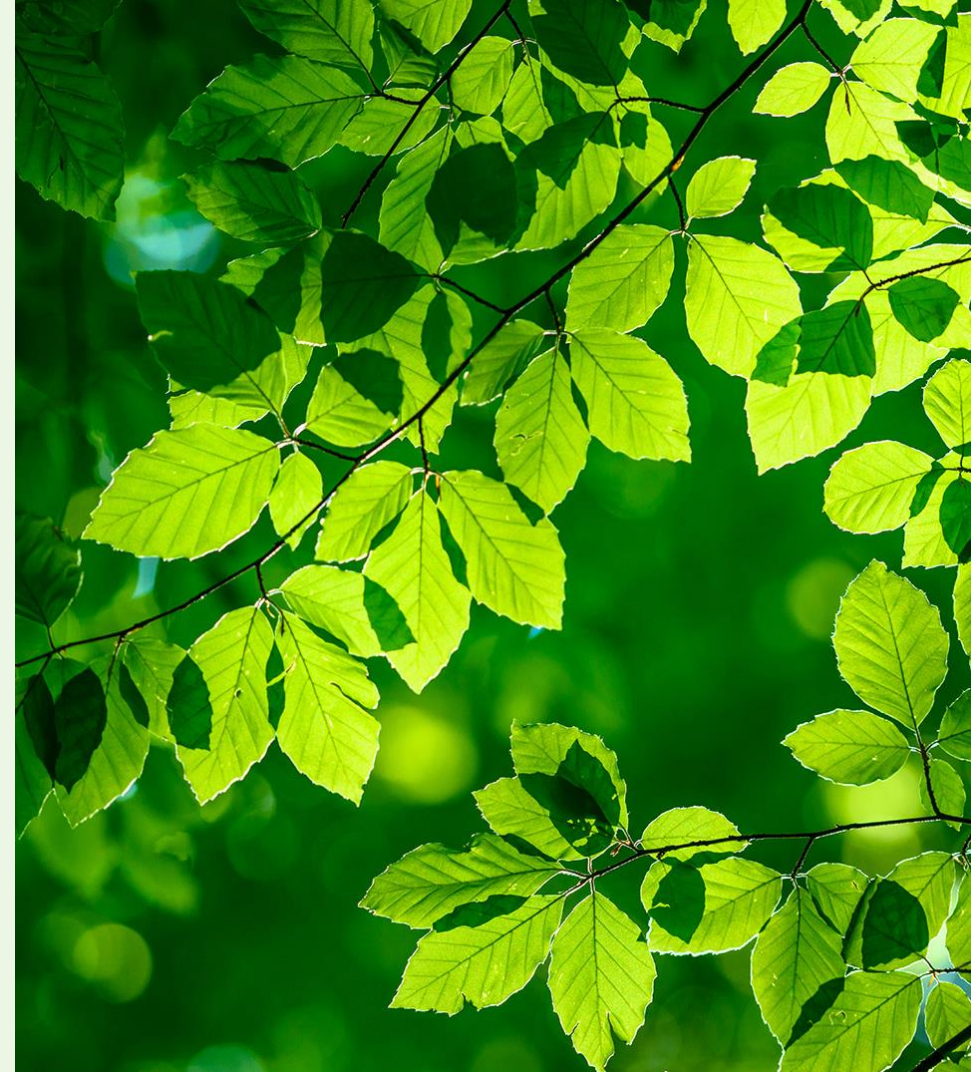
Mitt välbefinnande

Med vilken liten handling kunde du öka ditt välbefinnande?



3

Ett pussel av känslor



Hur står det till

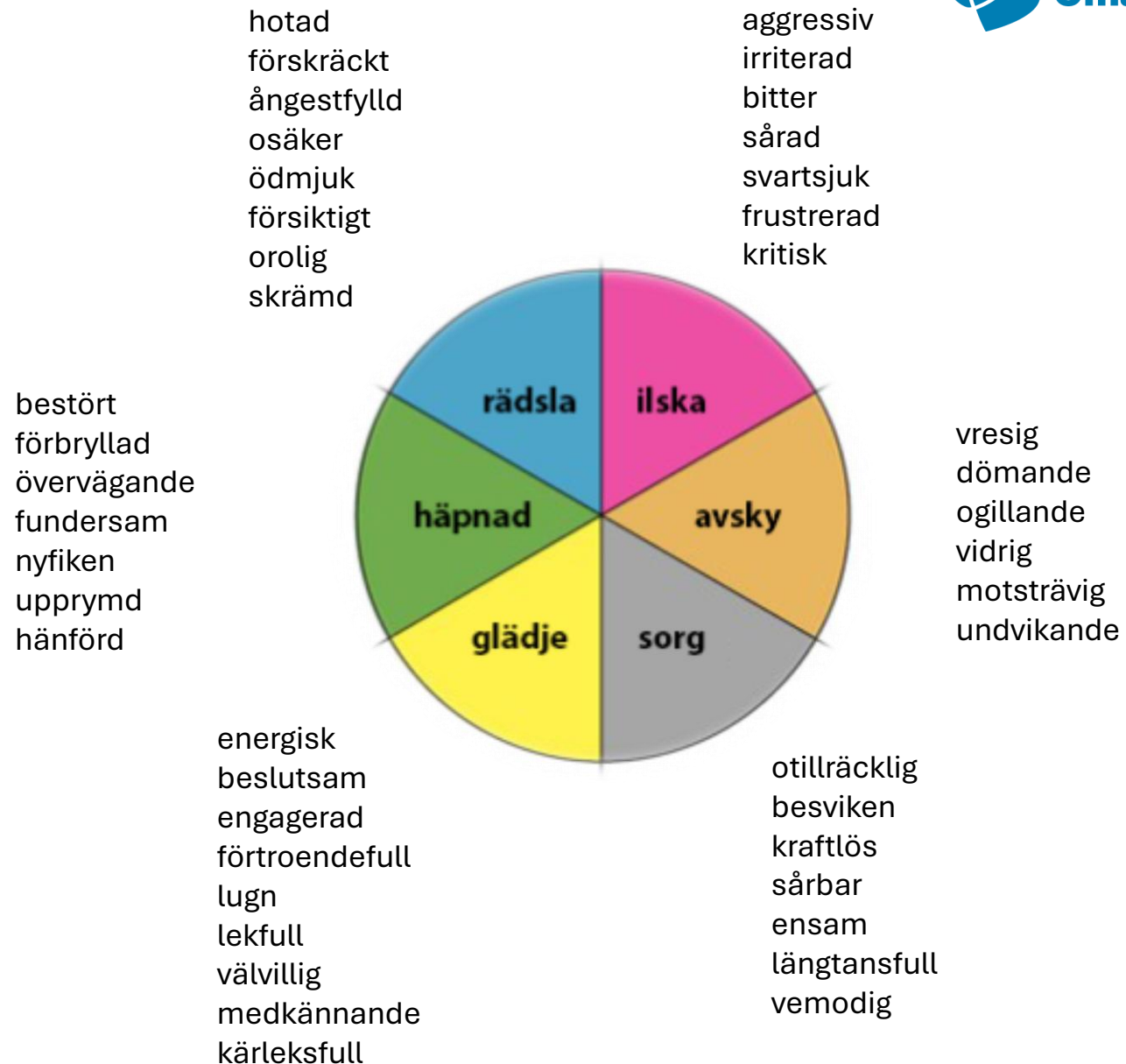
- Vilka tankar och insikter ha vaknat sedan den förra träffen?
- Skrev du ett brev till din närstående? Vilka tankar väckte det?
- Vilken välbefinnandehandling gjorde du den här gången? Hur inverkade den?

Olika känslor

- Att närståendevården upphör och att släppa taget ger upphov till många olika känslor.
- Situationen kan få en att känna till exempel sorg, skuld, rädsla, hat och bitterhet.
- Samtidigt kan du känna en stor lättnad, lindring, tacksamhet, lycka osv.
- Alla känslor är normala och tillåtna.
- En känsla är inte bra eller dålig i sig, utan de har alla ett syfte.
- Ibland kan det också kännas tomt.

- ” *Min sorg har varit en enorm ensamhet. Jag hade aldrig kunnat tänka mig, att jag skulle bli så här ensam.*”
- ” *Jag borde vara tacksam över de gemensamma åren och har ändå känt bitterhet, ibland även hat. Nu är det dags för saknad och förlåtelse.*”
- ” *Jag sörjde i min mans ställe. När sjukdomen framskred grät jag, släppte taget, sörjde.*”
- ” *Här hinner man inte tänka på sig själv, oron över den andra är så stark. Hur ger de riktigt vård där?*”
- ” *Jag är kanske också rädd för att det inte finns någon som tar hand mig, när den tiden kommer.*”
- ” *Men ännu idag upplever jag tidvis på känslonivå skuld över lösningar som varit nödvändiga, för att jag ska överleva fysiskt och psykiskt.*”

Känslohjul



Källa: Myllyviita. 2016.
Tunne tunteesi.
Duodecim.

Diskussion

- 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?

Sorgen har en uppgift

- Sorgen berättar om en förlust av något som varit viktigt och värdefullt för en själv.
- Sorg kan vårdas genom att sörja. Dess uppgift är att hjälpa en att möta förlusten och anpassa sig till den nya livssituationen.
- Att sörja ger andra möjlighet att trösta och hjälpa.
- Att undvika att möta sorgen kan skjuta fram och förlänga sorgearbetet.
- Även tidigare förluster och sorgen över dem kan aktiveras. Å andra sidan kan de också ha lärt dig om att möta svåra upplevelser.

Var och en sörjer på sitt sätt

- Det är individuellt hur var och en sörjer och klarar av sorgen.
- Vi har uppfattningar och föreställningar om tidtabellen för sorgen och om det ”rätta” sättet att sörja och visa sorg. *Sörjer jag rätt? Får jag göra så här eller så där?*
- Ingen kan säga åt någon annan hur sorgen ska sörjas. Det lönar sig inte heller att jämföra sig med andra.
- Sorg tar tid och det går inte att påskynda återhämtningen.
- Känslan av sorg kommer ofta i vågor. Med tiden jämnas vågorna småningom ut och man klarar av dem.

Värdshuset

*Att vara människa är att vara värdshusvärd, varje morgon en ny gäst.
En glädje, en sorg, en elakhet
eller en plötslig insikt kan dyka upp som en oväntad gäst.*

*Hälsa dem alla välkomna!
Även när det är ett gäng bekymmer, som våldsamt drar genom huset
och tömmer det på alla möbler;
behandla ändå varje gäst med respekt.
Han eller hon kan bana väg för en oväntad ny fröjd.*

*Den svarta tanken, skammen, illviljan möt dem alla vid porten med ett
skratt och bjud in dem.
Var tacksam för vemhelst som kommer eftersom var och en av dem har skickats
ut som en vägvisare från bortom.*

– Rumi (översättning 12.2.2012 av Bertil Gyllensten)

Hur klarar man av känslor?

Emotionell kompetens betyder förmåga att

- identifiera känslor
- acceptera känslor
- hantera känslor.

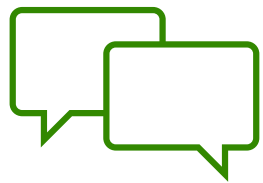
Känslor kommer och går. Du kan lägga märke till och namnge dem och sedan låta dem ge sig av.

Hur klarar man av känslor?

- Vi har alla vårt eget sätt att uppleva känslor. På samma sätt har vi olika metoder för att hantera och klara av känslor, till exempel
 - Att prata om känslor och dela dem
 - Att skriva
 - Motion
 - Natur
 - Konst
 - Att gråta – det får kropp och sinne att slappna av
- I situationer av förändring är det småningom också möjligt att fördjupa sig i sådana aktiviteter, som kräver koncentration. Det kan ge avbrott i sorgen.
- Att söka sig till positiva tankar och känslor ger kraft.
- Skadliga metoder är till exempel att använda rusmedel, frossa eller förbjuda sig själv att äta, överprestation.

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

Känsloburken



- 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?

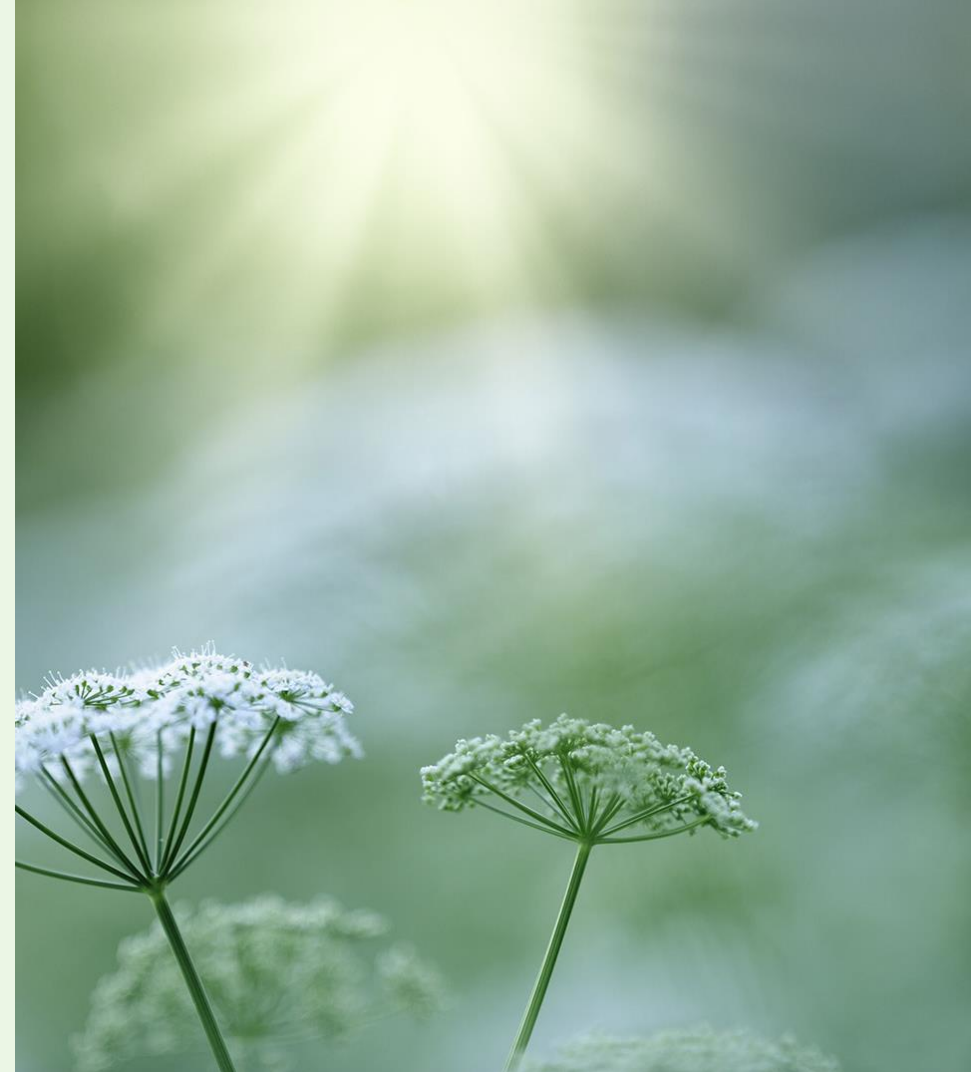
Mitt välbefinnande

Med vilken liten handling kunde du öka ditt välbefinnande?



4

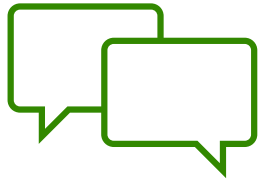
**Jag tar hand om
mig själv**



Hur står det till

- Vilka tankar och insikter ha vaknat sedan den förra träffen?
- Skrev du Ett brev för en regnig dag? Vilka tankar väckte det?
- Vilken välbefinnandehandling gjorde du den här gången?
Hur inverkade den?

Egen tid



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.
- Kroppen kan reagera på förändringen på olika sätt. Du kan till exempel känna kraftlöshet, smärta, förändrat aptit osv. Ibland kan det också gå så, att man själv blir sjuk.
- Ett sorgset sinne tar utrymme från positiva tankar. Det kan vara svårt att hitta positiva sidor hos sig själv.
- Till den nya livssituationen hör förändringar i sociala relationer. Ibland kan sorgen få en att isolera sig från andra.
- **Under förändringar är det viktigt att stanna upp och utvärdera sitt mående, samt att medvetet fokusera på att ta hand om och skämma bort sig själv.**

Att ta hand om sin psykiska hälsa i vardagen

- Jag vilar och sover tillräckligt.
- Jag äter mångsidigt.
- Jag motionerar tillräckligt.
- Jag håller fast vid vardagsrytmen.
- Jag träffar människor och hör mig för hur de har det.
- Jag spenderar tid med personer som är viktiga för mig.
- Jag pratar om sådant som tynger mitt sinne med en pålitlig person.
- Jag uttrycker mina känslor och tankar.
- Jag lägger märke även till små goda ting omkring mig och är tacksam för dem.
- Jag förhåller mig vänligt och ömsint till mig själv.
- Jag ber om och ger förlåtelse, även till mig själv.
- Jag gör sådant som är trevligt för mig.
- Jag är nyfiken samt provar på och lär mig nya saker.
- Jag tar hand om min ork.
- Jag hjälper andra och ber också själv om hjälp.

- Vilka punkter på listan är redan i skick?
- Vilka punkter behöver mer uppmärksamhet?
- Genom vilka små förändringar kunde du främja dem?

Källa: psykporten.fi

Självmedkänsla

- Vi visar ofta medkänsla för dem som drabbats av svårigheter. Gentemot oss själva kan vi ändå i en liknande situation vara väldigt krävande och anklagande.
- Självmedkänsla är att förhålla sig ömsint, vänligt, förstående och uppmuntrande till sig själv.
- Vi behöver den för att skapa balans i svåra upplevelser samt för att kunna njuta av goda stunder.

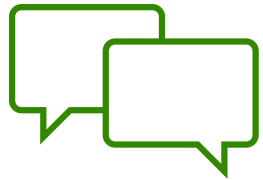
” Att möta sig själv med samma vänlighet, omsorg och förståelse som du visar en vän du bryr dig om.” – Kristin Neff

Övningen

Att ha medkänsla med sig själv

1. Återkalla ett minne av eller föreställ dig en person som har visat dig särskild värme eller gett dig uppmuntran.
2. Hur förhöll sig den här medkännande personen till dig? Vad gjorde eller sa hen? Med vilket tonfall talade hen? På vilket sätt såg hen på dig? Hur kände du då?
3. Vilka tankar och känslor väcker det i dig, när du tänker på personen nu? Vilka tankar hör du i ditt sinne? Hur känns det i din kropp?
4. Föreställ dig sedan dig själv som den medkännande personen: se dig själv godkännande och uppmuntrande genom den här gestaltens ögon. Vad skulle du säga till dig själv i den här stunden? Vad skulle du uppmuntra dig själv till att göra?

Vad betyder följande för dig eller i ditt liv?



Jag tar hand om mig själv

Jag litar på mig själv

Jag uppskattar mig själv

Jag älskar mig själv

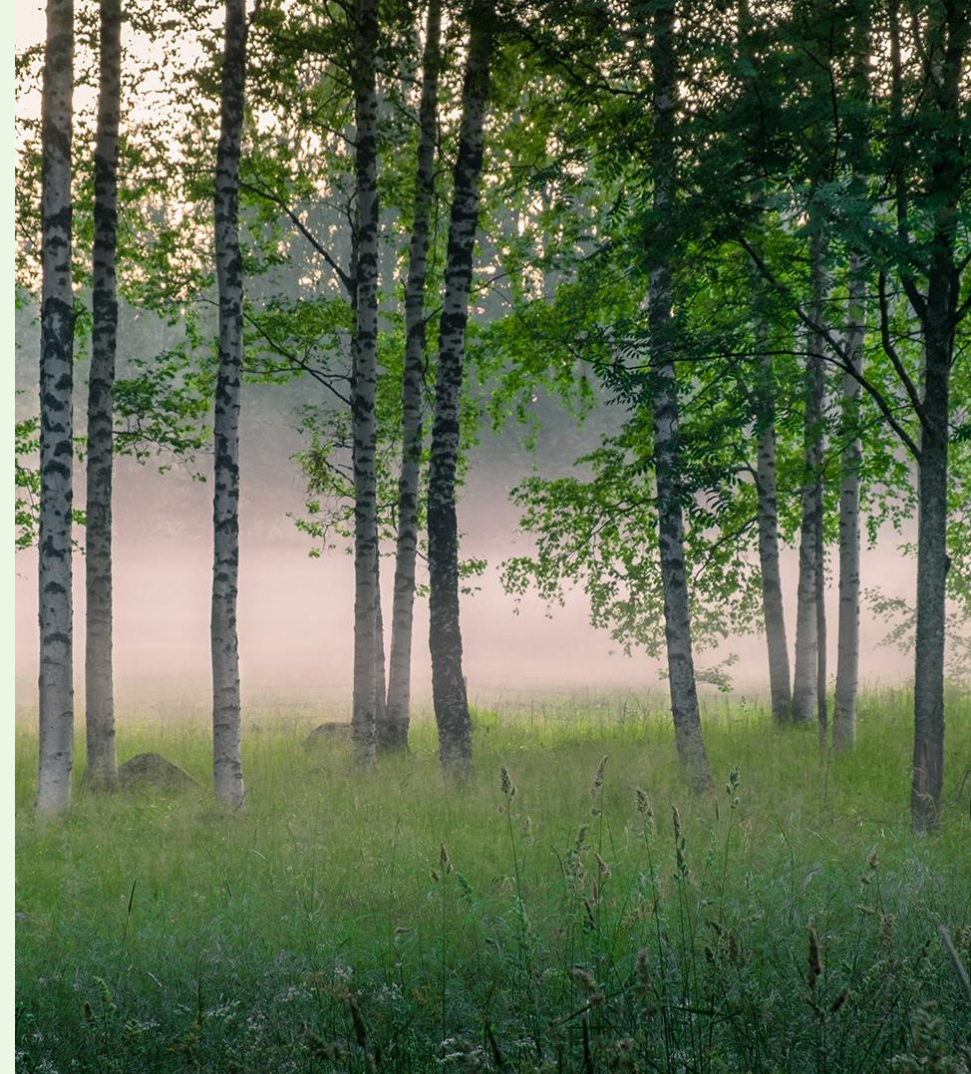
Mitt välbefinnande

Med vilken liten handling kunde du öka ditt välbefinnande?



5

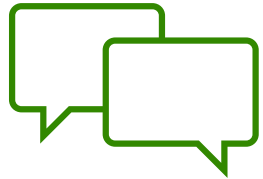
**Blicken
mot morgondagen**



Hur står det till

- Vilka tankar och insikter ha vaknat sedan den förra träffen?
- Skrev du ett medkännande brev till dig själv? Vilka tankar väckte det?
- Vilken välbefinnandehandling gjorde du den här gången? Hur inverkade den?

Drömmar och önskningar



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?

Drömmar och önskningar

- Drömmar och önskningar skapar hopp och bär en framåt i livet.
- Drömmar är betydelsefulla källor till välbefinnande i sig, oberoende av om de någonsin kan gå i uppfyllelse.
- Det lönar sig att beskriva drömmar och dela dem med andra. Ju mer du sätter ord på dem, desto mer fäster du uppmärksamhet vid dem. Andra kan ge dig uppmuntran och olika alternativ för att förverkliga drömmarna.

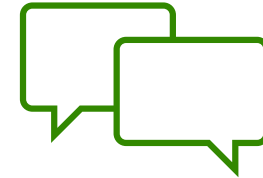
Mina drömmar

Du behöver inte se hela trappan. Ta bara det första steget.

*När du bestämmer dig för att gå en viss väg,
kommer den att visa sig framför dig.*

– Rumi

Övningen Underverket



Föreställ dig att det mitt i natten medan du sover sker ett underverk och din önskan, din målsättning 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?



Från den gemensamma stigen

- 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?

6

Uppföljningsträffen



Hur står det till

- Hur känner du dig inför träffen?
- Hur har du det?

Diskussion

- Vad tänker du nu, vad gav det dig att delta i gruppen *Blicken mot morgondagen*?
- Vilka av de ämnen och övningar som gruppen gick igenom tog du till dig?
- Hurdana resurser och verktyg fick du med dig?
- Har något i din vardag eller ditt välbefinnande förändrats genom att du deltog i gruppen? Hur skulle du beskriva förändringen?
- Vet du vart du kan vända dig i fortsättningen, om du behöver stöd och hjälp?

Fortsätt meningarna

- Om allt vore möjligt, skulle jag...
- Om ett år hoppas jag att jag är...
- Om ett år tror jag att jag är...
- Om ett år är jag...
- Jag behöver varje månad komma ihåg att...
- Jag ser varje vecka till att...
- Dagligen ska jag alltså...

Källa: Kaski & Miettinen. 2018. Onnistumisen taidot.

Tack!

