

NSPH:s ståndpunktspapper

– om stödet till anhöriga

Psykisk ohälsa är vanligt. En av fyra drabbas någon gång under livet. Det innebär att många berörs även som anhöriga¹, i sin roll som föräldrar, syskon, vänner, barn eller arbetskamrater. Anhöriga är således en mycket stor och bred grupp, vars behov skiftar, men där det också finns många gemensamma nämnare.

Svensk vård och omsorg är väldigt fokuserad på den individ som behöver insatser och glömmar lätt bort de anhöriga som också berörs av att någon i familjen eller i ens närhet blir sjuk eller har en funktionsnedsättning. Detta trots att vi vet att många anhöriga, även barn, drar ett tungt lass för att stödja och ställa upp för sina närstående.

Vår utgångspunkt är att anhöriga har rätt att själva ha ett bra och självständigt liv utan att tyngas av en orimligt stor vård- och omsorgsbörda och en ständigt gnagande oro med täta akuttryckningar. För att nå dit är krävs att de anhöriga känner sig trygga med att ens närstående får bästa möjliga vård och omsorg. Då slipper man vara en ställföreträdande vårdare och kan vara den stödjande familjemedlem eller vän som de flesta vill vara. Det är också det i särklass bästa stödet man kan ge till anhöriga. När stödet fungerar bra, kan de anhöriga andas ut och känna sig lugna.

På senare år har allt fler uppmärksammat de viktiga insatser som anhöriga gör. Både myndigheter och personal har insett att alla vinner på att anhöriga ses som en resurs som kan och bör involveras i vården utifrån egna möjligheter och önskemål. De måste dock få stöd för egen del för att orka, för många kan anhörigskapet innebära en stor känslomässig påfrestning och tuff livssituation. Trots att kommunerna enligt socialtjänstlagen är skyldiga att ge stöd upplever många anhöriga att de måste kämpa hårt för att få rätt stöd från olika samhällsinsatser.

Stödet till anhöriga ska vara samordnat och individanpassat. Alltför många upplever idag motsatsen, att de själva måste jaga efter insatser och att de tvingas ha många olika kontakter med myndigheter, vårdgivare och andra samhällsinsatser. Det som ska vara en hjälp blir istället ytterligare en påfrestning.

NSPH:s förslag på hur anhöriga kan ges ett bättre stöd

För samhället i stort och för dem som styr vård och omsorg handlar det om att synliggöra anhöriga och deras behov, göra dem mer delaktiga i utformningen av stödfunktioner och att ta vara på den kunskap som finns hos anhöriga.

NSPH vill att:

¹ Enligt Socialtjänstlagen en familjemedlem eller andra som stödjer eller vårdar en person som är långvarigt sjuk eller har ett funktionshinder. Närstående är den som tar emot stödet.



- samhället i planeringen av vård och stöd utgår från att de flesta med en psykisk sjukdom eller funktionsnedsättning har anhöriga, och även ofta egna barn.
- reglerna inom socialförsäkringen samt kommunernas försörjningsstöd på ett rimligare sätt än i dag ersätter det inkomstbortfall som närståendes nedsatta psykiska ohälsa kan medföra.
- samhället inte ålägger vuxna anhöriga att mot sin vilja stå för personliga stödinsatser och att barn aldrig ska förväntas ta ett sådant ansvar.
- särskilt fokus läggs på stödet till barn som växer upp i en familjesituation som gör dem till anhörigstödjare.
- Socialstyrelsen utarbetar riktlinjer som vägleder de anställda inom psykiatrisk vård och omsorg så att de kan bemöta anhöriga i samtal om sekretessrelaterade frågor.
- ett målmedvetet antistigmaarbete genomförs med syfte att ändra attityder och minska fördomar kring psykisk ohälsa så att fler vågar vara öppna med sina erfarenheter.
- brukarrörelsen bjuds in och görs delaktiga i utformningen av stödet till anhöriga.

Att de som yrkesmässigt ska stödja anhöriga utformar insatserna på ett flexibelt och individanpassat sätt med lyhördhet för de olika behov som följer med att vara anhörig till någon med en psykisk ohälsa.

NSPH vill att anhöriga:

- bemöts respektfullt och ses som en resurs – inte en belastning.
- erbjuds utbildning om de sjukdomstillstånd och diagnoser och som den närstående har och hur de som anhöriga ska förhålla sig till de utmaningar som finns.
- ses som värdefulla och att deras kunskaper och erfarenheter tas till vara med syfte att förbättra livssituationen för den närstående.
- får lättillgänglig information om det stöd som finns att få för anhöriga.
- ska erbjudas både gruppaktiviteter och möjlighet till individuella samtal.
- får hjälp och stöd som motverkar osund överbelastning och stressrelaterad ohälsa på grund av de pressade förhållanden som många lever i.
- får information om de ideella föreningar som bedriver stödgrupper eller studiecirklar för anhöriga.
- ges möjlighet att bli aktiva i planeringen och uppföljningen av de insatser de tar emot och i utvecklingen av de verksamheter man behöver stöd från.
- ska få möta personalen som verkar för goda relationer med patienter, brukare och anhöriga och uppmuntra kontakt mellan de anhöriga och deras närstående om det inte är direkt olämpligt. Detsamma gäller insyn i behandlingsplaneringen.