

Inspirationsdygn

– för dig som lever nära någon med samsjuklighet



Plats:

Hotell Zinkensdamm, Stockholm (T-bana Zinkensdamm)

Tid:

Start med lunch söndag 17 mars 11.30
Avslut med lunch måndag 18 mars 11.30

Vi vill ge dig möjligheten att få mer kunskap och nya tankar om din situation som anhörig. Du kan vara förälder, syskon, barn, partner, släkting, vän eller kollega. Vi vill skapa utrymme för erfarenhetsutbyte och möjlighet att knyta nya kontakter med andra anhöriga.

Under ett dygn möter du olika perspektiv på anhörigskap och samsjuklighet – från den anhörige, den närstående och anhörigstödjaren. Du ges utrymme att dela dina tankar och erfarenheter i möten med andra anhöriga.

Vad delar vi i vårt anhörigskap – utsattheten, frustrationen, sorgen, vreden, drivet att förändra? Hur hanterar vi känslor som behovet av återhämtning, flykt, avledning och kampvilja?

Vi diskuterar även om det finns hopp om förbättringar när samsjuklighetsutredningen ska omsättas i praktik. Finns det olika sätt att arbeta för att utredningens intentioner blir verklighet? Hur kan vi bidra?



Välkommen!

Anmälan (klicka här)

OSA senast 17 februari.

Se program på s. 2-3!

Arrangör: NSPH:s Arvsfondsprojekt Mötesplats Anhöriga Samsjuklighet



Program dag 1

Söndag 17 mars – Anhörigas eftermiddag & kväll

11.30 Lunch för alla deltagare

12.30 Start: Introduktion till dygnet

13.00 Misstagens underbara lärande

Tomas Nilsson, pappa, samtalsterapeut, coach och organisationskonsult

I kriser eller när det går dåligt lär vi oss något väsentligt om oss själva, andra och världen.

Det djupaste lärandet uppstår när vi drabbas av svåra situationer och när vi gör fel.

Att kunna erkänna när det blir så är avgörande för bra relationer, såväl till sig själv som till andra.

Vad gjorde skillnad för honom som anhörig till en närstående med samsjuklighet?

13.45 Söndagsfika

14.00 Vad har fungerat för mig och för andra?

Vanja Holmgren, anhörig, samtalsterapeut och anhörigstödjare, Sten Lundin, mentalskötare och egenerfaren patient samt Tomas Nilsson

Med erfarenheter från NSPH:s Återhämningsguiden som startpunkt för vi ett samtal om positiva exempel från gruppträffar, enskilt samtalsstöd och andra metoder som kan vara hjälpsamma.

15.00 Bensträckare samt incheckning för övernattande

15.30 Diskrepansvagnen i samvetsögat – på professionella och medmänniskor

Barbara Lukawska, anhörig, stödassistent, tidigare socialsekreterare

En mor delar sina erfarenheter av ett vård- och omsorgssystem där budgetar och regler ofta prioriteras framför brukarens/patientens behov. När hon försöker lotsa sin son i miljöer där hon tidigare arbetat blir hennes yrkeskompetens en extra irritation snarare än en tillgång.

16.00 Reflektioner kring Barbaras berättelse utifrån egna erfarenheter

Sten Lundin

17.00 Minnesbilder - situationer ur ett syskonliv

Johan, bror och Tilde, syster

Han växer upp med en lillebror som är rolig, nyfiken, orädd och med en förmåga att hitta på nyord.

Sedan, ett par år in i vuxenlivet, börjar lillebror att må allt sämre. Det tar lite tid att förstå både varför och hur. Besök på psykakuten, vakande i lillebrors lägenhet och egen oro blir vardag.

Hur påverkas ditt liv, och övriga anhöriga, av att någon du står nära mår dåligt och förändras?

Med ett antal pusselbitar från livet med en bror som lider av samsjuklighet, bjuds vi in att utforska och diskutera alternativa handlingsmöjligheter ur ett antal minnen. Hon delar minnen från livet med sin syster.

18.00 Middag

19.00 Hur ser den framtida situationen ut för anhöriga och deras närstående med samsjuklighet?

Ett öppet samtal med en hemlig gäst

20.00 Reflektioner utifrån dagen, delande av lärdomar och egna "take-aways"

Konferensvärdar

Jan Ström, projektledare, Mötesplats Anhöriga Samsjuklighet, NSPH
Eva Dozzi, anhörig och aktivist



Program dag 2

Måndag 18 mars – Anhörigas förmiddag

08.00 Frukost

09.00 Att se till att politiska initiativ blir verklighet

Sofia Modigh, utvecklingschef, IOGT-NTO

Sofia Modigh har en stor del av sin karriär jobbat för och varit ideellt engagerad i nykterhetsrörelsen. Hon har även varit verksamhetschef på Skoopi som utvecklar sociala företag. Hon stöttade Unga KRIS (Kriminellas Revansch i Samhället) och Avhoppare.nu i uppstarten. Med erfarenheter från att driva en mängd olika intressepolitiska frågor kommer hon utifrån det reflektera över hur det skulle kunna sättas tryck på politiken och andra aktörer så att samsjuklighetsutredningen inte blir en hyllvärmare.

10.15 Fika

10.45 Samtal om en rapport – att vara anhörig till någon med samsjuklighet

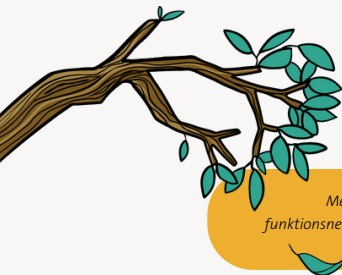
Jan och Vanja presenterar en rapport som bygger på intervjuer med sextioålet anhöriga. Kan de anhörigas upplevelser och behov peka på möjliga vägar framåt?

Avslutande samtal om de viktigaste lärdomarna från dygnet.

11.30 Lunch

12.30 Promenad till konferensen (för de som vill)

Gemensam promenad till NSPH:s kansli på The Park för de som även ska delta i konferensen Mötesplats Anhöriga Samsjuklighet (13.00-16.00) med blandad deltagargrupp, anhöriga, vård och omsorg, brukarorganisationer och andra.



*Med samsjuklighet menar vi psykisk sjukdom/
funktionsnedsättning i kombination med skadligt bruk/beroende
av alkohol, narkotika eller läkemedel.*