



# (H)JÄRNKOLL

*Halland*

## När får jag vara bara mamma?

*Att möta anhöriga till personer med samsjuklighet 240318*

*Mary-Anne Jakobsson*

# **(H)järnkoll**

- **Ambassadörer föreläser**
- **Kampanj 2009-2014**
- **Riksförbund sedan 2015**
- **Regionala föreningar i hela landet**
- **I Halland drivs Hjärnkollsarbetet av NSPH  
(Nationell Samverkan för psykisk hälsa)**



# Hur tycker jag som anhörig missbruksvården fungerat?



# Hur går det för de utan anhöriga?



# Vad har vi som anhöriga fått för stöd?



# God man/förvaltare





# Utmaningar & Känslor

- Hantera frustration, ilska, sorg
- Vanmakt – att inte kunna göra något
- Skuldkänslor
- Se mitt barn lida
- Att inte snubbla in i medberoendet
- Att försöka leva mitt EGET liv

# Hade detta kunnat förhindras?

- Önskar tidiga insatser!
- HELA familjen!
- Skolan såklart!

# Viktigt!

- TA HAND OM MIG SJÄLV!
- VILA!
- Sök hjälp/stöd från anhörigföreningar.
- VARA MAMMA!

A photograph of a beach scene with sand, starfish, shells, and twigs, transitioning to a blue gradient background. The word "Tack!" is written in red in the center.

**Tack!**