



Checklista

Tips på hur den psykiska och fysiska hälsan kan stärkas hos anhöriga

Inledning

Syftet med denna checklista är att sammanställa och presentera tips på hur frivilliga kan stödja anhöriga för att stärka psykiska och fysiska hälsa. Dessa tips kan användas före under och efter samtalsgrupper och aktiviteter för anhöriga. Som frivillig är det viktigt att ha med sig i mötet att skilja mellan det du kan påverka och det du inte kan påverka. ”Ingen kan göra allt, men alla kan göra något.” Vårt Röda Kors uppdrag omfattar att ge stöd här och nu i mötet med anhöriga.

Materialet bygger mycket på vidarehänvisningar till Svenska Röda Korset arbete med psykologisk första hjälpen, psykosocialt arbete och samarbete mellan Svenska Röda Korset, Anhörigas Riksförbund och Friskis och Svettis. Även andra källor har använts som arbetar inom dessa områden. Mycket av materialet som presenteras finns att söka i kunskapsbanken <https://rednet.rodakorset.se/>.

Innehåll

Stärka den psykiska hälsan.....	2
Självreflekterande samtal	2
Tips för att stärka anhörigas psykiska hälsa	2
Mental träning	2
Fysisk träning	3
Stärka den psykiska och fysiska hälsan efter coronapandemin	4
Bilaga 1 - Stolfys.....	5

Stärka den psykiska hälsan

Nedan presenteras olika tips på aktiviteter som går att göra tillsammans med anhöriga eller enskilt. Det finns även hänvisningar till vidareläsning för att stärka anhörigas psykiska hälsa för både frivilliga och anhöriga.

Självreflekterande samtal

I ett tidigare samarbetsprojekt 2019 tog Svenska Röda Korset och Anhörigas Riksförbund fram fyra filmer som beskriver fyra anhörigas situation. Dessa filmer kan användas i en studiecirkel för anhöriga om fyra träffar där en film används som utgångspunkt vid varje träff. För att diskutera personernas situation och sin egen. Detta material hittar du i kunskapsbanken, sök på *anhörigstöd fördjupningar*. [Rapport från projektet stärka den psykiska hälsan hos anhöriga](#) - I slutet återfinns handledning för de lokalföreningar och kretsar som vill arbeta vidare enskilt med ämnet.

Tips för att stärka anhörigas psykiska hälsa

Nedan finns det en del tips på hur frivilliga kan stärka anhörigas psykiska hälsa i samtalet med dom. Det finns två fördjupningar som är mental -och fysisk träning.

- ✓ Ha någon att prata med

Länka den anhöriga till någon som de kan prata med som står den anhöriga nära och gärna varje vecka. Bara att ha någon som den anhöriga kan prata med i en kort stund kan vara tillräckligt för att lugna personen fysiskt eller psykiskt.

- ✓ Undvik negativa tankar

Försök att stötta den anhöriga till att ha ett positivt förhållningssätt. För att få kontroll på negativa uttalanden som den anhörige kan ha om sig själv för att hjälpa sig själv. Det kan vara svårt att få anhöriga att undvika tankesätt som hindrar personen från att ta hand om sig själv. Den anhöriga kan tänka "Det vore själviskt att vila nu", "Det är bara jag som klara av att göra X och Y, "närståendes behov är viktigare än mina just nu". Men just därför är det viktigt att stötta i att någon gång kan det vara bra att undvika dessa tankar för att kunna orka längre fram.

- ✓ Tro inte på allt du tänker

Det kan gå tusen olika tankar hos den anhöriga om den situation som personen befinner sig i. Försök få den anhörige att reflektera över hur personen kan koppla av från sina egna tankar genom bland annat lyssna på musik, se film, läsa en bok, promenader eller sociala aktiviteter.

- ✓ Återhämtning

Fråga om anhöriga kan skapa tid för återhämtning för att slappna av både i kroppen och det mentala systemet, mer information finns under mental och fysisk träning.

Mental träning

Mental träning har visat sig ge effekt för att stärka den psykiska hälsan. Mental träning kan vara Qi gong, Tai chi, Yoga och Mindfulness. Många av dessa aktiviteter finns på Youtube som du kan göra tillsammans med anhöriga eller tipsa om. Vissa av aktiviteterna kan även erbjudas fysiskt inom studieförbund, pensionärsföreningar och friskvårdsanläggningarna. Annat sätt är att få anhöriga att fokusera på lugnande bilder eller tankar. *Tänk dig att du befinner dig på en lugn plats eller att du ägnar dig åt din favoritsysselsättning.*

SRK har själv två övningar som går att göra med anhöriga eller tipsa om att göra själv, finns även att söka på i Röda Korsets webbsida med sökordet *psykisk hälsa*:

- ✓ Avslappningsövning för att minska oro och stress. <https://youtu.be/Y8pnP3HmZ60>
- ✓ Tips på att hantera och dämpa ångesten <https://youtu.be/55AVFebpnws>

Vidare läsning

- ✓ I Svenska Röda Korset kunskapsbank finns Psykosocialt stöd till rödakorsare. Detta material passar även i mötet med anhöriga. Sök i kunskapsbanken på *psykosocialt stöd till röda korsare* eller tryck på länken nedan.
<https://kunskapsbanken.rodakorset.se/hc/sv/articles/360003979817-Psykosocialt-st%C3%B6d-till-r%C3%B6dakorsare>
- ✓ Under denna sida www.rodakorset.se finns det information om psykisk hälsa och ohälsa. Här finns information, tips och metoder för att stärka den psykiska hälsan. Sök i kunskapsbanken på *psykisk hälsa* eller tryck på länken nedan.
<https://www.rodakorset.se/fa-hjalp/psykisk-halsa-och-psykisk-ohalsa/>
- ✓ Svenska Röda Korsets har egen digitala kursplattform Learnster och där finns kurser inom området som du kan gå för att ha med i mötet med de anhöriga. Dessa kan du hitta här:
<https://rodakorset.learnster.com/auth/login> (du behöver ett användarkonto för att komma in. Detta är gratis). Kurserna är:
 - *Fem principer för tidigt krisstöd*. I denna modul får du lära dig om fem principer för tidigt krisstöd och hur dessa används i praktiken.
 - *Psykologisk första hjälpen*. I denna modul får du lära dig om psykologisk första hjälpen och hur det används i praktiken. Du kan se en kort film om vad detta innebär på <https://youtu.be/MHhWxuth4sc> eller sök på Youtube på *Psykologisk första hjälpen*.
 - *Psykologisk återhämtning*. I denna modul får du lära dig om förmågor för psykologisk återhämtning. Det är ett arbetssätt för att stötta någon att återhämta sig efter en akut, svår situation. Vi gör det genom att stärka personens förmågor till att vara aktiv i sin egen återhämtning.
- ✓ Vill du få mer information om olika stödinsatser finns Stödlista för psykisk hälsa i kristid:
<https://www.uppdragpsykiskhalsa.se/verktyg-stod-och-metoder/stodlista-psykisk-halsa-i-kristid/>
- ✓ På 1177 finns det även mer information om psykisk hälsa och psykisk ohälsa,
<https://www.1177.se/Skane/liv--halsa/psykisk-halsa/>
- ✓ Vill du veta mer om forskning och hur det ser ut i samhället om psykisk ohälsa har Folkhälsomyndigheten sidor om psykisk hälsa, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/fokus-psykisk-halsa/>
- ✓ Är personen du tar hand om och vårdar i behov av samordnade insatser från flera myndigheter, då kan du upprätta en samordnad individuell vårdplan, SIP för att underlätta kontakterna mellan myndigheter.
<https://skr.se/halsasjukvard/kunskapsstodvardochbehandling/samordnadindividuellplansip.samordnadindividuellplan.html>

Fysisk träning

Mycket forskning har visat att fysisk aktivitet förutom stärka den fysiska hälsan även stärker den psykiska hälsan. Fysisk aktivitet minskar stressen och förebygger även upplevelsen av depressiva symtom och diagnostiserad depression bland äldre. En kombination av fysisk aktivitet och mental träning är den kombination som ger bäst resultat. Tips på mental träning kan du läsa om i att stärka den psykiska hälsan. För att komma i gång med fysisk aktivitet kan det vara bra att planera den och genomföra den i anhöriggruppen för att sedan uppmuntra de anhöriga att göra det själv eller tillsammans med en vän.

Utgå alltid från personens förmåga till att genomföra aktiviteter. Tips på aktiviteter som går att göra själv är stolfys, se bilagan för instruktioner och promenader, själv eller med en vän. Har man möjlighet till internet finns det en hel del onlineträning hos Friskis och Svettis som är gratis att ta del av.

<https://www.friskissvettis.se/onlinetraning>. Ta det försiktigt i början och lägg successivt till tid/belastning.

Folkhälsomyndigheten har 150–300 minuter pulshöjande aktivitet i veckan för att upprätthålla sin hälsa. Mer om det finns att läsa på [Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande](#).

Stärka den psykiska och fysiska hälsan efter coronapandemin

Utifrån vittnesmål och erfarenheter från frivilliga och andra som arbetar med anhörigstöd har pandemin påverkat anhörigas fysiska och psykiska hälsan mycket negativt. För att komma i gång igen är det viktigt att tänka på att ta det försiktigt. Det är viktigt att ha med sig att alla reagerar olika även om personerna har varit med om samma händelser. Det är upplevelsen av händelsen som styr reaktionen hos personen. Det är även viktigt att ha med sig att olika förmågor som fanns innan pandemin kan ha försvunnit/minskat och andra kan ha tagit vid.

Det finns fem principer för krisstöd som stärker människor utan att de riskerar att skada den som får stöd. Mer utförligt beskrivet än nedan finns i utbildningsportalen Learnster i kursen fem principer för krisstöd.

- ✓ *Främja trygghet:* Ett av de mest grundläggande behoven vid svåra händelser är att få vara tillsammans med de personer som vi känner oss trygga med. Säkerställa grundläggande behov, en trygg och säker plats samt få relevant information.
- ✓ *Främja lugn:* Det är centralt att så snart som möjligt sänka stressnivån och vid behov hjälpa till att hantera uttalade reaktioner. Det kan exempel handla om att skapa rutiner och förutsägbarhet, information om vanliga stressreaktioner.
- ✓ *Främja tillit:* Det finns risk att kontrollförlusten efter svåra händelser leder till generalisering och man riskerar att tappa tillit till sin egen och samhällets förmåga. Ge hjälp till självhjälp, sortera och prioritera behov och identifiera gap mellan resurser och behov.
- ✓ *Främja hopp:* Att främja hopp är ett resultat av de andra principerna. Ju mer akut situationen är, desto mer i närtid handlar hoppet om. I det mest akuta kan hoppet handla om att de närmaste minuterna, timmarna eller dagarna skall fungera eller vara uthärdliga.
- ✓ *Främja samhörighet:* Människan är i grunden ett flockdjur som behöver varandra för att överleva i vardagen och det är tillsammans med andra som vi återhämtar oss efter svåra händelser. Underlätta kommunikation och relationer, ge erkänsla och bekräftelse, länka till annat stöd i samhället.

Våga mötas

Våra tidigare erfarenheter och vilka vi är kan påverka hur vi beter oss vid en krissituation. I den interaktiva webbkursen ”våga mötas” får du lära dig att ge krisstöd och möta människor som reagerar på olika sätt. du hittar den här <https://www.rodakorset.se/engagera-dig/kurser/webbkurs-vaga-mota/> eller sök på Röda Korsets websida på *våga mötas*.

Bilaga 1 - Stolfys

Stolfys

Tillsammans vill Röda Korset och Friskis&Svettis öka det psykiska och fysiska välmåendet. Vi har därför tagit fram dessa övningar.

Kör gärna
programmet
1-2 varv.

Runda och öppna



Mjuka upp rygg och nacke
10 repetitioner

Paddla och vråd



Rotera dig stabil
10 repetitioner

Fäll och drag



Ro dig stark
10 repetitioner

Sitt och stå



Få starka ben
10 repetitioner

Tryck och rotera



För rörligare rygg
10 repetitioner

Rulla från tå till häl



Smidiga och starka fötter
20 repetitioner

Fäll och pendla



Bli stabil och balanserad
10 repetitioner

*Kanske släppa
handen eller
blunda!*



Bättre balans
20 repetitioner

Gå på lina



Testa gärna
Stolfys på
friskisvettis.se



Svenska Röda Korset

