




DET INTE
ÄR DITT
FEL

Ett studiecirkelmaterialet om att vara UNG & ANHÖRIG

**#Vägra
Skuld**



Ett stort tack till Isabel, Linnéa, Wilma, Kajsa & Agnes för att ni delat med er av texter om anhörigskap. Utan er vore detta projekt inte möjligt ♥

”Det är inte ditt fel” är en bearbetning av samtalsmaterialet ”Fokus på mig, Vuxensyskon” som skapades i arvsfondsprojektet *Vuxensyskon* av Bräcke Diakoni. Detta material har finansierats med medel från Arvsfonden

Bearbetning: Linnea Isberg

Layout och design: Lina Persson

Ansvarig utgivare: Studieförbundet Vuxenskolan



Hej!

Den här boken handlar om **anhörigskap**, alltså hur det kan vara att ha någon i sin närhet som oroar sig för eller som behöver hjälp, stöd eller vård.

De allra flesta kommer någon gång under sitt liv att uppleva hur det är att vara anhörig. Kanske har du vuxit upp med en förälder som är deprimerad eller har en vän som behöver extra hjälp och stöd. Kanske kommer du någon gång att ha någon i din närhet som råkar ut för en olycka eller får en diagnos. Ett anhörigskap kan se ut på många olika sätt och påverkar personer olika mycket.

Vi hoppas att denna bok kan hjälpa till att väcka frågor som:

- Vad betyder det att vara anhörig?
- När är en anhörig och vem bestämmer om en är det eller inte?
- Hur har ditt anhörigskap påverkat ditt liv och vem du är idag?
- Vilka känslor och tankar väcker det hos dig att fundera på kring anhörigskap?

Som anhörig sätter en ofta andra i första hand, men vi hoppas att vi kan hjälpa dig att hitta verktyg för hur du kan låta din historia och dina känslor få den plats de förtjänar.

Det kan kännas läskigt att börja prata om sånt som är jobbigt, men att dela med sig och upptäcka att en inte är ensam gör nästan alltid att saker känns lite lättare. Längst bak i den här boken hittar du också kontaktuppgifter till olika organisationer du kan höra av dig till om du behöver prata mer.

För, kom ihåg – det är inte ditt fel!

Ordlista

Anhörig Person som vårdar, stöttar eller hjälper någon i sin närhet

Närstående Person som får vård, stöd eller hjälp av en anhörig

Psykisk ohälsa Att må dåligt psykiskt oavsett anledning

Normer Uttalade regler i samhället som säger åt en vad som är rätt och fel

Funktionsvariation En kroppslig, intellektuell eller psykisk förmåga att fungera som skiljer från det förväntade

Konsekvens En följd av något

Förutsättningar Vilka faktiska möjligheter en har för att göra något

Förväntningar Krav på, idéer om eller bilder av hur något är eller bör vara

För- eller nackdel Något som påverkar positivt eller negativt

Belasta Att något eller någon uppfattas som jobbig eller krävande

Tolkningsföreträdare Att ha rätt att tycka eller tänka om en specifik sak eller erfarenhet

Behov Vad en behöver för att må bra

.....

.....

.....

.....

Innehåll

Hej!	2
Ordlista	3
Träff 1 — Vad är en cirkel egentligen?	6
Träff 2 — Är det här mitt ansvar?	10
Träff 3 — Konsekvenser av anhörighskap	14
Träff 4 — Vägra skuld	18
Träff 5 — Vi kan vara familj	22
Träff 6 — Sätt gränser!	26
Träff 7 — Hur fan tror du att det känns?!	30
Träff 8 — Det är inte ditt fel!	34
Kontaktuppgifter	38

Vad är en

[cirkel]

egentligen?



1

Nu är det dags för er första träff

Den går ut på att ni ska lära känna varandra och få reda på hur en cirkel fungerar.

Att delta i en cirkel skiljer sig från att gå i skolan. I cirkeln lär vi oss tillsammans och det finns ingen lärare. Istället finns det en ledare som har ansvar för att hålla ihop gruppen och se till att alla får plats.

Läs igenom punkterna här nedanför. Håller ni med om allt som står? Är det något som borde läggas till eller tas bort? Hur vill ni ha er cirkel?

Viktigt att tänka på när vi ses i grupp

Vi vill att ni ska se cirkeln som en resa som vi gör tillsammans. De olika temana kommer antagligen att väcka olika känslor och tankar hos oss – det är helt okej

Här är några regler som är viktiga för att cirkeln ska kännas trygg och tillåtande. Lägg till fler om ni tycker att något saknas.

- Det som sägs här stannar här
- Du behöver inte veta om du är anhörig för att vara med i den här cirkeln. Det vi kommer att prata om är teman som berör alla
- Det är helt okej att sätta ord på en tanke innan den är färdigtänkt. Vi kallar det för att ”provprata”
- Du behöver inte veta om det du vill prata om har med anhörigskap att göra eller inte. Här får allt plats
- Vi reagerar olika på samma situationer därför är det viktigt att respektera att ”mitt värsta inte är ditt värsta” och att alla känslor är okej
- Hjälps åt att göra cirkeln till en plats där ni var och en kan fylla på med det ni behöver just nu, till exempel att ha kul, bli lyssnas på, eller bara få vara tyst tillsammans med andra

Förslag på hur en träff kan gå till:

1. Inledande runda: Hur har du det just nu?
2. En eller flera rundor utifrån dagens tema.
3. Avslutande runda: Vad tar du med dig för tankar och känslor när du går härifrån?

Att prata om

Ni ska nu tillsammans sätta ramarna för hur ni vill att er cirkel ska vara. Här har vi listat några saker som kan vara bra att prata om:

- Vad är en studiecirkel? Hur fungerar den?
- Vad har vi för förväntningar på cirkeln?
- Vad behöver vi av varandra och oss själva i cirkeln?
- Hur kan vi göra för att alla ska komma till tals?

Gå igenom upplägget för cirkeln i denna bok och se vilka teman som är inplanerade. Är det något som saknas eller något som känns oviktigt? Det är helt fritt att lägga till och ta bort!

Fundera också på om ni vill göra något aktivt ihop, till exempel ta över [#vägraskulds](#) instagramkonto och gästposta under en vecka, skapa konst, skriva en insändare, protestera mot ett beslut, göra musik ihop, skriva en dikt, dansa eller måla.

Kom ihåg att det är ni som bestämmer vad er cirkel ska handla om!



Ledaren har ansvar för att skriva ner vad ni tillsammans kommer överens om.

Det kan vara bra att titta på dessa punkter flera gånger under cirkelns gång som en påminnelse om hur just er cirkel ska vara.

Psst!

Psst!

Psst!

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Är det här mitt [ansvar]?

”

Så länge jag kan minnas har jag vaktat på min mamma.

Jag ser till att hon andas, lirkar fram små skratt, är lagom besvärlig och samtidigt bekräftande. Hemma försöker vi syskon ta hand om varandra.

Vi spelar med så att mamma inte ska märka att vi sedan länge insett att ingenting egentligen är bra med henne. Vi försöker på våra barnsliga vis göra stämningen bättre, utan att någonsin komma nära det som bränner – att hon är sjuk. Så sjuk att hon tappar håret, förlorar känslan i ben och armar, får sprutor i magen, krymper och krymper, tills hon är ett litet streck på kudden.

Jag måste hela tiden försäkra mig om att hon ska fortsätta finnas till.

För om inte jag gör det, vem ska göra det då?

2

Vems ansvar är det?

Att känna ansvar kan vara tungt, framför allt när det handlar om saker som en inte kan påverka exempelvis att känna ansvar för att någon ska må bra, bli frisk eller vilja kämpa vidare. Men kan en egentligen ha ansvar för någon annan?

Den som är under 18 år har aldrig något juridiskt ansvar för någon annan. Det innebär att du inte har ansvar för dina syskon, vänner eller föräldrar, *oavsett hur situationen ser ut*. Men trots det är det lätt att känna ett *känslomässigt* ansvar. Detta hänger ofta ihop med de förväntningar en kan känna från omgivningen om att ta ansvar på samma sätt som vuxna.

Som ung och anhörig får en ofta uppskattning, som till exempel beröm för det ansvar en tar. Det är okej att både bli glad för det och att samtidigt känna frustration, för det går inte alltid att välja om en ska ta ansvar eller inte.

Övning — Hur ser ditt ansvar ut?

Att få en överblick över det ansvar du känner kan hjälpa dig att börja fundera över vad som egentligen är rimligt och vad som är möjligt när det gäller det ansvar du tar i dina relationer.

Utgå från texten på sida 10 och gör övningen tillsammans.

1. Rita en stor cirkel
2. Inuti cirkeln skriver ni ned det **praktiska** och **känslomässiga** ansvar som ni föreställer er att personen i texten känner

Med **praktiskt ansvar** menas konkreta saker som görs. Det kan handla om att ringa telefonsamtal, handla, laga mat, städa, följa med till vårdcentralen, bjuda in till sociala sammanhang, arbeta som personlig assistent eller liknande.

Att ta **känslomässigt ansvar** innebär att sätta någon annans behov framför sina egna. Det kan handla om att inte belasta familjen med egna problem, att alltid vara beredd att lägga sina egna behov åt sidan och att anpassa samtalsämnen, val av relationer eller egna fritidsintressen.

3. Utanför cirkeln skriver ni ned de **förväntningar** som ni föreställer er att personen i texten upplever från **omgivningen**.

Omgivningens förväntningar handlar om en känsla av att släkt, familj, personal, sociala medier, vänner, skola, socialtjänst, föräldrar eller sjukvård tycker att en som anhörig ska bete sig på ett speciellt sätt. Det hänger ihop med normer som handlar om hur vi ska ta hand om varandra. Dessa påverkas av kultur, sociala medier och politik.

Förväntningar kan vara *uttalade* och *outtalade*. Det är de outtalade förväntningarna som är svårast att skydda sig från eftersom de inte går att ta på. Ibland finns de kanske inte någon annanstans än i vårt eget huvud, men kan ändå upplevas som tydliga regler som en måste hålla sig till.

Att prata om

- Hur var det att göra övningen?
- Känner du ansvar?
- Vilket ansvar känns tungt/lätt att bära?
- Vilket ansvar är rimligt/orimligt?
- Vilka förväntningar från omgivningen är uttalade/outtalade?
- Vilka andra har ansvar i den här situationen?
- Varför tror du att en tar det här ansvaret?
- Vad skulle hända om du inte tog ansvar?
- Vems ansvar är det egentligen?



Du kan bara ta ansvar för dina egna handlingar, inte andras. Är du under 18 år ska du inte stå för omsorgen av någon annan.

Börja prata om det, tillsammans kan du hitta styrka i att börja säga nej till det ansvar som inte är ditt.

Psst!

Psst!

Psst!

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



[Kon-sekv-enser] av anhörigskap

”

Jag älskar att planera!

Jag har en kalender som hänger på väggen och en kalender som alltid ligger väskan. Jag planerar vad jag ska äta, när jag ska handla mat, när jag ska träna, när jag ska svara på det där sms:et och när jag ska ha tid för att göra ingenting. När någon börjar prata om att hitta på något är min första fråga: när?

Jag tror det handlar om kontroll. Att det är mitt obotliga kontrollbehov som visar sig från sin rätta sida. För jag måste ha kontroll. Jag får panik annars. Om jag inte har kontroll kan något oförutsett hända och det vet jag inte hur jag ska hantera!

Så därför älskar jag att planera.

3

Anhörigskap får konsekvenser

En konsekvens av anhörigskap är att det ofta leder till att vi utvecklar olika egenskaper, både på gott och ont.

Ett exempel är en ökad förmåga att läsa av och tolka situationer. Att ha kontroll över en situation blir ofta viktigt som anhörig. Det kan göra att situationen känns mindre hotfull. Men behovet av kontroll kan också bli jobbigt om det dyker upp i situationer där det inte behövs. Det är inte den ungas ansvar att släppa på kontrollen, de vuxna har ansvar att ta kontroll över situationen så att unga slipper.

Att vara duktig och klara sig själv är något som många identifierar som goda egenskaper, men det kan också leda till att det blir svårt att visa sig svag och be om hjälp.

När du funderar på de olika egenskaper som du fått på grund av anhörigskapet kommer du kanske att upptäcka att det finns både bra och dåliga sidor. Det är inte säkert att en trivs med de starka och självständiga sidorna som en har varit tvungen att skaffa sig. Går det att välja att vara på något annat sätt? Hur vill du vara?

Övning — Jag är bra på att...

I den här övningen har vi listat olika egenskaper. Utgå ifrån hur det är just nu och välj tre av de egenskaperna som du känner igen dig i.

Jag är bra på att...

- ...stå upp för andra
- ...se till att det inte blir bråk
- ...ha kontroll över situationen
- ...få saker gjorda
- ...se vad andra behöver
- ...ta ansvar
- ...visa intresse för andra
- ...förstå andra
- ...hitta lösningar
- ...anpassa mig
- ...vara flexibel
- ...ta hand om andra
- ...klara mig själv
- ...vara lugn i akuta situationer
- ...vara uppmärksam på allt och alla
- ...läsa av stämningar
- ...ha tålamod
- ...vara kreativ

Att prata om

- Hur var det att göra övningen?
- Berätta om några av dina egenskaper:
 1. Hur har du glädje och nytta av din egenskap?
 2. Hur är din egenskap en nackdel för dig?
 3. Finns det situationer där din egenskap är till nackdel för andra?
- Avsluta träffen med en runda om hur dagens träff varit, hur det känns och vad ni tar med er från dagen

Du har tolkningsföreträde för vad dina erfarenheter har inneburit för dig.
Inget i livet är svart eller vitt – inte heller du!

Psst!

Psst!

Psst!



Styrkor är bra, i lagom dos och riktade åt rätt håll. Ibland kan det som andra anser är styrkor hos dig snarare kännas som en belastning. Kom ihåg att det är du som bestämmer vad dina olika erfarenheter ska betyda, och att detta kan förändras många gånger om

Psst!

Psst!

Psst!

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



[væ:gr-a|skuld]

” Ibland glömmet jag bort att vara rädd och orolig för dig. Det är små stunder i min vardag som jag glömmet dig helt. Nästan som om du inte fanns där hemma, ledsen och i behov av tröst.

Men sen så ställer någon frågan. ” Kan vi vara hos dig” och verkligheten kommer ifatt mig. Jag fylls av skuld över att jag har glömt dig och undrar hur jag kan vara så jävla självisk för samtidigt som jag känner skuld så känner jag ju också ilska.

För det kan jag ju inte svara på, det beror ju liksom helt på. Helt på dig.

Det går aldrig att veta vilken pappa du kommer vara, den snälla och roliga som får mina vänner att skratta eller den som gråter floder och skriker förolämpningar så högt att jag blir rädd. Det är inte ditt fel och jag vet att det är helt fel att hata dig för du är ju världens bästa och snällaste egentligen.

Men ändå så finns det stunder då det är allt jag känner.

4

Skuld och skam är inte samma sak

Skuld och skam är känslor som uppstår i relationer mellan människor. Dessa känslor finns eftersom vi har förmågan att uppleva andras blickar på oss själva. Hur du ser på mig, eller snarare *hur jag tror* att du ser på mig, har avgörande betydelse för dessa känslor. Skuld och skam blandas ofta ihop, men handlar egentligen om två olika känslor.

Skuld är kopplat till dina handlingar och **skam** till upplevelsen av ditt eget värde. Du känner skuld inför vad du *gör*, men skam inför vad du *är*.

Skuld uppstår när du gör något som du själv eller andra tycker är fel. Dåligt samvete är ofta kopplat till skuldkänslor. Men på grund av att skulden handlar om något du gjort finns det också ett sätt att bli fri från den: genom att be om ursäkt kan en rätta till det som blivit fel och då kan skuldkänslorna försvinna.

Skam däremot är känslan av att vara otillräcklig och misslyckad som människa. Skammen kan få en att ifrågasätta sitt eget värde och har därför ingen tydlig lösning. Eftersom känslan är så jobbig har vi utvecklat många olika försvar mot den. Aggression och självkritik är exempel på sådana försvar.

Studier har visat att de som känner skam mår sämre psykiskt än de som känner skuld. Detta hänger ihop med att skammen är kopplad till dig som person och därför svårare att bli av med än skulden.

Övning — Hitta känslan i kroppen

Ett sätt att få skulden och skammen att lätta är att försöka identifiera och börja lära känna den. Det kan en göra genom att sätta ord på det som händer i kroppen och huvudet när en känsla dyker upp.

- Lyssna på en guidad meditation tillsammans, prata sedan tillsammans om punkterna på nästa sida

Qr-kod till guidad meditation -



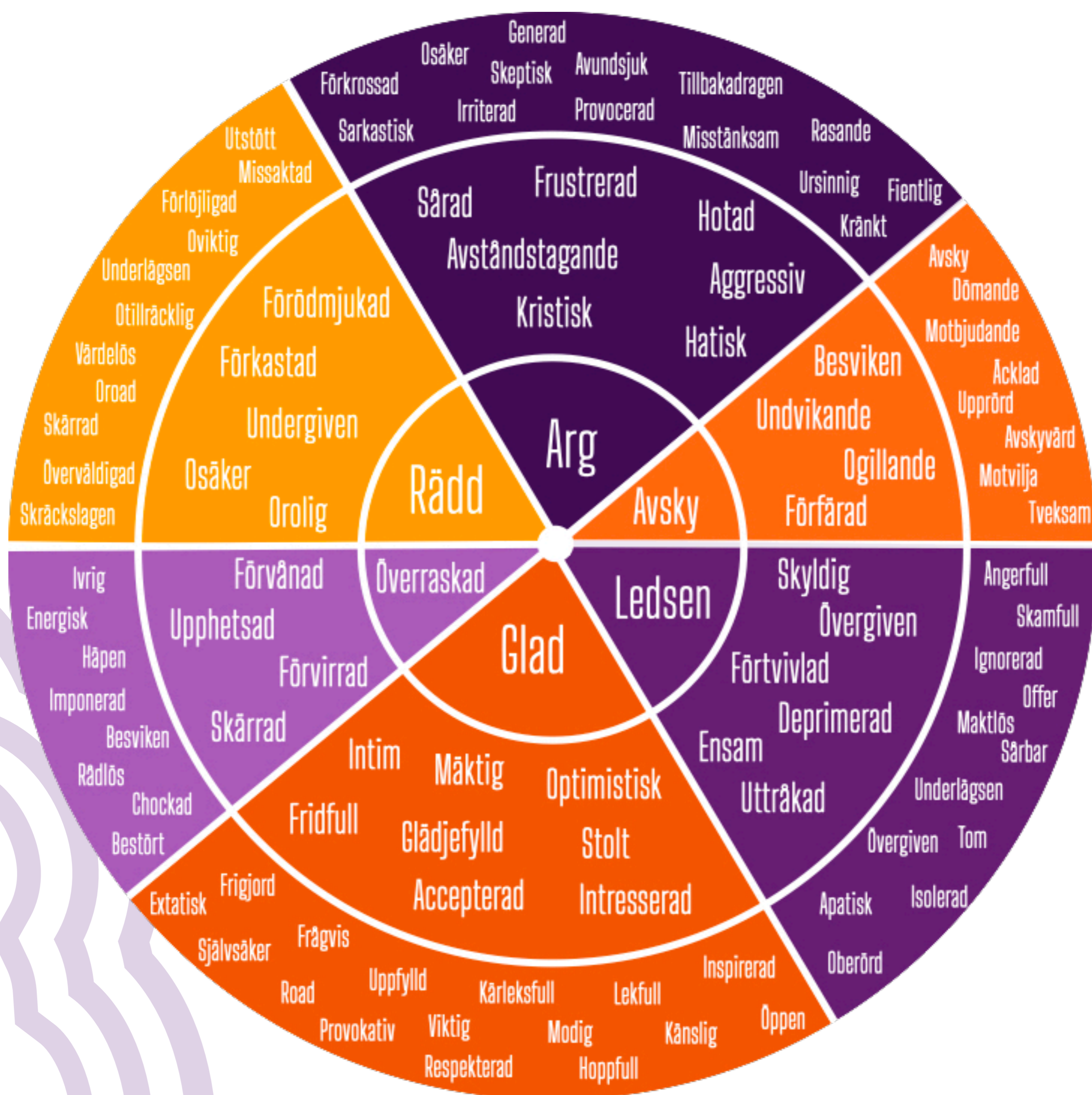
Vägra skuld

- Hur kändes det att göra meditationen? Kunde du upptäcka några känslor i kroppen? Ta fatt i en av dem. Kan du hitta känslan på känslohjulet?

Hur känns den i dig? **Var i kroppen sitter den?** **Känns den på flera ställen?**

- Kan du beskriva känslan utifrån färg, form, smak, lukt och temperatur? Kan du se vad som ligger bakom känslan? Ofta handlar våra mer subtila känslor egentligen om de sex grundkänslorna i känslohjulet.

Känslohjul



Att prata om

- Hur var det att göra övningen?
- Vilka känslor väckte den? Kanske känner du ingenting alls, det är också helt okej
- Skulle du kunna använda dig av denna övning utanför studiecirkeln? Om ja, hur? Om nej, varför?
- Vilka andra sätt att hantera känslor har du?
- Finns det bra och dåliga sätt, vilka är de och varför?

Det är lätt att känna skam över känslor som känns fula. Det gör ofta att skammen blir ännu större. Försök att låta den vara ifred, den är inte farlig.

Alla känner skuld och skam ibland, det är helt okej och inte konstigt att ha dessa känslor!

Psst!

Psst!

Psst!

Egna anteckningar

.....

.....

.....

Vi kan vara [fa-mil-j]

”

Jag visste tidigt att de som andra kallade min familj var de som skadade mig mest. Första gången jag fick nog var jag kanske tolv år. Jag satt i passagerarsätet och du sa att jag måste älska dig för vi är ju familj. Jag hade inte ord den gången, men kroppen talade sitt tydliga språk. Jag hoppade ut ur bilen i farten.

Andra gången var egentligen varenda jul sedan mamma dog. Jag sa: ett ord till och jag går. Jag vet inte hur många julaftnar jag har tillbringat vandrandes i den kalla snön sedan dess.

Tredje gången skrev jag ett brev. Ni fick välja: respektera mig eller ge er av. Jag vet inte om det var jag som dumpade er eller om ni dumpade mig, men faktum är: jag kände mig fri. Visst, jag har inte längre mycket till familj, men jag är fri. Och jag har aldrig känt mig mindre ensam.

5

Vad är en familj?

Många av ens relationer kan påverkas av att vara anhörig. Det här avsnittet handlar om vilka relationer som är viktiga för en och varför. Vi tror att ens familj inte behöver bygga på blodsband. Ibland är det inte den biologiska familjen som ger en den trygghet en behöver, utan en får hitta det på annat håll. Många skapar en alternativ familj av personer i sin omgivning som är viktiga och stöttar en på det sätt som funkar för en. Det kan vara kompisar, mor- och farföräldrar, andra vuxna i ens närhet såsom lärare, tränare eller kompisars föräldrar. Det kan också förändras under tid.

Högtider är ofta laddade om en är anhörig till någon i sin biologiska familj. Kanske blir aldrig julen så där härlig som det ser ut som att alla andra har det? Kanske dricker någon för mycket eller så blir det bara bråk. Det kan kännas extra jobbigt att högtider skapar ångest när det är något vi ska njuta av och tycka om.

Att prata om sådana här saker med andra som har liknande erfarenheter kan hjälpa och göra att det känns lite mindre tungt.

Övning - Viktiga relationer

Den här övningen hjälper dig att få koll på hur dina relationer ser ut.

1. Skriv ner namnen på viktiga personer i din närhet:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

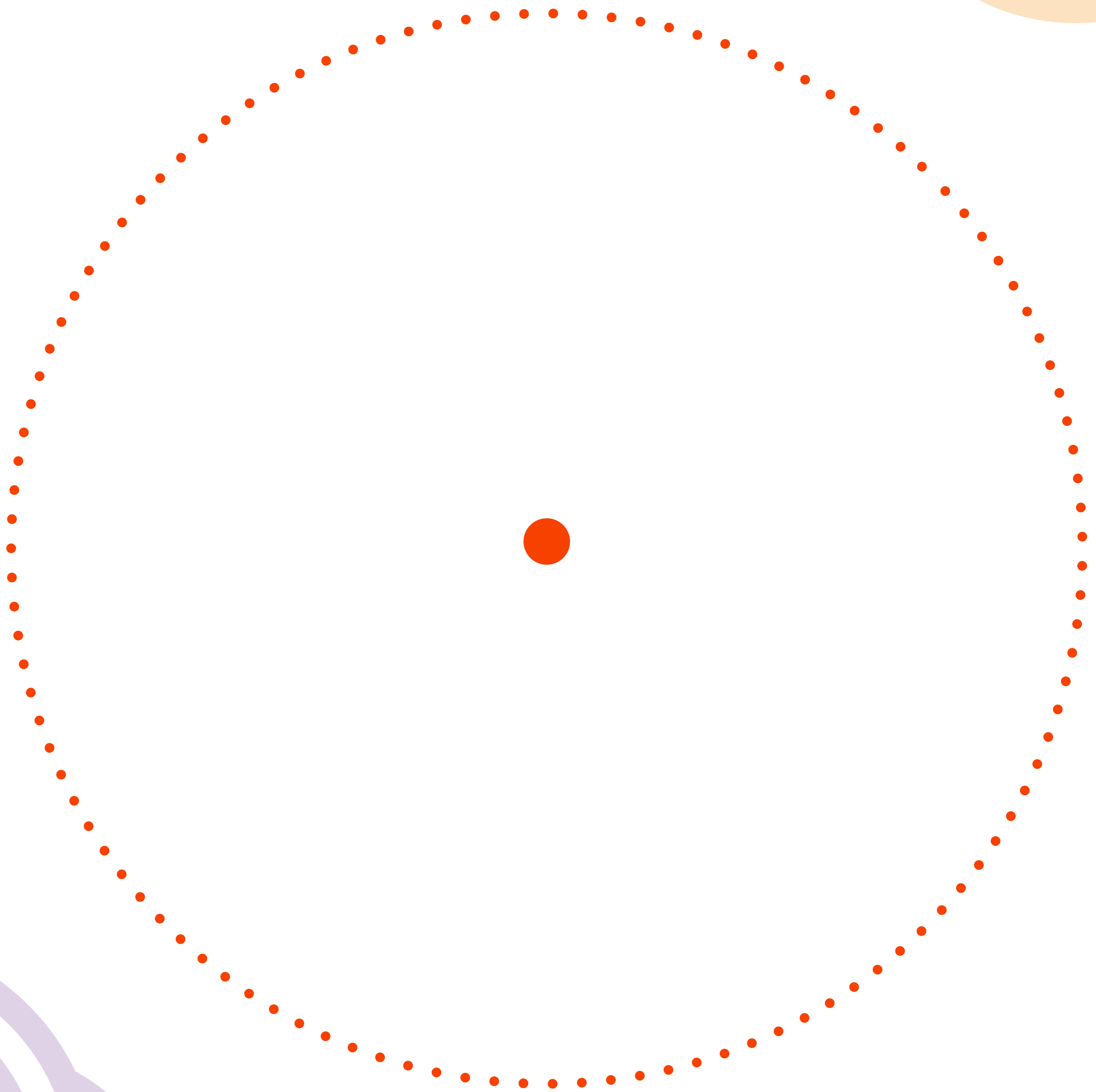
.....

.....

.....

.....

.....



Placera in namnen i cirkeln. Ju närmare mitten desto viktigare är personerna. Försök att utgå från din egen känsla kring personen och inte förväntningarna kring hur du ska känna.

Att prata om

- Hur var det att göra övningen?
- Vilka tankar och känslor får du av att se din egen relationscirkel?
- Vem vänder du dig till när du behöver stöd?
- Vill du förändra avståndet i någon relation? Åt vilket håll?

Relationer förändras hela tiden! Hur det känns idag behöver inte vara samma som igår eller imorgon. Att förändra en relation kan ta tid. Var snäll mot dig själv och se dem steg du tar, de är goda nog!

Alla har rätt att välja vilka relationer som ska vara viktiga och betydelsefulla för en själv.

Psst!

Psst!

Psst!

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hur sätter en [grænser:]?

”

Vad är en gräns?

Min vän var hemma hos mig, vi åt mat och det blev som vanligt bråk mellan mig och mamma. Höga skrik och hot har aldrig varit något jag lagt märke till, för det händer allt för ofta.

Plötsligt hade jag saliv i mitt ansikte för hon stod lutad över mig och skrek i mitt ansikte så att hon spottade på mig. När jag väl sa ifrån fick jag en käftsmäll.

Vart går gränsen för en 13 årig tjej som inte alls vet vad som kommer hända i framtiden, vart går gränsen från socialtjänstens sida, vart går gränsen från en vuxen som använder våld mot sitt eget barn?

6

Att sätta gränser

Det är lätt hänt att ens egna gränser blir mindre viktiga om en är anhörig till någon som behöver hjälp och stöd. Det kan uppstå akuta situationer där en måste släppa allt en håller på med och rycka ut och hjälpa den närstående. I sådana situationer slutar alla regler att gälla och det kan plötsligt kännas okej att gå över nästan vilka gränser som helst för att hjälpa. Fokus ligger på att lösa situationen. Då blir det ofta svårt att hålla fast vid sina egna gränser i relation till den som mår dåligt.

Exempel på sådana situationer kan vara att vara tillgänglig via telefon och alltid svara oavsett vad en håller på med, att alltid vara redo att släppa det en håller på med för att komma hem och hjälpa/trösta/ta hand om någon eller att stanna hemma fast en egentligen vill göra något annat.

Det är svårt att veta var gränsen går mellan en rimlig anpassning och att anpassa sig för mycket. Till slut kan det bli svårt att veta vad ens egen vilja och behov är. Det är inte konstigt att det är svårt att se sina egna behov som lika viktiga som den som är sjuk. Det är lätt att börja tänka "Jag *kan* hjälpa – alltså *måste* jag hjälpa".

Övning — Vart går gränsen?

Ni kommer snart få göra två övningar som handlar om att sätta gränser. Innan ni gör övningarna, scanna QR-koden och se filmen som en introduktion.



Qr-kod till introfilm -

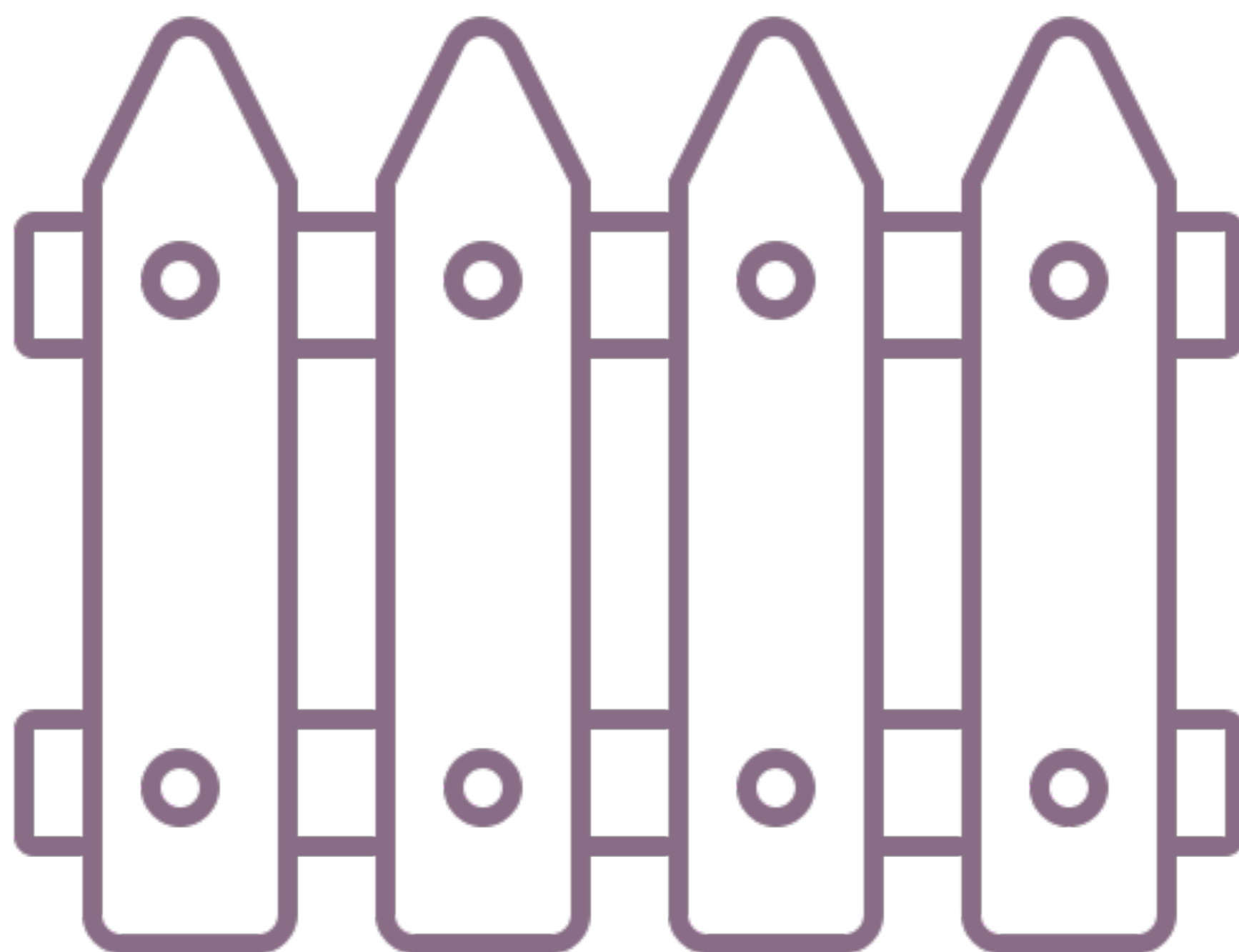
Övning 1: Bygga staket

Material: Papper, sax och penna

Syfte: Att bli medveten om sina egna gränser och hur en kan uttrycka dem, både till sin omgivning och sig själv.

Genomförande: Klipp ut en remsa från ett A4-papper längs långsidan. Klipp sedan ca fem remsor längs kortsidan på pappersbiten som är kvar. Vik de kortare remsorna över den långa. På varje vikt remsa skriver du en inre gräns som är viktig för dig, t.ex. "Ge mig inte råd som jag inte bitt om". På den andra sidan av remsorna skriver du en påminnelse till dig själv om hur du ska göra för att hålla fast vid den gränser, t.ex. "Jag får säga nej utan att behöva motivera mig".

Om ni vill kan ni dela med er av era staket med resten av gruppen, annars går ni vidare till övning 2.



Övning 2: Stopp stanna

Syfte: Att testa var ens fysiska gränser går, att öva på att uttrycka detta samt fundera på hur en kan förstå och respektera andras fysiska gränser.

Genomförande: Gör övningen två och två. Ställ er några meter ifrån varandra med ansiktet mot varandra. Den ena står still medan partnern sakta går mot hen. När den som står still känner att partnern har kommit så nära den får ta hen upp handen för att markera att nu ska du stanna. Låt båda prova båda rollerna.

Att prata om

- Vilka tankar och känslor får du när du tänker på att sätta gränser?
- Hur var det att sätta ord på dina gränser?
- Vad behöver du för att kunna sätta gränser?
- Var det lätt för dig som stod still att känna var din gräns går?
- Var det lätt för dig som gick att förstå hur nära du fick komma?
- Hur märker du om du eller någon annan går över dina gränser?
- Vad kan du göra för att inte gå över egna eller andras gränser?

En måste inte göra på ett nytt sätt bara för att en har insett något om sig själv eller sina relationer. Att börja tänka på ett nytt sätt är ett stort steg i sig.

Alla måste träna för att bli bra på något, det gäller också när det kommer till att sätta gränser och säga nej.

Psst!

Psst!

Psst!

Egna anteckningar

.....

.....

.....

Hur fan tror du att det [känns]?



Ni kanske tycker att jag verkar arg, taggarna utåt.

Onödigt hård och kall, det är i alla fall så folk brukar uppfatta mig.

Jag ska säga er att det är lättare att vara hård och kall och arg än att släppa in människor och visa sig svag. För ni förstår, man kan inte vara svag när man är 12 år gammal och är den första och enda som ser sin systers uppskurna handleder.

Man måste vara stark och man frågar vad som hänt, man vill inte men man måste för ingen annan ser och man måste försäkra sig om att det inte är som man tror.

Som tur var hade hon bara rivit sig på rosenbuskarna när hon rensade rabatten.

Skönt, då kan man andas ut igen.



Att förstå sina egna behov

Att växa upp som anhörig gör ofta att en utvecklar självständighet och oberoende. Kanske har du hört saker som ”Du är så duktig som hjälper till så mycket hemma”, eller ”Va mogen du är som tar så stort ansvar!” Det är viktigt att komma ihåg att en minderårig aldrig ska behöva ta ett omsorgsansvar eller vara självständig på det sättet. Det hör vuxenlivet till. Men ibland kan det kännas som att det inte finns något annat alternativ. Om någon i ens närhet har konkreta och tydliga behov, ibland kanske livsavgörande, är det inte så konstigt att de egna behoven hamnar i skymundan.

Som anhörig kan det kännas obekvämt och ovant att prata om sina egna känslor och behov eftersom det flyttar fokus från den närstående/sjuka till en själv. En kan vara rädd att uppfattas som barnslig eller egoistisk om en pratar om sina egna upplevelser av situationen. Det kan också kännas fel att fokus flyttas bort från den närstående/sjuka till den anhöriga.

Övningen nedan handlar just om behov. För oavsett hur vi hanterar dem finns de där och gör att vi känner olika sorters känslor.

Övning — Vad behöver jag för att må bra?

I den här övningen skall du identifiera och sätta ord på dina behov för att sedan se om de uppfylls. Den här övningen är uppdelad i två delar:

1. Utgå ifrån ditt liv just nu och kryssa för 6 behov som är viktiga för dig

- **Känna tillit**
- **Bli lyssnad på**
- **Vara betydelsefull**
- **Bli uppskattad**
- **Kunna vara ärlig**
- **Bli inspirerad**
- **Ha ordning**
- **Bli förstörd**
- **Bli respekterad**
- **Bli omtyckt**
- **Känna hopp**
- **Bli prioriterad**
- **Känna kontroll**
- **Känna lust**

- Vila
- Leka
- Skratta
- Kunna acceptera
- Bli omhändertagen
- Känna medkänsla
- Få bekräftelse
- Känna tillhörighet
- Meningsfullhet
- Ta hand om kroppen
- Känna kärlek
- Hanterbarhet
- Se vackra saker
- Känna trygghet
- Få omsorg
- Vara skyddad
- Njuta
- Få utmaningar
- Få nya intryck
- Sova
- Vara kreativ
- Uppleva närhet
- Känna värme
- Känna frid
- Ha balans
- Vara mig själv

2. Nu är det dags att titta närmare på de behov du har valt och som är viktiga för dig. Använd en skala från 1–10 där 10 är max och svara på frågan:

Hur väl uppfylls ditt behov?

Skriv en siffra efter behovet.

Att prata om

- Hur var det att göra övningen?
- Berätta om ett av de behov du har valt
 - Vilka känslor är förknippade med behovet?
 - Är behovet tydligt eller otydligt, för dig och för andra?
 - Hur gör du för att få behovet uppfyllt?

Hur fan tror du att det känns?



Om du uttrycker dina behov till någon och de inte blir respekterade är det inte behoven det är fel på! Du bär inte ansvaret för hur dina behov tas emot av någon annan.

Är du inte van vid att identifiera och uttrycka dina behov så kan det kännas otäckt att börja göra det.
Lugn! Det blir lättare med tiden.

Psst!

Psst!

Psst!

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Det är [inte:] ditt fel!

”

Jag vet att jag inte har så mycket annat att välja mellan.

Därför behövs det inte heller slösas någon tid på att undra hur allt skulle ha varit – om du var normal. Men ändå så hamnar jag ofta i stunder då tankarna maler på som aldrig förr. Och jag kan inte hindra dem, även om jag ställer mig framför så springer de förbi eller trampar på mig tills jag ger vika.

Sorgen över att du inte blev den du borde blivit kommer med jämna mellanrum, men den stannar aldrig länge. För trots dina galna upptåg så är du ju min lillebror.

Och syskon i alla dess former ska man vara glad över!

8



Om det är en sak du ska ta med dig
från denna cirkel så är det:

Det är inte ditt fel!

Det är inte ditt fel att din närstående är sjuk/mår dåligt/utövar våld/fattar dåliga beslut/inte ser dig och dina behov.

Det är inte ditt fel att personen inte lyckas bli frisk, att det är jobbigt att vara hemma, att högtider ibland suger och att vuxna runt dig tycker att det är skönt och bra att du tar ett extra ansvar.

Det är inte ditt fel att din förälder sitter inne, är deprimerad eller inte klarar av att vara förälder. **Det är inte ditt fel** att din kompis mår dåligt, att ditt syskon föddes med en hjärnskada eller att din mormor håller på att bli dement.

Att vara anhörig till människor i sin närhet som blir sjuka, får en diagnos, har ett missbruk eller blir gamla ingår i vad det innebär att ha relationer. Det är jättejobbigt och orättvist att du behöver stå ut med detta, men **det är inte ditt fel**.

Du kommer att behöva hantera ditt anhörigskap under livets gång men det kommer att bli lättare. Lättare att sätta gränser, att veta vad som är ditt eget ansvar, att hantera känslorna som dyker upp och välja vilka som ska få spela en viktig roll i ditt liv.

Övning — Vad tar du med dig från cirkeln?

Under åtta träffar har vi tillsammans tänkt och pratat om anhörigskap. Kanske har du delat med dig av saker som du inte har berättat om innan. Kanske har saker sagts i gruppen som din närstående aldrig fått eller kommer att få höra.

Vi tror att det är viktigt att inte låta saker som skaver stanna i kroppen. Ett sätt att göra det är att skriva. Denna övning går ut på att du ska skriva ett brev till sig själv eller till någon annan. Personen som du skriver till behöver aldrig läsa brevet, om du inte vill.

Om du behöver hjälp för att komma i gång kan du börja med att svara på följande frågor:

- Vad tänker du på när du hör ordet anhörig? Har det förändrats sedan du började cirkeln? På vilket sätt?
- Är det något tema eller någon träff som har fått dig att tänka eller känna extra mycket?
- Har du känt igen dig i det vi har pratat om? Varför/varför inte?

Att prata om

- Hur var det att göra övningen?
- Har det varit att gå i studiecirkeln? Vad har varit bra och vad kan bli bättre?
- Vill ni fortsätta att ses? På vilket sätt?
- Vill ni hjälpa oss att förbättra stödet till unga anhöriga? Delta i våra workshops för att ta fram en handbok för stöd till unga anhöriga! För mer information hör av er till oss på instagram @vagraskuld eller maila lina.persson@sv.se. Era tankar är viktiga!



Plats för din berättelse!

Psst!

Psst!

Psst!

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Kontaktuppgifter till samtalskontakter:

Umo på fler språk

Detta är ungdomsmottagningarnas hemsida på flera språk. Här kan du hitta information om psykisk ohälsa och vart du kan vända dig för att få hjälp. Du kan också hitta din närmste ungdomsmottagning via denna sida.

www.youmo.se

Jourhavande kompis

Här finns en chatt som är öppen varje dag. Öppet för dig upp till 25 år. Du är anonym.

www.rkuf.se

Här finns online-kurator, en chatt och mycket annat!

Maskrosbarn

www.maskrosbarn.org

Elevhälsoteamet på din skola

Varje skola har ett elevhälsoteam (EHT) som en kan gå till för att få prata. De kan även hjälpa dig vidare om du behöver mer stöd.

Barnens rätt i samhället

Hit kan du ringa eller chatta om du behöver prata med någon.

www.bris.se

Ungdomsmottagningen

Detta är ungdomsmottagningarnas hemsida. Här kan du hitta information om psykisk ohälsa och vart du kan vända dig för att få hjälp. Du kan också hitta din närmsta ungdomsmottagning via denna sida.

www.umo.se



Ett arvsfondsprojekt av
Studieförbundet Vuxenskolan Västra Götaland

Kontakt

Lina Persson

Projektledare & Initiativtagare
lina.persson@sv.se

Linnea Isberg

Projektkoordinator
linnea.isberg@sv.se



Vägra skuld



@vagraskuld



Vägra skuld



www.vagraskuld.se