

VAD?

**Allt fler anhörigvårdare
söker stöd för egen del**

Man orkar, orkar, orkar – tills allt brakar

Att vårda en närstående kan vara väldigt jobbigt, men ibland är det svårt att medge ens för sig själv. Pandemin satte ljuset på att även anhörigvårdare har en gräns där de inte orkar längre. Men det finns stöd att få.

Text: **Mats Karlsson**

»Kanske blev pandemin droppen som fick bägaren att rinna över, då många som vårdar en närstående passerade en gräns de legat nära i sina ansträngningar att göra allt de kan. Om det vittnar organisationer och enskilda som erbjuder stöd till anhörigvårdare. Allt fler söker stöd, konstaterar Anhörigas riksförbund.

– Vi såg det ganska snabbt,

det blev en kraftig ökning av mejl och samtal till Anhöriglinjen. Det har länge varit så att anhöriga till närstående med psykisk problematik ringt, men det vi sett nu är att anhöriga själva får psykisk ohälsa, oftare blir utbrända och får ekonomiska bekymmer, säger förbundets kanslichef Julia Charleson.

Enligt Socialstyrelsen vårdar

omkring 1,3 miljoner – var åttonde invånare i landet – en närstående, som blivit dement, drabbats av stroke, har funktionsnedsättning eller lider av psykisk ohälsa och behöver stöd för att klara sin vardag.

Ändå har Anhörigas riksförbund, likt många andra föreningar, länge tappat medlemmar. Men 2022 verkar bli ett trendbrott. Som det såg ut under hösten är det första året på mycket länge som antalet ökar.

FÖRBUNDET JOBBAR MED information till anhörigvårdare via tidning och nyhetsbrev, stöd via Anhöriglinjen, där volontärer lyssnar på



” Det vi sett nu är att anhöriga själva får psykisk ohälsa, oftare blir utbrända och får ekonomiska bekymmer.

Julia Charleson, Anhörigas riksförbund





anhöriga som behöver stöttning, och lobbying. Man kan bli medlem i någon av de 50 lokalföreningarna i landet, men det finns även många som väljer att direktansluta sig.

Bland förbundets framgångar är att kommuner numera ska ha ett anhörigstöd. Tidigare stod det i lagen att de "bör" ha det. Man har också jobbat för en nationell anhörigstrategi, som sakta men säkert nu ser ut att ta form.

– Vi driver bland annat frågan att anhörigskapet ska vara frivilligt, men i dag kan det svårt att göra ett aktivt val. Många skrivs ut för tidigt och vården räknar med att det finns någon som tar emot dem. Men det måste vara frivilligt,

och de som väljer att stödja någon ska få resurser att verkligen orka, säger Julia Charleson.

– Utbrändhet är vanligt. Man orkar och orkar och orkar, sedan när den närstående får hjälp eller mår bättre så brakar den anhöriga igenom efter att ha maxat sig själv så länge. Det är så vi fungerar, vi försöker och försöker tills vi når en gräns.

ÄMNET HAR LÄNGE varit i det närmaste tabu. Det är klart att jag vårdar min sjuka hustru eller make, mitt barn eller min förälder när den offentliga vården eller omsorgen inte räcker till. För om inte jag gör det, vem ska då göra det?

Är man äldre och inte helt kry blir det ofta den mindre sjuka som vårdar den mer sjuka.

Foto: PEOPLE-IMAGES/GETTY IMAGES

Samtidigt tvingas många in i en tröstlös kamp mot myndigheter, med medicinska begrepp och juridiska turer svåra att både förstå och orka med: en lång räckta avslag, överklaganden och hänvisningar till andra instanser. Bördan blir dubbel, men man måste orka.

Är man äldre och inte helt kry blir det dessutom att den mindre sjuka vårdar den mer sjuka.

– Förr pratade man aldrig om sådant här, man tog hand om sin make eller maka. Det fanns ingen gräns för omsorgen. Men nu lever vi på ett annat sätt, där både man och kvinna arbetar. Det har blivit mer tydligt hur den anhöriges situation påverkas, säger Inga- >>

» Britt Gudmundsson som arbetat 40 år inom vården men numera föreläser om vård av närstående.

Även hon ser en klart ökad efterfrågan efter pandemin.

Självt vårdade hon sin man i 14 år sedan han fått stroke vid 50 års ålder. De tre sista åren var riktigt tuffa, berättar hon. Hade hon vetat då vad hon vet i dag, efter att hon skrivit *Hur orkar man? En bok om livet*, skulle hon gjort annorlunda.

– Det är viktigt att kliva av karusellen som snurrar kring samma saker varje dag, stanna upp och se på sin egen situation. Och mår man inte riktigt bra ska man inte negligera det utan gå till läkare. Jag gjorde det, och han sa: ”Det är bra att du kommer, för man förstår inte alltid att man bär ett tungt lass.” Då började jag storgråta.

Andra tips hon ger är att inte hålla masken inför nära vänner, så att de kan säga till när man pressar sig själv för hårt. Rent grundläggande saker som man lätt kan missa är också att äta ordentligt, skapa möjligheter att sova ut, gå ut och röra på sig, men också att hitta en balans mellan närhet och distans till den närstående.

I kontakt med myndigheter kan det vara värt att undersöka möjligheterna till stöd från hemtjänst och rentav ansöka om personlig assistans. Det finns också ett antal organisationer som jobbar med anhörigstöd i olika former.

EN GÅNG I månaden håller Röda korset och församlingen i Ludvika träffar för anhöriga som vårdar närstående. Där får de information, kan lyssna på inbjudna gäster och dela en stunds social samvaro. Att vårda en närstående är ett ensamarbete som lätt kan uppfylla tiden och ta all ork.

De flesta deltagare är äldre som vårdar eller mist en närstående. Varje träff har ett särskilt tema, som hälsa i vardagen, eller stroke, högt blodtryck och annat som drabbar många äldre, men även positiva och hälsofrämjande aktiviteter.

Flest deltagare kom när en läkare bjudits in och bland annat svarade på frågor, berättar Röda



”Läkaren sa: ”Det är bra att du kommer, för man förstår inte alltid att man bär ett tungt lass.” Då började jag storgråta.

Inga-Britt Gudmundsson, som vårdade sin strokedrabbade make i 14 år



korset-kretsens ordförande Birgitta Lindqvist.

– Första träffen efter pandemin kom också många, då vi pratade kring hur de upplevt isoleringen. Det var bland de bästa vi haft, vi pratade om livet. Det var flera år sedan sist. Vad har hänt sedan sist, hur har det blivit, var det som de hade förväntat sig? Vi kom in på goda vänner som försvunnit. Det är ett möte man minns, att vi nådde in.

FRÅN LUDVIKA FÖRSAMLINGS sida är diakonen Kerstin Bengtsson med och ordnar träffarna. De är en viktig pusselbit för att ge anhörigvårdare hjälp att komma ifrån ett tag, möta andra i samma sits och undvika att gå in i väggen.

Birgitta Lindqvist, som skrev sin

masteruppsats i hälsofrämjande arbete på ämnet utmattningssyndrom, förklarar att det är viktigt att vara observant på tecken hos sig själv.

– Omgivningen kan säga att de inte riktigt känner igen en, de märker att ens humör ändras och man blir lättirriterad, man drar sig undan sociala kontakter och sådant man tidigare ägnat sig åt. Man slutar läsa böcker eller har ingen aning om vad man läst.

Ett viktigt råd är att välja sina strider, att inte stänga pannan blodig mot byråkratin samtidigt som man vårdar en närstående.

Det är samtidigt ett sorgearbete som man inte kommer ifrån, betonar Inga-Britt Gudmundsson.

– Du kan inte dra hela lasset. Men sorgen drar du själv. ●