

Stöd till anhöriga och närstående

Enheten för alkohol-, spel- och drogproblem

Pia Björklund och Mattias Boije, Socionomer, Behandlingsgruppen för drogproblem Hisingen



Några citat från deltagare i våra grupper

- ▶ *”Att träffa människor i samma situation. Kunna prata utan att bli dömd”*
- ▶ *”Att inte längre känna mig ensam”*
- ▶ *”Höra andras reaktion, tips och berättelse. Hur de får hjälp, kraft och går vidare”*
- ▶ *”Ser på saker med andra ögon. Har lättare att fatta beslut”*
- ▶ *”Skapar mer tid för mig själv! Tar hand om mig själv”*
- ▶ *”Betydligt lugnare, mindre oro. Bättre kommunikation. Att sätta gräns och hantera situation”*
- ▶ *”Det har överlag varit en fantastisk grupp, gruppdynamiken fungerade jättebra och det är härligt att både kunna skratta och gråta vid samma tillfälle”*



Varför (sam)arbeta med anhöriga?

- ▶ Systemiskt och familjeorienterat perspektiv
- ▶ Anhöriga finns där lång tid före och efter behandling
- ▶ Anhöriga har oftast mer kontakt och därför större möjlighet att påverka
- ▶ Personer som söker behandling uppger ofta familj och anhöriga som orsak till varför de vill göra en förändring
- ▶ Anhöriga har behov av stöd för egen del (skam och skuld, psykisk ohälsa, hot och våld, ekonomiska problem, isolering, splittring av familjer etc)
- ▶ Finns risk att anhöriga oavsiktligt underlättar fortsatt missbruk. Skyddar den med problem från "naturliga" negativa konsekvenser av missbruket och därmed hindrar denne från att se och acceptera problemet.



Stänga dörren?

- ▶ Anhöriga får ofta rådet att ”stänga dörren och bryta kontakten”
- ▶ Enligt forskning i USA lever 90% av alla som har missbruksproblem med sina familjer
- ▶ Många anhöriga kommer aldrig att bryta kontakten - så hur kan vi hjälpa dessa anhöriga på bästa sätt?
- ▶ Familjen och positiva relationer är ofta en stark motivation för förändring



Vilka anhöriga är det som kommer till oss?

- ▶ Alla typer av relationer, föräldrar, partner, barn, syskon, mostrar, morföräldrar, vänner etc etc..
- ▶ Mödrar till vuxna söner vanligast, därefter partners (kvinnor)
- ▶ Men vi upplever att fler män söker stöd



Vad vi erbjuder?

- ▶ Telefonrådgivning
- ▶ Stödsamtal
- ▶ Parsamtal
- ▶ Familjesamtal
- ▶ Stödgrupper för anhöriga



Några viktiga inslag i anhörigstöd

- ▶ Barnperspektivet (omsorg, skydd, förutsägbarhet, orosanmälan vid behov)
- ▶ Vara uppmärksam på förekomst av hot och våld. Riskbedömning.
- ▶ Normalisera. "Du är inte ensam!" (särskilt verksamt i våra grupper)
- ▶ Avlasta skuld och skam. "Du har gjort så gott du kan"
- ▶ Lyfta fram styrkor och det man gjort bra
- ▶ Hitta mer funktionella copingstrategier (om det inte redan finns)
- ▶ Skifta fokus till den anhöriges egna behov och situation
- ▶ Hitta tillbaka till en relation som handlar om mer än drogproblemet
- ▶ Alltid utgå ifrån vad som känns rätt för den anhörige, dvs inte tvinga på dom förhållningssätt som de ej själva kan stå för och leva med. Undantag då det handlar om barn som far illa och/eller förekomst av våld.



Metoder

- ▶ På enheten finns kompetens i familjeterapi, KBT, PDT m.m.
- ▶ CRAFT (Community reinforcement approach and family training)
- ▶ Ersta Vändpunkten anhörigprogram (grupp)
- ▶ ”Egen gruppmetod”: Social mobilisering, reflekterande samtal och delning



CRAFT

- ▶ Mål: Öka den anhöriges välmående
- ▶ Mål: Förbättra relationer i familjen
- ▶ Mål: Påverka den med problem att minska/sluta missbruka och söka behandling
- ▶ Nationella riktlinjer (nivå 3, hög prioritet)
- ▶ Del i "CRA familjen"
- ▶ Bygger på inlärningsteori och KBT
- ▶ Handlar huvudsakligen om att ändra beteende- och kommunikationsmönster och därmed ändra dynamiken i familjen/relationerna

Frågor?

▶ ??????!



Göteborgs
Stad

10/24/2018

10

Kontakt

Pia Björklund

031-367 93 10

pia.bjorklund@socialresurs.goteborg.se

Mattias Boije

031-367 93 11

mattias.boije@socialresurs.goteborg.se