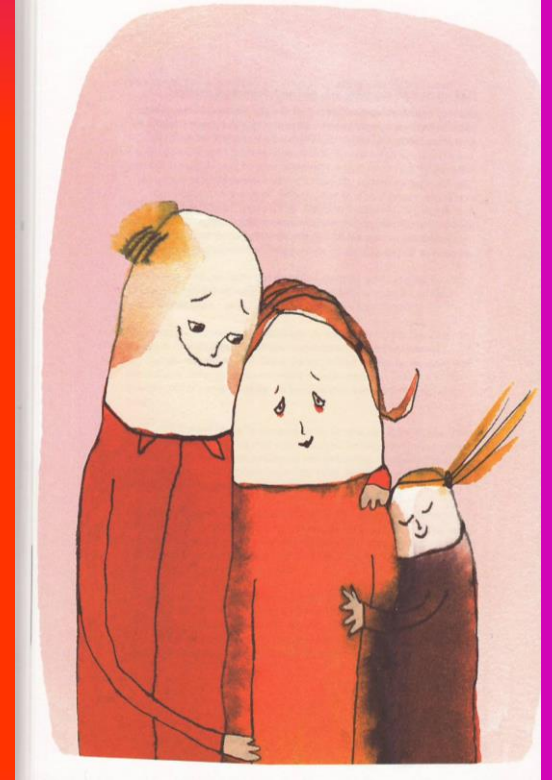


Att hjälpa en  
deprimerad

Förhållningssätt  
och praktiska  
förslag



# Situationen i ett nötskal

## Patientens utgångsläge

- Plågad
- Olycklig
- Sårbar
- Utlämnad
- Rädd
- Belastning
- "Fel"
- Skam
- Skuld

## Vår uppgift

- Hjälpa patienten känna att han är okay ändå
- Minska skuld- och skamkänslorna
- Minska lidandet

Inse att det **inte** handlar om

Rätt eller fel  
Gott eller ont  
Moral eller skuld  
Svaghet eller styrka  
Vilken sorts människa man är  
  
Det handlar om en sjukdom!

# Att vara anhörig eller hjälpare

Man känner sig

- Avvisad
- Ratad
- Anklagad
- Otillräcklig
- Skyldig
- Rädd
- Dum
- Osäker
- Förtvivlad
- Hjämlös
- Trött



Inget av allt detta är  
ditt fel eller har med  
dig att göra över  
huvud taget!

# Liten lathund för samtalet med en deprimerad anhörig/medmänniska/patient

- **Fråga** om hon är intresserad av behandling.
- **Berätta** om olika behandlingsalternativ, eller om var behandling kan erhållas.
- **Föreslå** läkarkontakt om hon inte redan har det.
- **Ge fyllig information** om depression och dess behandlingsmöjligheter. Gärna organiserad utbildning av både patient och närstående.
- Använd gärna skriftlig information, internet och **patientförening**, t ex Föreningen Balans.

# Hur ska Du själv förhålla Dig?

- Var inte rädd. Du ska **inte bota** och Du är inte Gud. Du behöver inte komma med goda råd och Du behöver inte analysera. Att vara **medmänniska** räcker långt.
- Det är naturligt att Du känner Dig besvärad och illa till mods.
- Håll inne med Din egen ångest. Din anhörige har nog med sig själv just nu.

# Hur ska Du själv förhålla Dig?

- ❑ **Visa förståelse** för din anhörige sjukdom.
- ❑ Visa förståelse för din anhöriges dystra tankar, minskade ork och nedsatta handlingskraft.
- ❑ Hjälp din anhörige se att tillståndet, ehuru plågsamt, är **övergående**.
- ❑ Acceptera att sjukdomsprocessen kan bli långvarig.
- ❑ Fortsätt leva Ditt eget liv och göra saker Du tycker om. Din anhörige är inte betjänt av att Du "offrar" Dig.

# Hur kan Du själv förhålla Dig?

- Ge **närhet och trygghet**.
- Ge gärna **kroppskontakt**.
- Vid anfall av förtvivlan hos din anhörige - försök inte resonera bort känslan just då. Förmedla istället **tröst och värme** tills det lägger sig. När din anhörige är mer samlad kan Du hjälpa till att bekämpa känslor av värdelöshet med uppmuntrande ord och handlingar.
- Försök **hitta balansen** - lämna din anhörige ifred när hon verkligen vill och behöver det, men överge henne aldrig.



# Liten lathund för samtalet med en deprimerad patient

- Tid.
- Lugn och ro.
- Förmedla att du har tid, och att du verkligen vill veta och hjälpa.
- **Underlätta för patienten att berätta.** "Många patienter...", "Det är väldigt vanligt att man i din situation...".

# Liten lathund för samtalet med en deprimerad patient

- Inge en känsla av att det är **meningsfullt att berätta** hur man har det.
- Försök **skapa dialog** och undvik "förhör".
- Undvik "Jag förstår".
- **Återge** istället det du uppfattar som det väsentliga i patientens berättelse, och **fråga om du förstått** det rätt.

# Liten lathund för samtalet med en deprimerad patient

- **Undvik** att påtvinga patienten dina tolkningar av samband och sammanhang.
- **Fråga** istället ödmjukt. "Kan det kanske vara så att...?"
- **Summera** mot slutet av samtalet gärna din uppfattning och förmedla eventuellt även ett preliminärt diagnostiskt tänkande.
- **Fråga** patienten om han tycker att det stämmer.

# Liten lathund för samtalet med en deprimerad patient

- Gör **överenskommelser** med patienten.
- Behöver patienten **praktisk hjälp?**
  - Orkar inte
  - Saknar självförtroende
- Hjälp patienten undanröja praktiska problem och svårigheter.
- Somliga klarar att arbeta, andra inte.

# Liten lathund för samtalet med en deprimerad patient

- Inge hopp.
  - Förutsätter patientens förtroende.
  - Realistiskt och lagom. Ej för hurtfriskt. Patienten saknar vanligen "krage" att ta sig i.
  - "Om inte just den här behandlingen hjälper så finns det mycket annat som är värt att pröva".
- Hjälp patienten att ta avstånd från depressiva föreställningar och inadekvata skuld känslor.

# Inse, och hjälp din anhörige inse, att det handlar om en sjukdom

## □ Avpersonifiera

- Beteendet är inte uttryck för din anhöriges personlighet...
- ...och är inte heller uttryck för hennes syn på Dig.
- Din anhörige skäms över sig själv men kan inte få stopp på sig.
- Man blir så här av att ha en depression.

# Liten lathund för samtalet med en deprimerad patient

- Använd gärna kognitiva tekniker för att nyansera eller korrigera patientens upplevelser och symtom
  - Avdramatisera
  - Undvik generalisering och uppförstoring
  - Avkatastrofiera
  - Se det temporära
  - Gråskala, ej svart/vitt
  - Relativisera
  - Kan man se detta på något annat vis?

# Stötta på rätt sätt

- Den drabbade har ofta ingen "krage" att ta sig i.
- **Inge hopp**, men överdriven hurtighet är en plåga för den som är deprimerad.
- Börja med att **lyssna noga** på hur din anhörige faktiskt tänker, känner och mår just nu.
- Ge tillbaka Din bild av hur Du uppfattar att din anhörige känner sig, så att hon känner sig **förstådd och bekräftad**.



# Stötta på rätt sätt

- **Identifiera pessimismen** och svartsynen (depressionen förvränger patientens syn på sig själv, omvärlden, framtiden och det förflutna).
- Hjälp din anhörige att **själv se** hur hon förvränger sin syn på saker och ting.
- **Först nu** kan Du försiktigt hjälpa din anhörige att börja **korrigera sina förvrängningar** och nyansera sina föreställningar.

# Stötta på rätt sätt

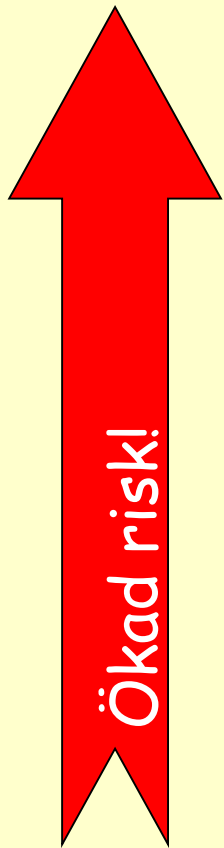
- Hjälp varsamt men systematiskt din anhörige att **uppfatta saker** på ett mer korrekt och **nyanserat** vis.
- Undvik "rätt eller fel-tänkande".
- Hjälp din anhörige att **ifrågasätta sina tolkningar** och uppfattningar.
  - "Vad bygger Du den slutsatsen på?..."
  - "Hur menar Du?"
  - "Finns det inte andra sätt man skulle kunna se detta på?"

# Stötta på rätt sätt

- Uppmuntra din anhöriges **kontakt med sjukvården**
  - Följ gärna med vid besöken
  - Hjälp henne att memorera det som sägs vid besöket
  - Hjälp henne att följa ordinationerna
  - Hjälp henne att fullfölja ev psykoterapi
  - Om din anhörige försämras - se till att behandlaren snabbt informeras



Om patienten har självmordstankar - se till att han får snar/omedelbar läkarbedömning



Suicidförsök  
Suicidplaner/ suicidavsikter/  
suicidmeddelanden  
Suicidönskan  
Suicidtankar

Dödsönskan  
Hopplöshetskänsla  
Nedstämdhet

## Stötta på rätt sätt

Om din anhörige förefaller ha allvarliga självmordstankar - larma sjukvården omedelbart! Utgå inte från att behandlaren känner till dessa tankar.

- Överväg att söka hjälp för egen del om din anhörige umgås med självmordstankar (det kan vara väldigt påfrestande för alla inblandade).

# Stötta på rätt sätt

- Det gäller att hitta **rätt balans mellan kraven på den drabbade och dennes faktiska förmåga**
  - För låga krav innebär att din anhörige inte får optimal hjälp att använda sin egen förmåga att arbeta sig ur depressionen.
  - För höga krav medför att din anhörige känner sig missförstådd och kan även medföra att hon försämras i sin depression pga upplevelsen av övermäktiga krav.

# Stötta på rätt sätt

- Stödet bör i mångt och mycket vara ett **stöd till aktivitet** i lagom omfattning
  - Gå upp ur sängen
  - Äta och dricka
  - Duscha
  - Handla
  - Ta en daglig promenad
  - Gå till arbetet om din anhörige klarar det

# Stötta på rätt sätt

- *Fråga* Din anhörige hur Du bäst hjälper henne!
- *Stöd* din anhörige att göra sådant hon tycker om och mår bra av
  - promenad
  - fika
  - prata
  - träffa någon vän i vars sällskap hon brukar må bra



# Ett gott liv, minikursen: vad får mig att må bra?

Bra saker

Dåliga saker

Bra människor

Dåliga människor



# Stötta på rätt sätt

- Ta inte över ansvaret för din anhöriges liv och överbeskydda inte...
- ...men se till för att de **basala behoven** tillgodoses
  - Mat och dryck
  - Hygien
  - Medmänsklighet
  - Sällskap
  - Trygghet
- Hjälプ din anhörige att **bryta isoleringen**

# Stötta på rätt sätt

- Väl avvägd **praktisk hjälp** kan vara en lisa
  - Handla
  - Laga mat
  - Diska
  - Hämta barn på dagis
  
- Se till att **viktiga saker** blir omhändertagna
  - Hyra och övriga räkningar
  - Kontakter med försäkringskassan
  - Kontakter med arbetsgivaren
  - Kontakter med arbetsplatsen
  - Kontakter med sjukvården

# Stötta på rätt sätt

- Se till att din anhörige **avvaktar med stora och viktiga beslut.**
- **Prata med** din anhöriges barn och andra **närstående personer**, och hjälp även dem till den förståelse och kunskap som Du själv har skaffat Dig.

# Några saker patienten helst bör undvika

- Stora och viktiga beslut.
- Påtagliga förändringar.
  - Flytta
  - Byta arbete
  - Starta skilsmässoprocesser
- Stora ekonomiska transaktioner.
- Långa och dyra resor.
- Större sällskap.
- Gräl och hårda argument.
- Krav på att "rycka upp" sig.
- Att ge upp.

# Vad behöver familjerna?

- Kunskap om sjukdomsutvecklingarna
  - Symtom
  - Konsekvenser
  - Prodromer
  - Tidiga varningstecken
- Förståelse för sjukdom och konsekvenser.
- Kunskap om stress och sårbarhet.
- Erfarenhetsutbyte med andra drabbade.
- Återkommande stöd.
- Information och hjälp till barnen.



# Dina närmaste kan bidra till en livsmiljö som fungerar för dig

- ❑ Kommunera klart och tydligt
- ❑ Använd ett problemlösande förhållningssätt
- ❑ Förebygg stresstegringar
- ❑ Medverka till goda rutiner
- ❑ Undvik känslomässigt överengagemang
- ❑ Ge positiv kritik

# Familjens situation

- Arbetsituation
- Fritid
- Ekonomi
- Det sociala livet
- Anhörigas egen hälsa
- Daglig tillvaro och umgänge inom familjen



Barn till psykiskt sjuka föräldrar kan drabbas av starka skuld känslor, orimligt ansvarstagande och generell omsorgssvikt.

Syskon till psykiskt sjuka barn/unga vuxna kan drabbas av bristande uppmärksamhet och stöd, tidiga krav på självständighet, utanförskap i familjen och inlärd "self neglect".

## Vad behövs?

- Klargöranden
- Bekräfta barnets/ungdomens upplevelse
- Svara på barnets (förmodade) reaktion
- Skuldavlastning!
- Barnet/ungdomen ska få vara kvar i sin barn-roll

## Bra länkar

- Gruppverksamhet för barn, tonåringar, den friska föräldern i familjer där det finns psykiska problem:

[www.kallan.nu](http://www.kallan.nu) E-mail: [info@kallan.nu](mailto:info@kallan.nu)

- Mötesplats för dig som har en psykisk sjuk förälder:

[www.kuling.nu](http://www.kuling.nu)

# Begreppet expressed emotions

- ❑ Känslomässigt klimat i familjen.
- ❑ Belastning på familjen vid psykisk ohälsa.
- ❑ Konsekvenser vid belastning.
- ❑ Psykossjukdomar men även andra diagnoser.

# Expressed emotions

## Känslomässigt klimat runt patienten

1. Kritiska kommentarer
2. Fientlighet
3. Känslomässigt överengagemang
4. Värme
5. Positiva kommentarer



# Hög och låg EE

Hög EE (minst en av 1-3) -> 60 % återfall:

1. Hög grad av kritisk inställning
2. Fientlighet
3. Hög grad av emotionellt överengagemang

Låg EE -> 20 % återfall:

- Frånvaro av 1-3
- *En anhörig med hög EE räcker för ökad återfallsrisk.*
- *Positiva kontakter och kommentarer upphäver inte effekterna av hög EE inom andra områden.*