

MARIE ÅSBERG, JENNY SAZO

Manual

Psyk-E bas anhörig



PSYK-E BAS GRUPPEN, (STRESSREHAB, FOU) KAROLINSKA INSTITUTET, INSTITUTIONEN
FÖR KLINISKA VETENSKAPER VID DANDERYDS SJUKHUS

STOCKHOLM 2021 (REVIDERAD 2022)

Förord

Under de senaste decennierna har en grupp vid Karolinska institutet arbetat med att ta fram kompetenshöjningsprogram som kombinerar expertkunskap på hög nivå med en utbildningsform som gör kunskapen lättillgänglig och användbar i vardagsarbetet. Vi arbetar med utbildning i studiecirkelformat som går under namnet Psyk-E bas, där korta, filmade föreläsningar av landets främsta experter på olika områden bildar utgångspunkt för diskussioner och reflekterande lärande kopplat till egna erfarenheter i sammanhållna smågrupper. Genom att arbeta med reflektion kan deltagarna i utbildningen öva upp sin förmåga att utveckla och integrera teoretiska kunskaper och praktiska erfarenheter.

Med Psyk-E bas anhörig vill vi öka kunskapen och förståelsen kring utmattningssyndrom, framför allt för dem som har en närstående som drabbats av stressrelaterad psykisk ohälsa.

Psyk-E bas anhörig har förverkligats med hjälp av insatser av många engagerade personer. Till det fantastiska arbetslag som gör Psyk-E basutbildningar möjliga hör föreläsarna. De har ställt sin kompetens, sin tid och sitt engagemang till

förfogande för att föreläsa på ett för dem ofta alldeles nytt sätt med endast en filmkamera som auditorium.

Till hörnpelarna i arbetslaget hör också filmteamet med Björn Stomberg och Malin Hansson som med ett beundransvärt tålamod lett oss vid handen i filmning, klippning och animering. Föreläsningarna har spelats in på Filmhuset i Stockholm, där personalen visat stor hjälpsamhet.

För att framställa faktabladen som sammanfattar innehållet i föreläsningarna har vi hjälp av Miki Agerberg, en framstående medicinsk journalist. För faktabladens layout svarar Helena Åberg.

Styrgruppen för Psyk-E bas anhörig:

Marie Åsberg, professor em., Karolinska institutet

Alexander Wilczek, leg. läkare, psykiater, psykoanalytiker och stressforskare, Karolinska institutet

Cecilia Boestad, Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

Jenny Sazo, projektledare, Karolinska institutet

Stockholm, augusti 2021

Om Psyk-E bas

PSYK-E BAS

Psyk-E bas är en serie kompetenshöjningsprogram som kombinerar inspelade föreläsningar, studiecirkelträffar och case-pedagogik med reflekterande lärande.

Utbildningar:

- 2012 Psyk-E bas, grundläggande psykiatri
- 2018 Psyk-E bas senior, äldrepsykiatri
- 2019 Psyk-E bas suicid, suicidprevention
- 2020 Psyk-E bas arbete, arbetsrelaterad stress och utmattning för chefer
- 2021 Psyk-E bas anhörig, om stress och utmattning för anhöriga
- 2021 Psyk-E krisstöd, om krisreaktioner för vård- och omsorgspersonal



Bakgrund

Namnet Psyk-E bas syftar på ”psyche”, det grekiska ordet för själ, som också finns i ordet psykiatri. ”E” står för elektronisk, det vill säga digital och nätbaserad. ”Bas” syftar på att kunskapen som förmedlas är baskunskap och riktar sig till medarbetare som saknar tidigare utbildning i psykiatri. Loggan består av det grekiska tecknet ”psi” som är en ofta använd symbol för psyke. Händerna som bildar tecknet står för det omvårdande och E står för den digitala utformningen.

Psyk-E bas är ett utbildningsprogram rotat i tre traditioner:

- 1) Den urgamla **föreläsningsformen**, där experten meddelar sina kunskaper till en grupp åhörare har många poänger, även om den inte alltid har några större effekter på åhörarnas fortsatta arbete.
- 2) **Studiecirkeln** är ett klassiskt och hittills oöverträffat sätt att få deltagare att diskutera ett studiematerial och därigenom införliva den nya kunskapen med sina egna erfarenheter.
- 3) **Case-pedagogik** där fallbeskrivningar läggs till grund för diskussioner är ett oöverträffat sett att skapa förståelse för komplexa problem.

Dessa tre traditioner bildar grunden för en utbildning som kombinerar föreläsningar av landets absolut bästa kompetens inom sitt område ihop med studiecirkelns oöverträffade förmåga att få deltagarna att integrera den nya kunskapen och implementera den i sitt dagliga arbete. När kunskapen förmedlas i elektroniskt format möjliggörs en storskalig spridning av högkvalitativt utbildningsmaterial.

Det finns för närvarande sex Psyk-E bas utbildningar. Den ursprungliga utbildningen i grundläggande psykiatri, **Psyk-E bas**, färdigställdes 2012 och har idag använts i mer än **300** grupper runt om i Sverige, främst i kommunal socialpsykiatri. Programmet finansierades av Socialstyrelsen.

Psyk-E bas senior släpptes 2018 och är en utbildning med fokus på äldrepsykiatri. Utbildningen finansierades med bidrag från Blekinge läns landsting och Stockholms läns landsting.

Psyk-E bas suicid, en utbildning i suicidprevention lanserades 2019 med finansiellt stöd från Folkhälsomyndigheten.

Psyk-E bas arbete är en utbildning riktad till första linjens chefer för att förmedla kunskap om och öka möjligheterna att arbeta förebyggande med stress och utmattning kopplat till arbete och arbetsmiljö. Psyk-E bas arbete färdigställdes 2020.

Psyk-E bas anhörig bygger delvis på Psyk-E bas arbete med kunskapen kring stress och utmattning men riktar sig till anhöriga som lever med närstående med utmattningssyndrom (och som själva kan löpa ökad risk för att drabbas av stressrelaterad ohälsa). Utbildningen finansierades med hjälp av Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft.

Psyk-E bas krisstöd tillkom för att tillgodose behovet av stöd och hjälp till vård- och personal under Covid-pandemin 2020-21, men är tänkt att kunna användas för all personal som i sitt arbete upplever traumatiska eller kroniskt stressande situationer.

Varför Psyk-E bas anhörig?

PSYK-E BAS ANHÖRIG HAR TILLKOMMIT FÖR ATT

ge kunskap och stöd till dem som har närstående som drabbats av stressrelaterad ohälsa, t ex utmattningssyndrom.

PSYK-E BAS ANHÖRIG KAN ANVÄNDAS AV

Utbildningen kan användas i verksamheter som arrangerar stödverksamheter för anhöriga, exempelvis anhörigkonsulenter, personal inom psykiatri, socialpsykiatri, studenthälsan, patient- och anhörigföreningar.

Vad är stress och utmattningssyndrom?

Stress är ett ord som kan beteckna många saker, men i vetenskapliga sammanhang syftar det på de fysiologiska reaktionerna på ett upplevt hot. Stress är en normal och ändamålsenlig reaktion, som medför att kroppen mobiliseras för att kunna bemöta hotet, antingen genom att undvika det (den reaktion som på engelska kallas flight, flykt) eller genom att bekämpa det (fight). Vi människor utvecklar med åren många mer komplicerade strategier för att bemästra en situation, det som på engelska kallas coping, men i grunden finns fortfarande de biologiska reaktionerna.

Stress är alltså normalt, och leder vanligen inte till några medicinska problem. Men hälsoproblem kan uppstå under speciella omständigheter, nämligen när stressen överstiger vår förmåga att bemästra situationen och vi känner oss hjälplösa och hotade till livet, *eller* när stressen är kronisk, pågår under lång tid och inte ger oss möjlighet till tillräcklig återhämtning. I sådana fall kan den kroniska stressen leda till ett utmattningssyndrom som för somliga kan bli långvarigt och invalidiserande.

Utmattningssyndromet skiljer sig både från den helt normala och vanliga upplevelsen av att ha för mycket att göra och därför vara "stressad". Det skiljer sig också från en sjuklig depression. Det skiljer sig även från den reaktion som man kan uppleva efter någon form av livskris, liksom från den oro och det lidande som för många är en del av deras normala

tillvaro. Utmattningssyndrom är en sjukdom som kan förebyggas.

Vem kan använda Psyk-E bas anhörig?

Psyk-E bas anhörig är en utbildning som ger kunskap och förståelse om stress och utmattningssyndrom. Utbildningen kan användas i verksamheter som möter anhöriga, exempelvis av anhörigkonsulenter, personal inom psykiatri, socialpsykiatri, studenthälsan, föreningar och liknande. Psyk-E bas anhörig syftar i första hand till att:

- ge grundläggande kunskap om stress och utmattningssyndrom, förhållningssätt och om hur man kan förebygga risker
- öka anhörigas förmåga att förstå och bemästra egna reaktioner och därigenom minska risken för stress, utbrändhet och utmattningssyndrom hos dem själva

Syftet med Psyk-E bas anhörig är att bidra till ökad kunskap och förståelse kring utmattningssyndrom.

Gruppsammansättningarna kan också innebära möjlighet till emotionell avlastning och stöd av medmänniskor med liknande erfarenheter.

Forskningsbaserad utbildning

Kunskapen om stress och utmattningssyndrom har utvecklats påtagligt under det senaste decenniet. Idag är det allmänt accepterat att ett utmattningssyndrom föregås av varningssignaler som det är viktigt att känna till. Det är också

känt att det inte är stressen i sig som kan skapa sjukdom. Vi människor är väl rustade att klara av stressande situationer. Problem uppstår när stressen inte medger tillräcklig återhämtning. Det är alltså bristande återhämtning, snarare än stress i sig, som är problemet.

Den forskningsbaserade kunskapen om utmattningssyndrom samlas för närvarande till kliniska riktlinjer av företrädare för fem olika medicinska specialistföreningar. Dessa riktlinjer kommer att publiceras i bokform under 2022.

Kostnad

Psyk-E bas anhörig får man tillgång till under ett år efter en engångskostnad. Avgiften tas ut för att finansiera elektroniska media, hantering och utskick av materialet samt support vid behov. Materialet får användas för ett obegränsat antal grupper inom en och samma enhet.

Till stöd för arbetet med utbildningen finns denna manual. Utbildningsledaren bör ha erfarenhet av att leda grupper och vara förtrogen med materialet och formen för utbildningen, men behöver ingen särskild pedagogisk utbildning.

E-utbildning i studiecirkelformat

OM E-UTBILDNING I STUDIECIRKELFORMAT

1. Inspelade föreläsningar medger en oöverträffad spridningseffekt
2. Föreläsningarna ger ett underlag för diskussion om möjliga förhållningssätt med ny och fördjupad kunskap
3. Man kan återkomma till materialet och det kan användas många gånger
4. Studiecirkelformatet ökar möjligheten till implementering och integrering av den nya kunskapen i det dagliga arbetet
5. Faktablad där föreläsningen sammanfattas i text ger ännu en möjlighet att ta till sig kunskapen

Internetbaserad, digital utbildning ligger i tiden, men erfarenheten visar att många webbaserade utbildningsprogram inte kommer till full användning. Orsaken kan vara att utbildningen inte uppfattas som tillräckligt intressant eller relevant för att man ska vilja avsätta tid för den. En annan orsak kan vara att det är svårt att implementera, omsätta kunskapen i praktisk handling när man inte reflekterat över den.

E-utbildning har inte några geografiska begränsningar. Samma kunskapsmaterial kan spridas över hela landet samtidigt som studiecirkelformatet gör det möjligt att anpassa implementeringen efter lokala förhållanden.

Att kombinera E-utbildning med diskussion och reflektion i studiecirkelform fördjupar lärandet och förankrar kunskapen. Genom att öva sig tillsammans med andra i att reflektera över komplicerade situationer ökar man såväl förståelsen som möjligheten att finna lösningar.

Innehåll och användning

PSYK-E BAS ANHÖRIG BESTÅR AV:

1. Fyra inspelade föreläsningar och två inspelade samtal avsedda att användas som utgångspunkt för diskussion i små sammanhållna grupper
2. Faktablad
3. Manual
4. Hemsidan psyk-e.se, där allt material utom själva föreläsningarna finns tillgängligt
5. Möjlighet till support vid behov

Psyk-E bas anhörig omfattar fyra filmade föreläsningar på olika teman som kopplar till stress och utmattningssyndrom och två filmade samtal om utmattningssyndrom.

Föreläsningarna ges av Sveriges främsta experter inom sina respektive områden och är baserade på bästa tillgängliga evidens.

Föreläsningarna är avsedda och utformade för att visas i grupp med avbrott för diskussion. Detta gör det möjligt för deltagarna att relatera undervisningsmaterialet till sig själva och egna erfarenheter, vilket är en stor pedagogisk fördel. Tanken är att kursdeltagarna skall diskutera och reflektera över egna, tidigare konkreta erfarenheter, reaktioner och associationer till aktuellt kunskapsområde i en sammanhållen grupp för ett ökat lärande.

Lämplig storlek på gruppen kan vara 6-8 personer för att underlätta samtalen. Att gruppen är sammanhållen under hela utbildningen kan bidra till en ökad känsla av trygghet och underlätta för deltagarna att dela med sig av sina egna erfarenheter.

Beräkna två och en halv timme för ett utbildningstillfälle, där föreläsningen är 20-30 minuter och resterande tid ägnas åt diskussion. Diskussionerna i grupperna leds av utbildningsledaren. Till sin hjälp har utbildningsledaren, förutom föreläsningarna, faktablad, ordlista och denna manual för hur utbildningen kan planeras och genomföras. Faktabladen kan man skicka ut före eller efter respektive föreläsning, eller så skickar man ut alla efter sista

föreläsningstillfället inför uppföljningstillfället. Föreläsningssfilmerna får endast delas med utbildningsdeltagare i den egna verksamheten och inte spridas på annat sätt, detta enligt överenskommelse mellan Psyk-E bas gruppen och föreläsarna. Faktablad och manual finns tillgängligt på Psyk-E bas hemsida psyk-e.se

Även om Psyk-E basutbildningarna är tänkta för gruppsamtal i rummet, kan de vid behov användas helt digitalt online. Det finns fördelar och nackdelar med att träffas online.

Fördelar kan vara att:

- människor kan delta oberoende av geografiskt avstånd
- man slipper restid
- vissa upplever det lättare att prata

Nackdelar kan vara att:

- man ibland kanske inte kan sitta och prata helt ifred
- tekniken kan strula
- vissa upplever det svårare att prata

Tips inför digitala möten:

- Ge tid för inloggning, teknikkoll och småprat ca 20 min innan start
- Samtliga deltagares kamera och ljud bör vara på i inledningen
- Bäst ljud brukar man få om man använder hörlurar med mikrofon
- Undvika att sitta i motljus, t ex med ett fönster bakom sig, då syns man bara som en siluett
- Deltagarnas mikrofon ska vara avstängd när filmen visas
- Att vara två gruppleddare är ett stöd om teknik strular och kan göra det lättare att göra alla delaktiga

Föreläsningar



I detta kapitel ges förslag på upplägg av utbildningen och en kort introduktion till föreläsningarna. Föreläsarna och deras respektive verksamhetsområde och erfarenhetsbakgrund presenteras tillsammans med föreläsningarnas huvudinnehåll samt litteraturtips. Vi ger också tips på reflektionsfrågor kopplat till respektive föreläsning.

FÖRELÄSNINGAR

1. Att vara anhörig - Bo Blåvarg
2. Vad är stress? - Marie Åsberg
3. Vad är utmattningssyndrom? - Alexander Wilczek
- 3B. Utmattningssyndrom - Pia Dellson, Lisa Brändström
4. Rehabilitering vid utmattningssyndrom - Lisa Brändström
- 4B. Utmattningssyndrom och återhämtning - Pia Dellson, Marie Åsberg

Förslag på upplägg av utbildningen

Bestäm tider för utbildningen, exempelvis en gång i veckan eller var 14:e dag i lokal med nödvändig utrustning som dator, projektor och gärna externa högtalare.

Se föreläsningarna i given ordning. Föreläsning 3 och 3B ses vid ett och samma tillfälle och likaså föreläsning 4 och 4B. Utbildningen består då av totalt fyra tillfällen på totalt 10,5 timmar.

Planera gärna in ett uppföljningstillfälle ca två veckor efter sista föreläsningen där ni går igenom hur man upplevt utbildningen och vad man tagit med sig. Då har man också möjlighet att göra en utvärdering.

Under föreläsningarna bryter man för reflektion antingen när deltagarna själva påkallar det eller genom förberedda avbrott med reflektionsfrågor planerade av utbildningsledaren.

Förbered gärna egna reflektionsfrågor. Tips på reflektionsfrågor finns även kopplade till varje föreläsning längre fram i kapitlet.

Observera att filmerna där Pia Dellson medverkar, 3B och 4B ses bäst i sin helhet med reflektioner efteråt.

KEDS, Karolinska Exhaustion Disorder Scale som nämns i flera av föreläsningarna är ett självskattningsformulär framtaget av forskare på Karolinska institutet, med syfte att visa om man är i riskzon att drabbas av utmattningssyndrom. Formuläret innehåller nio påståenden och tar cirka fem minuter att göra. Man kan lägga in ett moment i utbildningen

där var och en får ett KEDS-formulär och själva får välja om de vill fylla i det eller inte.

KEDS presenteras förslagsvis efter andra föreläsningen och följs upp gången därpå med att de som vill delar med sig om tankar och reflektioner kring formuläret.

Tanken är att känna till KEDS samtidigt som man kan få en indikation på egna stressymtom. Man behöver inte redovisa resultatet i gruppen utan använda det som en egen tankeställare kring eget mående.

Om man får 19 poäng eller mer, bör man göra om KEDS om två veckor och om det fortfarande ger 19 poäng eller mer bör man fundera på vilken förändring man behöver göra, av sin arbetssituation eller inom annat område. Till det kan man behöva ta stöd av sin husläkare, chef, HR eller annan stödjande funktion.

Att vara anhörig



FOTO: UNSPLASH

NYA ROLLER I RELATIONEN . När någon blir sjuk finns relationen kvar. Rollerna kan se annorlunda ut, men precis som i andra relationer är vi i den här relationen fria att göra val och fatta beslut som stämmer med våra värderingar,

Föreläsare: Bo Blåvarg

Bo Blåvarg är legitimerad psykolog och verksamhetschef på Ersta Vändpunkten i Stockholm. Ersta Vändpunkten är en mottagning för anhörig, för barn, unga föräldrar och andra vuxna som lever i eller har vuxit upp i en familj med beroende.



FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Relation och roller (01:01)
- Känslor (03:30)
- Resurser och gränser (07:09)
- Rättigheter som anhörig (09:50)
- Stöd som anhörig (12:22)

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 1. Spellängd 15 min.

Tips på reflektionsfrågor

Vilken är din relation till en person med utmattningssyndrom?

Har relationen och din roll förändrats efter utmattningen?

Vilka resurser har du?

Vilka behov har du? Av egen återhämtning, påfyllning av energi? Vad ger dig energi?

Vilka gränser behöver du värna för din egen hälsa?

Vilket stöd skulle du behöva? Önska?

Litteratur, webb

Anhörighandboken. En webbaserad handbok. (Anhörigas Riksförbund. Finns på ahorighandboken.se)

Snabba fakta om Sveriges anhöriga. (Nka, Nationellt kompetenscentrum anhöriga. www.anhorgia.se).

Susanna Alakoski: April i anhörigsverige (Bonnier Pocket 2016).

Tor Wennerberg: Själv och tillsammans. Om anknytning och identitet i relationer (Natur & Kultur 2018)

Katja Lindert Bergsten, Kristoffer Pettersson: I befintligt skick: Att ta sig själv på allvar (Natur & Kultur 2018)

Lennarth Johansson: Anhörig i nöd och lust (Vårdförlaget 2016)

Vad är stress?



UTMATTNINGSSPIRALEN. Ett vanligt liv innehåller en rad olika saker. Men när det blir mycket att göra på jobbet börjar man skala av för att hinna: Gymmet, sjunga i kör, gå på kurs, umgänget med vännerna, barnen, sex, sömn... Till slut är det bara jobbet kvar.

Föreläsare: Marie Åsberg

Marie Åsberg är professor emeritus i psykiatri. Hon började som klinisk psykiater 1965 och har sedan dess forskat kring behandling av depression, självmordsproblem och utmattningssyndrom. Hon har bland annat varit ledamot av SBU:s styrelse, och ledde SBU:s arbete med att granska depressionsbehandling. Nu forskar hon kring stress och utmattning på Karolinska institutet, Danderyds sjukhus.



FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Stressreaktioner (01:55)
- Kroppens stresssystem (03:30)
- Kronisk stress och sjukdom (09:30)
- Psykiska skador av stress (09:55)
- Tidsförlopp vid utmattningssyndrom (20:05)
- KEDS (21:43)
- Utmattningstratten (22:15)

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 2. Spellängd 27 min.

Tips på reflektionsfrågor

Vad skapar osund stress hos dig? Hur blir du när du blir stressad? Vilket stöd behöver du av andra för att minska din stress? Vad kan du göra själv?

Vilka signaler kan vara varningstecken på långvarig stress hos din närstående? Vad gör du när du märker dem?

Hur pratar ni om stress tillsammans? Vad gör du när din närstående pratar om sin stress?

Litteratur, webb, podcasts

Marie Åsberg, Åke Nygren: Kris, anpassningsstörning och utmattningssyndrom. I Herlofson m fl. (red): Psykiatri (Studentlitteratur 2016)

Selene Cortes, Marie Åsberg: Man dör inte av stress, man slutar bara att leva. Om utmattningssyndrom. (Gothia fortbildning 2019)

Podcast Medicinvetarna (KI) #36 "Vem får utmattningssyndrom? mars 2020

Hjärnfonden "Stress förr och nu", föreläsning, 25 april 2019, Youtube

KEDS, Karolinska Exhaustion Disorder Scale. psyk-e.se/KEDS

Vad är utmattningssyndrom?



BESTÅENDE STRESSKÄNSLIGHET. Det går inte längre att köra för full gas i livet. Vid minsta krav eller tidspress återkommer tröttheten och de kognitiva funktionerna försvinner.

Föreläsare: Alexander Wilczek

Alexander Wilczek är medicine doktor, legitimerad läkare, psykiater, psykoanalytiker och stressforskare vid Karolinska Institutet. Han har varit verksamhetschef för Ersta psykiatriska klinik som tagit hand om utmattade sjukvårdare. Dessa patienter erbjöds en skräddarsydd rehabilitering, följdes noggrant och resultaten har legat till grund för Erstamodellen.



FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Riskfaktorer (02:33)
- Utmattningssyndrom (11:22)
- Vem drabbas? (14:45)
- Basala existentiella behov (17:07)

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 3. Spellängd 19 min.

Tips på reflektionsfrågor

Varför drabbas vissa människor av utmattningssyndrom?

Vilken av de sex faktorerna anser du är viktig och varför?

Tycker du att de basala existentiella behoven kan hjälpa i relationen till en anhörig med utmattningssyndrom? På vilket sätt?

Alexander pratar om att de kognitiva förmågorna påverkas negativt av utmattningssyndrom. Är det något du känner igen? Och hur kan det påverka vardagen?

Litteratur

Pia Dellson: Väggen. En utbränd psykiaters noteringar (Natur & Kultur 2015)

Camilla Gunnarsson, Ulrika Nilsson: Superhjärte-mamman flyger in i väggen (Idus förlag 2017)

Jonna Bornemark: Det omätbaras renässans: En uppgörelse med pedanternas världsherravälde (Volante 2018)

Utmattningssyndrom

Samtalsdeltagare: Pia Dellson

Pia Dellson är cancerläkare och psykiater och arbetar kliniskt med cancerrehabilitering på Skånes universitetssjukhus i Lund. Hon är även författare, bland annat till *Väggen - en utbränd psykiaters noteringar*, som utgår från hennes egna erfarenheter av utmattningssyndrom.



Lisa Brändström

Lisa Brändström är arbetsterapeut och rehabkoordinator. I flera år har hon arbetat inom psykiatri, framförallt med patienter som drabbats av utmattningssyndrom. Hon har arbetat med patienterna individuellt och i grupp samt med anhöriga. I sitt arbete har hon lett kvalitetssäkringsprojekt för behandlingsinsatser i samarbete med flera olika professioner.



Pia berättar om sin egen upplevelse av att gå i väggen och utveckla ett utmattningssyndrom.

Filmen ses i sin helhet med reflektionsfrågor efteråt.

Spellängd: 29 min

Tips på reflektionsfrågor

Vad väcker Pias berättelse för tankar hos dig?

Vilka varningssignaler för utmattningssyndrom ska vi hålla utkik efter hos andra och oss själva?

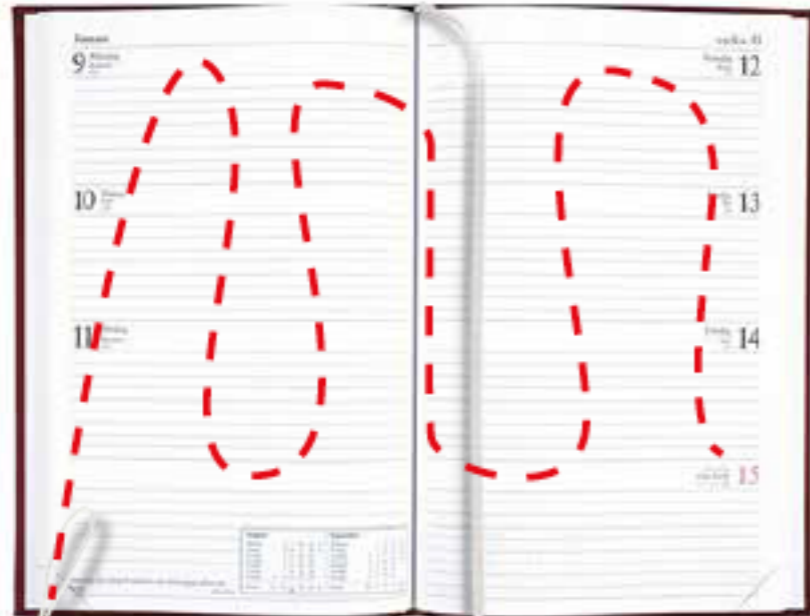
Vad ger dig återhämtning? Tänk passiv/aktiv, fysisk/mental, stort/smått.

Hur kan ni göra anpassningar t ex i er hemmiljö för att hållbart rehabilitera en person med uttröttad hjärna? Tänk fysiskt, organisatoriskt, tidsmässigt, hushållssysslor.

Litteratur

Pia Dellson: *Väggen - en utbränd psykiaters noteringar*. (Natur och Kultur 2015)

Rehabilitering vid utmattningssyndrom



BOOM AND BUST. Återhämtningen går sällan som ett rakt streck uppåt, utan det kan bli skumpigt upp och ner. Ett knep för att lättare kunna jämna ut toppar och dalar är att skriva dagbok. Man kartlägger sina aktiviteter och försöker jämna ut dem över veckan.

Föreläsare: Lisa Brändström

Lisa Brändström är arbetsterapeut och rehabkoordinator. I flera år har hon arbetat inom psykiatri, framförallt med patienter som drabbats av utmattningssyndrom. Hon har arbetat med patienterna individuellt och i grupp samt med anhöriga. I sitt arbete har hon lett kvalitetssäkringsprojekt för behandlingsinsatser i samarbete med flera olika professioner.



FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Återhämtning (02:35)
- Boom-and-bust (03:36)
- Vardagsrevidering (04:45)
- Kognitiv ergonomi (06:37)
- Sömn (08:49)
- Fysisk aktivitet (09:53)
- Arbete (11:02)
- Prata med barn och anhöriga (13:09)

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 4. Spellängd 16 min.

Tips på reflektionsfrågor

Om och i så fall på vilket sätt är du involverad i din anhöriges rehabilitering?

Vad tänker du att din anhörige skulle behöva i det läge ni är i?
Vad tror du skulle göra att din anhörige ska kunna må bättre?

Hur har vardagen förändrats t ex aktiviteter (fritidsaktiviteter, vardagsrutiner etc) ni gör eller brukat göra?

Hur kommer ni överens om vad som ska göras och när saker, t ex vardagsgöromål ska göras?

Ser du (vet du) när och hur din anhörige behöver stöd och hjälp eller liknande? Hur kommunicerar ni om det?

Hur får du din återhämtning i vardagen och hur uppmärksammar och kommunicerar du och din anhörige detta?

Litteratur

Giorgio Grossi, Kerstin Jeding: Vägen ur utmattningssyndrom (Natur & Kultur 2018)

Metodstöd ADA+. ArbetsplatsDialog för Arbetsåtergång; Planering, uppföljning och stöd (Umeå universitet 2017)

Vad händer när hjärnan inte orkar? Strategier vid hjärntrötthet (Sahlgrenska universitetssjukhuset och Göteborgs universitet 2013)

Mona Eklund, Lena-Karin Erlandsson: Ny struktur på vardagen - en hjälp vid stressrelaterad ohälsa (Läkartidningen nr 36/2011)

Utmattningssyndrom och återhämtning

Samtalsdeltagare: Pia Dellson

Pia Dellson är cancerläkare och psykiater och arbetar kliniskt med cancerrehabilitering på Skånes universitetssjukhus i Lund. Hon är även författare, bland annat till *Väggen - en utbränd psykiaters noteringar*, som utgår från hennes egna erfarenheter av utmattningssyndrom.



Marie Åsberg

Marie Åsberg är professor emeritus i psykiatri. Hon började som klinisk psykiater 1965 och har sedan dess forskat kring behandling av depression, självmordsproblem och utmattningssyndrom. Hon har bland annat varit ledamot av SBU:s styrelse, och ledde SBU:s arbete med att granska depressionsbehandling. Nu forskar hon kring stress och utmattning på Karolinska institutet, Danderyds sjukhus.



Pia berättar om sitt tillfrisknande och återhämtning från utmattningssyndrom.

Filmen ses i sin helhet med reflektionsfrågor efteråt.

Spellängd: 19 min

Tips på reflektionsfrågor

Varför är det viktigt att förebygga stress?

Hur kopplar du inre och yttre krav och resurser till stress?

Litteratur

Pia Dellson: *Väggen - en utbränd psykiaters noteringar*. (Natur och Kultur 2015)

Vad krävs för Psyk-E bas anhörig

VAD KRÄVS FÖR ATT GENOMFÖRA PSYK-E BAS ANHÖRIG?

- en grupp bestående av ca 6-8 anhöriga till personer med utmattningssyndrom eller stressrelaterad ohälsa
- en lokal med projektor/storbild, en dator och gärna extern högtalare
- 5 träffar på ca 2,5 timmar vardera

Gruppen bör bestå av 6-8 personer, vilket möjliggör att alla deltagare kan yttra sig vid varje utbildningstillfälle samtidigt som flera olika personers berättelser och erfarenheter delas.

Kontinuitet under utbildningen utgör grunden för att kursdeltagarna ska kunna dela personliga erfarenheter liksom reflektioner som aktualiseras i arbetet under utbildningens gång. Gruppen ska därför vara sammanhållen under hela utbildningen.

Utrustning

Lokal med nödvändig IT-utrustning som dator, projektor och gärna extern högtalare för optimalt ljud.

Tidsåtgång

Utbildningen är totalt 10,5 timmar lång. Varje utbildningstillfälle tar ca två och en halv timme.

Föreläsningarna är runt 20-30 minuter långa och övrig tid är till för gemensam diskussion och reflektion. Förslagsvis ses man fyra gånger och ser film och diskuterar och en femte gång som ett uppföljningstillfälle.

Uppföljningstillfället kan läggas två veckor efter sista föreläsningen där ni går igenom hur man upplevt utbildningen och vad man tagit med sig. Då kan man också ta tid till att fylla i en utvärdering av anhörigutbildningen.

Vägledning för utbildningsledare

I detta kapitel får du som utbildningsledare vägledning och tips inför dina möten med utbildningsgruppen.

Du får bland annat råd om hur du kan förhålla dig vid gruppdiskussionen i anslutning till de filmade föreläsningarna.

Förberedelser inför första utbildningstillfället

Bäst är om du själv genomfört utbildningen eller gått igenom allt material innan du ska vara utbildningsledare. Det förkortar förberedelsetiden och gör dig mer bekväm med formen på utbildningen och med reflekterande samtalsgrupp.

Förbered dig genom att se den aktuella filmen, läs faktabladet och notera lämpliga avbrott och reflektionsfrågor. Formulera gärna egna reflektionsfrågor som kopplar materialet till ert arbete. Det finns även tips på reflektionsfrågor till varje föreläsningsfilm i manualen.

Bekanta dig med materialet och hur du vill använda det.

Läs gärna igenom hela manualen, den är tänkt att ge dig extra stöd i att genomföra utbildningen.

Första mötet med gruppen

KOM IHÅG

- Presentation
- Informera om utbildningens ramar
- Stimulera till nyfikenhet och reflektion
- Fokusera på fungerande strategier

Presentera dig själv och hälsa alla välkomna. Informera om utbildningens innehåll, upplägg och ramar. Be därefter var och en av deltagarna att presentera sig kort. Förslagsvis med namn och vilken relation man har till utmattningssyndrom.

Gå gärna igenom förhållningssätt och regler för gruppstillfällena tillsammans med deltagarna inför starten. Det kan handla om:

- I gruppen är det öppet för reflektion, egna erfarenheter och frågor
- Dela med sig och lyssna på den som pratar
- Hur ordet ska fördelas
- Det som sägs stannar hos gruppen
- Mobiltelefoner ska vara avstängda
- Deltagare - bidrar med diskussion och reflektion utifrån materialet, kopplat till egna erfarenheter
- Utbildningsledare - håller i strukturen, är inte expert i ämnet
- Att utbildningsledaren pausar i filmen för reflektioner och att det är tillåtet för var och en att bryta när man önskar
- Hur rast ska hanteras
- Hur frånvaro ska hanteras

Din uppgift som utbildningsledare är att stimulera till nyfikenhet och reflektion. Genom öppna samtal som inte är dömande minskar ofta eventuella skuld känslor inför hur och varför man agerat och reagerat som man gjort i tidigare situationer.

Prata om den möjlighet till fördjupad kunskap som samtal i utbildningsgruppen ger.

Betona hur viktigt det är att utbyta olika erfarenheter med varandra.

Locka fram kunskapen som finns hos individerna i gruppen.

Understryk att det inte finns några frågor eller kommentarer som är rätt eller fel. Allt som sägs kan ge nya perspektiv för deltagarna i gruppen.

Varje deltagare ska känna sig fri att ställa frågor och kunna markera då man vill stanna upp i den pågående föreläsningen.

Uppmuntra gruppdeltagarna att bidra med egna praktiska, konkreta erfarenheter och situationer kopplat till materialet.

Man får prata om både det som varit svårt och det som fungerat. Det kan vara bra att lägga mest fokus på det som fungerat och deltagarnas strategier. Med fokus på det som fungerar hjälper man deltagarna att själva hitta strategier som hjälper och stöttar.

Filmvisning med reflektion

KOM IHÅG

- Uppmuntra alla att prata
- Uppmuntra alla att lyssna
- Gruppdiskussionerna är väsentliga

Uppmuntra deltagarna att diskutera det som sägs i föreläsningen. Informera om att de är fria att avbryta när som helst under filmvisningen. Om ingen avbryter för frågor eller reflektioner är det din uppgift att avgöra när det är lämpligt att göra uppehåll i visningen.

Tänk igenom och markera var lämpliga avbrott kan ligga under din egen förberedelse. Förbered också förslag på reflektionsfrågor. Tips på frågor finns kopplat till varje föreläsning i manualen.

Du som utbildningsledare har en viktig funktion för att få igång en diskussion i gruppen i samband med varje filmvisning. Till en början bör man invänta vilka kommentarer som spontant kommer från deltagarna. Formulera dina frågor som öppna frågor så att de stimulerar till reflektion. Om din fråga blir för direkt, så att deltagarna kan svara ja eller nej, blir det svårare att komma vidare.

Innan du själv börjar ställa frågor, försök att vara lyhörd för och lyssna in om gruppmedlemmarna vill ta upp någonting i anslutning till filmvisningen. Om det inte är någon som börjar spontant kan du påtala att gruppen inte behöver invänta dina frågor, eftersom du märkt att de själva har mycket att komma med.

När du under filmvisning stoppar filmen kan du ställa frågor som:

”Vad kom ni att tänka på utifrån det vi just hörde?”, eller

”Vad har ni för erfarenhet av det här?”

Du kan stanna upp inför en kommentar från någon gruppdeltagare genom att exempelvis fråga:

”Och hur blev det för dig? Och för din anhörige?”

För att få igång diskussion i gruppen kan du sedan fråga:

”Är det någon annan som känner igen sig eller har andra erfarenheter?”

Om deltagarna fastnar i att diskutera sin anhöriges situation, försök att vidga diskussionen. Du kan exempelvis göra kommentarer som ”Hur blir det för dig i den situationen? Vad skulle du kunna göra? Vad skulle du behöva?” ”Har ni andra exempel på hur ni gjort och vad som fungerat i en liknande situation?”

Det är viktigt att vara lyhörd för när någon deltagare börjar visa tecken på att vara känslomässigt berörd i samtalet. Det kan röra sig om allt ifrån glädje, hjälplöshet eller vrede. När du som utbildningsledare uppmärksammar detta kan du hjälpa gruppen att sätta ord på de reaktioner du sett. Att få möjlighet att tala om reaktioner som varit laddade brukar stärka trygghet och öppenhet i gruppen.

Gruppens interaktion

Understryk igen att allas bidrag är av värde för hela gruppen. Din uppgift som utbildningsledare är att försöka balansera de

olikheter som finns i gruppen. Det kan innebära att du ibland behöver be en deltagare som pratar mycket att stanna upp och lyssna på de andra.

Föreläsningarna tar upp ämnen som kan vara känsliga. Tanken är att använda sig av egna erfarenheter utan att känna att man ses som svag eller dålig. Understryk att det är en styrka att kunna dela med sig.

Utbildningsledaren

Din uppgift som utbildningsledare är att visa filmerna och leda diskussionerna vid samtliga utbildningstillfällen.

Förbered lämpliga avbrott i filmen och tillhörande reflektionsfrågor.

Lägg upp anvisningar med tid och plats för hela utbildningen i god tid innan start.

Gör en plan på hur deltagare har möjlighet att ta igen enstaka missade föreläsningar.

Före varje utbildningstillfälle ska du försäkra dig om att nödvändig utrustning finns tillgänglig och fungerar.

I en enkät till tidigare utbildningsledare ställdes frågan om vilka erfarenheter som underlättat deras arbete i grupperna. Här är några av svaren:

- *Vara förberedd genom att själv ha sett aktuell film för att känna sig tryggare i sin roll*
- *Tidigare grupperfarenhet, för att kunna anpassa sig till gruppens nivå*
- *Förmåga att vara lugn, lyhörd och engagerande*
- *Kunna hålla strukturen och stimulera till diskussion*

Avslutning och utvärdering

Uppföljningstillfälle

Om du har planerat att utvärdera anhörigutbildningen kan du avsätta fem minuter i början av det sista mötet för att fylla i en utvärdering.

Bjud därefter in deltagarna att berätta om vad utbildningen givit dem. På vilket sätt vill deltagarna använda sig av det man lärt sig? Har man redan gjort förändringar i sin vardag utifrån ny kunskap? Vilka? Uppmuntra deltagarna att tala om hur man upplevt samtalen under utbildningen. Hur har synen på stress, utmattning och återhämtning påverkats?

Avslutande reflektioner

KOM IHÅG:

- Materialet går att återkomma till så många gånger man vill.
- Utbildningen kan ges till ett obegränsat antal personer inom verksamheten.
- Använd gärna faktabladen som ett uppslagsverk och påminnelse om föreläsningarnas innehåll.
- På hemsidan psyk-e.se finns allt skriftligt material.
- Dela gärna dina reflektioner med oss i Psyk-E bas gruppen. Det är av betydelse för oss hur materialet används och tas emot för vårt fortsatta arbete. Våra kontaktuppgifter hittar du på hemsidan, psyk-e.se.

Support

Det är möjligt att få stöd i upplägg av utbildningen och tankar och funderingar inför och under utbildningen genom att kontakta Psyk-E bas gruppen.

På hemsidan hittar du allt skriftligt material .

Avslutningsvis, denna manual är en första version. Tanken är att den kan revideras vid behov. Vi vill väldigt gärna höra dina synpunkter och erfarenheter av att arbeta med Psyk-E bas anhörig. Kontakta oss via e-post eller telefon.

Kontaktuppgifter hittar du på vår hemsida psyk-e.se