

Familjeband - utbildning för närstående

Familjeband

Utbildning för dig som är närstående inom vuxenpsykiatri

Att vara närstående

Att leva nära en vän eller familjemedlem till någon med psykisk sjukdom/ ohälsa kan väcka många känslor och frågor. Det är nästan omöjligt att inte på något sätt drabbas av det en närstående går igenom och det är vanligt att känna stress, oro, ansvar och trötthet samtidigt som man vill vara ett stöd. Många upplever också skuld, skam och otillräcklighet.

Som närstående kan du vara ett viktigt stöd i din närståendes vård och behandling. För att orka över tid är det viktigt att försöka ta hand om dig själv.

Familjeband

Inom vuxenpsykiatri erbjuds Familjeband, som är en utbildning för dig som är närstående till en person med psykisk ohälsa/sjukdom. Utbildningen ger kunskap, stöd och möjlighet till reflektion kring den situation du befinner dig i. Målet är att du ska få ökad förståelse för din närståendes svårigheter och behov, men också för hur känslor, tankar och beteenden kan påverka vardagen och relationer. Du får samtidigt stöd i din egen situation och möjlighet att stanna upp vid dina egna reaktioner och behov. I familjebands kursmaterial ingår färdigheter som känslor, relationer, krisfärdigheter, medveten närvaro och förmågan att bekräfta sig själv och andra.

Familjeband genomförs i grupp och bygger på en kombination av information, gemensamma reflektioner och praktiska övningar. Du får möjlighet att träffa andra i liknande situation, dela erfarenheter och utveckla strategier för bemötande, återhämtning och egen hållbarhet som närstående. Familjeband bygger på hemuppgifter, som redovisas i grupp. Det bidrar till ökad förståelse, bredare kunskap och bättre färdigheter.

Deltagande i grupp

Utbildningen sker tillsammans med andra närstående. Vi vill skapa ett tryggt och respektfullt sammanhang där alla deltagare kan känna sig välkomna och inkluderade.

Sekretess

Inom hälso- och sjukvården gäller sekretess och all personal har tystnadsplikt. I familjeband utgår vi från gemensamma gruppregler där muntlig sekretess och integritet mellan gruppdeltagarna är viktiga inslag.

Annat stöd för dig som närstående

- Det finns bra information att ta del av på 1177 - [När någon nära dig har psykisk ohälsa eller psykisk sjukdom - 1177](#).
- Det finns också stöd att få utanför vården som exempelvis via olika brukar- och anhörigföreningar som erbjuder gemenskap, erfarenhetsutbyte och praktiska råd i vardagen, [Patientföreningar och närståendeföreningar - 1177](#).

- Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka) har också information riktad mot [Psykisk ohälsa | Nationellt kompetenscentrum anhöriga](#)
- Du kan också kontakta Anhöriglinjen, som erbjuder stöd och råd till närstående på telefon 0200-239 500, www.anhorigasriksforbund.se
- Det finns också möjlighet att söka stöd genom din hemkommuns anhörigstöd.

Är du närstående/familj till någon person som är inskriven i vuxenpsykiatri i NU-sjukvården är du välkomna att anmäla sig till familjeband. Utifrån våra erfarenheter har vi bestämt att familjemedlemmar deltar en i taget, ni väljer själva i vilken ordning.

Om du är intresserad och vill veta mer om Familjeband är du välkommen att kontakta närmaste psykiatrimottagning inom NU-sjukvården.

Familjeband erbjuds i två separata grupper: en fysisk grupp som träffas på plats på psykiatrimottagningen i Vänersborg och en digital grupp, där alla träffar sker digitalt. När du anmäler dig är det bra att du meddelar om du vill delta i den utbildning som enbart är digital eller den som enbart är fysisk.

Med vänlig hälsning