

Med stöd av H.Lundbeck



För mer information kontakta

Intresseförbundet för personer med
schizofreni och liknande psykoser
Schizofreniförbundet
Hantverkargatan 3G, 112 21 Stockholm
Tfn 08-545 559 80
E-post: office@schizofreniforbundet.se
www.schizofreniforbundet.se



Familj och vänner

Studiematerial

- Riktat sig till alla familjemedlemmar och vänner, som har varit inblandade i psykisk sjukdom.
- Fokuserar på egna behov och förbättrar självförtroendet.
- Ökar förmågan att hantera situationen.
- Syftar till att återfå kontroll och öka livskvaliteten.

Studiecirkeln träffas 10 gånger eller fler om deltagarna så önskar.



Innehållet i träffarna

1. Att mötas.

Deltagarna hälsar varandra välkomna. Vi presenterar oss för varandra, berättar varför vi har kommit till kursen och vilka förväntningar vi har. Cirkeln kommer överens om vilka regler som ska gälla för arbetet.

2. (Vad) Vi har lärt oss av psykisk sjukdom!

Deltagarna diskuterar vad de lärt sig om psykisk sjukdom. Människor som har levt med, tagit hand om och klarat psykisk sjukdom är experter på den verkligheten. Därför står (Vad) inom parentes. Första steget mot lösning är att definiera situationen. Du kan hantera allt som du kan nämna.

3. Att inse påfrestningarna.

Deltagarna utforskar den press och påfrestning, orsakad av psykisk sjukdom som de har utsatts för. Många underskattar det ökande trycket. Forskning visar en hög nivå av depression och påfrestning hos anhöriga. Här får deltagarna ta ett steg bakåt och betrakta utvecklingen av sjukdomen och sina känslomässiga upp- och nedgångar.

4. Identifiera och känna igen stress.

Deltagarna lär sig känna igen och identifiera personliga stressymtom. Många anhöriga känner inte att de är utsatta för stress eller ser den som ett svaghetstecken. Höga stressnivåer är oundvikliga i samband med psykisk sjukdom. Om vi erkänner detta så kan vi göra något åt det.

5. Förlust och sorgbearbetning.

Deltagarna undersöker och diskuterar sorgprocessen som följer av att vara anhörig till en person med psykisk sjukdom. För att hantera en förlust så måste vi sörja.



6. Aktiva hanteringsfärdigheter.

Färdigheter, som anhöriga har funnit användbara för att hantera psykisk sjukdom på ett moget och erfaret sätt, är aktiva hanteringsfärdigheter. Det gäller att bli medveten om att villkorlös självuppoffring och beroende ska undvikas. Deltagarna utforskar konceptet med aktiv hantering genom att sätta gränser och lär sig hur man undviker att fastna i vanföreställningar.

7. Mogna hanteringsmetoder.

Under den här sammankomsten ska deltagarna bygga vidare på den förra. De ska arbeta med hanteringsfärdigheter, som tillåter dem att återfå personlig kontroll över sina liv och lär dem hur man skapar personligt utrymme.

8. Kartläggning av stödnätverk.

Deltagarna ska undersöka sina stödnätverk. Målet är att låta dem identifiera vilken extern hjälp som är tillgänglig i deras liv. Deltagarna kan också dela idéer och valmöjligheter med varandra.

9. Förändring och att sätta mål.

Deltagarna får hjälp med att utforska konceptet om personlig förändring och att förbinda sig att genomföra den genom att sätta upp personliga mål.

10. Slutsatser och framåtblick.

Detta är gruppens sista sammankomst. Deltagarna gör en återblick på kursen och en handlingsplan för framtiden.

