

VAD ÄR EN ANHÖRIG?

Skälet till att vi anhöriga samlas under Anhörigas Riksförbunds paraply är naturligtvis för att vi hörs bättre om vi framför våra krav med en gemensam röst.

Vi märker att vi många gånger har svårt att nå fram med vad som definierar en anhörig eftersom det inte finns en klar och entydig definition som konkretiserar anhörigskapet. Trots många ord och många berättelser når vi inte riktigt fram.

I Anhörigföreningen Göteborg ordnade vi en workshop där medlemmarna istället för att berätta sina unika historier ombads att med en mening säga hur det är att vara anhörig. Det här är resultatet:

- Jag känner mig ensam
- Jag försakar mina egna behov
- Jag har förlorat livskvalitet

- I början kände jag skam över situationen och ville inte berätta för andra.
- Sedan fastnade jag i min historia...berättar den om och om igen...

- Som förälder känner jag skuld
- Jag känner sorg över vår förlorade gemenskap. Varför hände detta just mig?

- Jag ställer mina egna behov åt sidan
- Jag blir stressad och utmattad av kravet på ständig beredskap
- Jag blir stressad av arbetet att samordna vårdkontaktarna

- Ibland känner jag oprovocerad ilska mot min närstående
- Jag har inte tillräcklig kunskap om vården och min närståendes sjukdom. Det gör mig frustrerad

- Jag har förlorat delar av inkomsten. Den sämre privatekonomin stressar mig.
- Det som händer oss ökar min oro för egen sjukdom och död
- Jag känner oro för hur det skall gå för min närstående när jag inte längre finns.

- Jag känner mig maktlös
- Jag går mot umattning men måste orka

- Anhörigsituationen lär mig om mig själv. Det är positivt.
- Jag känner glädjen över att få hjälpa min närstående

- I samtalsgrupp med andra anhöriga är det lättare att tala om min situation.
- Jag vet att jag som anhörig har viktig kunskap om den närstående. Jag borde ses som en resurs för vården.

Vi tror att de flesta anhöriga känner igen sig i de här meningarna. Sammantagna utgör de alltså den gemensamma rösten. Varje mening kan läggas till grund för diskussion i en anhöriggrupp. De är lätta att kommunicera och undanröjer risken för att anhörigskapet blandas samman med den närståendes situation. Men finns det kanske fler? Hör av dig via vår hemsida www.anhoriggbg.se.