

En överlevnadsguide för dig som är anhörig till någon med NPF

Att vara anhörig till någon med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF) kan vara både givande och oerhört krävande. Det kan väcka starka känslor och innebära stort ansvar. Den här guiden innehåller tio tips som kan hjälpa dig att orka, må bättre och känna att du inte är ensam.

1. **Acceptera dina egna känslor – utan skuld**

Det är normalt att känna frustration, sorg, ilska eller skuld. Genom att erkänna och tillåta dessa känslor, utan att döma dig själv, stärker du din psykiska motståndskraft.

2. **Sätt gränser – du kan inte göra allt**

Även om det ofta känns som att allt ansvar vilar på dig är det viktigt att identifiera vad du realistiskt kan och bör göra – och när du behöver säga nej eller be om hjälp. Det kan till exempel vara att tacka nej till ett möte eller be någon annan i familjen ta över en uppgift.

3. **Prioritera din egen återhämtning – det är inte egoistiskt**

Sömn, återhämtning, fritidsintressen och tystnad är inte lyx, utan nödvändigheter. Din ork minskar drastiskt utan vila.

4. **Sök kunskap om NPF – förståelse minskar stress**

Att förstå hur NPF påverkar beteenden och funktioner gör det lättare att bemöta din närstående med mer tålamod och mindre skuld. Kunskap ger också trygghet i din egen roll.

5. **Bygg ett nätverk – ensam är inte stark**

Prata med andra i liknande situationer, gå med i anhöriggrupper eller forum. Gemenskap minskar känslan av ensamhet och ger nya perspektiv.

6. **Använd professionellt stöd – du behöver inte bära allt själv**

Kontakta anhörigkonsulent, kurator eller psykolog. Många kommuner erbjuder kostnadsfria stödinsatser för anhöriga, men de måste ofta efterfrågas aktivt.

7. **Ha inte ständig beredskap – skapa zoner av "anhörigfri" tid**

Försök skapa stunder varje vecka där du får vara mer än anhörig. Det kan handla om en promenad, bio, träning eller att bara få vara i tystnad.

8. **Skriv dagbok eller ventiler dig kreativt**

Att uttrycka tankar i skrift eller genom exempelvis musik, konst eller rörelse kan lindra oro och förhindra att känslor fastnar och blir ohanterliga.

9. **Ställ krav på samhället – du har rätt till stöd**

Många anhöriga bär bördor som egentligen hör till samhällets ansvar. Du har rätt att kräva stöd från skola, vård och socialtjänst. Det finns lagstadgade skyldigheter de måste uppfylla.

10. **Ge dig själv beröm – du gör ett enormt arbete**

Det är lätt att känna sig otillräcklig, men kom ihåg: du gör redan mer än många orkar. Att påminna dig själv om dina styrkor och se till det du faktiskt gör ger kraft att fortsätta.

Kom ihåg: Du är inte ensam. Små steg kan göra stor skillnad i ditt välmående och du har rätt till stöd både för din egen skull och för att kunna vara ett hållbart stöd för din närstående.



Läs mer om stöd hos Attention's anhörigstöd: www.attention.se/anhorigstod eller kontakta anhörigstödet i din kommun.