



Fr.v. Tuula Pettersson, Anki Gustafsson, Tommie Eek, Christina Wendin och Marie Pettersson samtalar över en kopp kaffe. Foto: Ida Lindkvist

Här får man andas ut och ventilerar

Publicerad: 9 oktober 2015

Författare: Ida Lindkvist

När någon i hemmet lider av någon form av psykisk ohälsa kan det bli otroligt påfrestande och jobbigt för de andra familjemedlemmarna. Vardagen kan vara en ständig kamp, orken sinar och de vemodiga känslorna blir överväldigande. Då kan hjälp och stöttning finnas på ett mycket enkelt och inte alls avancerat vis. På fyra platser i Lindesbergs kommun har man anhörigcafé dit anhöriga får komma och andas ut.

På Norrtullsgatan 9 har det blivit torsdagseftermiddag och Daglig verksamhet, som i vanliga fall huserar i lokalen, har gått hem. Det är lugnt och trivsamt, kaffet är kokat och kanelbullarna är upplagda. Vid den här veckans Anhörigcafé är tre stycken av

kommunens avlösare på plats: Anki Gustafsson och Marie Pettersson som i vanliga fall jobbar inom hemtjänsten, samt Tommie Eek som har sin ordinarie arbetsplats på ett äldreboende i stan. Därtill är också Christina Wendin och Tuula Pettersson från föreningen Attention med under kvällens gång.

- Man kan komma hit och bara få prata med personer som är i samma situation. Det viktigaste är att få prata av sig och vara ledsen, att någon förstår vad du känner, det är så viktigt!, säger Anki Gustafsson.

Anhörigstödarna är här vid något enstaka tillfälle per år och visar upp sig. För de anhöriga som kommer hit, som dagligen kämpar för att få ihop vardagen tillsammans med en, eller flera, familjemedlemmar som har psykiska funktionsnedsättningar, kan en avlösare betyda mycket.

- Det finns möjlighet att få stöd och även på kvällar och helger kan vi komma, berättar Tommie.

Anhörigcaféet är inne på sitt andra år, och trots att det inte är fler än ett par stycken som dyker upp per gång är man långt ifrån villiga att ge upp.

- Vi tänker inte ge oss. Det är många som tycker att det är svårt att ta det här steget, men vi vet att de finns och att de är många, säger Christina.

Och det var just behovet av stöd som låg till grund för uppstarten.

- Jag tyckte att det behövdes en mötesplats för anhöriga, det var många som pratade med oss och ville ha det. Hit kan man komma och prata och ta upp sina problem som man har, vi kan inte lösa dem men vi kan ge tips, säger Tuula.

Marie tillägger:

- Man måste få prata och gråta av sig med någon annan som inte är i det.

- Det är otroligt jobbigt när man är där. Det är mer öppet hur man kan prata om det idag, det är på ett annat vis än vad det var förr, säger Tommie.

- Men tyvärr tycker fortfarande en del att det är tabu, man får inte må dåligt, inflikar Marie.

- Allt vi pratar om här stannar också här. Vi går inte ut och pratar om det. Att bygga upp förtroende är svårt och tar lång tid, men att rasera ett förtroende går jättefort, avslutar Anki.

Förutom Anhörigcaféet, där Attention och FPS är arrangörer, så ordnas träffar även på tre andra platser i kommunen, och med andra samordnare: I Frövi, som man har tillsammans med Fellingsbro, på demensboendet Källgården Blåmesen och i Linde

bergslags församling.

På Norrtullsgatan hålls träffarna varannan vecka, torsdag, så nästa tillfälle kommer att vara den 22 oktober mellan 16.30-18.30.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/har-far-man-andas-ut-och-ventilera/>