

● **Stöd för anhöriga – att gå vid sidan, inte bära**

En närstående sjukdom väcker oro, men kom ihåg: ni har båda ert eget liv och er egen väg. Professionella behandlar sjukdomen – du kan vara en följeslagare i vardagen.

Fråga och lyssna

Ta upp saker öppet och ärligt. Fråga: "Hur vill du att jag stöder dig?" "Vad hjälper – och vad hjälper inte?" På så sätt förstår du din närståendes mål och kan stötta dem realistiskt.

Var närvarande i vardagen

Allt behöver inte handla om sjukdomen.
Gemensamma aktiviteter, samtal eller bara
närvaro räcker. Uppmärksamma och sätt ord
på även små framgångar – de skapar hopp och
styrka för er båda.

Öppenhet och ömsesidighet

Interaktion kräver träning. Berätta om dina egna känslor och behov. Be om hjälp. Detta stöder din närståendes känsla av delaktighet och meningsfullhet.

Ta hand om dig själv

Egen tid och egna gränser är tillåtna – till och med nödvändiga. Ditt välbefinnande är en viktig del av din närståendes återhämtning. Hos FinFami får du stöd för att utveckla färdigheter som anhörig.

Stöd självständighet

För mycket omsorg kan upprätthålla beroende. Det är viktigt att ge utrymme att växa – även genom misslyckanden. Den som är sjuk ska få öva på livet på sina egna villkor.

Vara en spegel för den närstående

Genom ditt eget exempel visar du att det är okej att sätta gränser och ta hand om sitt eget välbefinnande. Det kan också uppmuntra din närstående till hälsosamma val.

Kom ihåg:

- Dela även små bekymmer i tid.
- Återhämtning berör er båda.
- Du har också rätt till ditt eget liv och din egen återhämtning.

Niemikoti-stiftelsens samarbetspartner **FinFami Uusimaa** ordnar ett brett utbud av olika kamratstödsgrupper och erbjuder information och material på sin webbplats: www.finfamiuusimaa.fi



När en person blir sjuk
förändras livet för många.
Du är inte ensam.

Återhämtningsinriktning i Stiftelsen Uddhemmet



Återhämtningsinriktning har styrt Niemikotisäätiös arbete sedan år 2018.

Vår arbetsgrupp, bestående av personal och en erfarenhetsexpert, utvecklar vår verksamhet tillsammans så att alla har möjlighet till ett meningsfullt och hoppfullt liv.

Du kan kontakta arbetsgruppen per e-post recovery@niemikoti.fi



Grundad 1983 är Niemikoti Stiftelsen Uddhemmet en icke-vinst-drivande, nätverksbaserad finländsk aktör som erbjuder ett brett utbud av tjänster för mentalvårdsrehabiliterande i Helsingfors. Vi erbjuder boenderehabilitering, arbets- och träningsverksamhet samt dagverksamhet. Genom vårt arbete motverkar vi utanförskap och ojämlikhet.

Vad betyder återhämtningsinriktning?

- Människan är **expert** på sitt eget liv.
- Människan definierar **själv sina mål** för återhämtningen och hur hon vill att livet ska se ut.
- Beslut fattas **tillsammans** genom samtal och genom att överväga olika alternativ.
- Man **stödjer** människan i att hitta sina egna resurser och styrkor.
- Man **berättar öppet** om olika alternativ, deras konsekvenser och uppmuntrar och motiverar till att göra goda val.
- Människan har **rätt att göra val** som går emot yrkespersonens rekommendationer och **bär ansvaret för följderna** av dessa val.
- Människan har **rätt att få stöd** för att klara av följderna av sina val.
- Människan har **rätt att bemötas som individ** och känna sig hörd och sedd.



● Den internationella CHIME-modellen

Återhämtningsinriktning beskrivs ofta med den så kallade CHIME-modellen:

**C = Connection,
gemenskap**

H = Hope, hopp

I = Identity, identitet

**M = Meaning/meaningfulness,
mening/meningsfullhet**

E = Empowerment, egenmakt

- **Egenmakt** ger en känsla av förmåga, stärker självförtroendet och motiverar att fortsätta med saker som stöder återhämtningen.
- Den uppstår ofta i takt med att välbåendet förbättras och när man upplever framgång i att nå sina mål och ser hoppet öka.

Gemenskap minskar ensamhet och ökar delaktighet. Delaktighet minskar i sin tur ojämlikhet och utanförskap.

Hopp fungerar som motivation, som uppmuntrar människan att göra nödvändiga förändringar och engagera sig i återhämtningsprocessen.

Hopp ger tron på att framtiden kan bli bättre, även om nuet är svårt.



Resurser

I återhämtningsinriktning lär man sig att se sina resurser i förhållande till sina mål. Alla har svårare perioder, och som i livet i övrigt kommer det ofta också nedgångar i sjukdomen. Små mål klarar förändringar i välmåendet bättre och ger oftare möjlighet att uppleva framgång.

Att hitta och uppleva **mening i livet** stöder det psykiska välbefinnandet. Var och en bör göra val utifrån vad som känns rätt och vilken typ av liv man själv vill leva.

Genom **identiteten** klargör människan för sig själv vilka roller och värderingar som är viktiga. Detta kan hjälpa att styra livet mot meningsfulla mål och aktiviteter.

C
Connection

E
Empowerment

M
Meaning

I

Identity

