

# Att reflektera över eller samtala kring

## Kapitel 1: "Anhörig" – vad är det?

- Vilka associationer har du till begreppet *anhörig*? Vilka tankar och känslor väcker det ordet hos dig?
- Har du någon gång – som anhörig eller i andra situationer – upplevt att berättelser om andra människor (exempelvis romaner du läst, radioprogram du lyssnat på eller filmer du sett) har gett dig igenkänning, tröst eller hopp?
- Vad utmanar/har utmanat dig mest i ditt anhörigskap?
- Finns det något som bidrar till att göra dig hållbar som anhörig och människa, och tror du att det finns något mer som eventuellt skulle kunna hjälpa dig? Är du villig att utforska det området?
- Vad tar du med dig från det här kapitlet?

## Kapitel 2: Min egen anhörigresa

- Hur kändes det att läsa om mina anhörigerfarenheter?
- Finns det något i min anhörigberättelse som du känner igen dig i eller kan relatera till? Om du vill kan du läsa kapitlet en gång till och stryka under tankar, känslor eller upplevelser som du känner igen dig i, helt eller delvis, och så reflektera över likheter och eventuella skillnader.
- På vilka sätt har ditt eller dina anhörigskap påverkat din vardag? Vad tycker du har varit mest utmanande?
- Vad tar du med dig från det här kapitlet?

## Kapitel 3: Anhörigskapets många ansikten

- Vilken relation har du till den eller de person(er) du är anhörig till och på vilket sätt påverkar relationen ditt anhörigskap?
- Vem är du – som anhörig och bortom den identiteten?
- Finns det anhöriga barn i din närhet? I så fall, hur påverkas de av anhörigskapet?
- Hur ser ditt liv ut i övrigt? Finns det områden (utbildning, jobb, fritidsintressen, vänner etc.) som ger dig energi och kan fungera som en "buffert" om anhörigskapet är påfrestande?
- Hur har din vardag påverkats av anhörigskapet?
- Oavsett vilken typ av anhörigskap du befinner dig i (eller har befunnit dig i), finns det något i beskrivningen av *medberoende* eller *anhörigsjukan* som du känner igen hos dig själv?
- Vad har du för erfarenheter av och tankar kring döden?
- Vad tar du med dig från det här kapitlet?

## Kapitel 4: Anhörig i ett hav av (tung) känslor

- Vilka av de känslor som beskrivs ovan har du upplevt: *ovisshet och osäkerhet, oro och rädsla, frustration och ilska, maktlöshet och hopplöshet, stress och otillräcklighet, trötthet och utmattning, avundsjuka och känslan av orättvisa, skuld och skam, sorg och saknad, ensamhet och utanförskap*? Finns det andra utmanande känslor som du har upplevt och som inte beskrivs här?
- Vilka konkreta exempel kan du hitta i ditt eget liv som relaterar till känslorna som beskrivs i det här kapitlet?
- Brukar du tillåta dig att verkligen uppleva dina känslor, även tunga sådana, eller trycker du ofta undan dem för att orka?
- Har du upplevt att positiva känslor också avtrubbas om du trycker undan negativa känslor?

- Hur påverkar de känslor du upplever – som oro, stress och maktlöshet – din vardag?
- Finns det något som ibland hjälper dig att dämpa den här sortens känslor, och hitta lite mer lugn i tillvaron?
- Vad tar du med dig från det här kapitlet?

## Kapitel 5: Positiva sidor av anhörigskapet

- Har du upplevt några av de positiva sidor av anhörigskapet som beskrivs i det här kapitlet?
- Kan du ge exempel på tillfällen då du upplevt tacksamhet, mitt i det svåra du går igenom?
- Finns det andra positiva aspekter som du har upplevt, som inte nämns här?
- Vad tar du med dig från det här kapitlet?

## Kapitel 6: Syrgasmask och vandringsstavar – att bli hållbar som anhörig

- Har du reflekterat över vad du kan göra för att ta hand om dig själv och bli mer hållbar som anhörig? Finns det något i det som beskrivs i det här kapitlet som talar till dig, som du kanske har haft nytta av tidigare men tappat bort, eller som du skulle vilja prova?
- Var finns dina viktigaste kraftkällor: lugna oaser, stärkande aktiviteter eller annat som får dig att på bra? Finns det något som du får energi av och som du skulle kunna göra mer i ditt liv?
- Vilka erfarenheter har du av att möta och kanske sätta ord på dina känslor, i samtal eller skrift? Eller brukar du oftast stänga av? Hur har det i så fall påverkat dig, tror du?

- Hur har du det med begreppet *good enough*, talar det till dig eller känns det som en tom klyscha? Vad skulle det kunna betyda i ditt liv? Finns det områden där du skulle kunna sänka ambitionsnivån, släppa på krav (inre såväl som yttre) och inbillade måsten?
- Hur känner du inför begreppet *acceptans*? Vad finns det i ditt liv som du inte kan påverka och som du tror att du skulle kunna ha nytta av att bli lite bättre på att acceptera?
- Även om ditt liv känns utmanande och tungt just nu, vad finns där också att vara tacksam över?
- Vad står uttrycket *inre kompass* för hos dig? Tror du att du skulle kunna ha nytta av att lite oftare lyssna inåt och känna efter vad *just du egentligen vill* (i stället för att göra som du alltid har gjort eller följa normer och andras förväntningar), i såväl anhörighetskapet som i livet i stort? I så fall, på vilket sätt?
- Har du lätt eller svårt för att be om stöd och hjälp? Har du tillgång till stöttande nätverk?
- Vad tar du med dig från det här kapitlet?

## Kapitel 7: Stöd och hjälp utifrån

- Är du generellt sett bra på att be om hjälp och avlastning när du behöver det? Om inte, vad tror du att det beror på?
- Har du fått något stöd utifrån i ditt anhörighetskap? I så fall, är det något som har erbjudits dig eller har du själv fått söka reda på det?
- Finns det någon form av stöd som du skulle behöva för att få en bättre livskvalitet som anhörig och som du inte har sökt ännu?
- Finns det någon form av stöd som du själv har fått och som du skulle vilja tipsa anhöriga i liknande situation om, exempelvis i en Facebookgrupp?
- Vad tar du med dig från det här kapitlet?