

Göteborg den 7 september 2007

**Webbaserade hälsoinsatser till unga vuxna,
närstående till personer med psykisk
ohälsa/sjukdom**

**Lilas Ali
Leg.Sjuksköterska**

**Sahlgrenska Psykiatri
Resursenheten- AIR
Kronhusgatan 2F
411 13 Göteborg
Lilas.Ali@vgregion.se**

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

UNGA NÄRSTÅENDE TILL PERSONER MED PSYKISK OHÄLSA	3
UNGA NÄRSTÅENDE BEHÖVER OMEDELBART STÖD	3
VAD FINNS IDAG?	4
WEBBASERADE STÖDINSATSER FÖR UNGA NÄRSTÅENDE TILL PERSONER MED PSYKISK OHÄLSA	5
FÖRDELAR OCH NACKDELAR	6
KONKLUSION	6
REFERENSER	7

Unga närstående till personer med psykisk ohälsa

Platsbristen i psykiatrin idag sätter en stor press på de anhöriga. De är i dagsläge oerhört belastade med att själva stötta och ta hand om den drabbade. De unga närstående får bära ett stort ansvar, inte nog med att de kanske förlorat en fullt fungerande förälder som de själva behöver som vägledare i livet, så skall nu de ta på sig den rollen för sin förälder. Vilka stödinsatser har de unga männen och kvinnorna?

Jag vill genom mitt arbete kunna belysa dessa ungas situation samt lyfta fram vilka stödinsatser som krävs för att avlasta dem. Genom de ungas erfarenheter skall dessa stödinsatser växa fram. Vad saknar de i nuläget?

Unga närstående behöver omedelbart stöd

Margareta Östman och Lars Hansson (1) från psykiatriska verksamhetsområdet i Lund har använt sig av semi- strukturerade enkäter och intervjuer för att undersöka den börda de närstående bär samt deras behov av stöd och deltagande i deras anhörigas vård. De närstående var dels de unga i familjen men även maken eller maken. Studien visar signifikant att det finns ett akut behov för psykiatrin och samhället att möta de ungas behov av stöd när en anhörig är psykiskt sjuk. I inte mer än hälften av alla som intervjuades var de ungas behov tagna i akt. Det finns ett oerhört stort behov att implementera mera stöd till de unga närstående. Studien visar dock enbart de unga närstående till föräldrar som är intagna på en psykiatrisk vårdavdelning. Den största gruppen befarar man är de som psykiatrin aldrig ser. De som uppmärksammas av psykiatrin har större chanser att få stöd, dock visar studien som Östman och Hansson (1) gjort att det endast är 54 % av dessa som rapporterar att de fått någon form av stöd.

I Danmark gjordes en liknande studie av Wang AR och Goldschmidt VV (2). En barnpsykiater fick intervjua de unga närstående till psykiskt sjuka. Studien visar att 40 % av de intervjuade aldrig fått något professionellt stöd. En tredjedel av föräldrarna uttryckte att de var i stort behov av det stödet för de unga. Samtidigt visade en stor grupp av dessa föräldrar en stor okunskap i vart de unga kunde få stöd ifrån, de kunde inte vägleda dom.

Barnpsykiatern som intervjuade de unga ansåg att i 80 % av fallen fanns skäl att oroa sig för den ungas situation och välbefinnande.

Likt studien som gjordes i Lund representerar dessa siffror endast barn som psykiatrin är medvetna om, och trots att de är uppmärksammade visar studien att det finns stora brister i att erbjuda de unga stöd samt att uppmärksamma vilka behov de har.

Även i Finland har Pölkki P, Ervast SA och Huupponen M studerat unga närstående till psykiskt sjuka, vilka behov och stöd de får. De konstaterar i sin studie att de unga använde både praktiskt problemlösning och coping-strategier för att ta sig igenom sin situation. Informellt socialt stöd fanns att tillgå men mycket sällan från samhället. Alla insatser som dessa unga behöver bör komma i så tidigt skede som möjligt för att förebygga att de utvecklar en psykisk ohälsa i framtiden, pga. deras situation.

Vad finns idag?

Efter mordet på f.d. utrikesminister Anna Lindh utsåg staten Anders Milton till nationell psykiatri samordnare. Staten påbörjade då en kartläggning om vilka brister och behov som finns i psykiatri. Ett av problemen som belystes då var just stöd till unga närstående till psykiskt sjuka. Enligt psykiatri samordningen bör kommun och landsting uppmärksamma de unga närståendes situation mera. Genom ett bättre samarbete utarbeta bättre stödinsatser. Samhället bör enligt statens utredningar satsa mera på dessa utsatta unga.

Linköpings kommun gjordes 2002 en utredning där de intervjuade 6 närstående till psykiskt sjuka bl.a. frågade de hur de närstående såg på kommunen och landstingets stödinsatser samt hur de ser på möjligheten till delaktighet i kommunens planering av verksamheter för psykiskt sjuka. De som tillfrågades var vuxna närstående, vilket inte är sällsynt i sådana utredningar. Risken finns att de unga blir förbisedda.

I Göteborg har en informationscentral kallad ”Upplysningen” invigts. Denna Informationscentral är ett samarbetsprojekt mellan de olika centrala stadsdelarna i Göteborg och Sahlgrenska psykiatri. Genom att ha en särskild central dit närstående kan vända sig t ex om någon nära anhörig blivit psykiskt sjuk och de inte vet vart de skall vända sig, så skall de kunna gå till denna informationscentral och få en professionell vägledning och stöttning. Projektet finansieras av statliga så kallade Miltonpengar.

Webbaserade stödinsatser för unga närstående till personer med psykisk ohälsa

Dagens unga är mycket bekanta med Internet och har stor datorvana. De är väl medvetna att genom Internet har de tillgång till all information och fakta som de behöver. Internet har även fungerat som en länk till resten av världen. Det är lätt att vara anonym och samtidigt skapa kontakter och relationer till både kända och okända personer över hela världen. Anonymiteten leder till att flera unga vågar söka hjälp och stöd, när det gäller psykiatriska hälsotillstånd. Studier visar att individer delar med sig av känsligare information över nätet än i person. Det är faktorer så som ras och attraktivitet neutraliseras och fokus läggs på annat (4).

Det som är den största fördelen med Internet är just hur lätt tillgängligt det är, samt att det blir lättare och lättare med tiden som går, då bredband nu finns i de flesta hemmen idag. Internet når även de unga som bor i områden där psykiatrin inte är lika lätt tillgänglig och det är långa köer för att ens få träffa någon professionell. Det kostar inte heller något för den unga att ta del av den information eller stöd som erbjuds. Vilket visar att det ofta är unga som kommer från låg inkomst familjer som söker den form av stöd (4).

Det utformas idag speciella webbaserade stödinsatser och även till olika hjälplinjer som finns att tillgå för de unga närstående till personer med psykisk ohälsa, dock kan det konstateras relativt snabbt när man söker efter dessa att det inte finns något större utbud. De hemsidor som finns visar en brist på kontinuerlig uppdatering samt evidens baserade fakta angående psykiatriska hälsotillstånd. Trots bristen är det ändå ett högt besöksantal, och sidorna är uppskattade, därför bör hemsidor som de unga använder granskas för att uppfylla en evidens baserad kvalitet (4).

De unga uppskattar de webbaserade sidorna framför hjälplinjer. I en studie gjord av Gould (5), undersökte de ungdomars attityder gentemot hjälptelefonlinjer där 519 ungdomar blev tillfrågade. Det var väldigt få av dem ungdomarna som vände sig till dessa hjälplinjer när de behövde stöd. Den vanligaste orsaken till varför de unga inte uppskattade hjälplinjerna, var att de fick skamkänslor samt det utgjorde ett stort hinder för de unga som oftast vände sig till hjälplinjen när de kände hopplöshet. De kunde inte känna att de var anonyma eller att de kunde dela med sig av intimare känslor.

Ybarra ML och Suman M (4,6) har i USA studerat närmare de som vänder sig till Internet för att få information eller stöd. De beskriver ett mönster där de unga deltagarna främst sökte för nedstämdhet och att effekten oftast var ångestlindrande. De sökte oftare stöd än enbart information, samt att anledningen till att de behövde stöd var för att de tog hand om någon närstående som inte var frisk. Ybarra uppskattar att ca 97 % av de amerikanska ungdomarna använder Internet samt att ca 25 % av de unga har använt Internet för att söka information om psykiska hälsotillstånd. Internet har snabbt blivit en källa dit de unga vänder sig för att snabbt komma åt information och stöd för olika psykiska hälsotillstånd.

Fördelar och Nackdelar

Det råder delade meningar kring webbaserat stöd, där en part talar för att webbaserade stödinsatser skall finnas tillgängligt för alla och så fort som möjligt, medan den andra parten påpekar riskerna att förlora kontroll när den personliga ”öga mot öga” kontakten försvinner. Dessutom kan mycket manipuleras och misstolkas genom Internet och det leder till att det finns risk att någon tar skada eller ”missas” i proceduren. Den vanliga ickeverbala kommunikationen försvinner, där kroppsspråket utgör en viktig del av kommunikationen samt nyanserna i språket. Sannolikheten för missförstånd ökar med den sortens kommunikation. Däremot försvinner pressen att kunna svara omedelbart. Istället finns det marginaler för att tänka igenom hur man som sökare vill formulera sig och även få chans att kunna ändra och själv reflektera över det budskapet som skall levereras. Tillgängligheten är den största anledningen till varför webbaserade stödinsatser är värt att satsa på. E-mail t.ex. är ett mycket tilltalande kommunikationsmedel där de unga kan på ett mycket effektivare och snabbare sätt kommunicera med sin behandlare eller stödjare. Istället för att vänta veckovis och månadsvis på ett möte kan de genom e-mail ha en mycket tätare kontakt medan de unga under tiden får tid att bearbeta sina tankar och känslor allt eftersom de skriver och uttrycker sig (4).

Konklusion

De unga närstående till personer med psykisk ohälsa har idag ett oerhört stort ansvar och en börda som dagligen präglar deras vardag. Dessa unga saknar idag den support från samhället de är i behov av, tvärtom så har samhället genom den platsbristen som råder i dagens psykiatri, belastat dessa unga ännu mer.

Flera studier visar att det idag finns ett akut behov för psykiatri och samhället att uppmärksamma även de unga. Ofta går det för långt innan psykiatri uppmärksammar de unga och som verkligheten ser ut idag så är det inte förrän de unga själva utvecklar en psykisk ohälsa som stödinsatser övervägs att sättas in, och då kan väntetiderna vara enormt långa.

I statens utredningar står det att det bör satsas mer på de unga närstående och enligt psykiatri samordningen bör kommuner och landsting framför allt koncentrera sig på vad de unga behöver.

Idag är dagens unga väldigt bekanta med Internet är den finns tillgänglig för dem oftast dygnet runt och i de flesta hem. De unga har stor datorvana och uppskattar väldigt mycket att de kan vara anonyma när de söker efter information om psykisk ohälsa eller stöd då någon nära är sjuk. Informationen är snabb tillgänglig och därför uppskattad. Dock motsvarar inte utbudet som finns idag det enorma behovet och det finns utrymme för att arbeta med att utveckla nya interventioner, särskilt webbaserade hälsoinsatser.

Referenser

1. Östman M & Hansson L. *Children in families with a severely mentally ill member, prevalence and needs for support*. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol (2002) 37: 243-248.
2. Wang AR & Goldschmidt VV. *Interviews with psychiatric inpatients about professional intervention with regard to their children*. Acta Psychiatr Scand. 1996 Jan; 93 (1): 57-61.
3. Pölkki P, Ervast SA & Huupponen M. *Coping and resilience of children of mentally ill patient*. Soc Work Health Care. 2004;39(1-2):151-63.
4. Ybarra M & Eaton WW. *Internet-Based Mental Health Interventions*. Mental Health Services Research, Vol. 7, June 2005.
5. Gould MS, Greenberg T, Munfakh JL, Kleinman M & Lubell K. *Teenagers' attitudes about seeking help from Telephone crisis services (hotlines)*. Suicide Life Threat Behav. 2006 Dec;36(6):601-13.
6. Ybarra ML & Suman M. *Help seeking behaviour and the Internet: a national survey*. Int J Med Inform. 2006 Jan; 75(1):29-41.