

Handbok för programansvariga: Erfarenhetsmentorer för närståendevårdare



Foto: Stefan Westberg

Skapad och utgiven av projektet *Erfarenhetsmentorer för närståendevårdare*, Vasa 2018–2021.

Projektet finansierades av Europeiska Jordbruksfonden för Landsbygdsutveckling, Leader Aktion Österbotten, Aktiastiftelsen och Svenska kulturfonden.

Projektpartner: Åbo Akademi, Yrkeshögskolan Novia och Folkhälsan.

Projektgrupp: Anna Karlsson, Annika Wentjärvi, Carina Gädda, Fredrica Nyqvist, Lisabet Sandin-Kula, Madelene Orre, Marina Näsman, Nanette Westergård, Pia Nabb, Sarah Åkerman, Satu Laitila.

Författare: Anna Karlsson, Annika Wentjärvi, Fredrica Nyqvist, Madelene Orre, Nanette Westergård, Pia Nabb, Sarah Åkerman.

Innehållsförteckning

| | |
|--|----|
| Inledning | 4 |
| Vad är en erfarenhetsmentor för närståendevårdare? | 4 |
| Vad gör en erfarenhetsmentor? | 6 |
| Bakgrund | 7 |
| Förberedelse | 10 |
| Utbildning av erfarenhetsmentorer | 12 |
| Innehåll | 13 |
| Före uppdrag | 14 |
| Olika typer av uppdrag | 15 |
| Lärdomar och tips | 16 |
| Utvärdering och feedback | 19 |
| Deltagarnas förväntningar på utbildningen | 19 |
| Utvärdering av utbildningen | 20 |
| Utvärdering av mentorernas välmående | 21 |
| Mentorskapets påverkan på välmåendet | 23 |
| Kontaktuppgifter | 25 |
| Referenser | 26 |

Inledning

Denna handbok riktar sig till programansvariga för *Erfarenhetsmentorer för närståendevårdare*. Handboken baserar sig på den internationella förstudien *Expert Caregiver* och de lärdomar som projektet *Erfarenhetsmentorer för närståendevårdare* haft mellan 2018-2021. I handboken beskrivs bakgrunden till projektet, utbildningens upplägg, praktiska arrangemang kring erfarenhetsmentoruppdrag samt utvärderingsresultat. Även exempel på erfarenhetsmentorernas egna upplevelser av projektet framkommer.

Vad är en erfarenhetsmentor för närståendevårdare?

En *erfarenhetsmentor* är en före detta närståendevårdare som har gått kamratstödsutbildningen *Erfarenhetsmentorer för närståendevårdare*.

En *närståendevårdare* är en person som vårdar och har omsorg om en person antingen med eller utan officiellt närståendevårdavtal med kommunen. En närståendevårdare kan antingen ge omsorg åt en vårdtagare i sitt eget hem eller åt en vårdtagare som bor i ett annat hem.

En *före detta närståendevårdare* har erfarenhet av att vårda och ha omsorg om en närstående, men gör det inte längre eftersom den närstående har flyttat till ett annat boende eller avlidit.

“Jag kände mig behövd när jag var närståendevårdare och nu när vårdtagaren är borta så vill jag ju också vara behövd, så nu tycker jag att jag har den där känslan av att man har en uppgift.”





Vad gör en erfarenhetsmentor?

Erfarenhetsmentorn stöder närståendevårdare genom kamratstödande frivilligverksamhet (i grupp eller individuellt). Erfarenhetsmentorn kan även vara ett språkrör och synliggöra närståendevårdarnas situation i samhället t.ex. genom att föreläsa för studerande och vårdpersonal samt ställa upp på intervjuer. Erfarenhetsmentorn är ett komplement, inte ett substitut, till samhällets lagstadgade service och tjänster. Erfarenhetsmentorns kamratstöd riktar sig alltid till närståendevårdaren, inte till vårdtagaren. Att vara erfarenhetsmentor innebär också att erfarenhetsmentorn erbjuds en gemenskap tillsammans med andra frivilliga och att erfarenhetsmentorn får stöd i sin roll av programansvariga både under utbildningens gång och efteråt i sina uppdrag.

Bakgrund

Erfarenhetsmentorer för närståendevårdare var ett samarbetsprojekt mellan Åbo Akademi, Yrkeshögskolan Novia och Folkhälsan. Syftet med projektet var att ta till vara den erfarenhet och kunskap som finns bland personer som vårdar eller har vårdat en äldre närstående. Målet var att utbilda och inkludera erfarenhetsmentorerna i nuvarande stödverksamhet och att erbjuda stöd, kunskap och möjlighet till utbyte av erfarenheter med andra i liknande livssituation. Utbildningen för erfarenhetsmentorerna baserades på ett katalanskt program ("Expert Care-giver") som testades, utvärderades och anpassades till österbottniska förhållanden. Projektet riktade sig till tidigare, nuvarande och framtida närståendevårdare, samt aktörer i tredje sektorn och kommuner som arbetar med närståendevård i regionen. Projektet genomfördes med stöd av Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling, Aktion Österbotten, Aktiastiftelsen och Svenska Kulturfonden och pågick 1.8.2018-30.6.2021.

"Skulle jag få börja om så skulle jag ju ha en helt annan erfarenhet än då jag började som närståendevårdare. Så jag skulle göra på många andra sätt om jag skulle ha haft den här erfarenheten."

"Varför jag säger att jag inte upplever något negativt med mentorskapet, för om jag ringer till en närståendevårdare som säger 'nämen vad skönt att någon ringer och pratar', hur kan jag då se negativt på det?"



I Finland beräknas 350 000 personer vara *närståendevårdare* (Social- och hälsovårdsministeriet, 2014), varav cirka 60 000 erbjuder intensiv vård medan enbart knappt 49 000 är officiella närståendevårdare (Sotkanen, 2021), d.v.s. har vårdavtal med kommunen (Lagen om stöd för närståendevård). Närståendevård finns i alla åldersgrupper, men *Erfarenhetsmentorerna för närståendevårdare*-projektet riktade sig till närståendevårdare som vårdat en äldre person. Att vara närståendevårdare kan innebära att man upplever stress, oro, social isolering och olika fysiska symptom (Schultz et al, 2020; Pinquart and Sörensen, 2003). Olika former av stöd t.ex. avlastning och kamratstöd kan bidra till att de negativa konsekvenserna lindras. Närståendevårdare kan dock uppleva hinder för att ta emot stöd eller service (Lamura et al, 2008) t.ex. på grund av brist på information eller på grund av sin egen, vårdtagarens eller omgivningens normer och föreställningar. I bland annat sådana situationer kan erfarenhetsmentorerna erbjuda viktigt *kamratstöd*.

Före detta närståendevårdarens resurser i form av erfarenhet har inte tagits tillvara i tillräcklig utsträckning tidigare. Förutom att de har utnyttjade resurser i form av sin erfarenhet, finns det även ett behov av att närmare studera denna gruppssituation och *välstånd* eftersom både forskning och stödtjänster fokuserat/fokuserar på nuvarande närståendevårdare. Före detta närståendevårdare kan lida av fysiska symptom såsom sömnsvårigheter och depressiva symptom ännu länge efter att närståendevården tagit slut (Corey and McCurry, 2018; Perone et al, 2019). Denna grupp kan därför behöva stöd av t.ex. tredje sektorn (Larkin, 2009), när de inte längre erbjuds den *gemenskap* och det *stöd* som finns för nuvarande närståendevårdare. Därför önskade vi i projektet att inte bara vidareutveckla stödtjänster riktade till närståendevårdare genom att utbilda och inkludera erfarenhetsmentorerna, utan även att på detta sätt fånga upp före detta närståendevårdare och erbjuda dem en uppgift och en gemenskap. Erfarenhetsmentorernas välbefinnande har evaluerats under projektets gång med hjälp av både uppföljande enkätundersökningar och fokusgruppintervjuer. Resultaten presenteras i slutet av handboken.

Projektet *Erfarenhetsmentor*er för närståendevårdare är inspirerat av det katalanska erfarenhetsexpertisprogrammet “Expert Caregiver” som är specifikt utarbetat för närståendevårdare. Programmet var en del av Kataloniens hälsoplan för åren 2016-2020. Målsättningarna med Expert Caregiver-programmet var att närståendevårdaren skulle bli bättre på att orka dels ta hand om sig själv, dels om den anhöriga. Deltagarna i programmet fick gå en kurs bestående av nio tillfällen och sedan prova på att leda verksamhet främst i hälsocentraler under uppsikt av observatörer. Effekterna av programmet medförde att deltagarna kunde dela *kunskap* och *erfarenheter* med varandra samt att de fick en utökad livskvalitet. En länk till mera information om det katalanska programmet finns i referenslistan i slutet av handboken.

I projektet *Erfarenhetsmentor*er för närståendevårdare utvecklades en regionalt anpassad verksamhet baserad på kamratstöd. I Finland ordnas redan kurser för närståendevårdare och därför fokuserar projektet på att utbilda *Expert Caregivers*, d.v.s. erfarenhetsmentor-er framom att utveckla den katalanska kursen för närståendevårdare. Det utvecklades en *utbildningsmodell* för före detta närståendevårdare så att de blir erfarenhetsmentor-er som dels kan inkluderas i redan existerande stödverksamhet för närståendevårdare, t.ex. Öppna dörrar-kurser eller Anhörigcafé, och dels starta ny verksamhet t.ex. egna kamratstödsgrupper. På detta sätt blir erfarenhetsmentorerna ett *komplement* till den stödverksamhet som redan finns för närståendevårdare, eftersom de bidrar med sin kamratstödande roll till existerande verksamhet som ofta hålls av yrkesverksamma inom stödverksamhet för närståendevårdare.



Förberedelse

Inom projektet utvecklades en utbildning och verksamhet enligt de regionala behoven. Projektet inleddes med en presentation av projektplanen och förfrågan om feedback i olika regionala sammanhang dit närståendevårdare, före detta närståendevårdare och yrkesverksamma inom närståendevård samt representanter för församlingar och tredje sektorn inbjöds. En fokusgruppintervju hölls där fem före detta eller nuvarande närståendevårdare i regionen deltog. Deltagarna fick tycka till om närståendevårdares behov, utbildningens innehåll, tankar kring erfarenhetsmentorernas uppdrag (möjliga uppdrag, behov av stöd, potentiella utmaningar och hinder) samt marknadsföring.

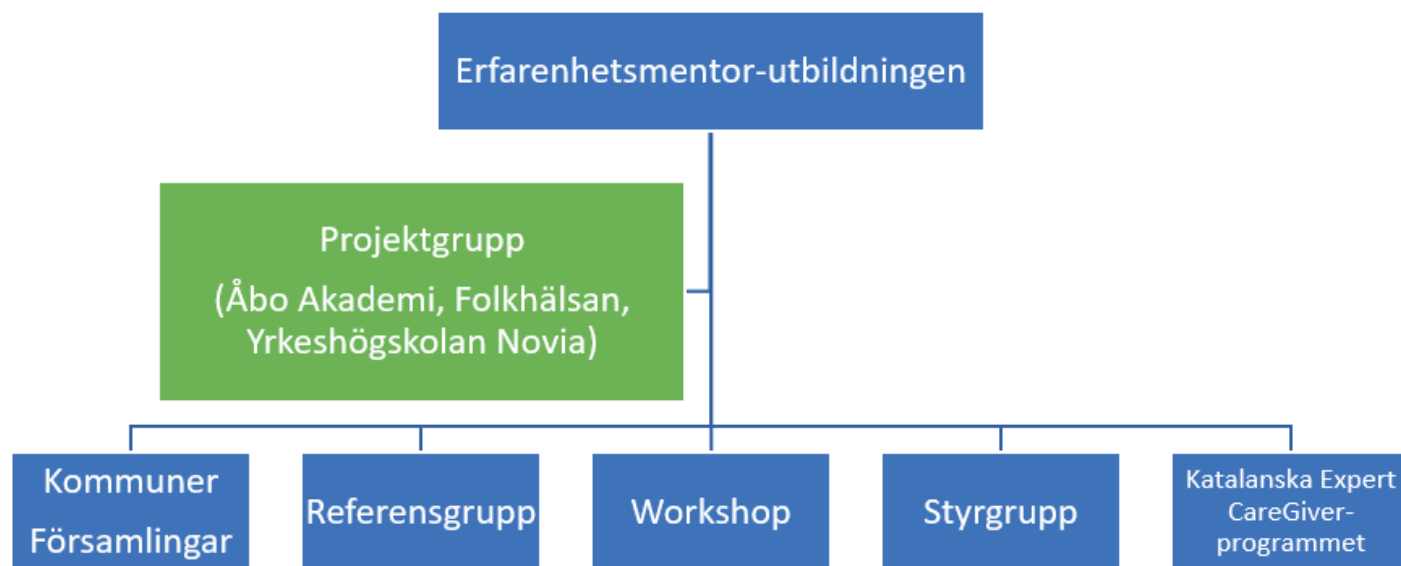
En *referensgrupp* och en *styrgrupp* för projektet skapades för att stöda projektets anpassning till lokala behov samt dess implementering. En lokal matchning i referens- och styrgruppen eftersträvades så att både en yrkesverksam inom närståendevård och dennes förman deltog som referens- respektive styrgruppsmedlem. På detta sätt stärktes den lokala förankringen av projektet.

Referensgruppen bestod av 12 deltagare, dels före detta och nuvarande närståendevårdare (varav några även deltog i Erfarenhetsmentorutbildningen), några projektanställda, yrkesverksamma inom närståendevård i kommuner samt representanter för församlingar och tredje sektorn. Deltagarna kom från olika orter i Österbotten.



Referensgruppsmöten hölls ungefär var tredje eller fjärde månad under hela projektets gång. Möten hölls dels fysiskt och dels virtuellt. På mötet presenterades det som var aktuellt i projektet just då för att referensgruppsmedlemmarna skulle kunna agera bollplank. Referensgruppsmedlemmarna gav viktiga synpunkter på t.ex. utbildningens utformning. Senare diskuterades lokala behov av erfarenhetsmentorernas uppdrag och samarbete planerades därefter.

Styrgruppen bestod av åtta personer i ledande positioner. I styrgruppen deltog förutom projektets ansvariga även äldreomsorgschefer och företrädare för pensionärsföreningar. Styrgruppsmöten hölls en gång i året. På mötena informerades om projektets skede och aktuella frågor samt diskuterades möjligheter till projektets ytterligare förankring i respektive organisation.



Utbildning av erfarenhetsmentorer

Kursens innehåll utarbetades på basen av de regionala behov som framkom i förberedelsefasen. Erfarenhetsmentorutbildningen kan anpassas efter behov och målgrupp.

Kursen syftar till att utveckla redskap och få färdigheter i att stöda och leda enskilda närståendevårdare och/eller grupper. Man tar under kursen tillvara deltagarnas erfarenheter och tysta kunskap. Deltagarna lär sig även av varandra. Under kursen bekantar sig deltagaren med erfarenhetsmentorrollen samt villkor och förväntningar kopplade till uppdraget. Deltagaren erbjuds även möjlighet att under handledning pröva på uppdraget som erfarenhetsmentor.

Efter avslutad kurs förväntas deltagaren vara orienterad i villkoren och förväntningarna gällande erfarenhetsmentoruppdraget, kunna planera och genomföra mentorskap, känna till utgångspunkter, villkor och arbetsprocesser för agerande som erfarenhetsmentor samt kunna utvärdera den egna insatsen genom självreflektion.

Förkunskap: Deltagaren förväntas ha personlig erfarenhet av att fungera som närståendevårdare åt en äldre person.

Kursen omfattar 30h, varav 26h består av närstudietillfällen, 4h självstudier (boken: *“Hur orkar man – en bok om livet”* av Inga-Britt Gudmundsson) + frivillig praktik. Utbildningen sker genom föreläsningar, diskussioner, övningar, grupparbeten, självstudier, handledning och frivillig praktik. Efter avlagd kurs erhåller deltagaren intyg.

“Jag känner mig trygg när jag har gått den här mentorutbildningen /.../ Närståendevårdarna vet ju också att jag har gått igenom liknande, och jag har ju skrivit på tystnadslöftet, så jag känner att jag vågar ta den där rollen.”

Innehåll

Utbildningen fördelas på två terminer:

Termin 1

Närstudietillfälle 1 (4 h)

Tema: Jag som närståendevårdare då och nu.

Närstudietillfälle 2–3 läger: 2 dagar med övernattnig (5h + 8h)

Tema: Vardagspusslet för närståendevårdaren.

Service, stöd, lagar och rättigheter för närståendevårdare.

Rollen som erfarenhetsmentor.

Erfarenhetsmentorns roll i gruppsamtalet.

Besök av erfarenhetstalare.

Närstudietillfälle 4 (5 h)

Tema: Evaluering av utbildningen.

Diskussioner kring vad som händer efter utbildningen.

Självreflektion tillsammans med professionellt stöd.

Enkät för utvärdering.

Termin 2

Praktik/Uppdrag: Möjlighet att prova på erfarenhetsmentor uppdrag med handledning.

Närstudietillfälle 5: (3h)

Tema: Inspirationsdag.

Uppföljning.

Självutvärdering.

Före uppdrag

Under utbildningens gång får de blivande erfarenhetsmentorerna reflektera kring sina egna styrkor och hurdana uppdrag som skulle kunna passa dem. Det är frivilligt att ta sig an uppdrag och man får när som helst avsluta sitt engagemang. Uppdragen koordineras av programansvariga. Det finns olika typer av uppdrag: *individuellt kamratstöd* till en enskild närståendevårdare, *kamratstöd* i grupp där erfarenhetsmentorn antingen själv eller tillsammans med någon annan leder en grupp, eller så kan erfarenhetsmentorn göra språkrösuppdrag och belysa närståendevårdares situation i olika sammanhang. Praktiska exempel på uppdrag som gjorts i projektet finns i nästa kapitel.

Ett uppdrag påbörjas med en *överenskommelse* där en programansvarig, erfarenhetsmentorn och uppdragsgivaren/närståendevårdaren kommer överens om uppdragets form och omfattning. På det här sättet blir erfarenhetsmentorns roll klar för mentorn själv och för uppdragsgivaren. Överenskommelsen innebar även inom projektet att erfarenhetsmentorn var försäkrad under sitt uppdrag och hade rätt till kilometerersättning. En programansvarig strävar efter att delta som extra stöd när erfarenhetsmentorn utför ett kamratstödsuppdrag för första gången. Erfarenhetsmentorn har under utbildningen avgett ett *tystnadslöfte* som deltagarna i kamratstödstillfällena bör informeras om och helst också muntligen omfatta själva.

Ifall det är fråga om ett kamratstödstillfälle som sker i grupp bokar den programansvariga utrymme, ordnar kaffeservering, tar emot anmälningar från närståendevårdare och sköter marknadsföringen. Beroende på uppdragets karaktär kan den programansvariga göra flyers som sprids till närståendevårdare med hjälp av t.ex. personal i kommuner, tredje sektorn och församlingar. Uppdrag kan även marknadsföras i lokala tidningar och på Facebook.

Den programansvariga stöder *erfarenhetsmentorn* i sin roll och finns tillhands för eventuella frågor. Syftet med mentorskapet är att det ska vara givande och meningsfullt.

Olika typer av uppdrag

Exempel på uppdrag som erfarenhetsmentorerna gjorde under projektet:

Individuellt kamratstöd: antingen med en närståendevårdare i den egna kommunen eller i en annan kommun, per telefon, per SMS, promenader, träffar på café, gemensamma besök till vattengymnastik för närståendevårdare samt lunchträffar.

Kamratstödsgrupper: antingen egna grupper eller tillsammans med en yrkesverksam eller tillsammans med en annan erfarenhetsmentor. En del kamratstödsgrupper hade ett visst tema såsom avslappningsövningar, promenader eller "kara"-grupper för manliga närståendevårdare. Även virtuella kamratstödsgrupper har hållits. Dessutom fungerade en erfarenhetsmentor som moderator för en sluten Facebook-grupp för närståendevårdare.

Språkrörsuppdrag: närståendevårdares situation har belysts i Radio Vega, i tidningar, i Youtube-klipp på Facebook, på nätverksträffar för yrkesverksamma inom närståendevård, på äldreboende, på rekreationsdagar för närståendevårdare samt på gudstjänster.

Utöver de uppdrag som ordnats kan erfarenhetsmentorer även t.ex. sprida information om närståendevårdare i skolor, i informationspaket för nyblivna närståendevårdare, för pensionärsföreningar och på hälsocentraler.

"Nog tycker jag att de här gruppsamtalen har gett mig i och med att jag har måsta förbereda mig, jag har inte vågat gå oförberedd till de här samtalen heller, utan jag har fått så lov att titta igenom mitt liv lite på förhand och försöka formulera de frågor som behöver ventileras. Det där har ju gett lite sysselsättning och terapi åt mig själv också."

"Jag vet att jag har stöd om jag som erfarenhetsmentor stöter på problem på något vis."



Lärdomar och tips

- Det lönar sig att från projektets start skapa samarbete genom att bilda referens- och styrgrupper för att underlätta de praktiska arrangemangen framöver.
- Det är bra att erfarenhetsmentorutbildningen sträcker sig över en längre tid (6-12 mån) för att ge tid för reflektion och möjlighet att prova på uppdrag.
- En stor utmaning är att nå alla de inofficiella närstående vårdare som inte har vårdavtal med kommunen och som faller utanför samhällets skyddsnet. Mentorernas arbete i form av språkrörsuppdrag och kamratstöd kan stöda och uppmuntra närstående vårdare till att bli varse om sina behov och söka stöd och hjälp.

- Erfarenhetsmentorns roll är att stöda närståendevårdare genom kamratstöd eller språkrör-supdrag. Mentorns roll är inte att vårda vårdtagaren eller att själv ge närståendevård.
- Efter utbildningen ordnades i projektet månatliga virtuella handlednings- och stödträffar för erfarenhetsmentorerna för att upprätthålla sammanhållningen, erbjuda erfarenhetsmentorerna möjlighet att ge och ta kamratstöd sinsemellan samt även planera kommande uppdrag på ett effektivt sätt.
- En del erfarenhetsmentorer upplevde före kursen risker med att “klienter” kan kräva för mycket, att det kan riva upp gamla sår hos mentorn eller att man tar problemen med sig hem. Trots att få har upplevt dessa negativa aspekter under projektperioden är det förstås möjligt att sådana problem kan uppstå. Det är viktigt att en överenskommelse görs där omfattningen av uppdraget diskuteras och att mentorn kan kontakta programansvariga vid problem.
- Uppföljningssamtal görs regelbundet mellan programansvariga och mentorer.
- Det kan vara bra att låta det gå en tid mellan att man varit närståendevårdare tills man blir erfarenhetsmentor. Det kan hända att man är för trött för att ta sig an mentorskapet genast. Det finns givetvis individuella skillnader. En del erfarenhetsmentorer var ännu närståendevårdare då de blev erfarenhetsmentorer och de har orkat ta sig an uppdrag ändå och upplevt det som positivt. Det är viktigt att mentorn känner sina egna resurser och gränser.
- Tröskeln att söka stöd kan vara hög för en närståendevårdare. Tystnadslöftet är mycket viktigt att lyfta fram. En del närståendevårdare kan hellre vilja ta emot kamratstöd av någon som inte är från samma ort. Då kan en erfarenhetsmentor från en annan ort erbjuda kamratstöd virtuellt eller via telefon istället.

- Det finns olikheter om man vårdat t.ex. en förälder eller en make/maka eller om man vårdat någon med minnessjukdom eller cancer. Det kan vara önskvärt att matcha erfarenhetsmentorn och närståendevårdaren som ska stödjas, men samtidigt är alla situationer och behov unika.
- Erfarenhetsmentorns viktigaste uppgift är att lyssna.
- Behovet av erfarenhetsmentorer är stort och de utgör ett värdefullt komplement till samhällets lagstadgade tjänster för närståendevårdare.



Utvärdering och feedback

Under projektets gång har flera olika datainsamlingar gjorts. Både när det gäller utbildningen och mentorernas välmående.

Deltagarnas förväntningar på utbildningen

Under det första närstudietillfället undersöktes deltagarnas förväntningar. Svaren kategoriserades och resultatet blev tydliga grupper av svar. Den vanligaste orsaken till att en före detta närståendevårdare ville delta i utbildningen var att personen ville hjälpa och dela med sig av erfarenheter:

”Har fått väldigt mycket hjälp och goda råd och vill dela med mig av det som jag har fått.”

Den andra gruppen av svar kategoriserades till deltagare som vill få kunskap och verktyg för att vara en erfarenhetsmentor:

”Hur skall jag gå vidare för att kunna hjälpa andra i samma situation?”

En central aspekt som också kom fram i deltagarnas svar var att flera önskar att de skulle ha haft en mentor. I dessa svar lyser också ensamheten och ansvaret igenom:

”Jag skulle ha önskat att ha haft en mentor ibland, kanske jag kan vara mentor åt någon.”
”Jag önskar att man skulle ha haft någon att fråga.”

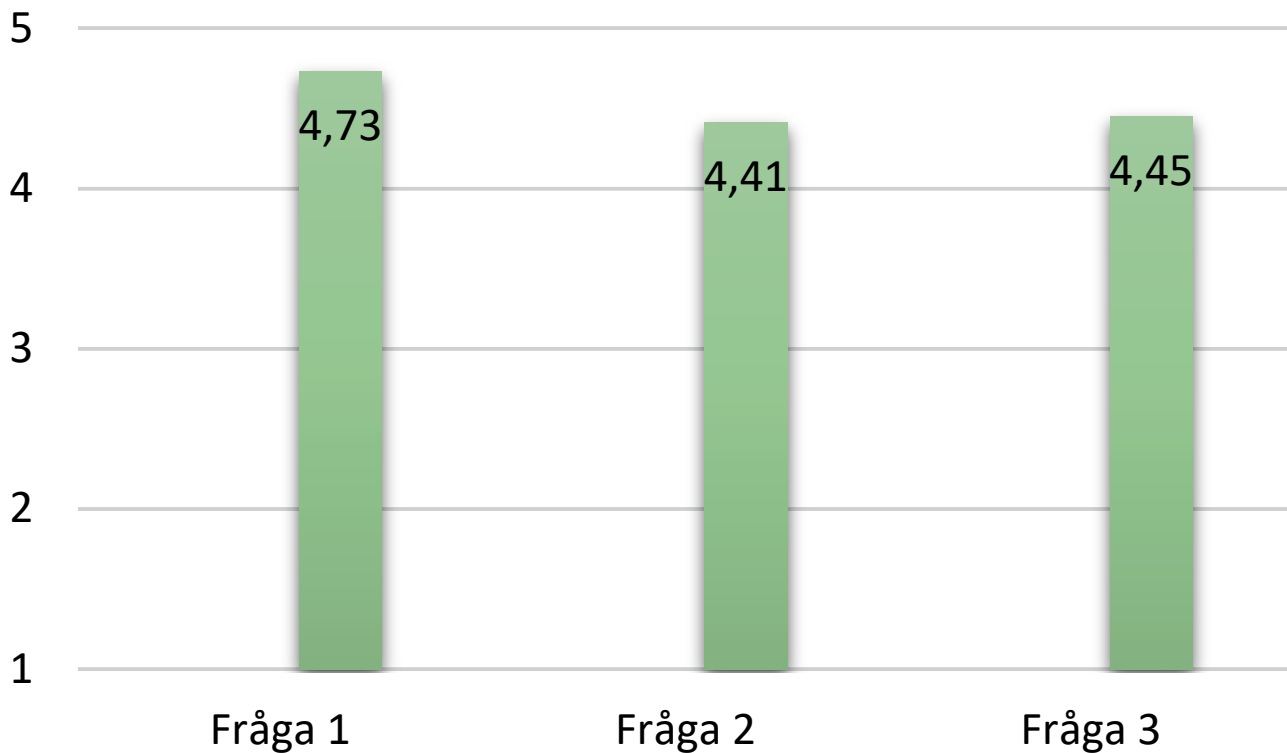
Några deltagare hade inga konkreta förväntningar eller deltar mest av nyfikenhet och för att få veta mera. Att tillhöra en gemenskap nämndes också som en förväntning. Detta uppfylls indirekt genom utbildningen i och med att deltagarna skapar ett mentornätverk.

Utvärdering av utbildningen

På det sista utbildningstillfället fick erfarenhetsmentorerna utvärdera utbildningen efter frågorna:

1. Tycker *du* att *du* fått tillräcklig information om vad en erfarenhetsmentor är?
2. Har utbildningstillfällena stött *din* roll som mentor?
3. Efter utbildningen klarar jag av att prova på att vara mentor?

Medeltal för utvärderingsfrågorna 1-3:



I denna utvärdering av utbildningens innehåll är medeltalet på svaren höga. Det maximala talet är 5 och medeltalet på dessa tre frågor varierar mellan 4,41 och 4,73. Den första slutsatsen är onekligen att deltagarna verkar vara nöjda med kursen. Alla fick svara anonymt, men denna utvärdering gjordes medan kursarrangörerna var närvarande, vilket kan ha påverkat svaren. Deltagarnas tacksamhet och samhörighet med gruppen kan också ha medverkat till den positiva responsen.

Till varje utvärderingsfråga hörde också öppna kommentarer. Deltagarnas kommentarer var sammanlagt 16 till antalet. Kommentarer berörde framförallt kursinformation och tilltro till det kommande uppdraget. På denna punkt hade kursen i nedanstående exempel bidragit till att göra deltagaren mer tveksam till uppdraget. I övrigt fanns en positiv förväntan bland deltagarnas svar.

”Bra och givande utbildning.”

”Kommer att bli spännande. Känner att jag har mycket att ge.”

”Tvekar mera på det (mentorskapet) än innan kursen.”

Utvärdering av mentorernas välmående

Under projekts gång har mentorernas välmående utvärderats eftersom frivilligverksamhet är viktigt inte bara för mottagaren utan även för den som utför handlingen.

“Stundom så kände jag mig mycket viktig och det var trevligt. Och i allmänhet så all den här erfarenhet som jag har fått så har varit mycket positiv. Jag har efteråt alltid tyckt att det var ett bra möte.”

Mentorerna tillfrågades om deras känsla av sammanhang och tillfredsställelse med livet med hjälp av frågeformulär. Aaron Antonovsky (1987) utvecklade känsla av sammanhångsbegreppet (KASAM) som lyfter fram vad det är som skapar hälsa snarare än att fokusera på det som skapar ohälsa. En person med stark känsla av sammanhang har lättare att hantera svåra livssituationer.



Antonovsky menade att känsla av sammanhang består av tre komponenter. Han kallade dem för *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. En upplevelse av meningsfullhet ger mening och syfte i livet och en vilja att komma vidare och är den viktigaste delen för känsla av sammanhang. Hanterbarhet innebär att du har vad som krävs eller tror dig ha vad som krävs för att få en förändring, medan begriplighet uppstår när du ser vad som påverkar ditt liv och därför även har insikt i vad som krävs för att göra en förändring. Ett kortare mätinstrument av känsla av sammanhang (KASAM-13) användes i utvärderingen.

Även mentorernas subjektiva välmående (SWLS, Diener m fl., 1985) utvärderades och mentorerna fick ta ställning till följande påståenden:

- Det mesta i mitt liv är nära mitt ideal.
- Förutsättningarna för mitt liv är utmärkta.
- Jag är nöjd med mitt liv.
- Så här långt har jag fått de saker jag anser viktiga i livet.
- Om jag kunde leva om mitt liv, skulle jag inte ändra nästan någonting

Mentorernas känsla av sammanhang och subjektiva välmående utvärderades tre gånger: vid första utbildningstillfället, vid avslutande utbildningstillfälle och nio månader efter att utbildningen avslutades. Resultaten från de olika utvärderingarna visade att mentorerna mätte relativt bra och kände begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet .

“Och det är ju det att när man blir ensam, det är så mycket sammanhang som man tycker att man inte passar in i, men i det här sammanhanget passar vi in.”

Mentorskapets påverkan på välmåendet

Ytterligare en datainsamling gjordes på inspirationsdagen som hölls nio månader efter att utbildningen avslutades. Mentorerna fick bland annat diskutera kring hur mentorrollen känns (d.v.s. från att gå från närståendevårdare till att bli erfarenhetsmentor) och hur mentorskapet påverkar deras mående. Mentorerna diskuterade i smågrupper och intervjuerna bandades in. Tretton mentorer deltog i tillfället varav majoriteten hade provat på uppdrag och flertalet hade varit mycket aktiva.

En klar slutsats från dessa intervjuer är att mentorerna upplevde mentorskapet som väldigt meningsfullt och övervägande givande och positivt.

“Inte kan jag säga att det har varit några negativa sidor, långt ifrån, för jag tycker att jag har mycket att ge, både av erfarenheter och av det att jag tycker om människor och vill stöda och hjälpa.”

“Om någon kan känna att de har ett stöd i mig så vill jag gärna ge det.”

“Jag tror att jag får mer än jag ger.”

Mentorerna upplevde även en stor trygghet i att ha gått utbildningen, att ha gett tystnadslöfte och att ha programansvariga att vända sig till vid eventuella problem.

“Jag känner mig tryggare med att ha er i bakgrunden, och ha någon att prata med, man kan ringa till X (programansvarig) och diskutera om det är någonting som man funderar på. För klientens skull också.”

“Och vi behöver inte veta allt, men vi vet vem som vet.”

Mentorerna hade hittills inte stött på några större problem i sina uppdrag. Någon mentor upplevde att mentorskapet till viss del kunde väcka gamla negativa känslor till liv, och någon upplevde att det ibland är svårt att bara finnas till hands för närståendevårdaren genom att lyssna istället för att säga hur närståendevårdaren borde göra.

En utmaning för mentorer som drar kamratstödsgrupper kan vara att mentorn ställer för stora krav på sig själv gällande innehållet på träffarna, trots att deltagande närståendevårdare intygat att det viktigaste är att de får samlas.

“Om jag börjar kräva för mycket av mig och tänka att nu uppfyller jag inte, det borde vara bättre, jag borde, jag ställer för höga krav på mig, då blir det som en plåga.”

“Problemet är ju att jag vill säga att, ‘i mitt fall så var det så här’ och det ska man ju inte göra. Så det är lite svårt att hålla sig på mattan där.”

Sammanfattningsvis tycktes utbildningen och mentorskapet upplevas som mycket meningsfullt och innebära många fördelar, inte minst i form av nya vänner.

“Vi får ju kamrater vi också.”



Kontaktuppgifter

För mer information gå in på vår hemsida eller kontakta någon av våra kontaktpersoner inom närståendevård:

www.folkhalsan.fi/foreningar/frivilliguppdrag/erfarenhetsmentorer-for-narstaendevardare/

Kontaktpersoner på Folkhälsan

Pia Nabb, äldre och hälsa samt närståendevård i Österbotten

Tfn. 050 542 8175

pia.nabb@folkhalsan.fi

Eva Björkqvist, äldre och hälsa samt närståendevård i Åboland

Tfn. 040 516 5679

eva.bjorkqvist@folkhalsan.fi

Ann-Christine Wiik, närståendevård i Nyland

Tfn. 044 788 3772

ann-christine.wiik@folkhalsan.fi

Referenser

Antonovsky, A. (1987). Hälsans mysterium. Stockholm: Natur och Kultur.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75

Corey, K. L., & McCurry, M. K. (2018). When Caregiving Ends: The Experiences of Former Family Caregivers of People With Dementia. *The Gerontologist*, 58(2), e87–e96.

Lag om stöd för närståendevård 2.12.2005/937

Lamura, G., Mnich, E., Nolan, M., Wojszel, B., Krevers, B., Mestheneos, L., Döhner, H., & EUROFAMCARE Group (2008). Family carers' experiences using support services in Europe: empirical evidence from the EUROFAMCARE study. *The Gerontologist*, 48(6), 752–771.

Larkin, M. (2009). Life after Caring: The Post-Caring Experiences of Former Carers. *British Journal of Social Work*, 39, 1026-1042.

Perone, A. K., Dunkle, R. E., Feld, S., Shen, H. W., Kim, M. H., & Pace, G. T. (2019). Depressive Symptoms among Former Spousal Caregivers: Comparing Stressors, Resources, and Circumstances of Caregiving Cessation among Older Husbands and Wives. *Journal of gerontological social work*, 62(6), 682–700.

Pinquart, M., & Sörensen, S. (2003). Differences between caregivers and noncaregivers in psychological health and physical health: a meta-analysis. *Psychology and aging*, 18(2), 250–267.

Schulz, R., Beach, S. R., Czaja, S. J., Martire, L. M., & Monin, J. K. (2020). Family Caregiving for Older Adults. *Annual review of psychology*, 71, 635–659.

Social och hälsovårdsministeriet. (2014). Kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma. Sosiaali ja terveystieteiden ministeriön raportteja ja muistioita. Social- och hälsovårdsministeriets rapporter och promemorior 2014:2. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3483-2>

Sotkanet. (2021). Omaishoidon tuesta sopimuksen tehneitä hoitajia vuoden aikana yhteensä, kunnan kustantamat palvelut. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szZMN7LWNTQttc7NAQA=®ion=s07MBAA=&year=sy5ztNY1BAA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=202010160741> (Hämtad 24.2.2021)

Länk till en intervju på engelska om det katalanska Expert Caregiver-programmet: Agency for Health Quality and Assessment of Catalonia. (2017). Caregiving first hand. <https://blog.aquas.cat/2017/11/02/expert-caregiver/?lang=en> (Hämtad 29.1.2021)



LEADER

**Aktion
Österbotten**

Aktia



EJFLU



Svenska
kulturfonden

