

Att vara anhörig – Mellan omsorg och egna behov

Kursplan

Syfte och mål

Syftet med kursen är att ge deltagaren ökad kunskap och förståelse för anhörigrollen och hur den kan påverka känslor, relationer, ansvar och den egna vardagen. Kursen ska bidra till en större medvetenhet om balansen mellan att finnas för en närstående och samtidigt värna om egna behov, gränser och återhämtning.

Efter genomförd kurs ska deltagaren ha fått:

- Förståelse för vad anhörigskap kan innebära och hur rollen kan förändras över tid
- Kunskap om hur anhörigskap kan påverka känslor, relationer och vardagsliv
- Förståelse för vanliga känslomässiga reaktioner som oro, sorg, frustration, skuld och maktlöshet
- Ökad medvetenhet om skillnaden mellan att stödja någon och att ta över ansvar
- Kunskap om betydelsen av gränssättning och egna behov
- Förståelse för hur långvarig belastning kan påverka den egna orken
- Kunskap om återhämtning och vikten av att skapa utrymme för det egna livet
- Ökad förståelse för betydelsen av stöd, avlastning och stödnätverk
- Verktyg för att reflektera över hur anhörigskapet kan bli mer hållbart över tid

Kursens innehåll

Modul 1: När livet förändras – att bli anhörig

Modulen introducerar anhörigrollen och belyser hur den kan uppstå både plötsligt och gradvis. Deltagaren får förståelse för vad anhörigskap kan innebära och hur stöd till en närstående kan bestå av både praktiska insatser och ett mer osynligt känslomässigt ansvar. Modulen tar även upp hur anhörigrollen kan börja påverka den egna vardagen och den ursprungliga relationen.

Modul 2: Känslorna i anhörigskapet

Modulen handlar om de många och ibland motstridiga känslor som kan uppstå i anhörigskapet. Oro, sorg, frustration, skuld, maktlöshet, kärlek och tacksamhet kan finnas samtidigt. Deltagaren får ökad förståelse för känslornas funktion och för hur långvarig oro och ovisshet kan påverka det psykiska välbefinnandet.



Modul 3: När roller och relationer förändras

När en närstående behöver mer hjälp kan relationens tidigare balans förändras. Modulen belyser hur roller, ansvar och beroende kan påverka relationen mellan exempelvis partners, föräldrar och barn, syskon eller vänner. Deltagaren får reflektera över skillnaden mellan att stödja och att ta över samt hur den ursprungliga relationen kan få fortsätta finnas vid sidan av omsorgen.

Modul 4: Ansvar, gränser och egna behov

Modulen fokuserar på gränsen mellan att bry sig om någon och att känna ansvar för allt som händer. Deltagaren får kunskap om varför gränssättning kan vara svårt och varför ett nej ibland kan väcka skuld eller dåligt samvete. Fokus ligger på att utveckla ett mer hållbart förhållningssätt där omsorg om den närstående kan kombineras med respekt för de egna behoven och begränsningarna.

Modul 5: Att orka över tid – belastning och återhämtning

Att vara anhörig under en längre tid kan innebära en belastning som byggs upp gradvis. Modulen tar upp hur långvarigt ansvar och ständig beredskap kan påverka energi, sömn, koncentration och vardagsliv. Deltagaren får även kunskap om olika former av återhämtning och möjlighet att identifiera vad som ger respektive tar energi i den egna vardagen.

Modul 6: Att själv ta emot stöd

Den som hjälper andra kan också behöva stöd. Modulen belyser varför det ibland kan vara svårt att be om hjälp och hur ett stödnätverk kan minska känslan av att behöva bära allt ensam. Deltagaren får kunskap om olika former av praktiskt, emotionellt, professionellt och organiserat stöd samt möjlighet att reflektera över vilket stöd som kan behövas i den egna situationen.

Avslutning: Omsorg om den andre – utan att förlora sig själv

Kursens avslutande del knyter samman kunskaperna från de tidigare modulerna. Fokus ligger på hur det är möjligt att finnas för en närstående och samtidigt behålla utrymme för det egna livet, de egna relationerna och de egna behoven. Deltagaren får avslut



FÖRKUNSKAPSKRAV

Inga särskilda förkunskaper krävs.

För att kunna genomföra och tillgodogöra sig kursen krävs goda kunskaper i det svenska språket.

Tillgång till dator eller annan internetansluten enhet krävs samt grundläggande digitala kunskaper.

ANTAGNING OCH TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

Du behöver ha ett personligt konto på allectio.se och det får du enkelt genom att registrera dig.

Efter ditt köp har du direkt tillgång till kursen (för mer information gällande detta se våra Allmänna villkor).

Studierna sker uteslutande på distans via plattformen Allectio.

Allt studiematerial ingår och ingen kurslitteratur tillkommer.

Kursen är baserad på självstudier utan lärarhandledning och du har obegränsad tillgång till kursen.

KURSENS UPPLÄGG

Studierna bedrivs helt på distans och individuellt, vilket innebär att du som student bestämmer din studietakt.

Kursen beräknas omfatta cirka **5–10 timmars studier**, men den faktiska studietiden kan variera beroende på hur mycket tid du väljer att lägga på kursens olika delar, reflektioner och material.

För att bli godkänd krävs att du genomför kursens samtliga delar och det avslutande kunskapstestet.

När samtliga moment är genomförda får du ett utbildningsbevis i form av ett diplom.