



# Kamratstöd ger energi

När man är sjuk känner man ofta ett behov av att diskutera med någon annan som befinner sig i samma situation. Kamratstöd är en effektiv metod för patienter att hitta verktyg som hjälper dem att leva med sjukdomen och inger hopp inför framtiden.

TEXT OCH BILD **TIIA PENTTINEN**

**K**amratstöd innebär en växelverkan mellan personer med likartade erfarenheter, eftersom båda parterna får berätta och lyssna. En nysjuknad person saknar ofta information och erfarenheter om sin sjukdom. Även patientens anhöriga vill veta mera för att kunna ge det stöd som patienten behöver.

Patienten kan få information av sin vårdenhet, eller söka information i litteraturen och på nätet, men ofta känns det bäst att få prata med sina olycksbröder och -systrar. En annan person som har drabbats av samma sjukdom kan berätta om sina erfarenheter, och hur det är att leva med sjukdomen. I synnerhet i initialstadiet är det viktigt att få veta vad diagnosen innebär i praktiken, och hur det är att på riktigt leva med sin sjukdom.

Det känns lättare både för patienten och de anhöriga när de får tala om sina

erfarenheter. Även om man kan prata om sin sjukdom med familjen och vännerna kan en djup känsla av samförstånd uppstå med en person som har liknande erfarenheter. Ibland vill patienten skona sina anhöriga, och tycker att det känns lättare att prata med en stödperson som inte står så nära.

Patienten kan uppleva att bara en annan individ med samma erfarenheter helt kan förstå och acceptera upplevelser och känslor som är associerade med sjukdomen. Värdet av kamratstöd bygger på att både berättaren och lyssnaren har liknande erfarenheter och därför förstår varandras berättelser.

Patienter med en inflammatorisk tarmsjukdom har ofta symtom och besvär som de varken vill eller förmår prata om ens med sina anhöriga. I sådana situationer känns det mer naturligt att samtala med någon som haft liknande symtom. Man kan då resonera uppriktigt om även intima och generande symtom, och behöver inte omskriva

# Patienten får information, stöd och framtidstro genom kamratstödet.



eller skämmas eftersom olycksbrodern/-system har liknande erfarenheter och kan förstå utan närmare förklaringar. Kamratstöds personer upplever ofta stor samhörighet, och personer som är helt främmande för varandra kan få en känsla att de känt varandra länge.

## Allsidigt kamratstöd

Kamratstöd erbjuds i många olika former. Stödet kan ges vid personliga träffar, per telefon eller över nätet. Kamratstöd kan bestå av spontana möten med olycksbröder/-syster eller i form av organiserad verksamhet. Det finns möjligheter för alla att finna en stödform som känns bra och lämplig för den aktuella situationen. I grund och botten bygger kamratstöd på växelverkan där

båda parterna ger och tar emot stöd, men även professionella stödpersoner med tystnadsplikt och som är insatta i sjukdomen kan medverka i kamratstödsverksamheten. Stödpersonerna är ofta frivilliga personer som vill hjälpa andra insjuknade, och utnyttjar sina erfarenheter för att stödja andra.

Det är möjligt att söka kamratstöd själv eller via verksamheter i olika instanser. Det finns olika typer av kamratstödsgrupper: öppna eller slutna grupper, grupper som består av enbart kamratstöds personer, grupper med en utbildad handledare och grupper som leds av en yrkesutbildad person. Kamratstödsgrupper med olika teman kan man hitta på nätet och i sociala medier. Man kan få kamratstöd även på kurser för anpassningsträning och på understödd semester där man träffar andra patienter.

## Vad ger ett kamratstöd?

Att insjukna kan medföra en chock, och det kan vara svårt att anpassa sig till situationen. Ofta är det en lång process att psykiskt vänja sig vid ett nytt sorts liv. När en person insjuknar i en kronisk och ibland svårbehandlad sjukdom vänds hela tillvaron upp och ner, och negativa tankar tar lätt överhanden. Sjukdomen kan påverka självkänslan och de sociala relationerna. Patienten kan vara rädd och undvika sociala situationer på grund av smärta eller täta toalettbesök.

I bästa fall får patienten information, stöd och framtidstro genom kamratstödet både vid debuten och i olika skeden av sjukdomen. Med hjälp av kamratstöd kan patienten få information om sjukdomen och hur man kan leva med den samt om olika behandlingsformer och om sitt tillfrisknande. Kamratstödet

kan bidra med uppmuntran, förståelse och självförtroende i en svår livssituation när patienten förstår att hen inte är ensam med sina problem. Kamratstödet hjälper patienten att orka gå vidare och inger hopp när hen ser hur någon annan klarar av svårigheterna med sin sjukdom och kan leva ett lyckligt liv. Det är givande och viktigt även för stödpersoner att arbeta med kamratstöd. Det är belönande att kunna hjälpa någon annan utifrån sina egna erfarenheter.

## Kamratstöd för hela familjen

Den då 9-åriga **Menjas** Crohndiagnos kom som en överraskning för familjen **Manninen**. Diagnosen kom per brev från sjukhuset, och eftersom vårdinstansen varken erbjöd information eller samtals hjälp sökte mamma **Niina** kunskap om sjukdomen på nätet. Sökningarna på Google bara förvärrade situationen, men lyckligtvis fann Niina föreningen Crohn och Colitis samt en kamratstödsgrupp på Facebook. Här fanns en mängd rätt information om både sjukdomen och kamratstöd i den skrämmande situationen.

– Vi hade behövt stöd genast i initialstadiet av Menjas sjukdom, konstaterar Niina.

Att per brev få en diagnos på en allvarlig sjukdom som man inte känner till är chockartat och man känner ett enormt behov av att få information. Niina hade önskat att diagnosen hade meddelats vid ett personligt möte, och att hon genast skulle ha fått tillförlitlig information av en specialist. Nu inhämtade Niina kunskap själv och tog reda på vilka tjänster och stöd familjen hade rätt till. Hon bad också själv att få träffa en näringsterapeut och en psykolog.

– Senare praktiserade jag hos Crohn och Colitis rf i anslutning till mina stu-

### Crohn och Colitis rf:s kamratstödsformer:

- regionverksamhet, dvs. personliga träffar på olika orter, handledning av frivilliga personer
- familjeverksamhet
- ungdomsverksamhet
- kamratstöd på nätet
- stödpersoner
- anpassningsträningkurser
- understödd semester
- kamratstödsveckoslut

Lär dig mera om föreningens kamratstödsverksamhet på adressen [www.ibd.fi/vertaistuki](http://www.ibd.fi/vertaistuki)

Vill du stödja vår verksamhet? Kom med som frivillig i föreningen! Närmare uppgifter finns på adressen [www.ibd.fi/vertaistuki/ryhdy-vapaaehtoiseksi](http://www.ibd.fi/vertaistuki/ryhdy-vapaaehtoiseksi)





dier, och bekantade mig med kamratstödsverksamheten. Jag startade även föreningens kamratstödsverksamhet för barnfamiljer i Mellersta Finlands region, berättar Niina.

Kamratstödsträffar ordnas cirka en gång i månaden och i allmänhet sysslar vi med något där hela familjen kan vara med, till exempel väggklättring, laserkrig på Megazone eller spel- och filmkvällar. Träffarna planeras ett år i taget tillsammans med deltagarna.

– I bästa fall innebär kamratstödet att man får vara sig själv och hitta kamratstödspersoner. Kamratstödsträffarna är evenemang där alla kan diskutera, lyssna och tillbringa tid med andra i samma situation, sammanfattar Niina sina tankar om kamratstödsträffarna.

Föreningens syfte är därför att ordna familjeverksamhet genom både personliga träffar och på nätet, och att skapa verksamhetsmodeller som stödjer barnet i olika sjukdomsfaser. Utgående från erfarenheterna i sin egen familj hoppas Niina kunna hjälpa andra i samma situation, och hon har gett samtycke till att sjukhuset lämnar sina kontaktuppgifter till familjer som behöver kamratstöd. Niina upplever att kamratstödet är ett stöd till hela familjen; förutom det drabbade barnet drar även föräldrarna och syskonen nytta av verksamheten. Kamratstöd är viktigt för hela familjen tack vare medkänsla och empati från andra med liknande upplevelser.

Menja är nu 13 år och anser att kamratstödet är en viktig resurs eftersom

hon genom stödet fått råd och stöd i sin sjukdom. Det allra viktigaste har varit att få prata med andra som lider av samma sjukdom, och komma till insikt om att hon inte är den enda som kämpar med sina symtom. Att prata med andra med samma erfarenheter skapar en känsla av samhörighet. Menja har fått nya kompisar både på kamratstödsträffarna och på föreningens läger. Hon hoppas att alla hittar kamratstödet och tar mod till sig för att komma med, för kamratstöd hjälper i synnerhet i sjukdomens inledningskede.

– Det är roligt att göra saker tillsammans, och det känns lättare när man förstår att man inte är den enda som har drabbats av sjukdomen, berättar Menja. ●