

# Handbok för erfarenhetsmentorer för närståendevårdare



**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

<b>Inledning</b>	4
Vad är en erfarenhetsmentor för närståendevårdare?	4
Vad gör en erfarenhetsmentor?	6
<b>Bakgrund</b>	7
<b>Utbildning</b>	9
Innehåll	10
<b>I uppdrag som erfarenhetsmentor</b>	11
<b>Vill du bli erfarenhetsmentor för närståendevårdare?</b>	13
Kontaktpersoner på Folkhälsan	13
<b>Referenser</b>	14
<b>Mina anteckningar</b>	15



# Inledning

Denna handbok riktar sig till dig som vill bli erfarenhetsmentor för närståendevårdare. I denna handbok får du information kring utbildningen, vad som förväntas av dig som erfarenhetsmentor och vad uppdraget innebär.

## 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

*Den första "Erfarenhetsmentorerna för närståendevårdare"-utbildningen ordnades i Österbotten inom ramen för ett samarbetsprojekt mellan Åbo Akademi, Yrkehögskolan 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 koncept ("Expert Caregiver") 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 1.3.2018-30.6.2021. Resultaten från evalueringen visade att erfarenhetsmentorerna upplevde en god känsla av sammanhang och hade ett gott välbefinnande. De upplevde mentorskapet som meningsfullt och positivt.*

*"Skulle vi få börja om så skulle vi ju ha en helt annan erfarenhet än då vi började från början. Så vi skulle göra på många andra sätt om vi skulle ha haft den här erfarenheten som vi har nu."*

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

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 (Sotkanet, 2021), d.v.s. har vårdavtal med kommunen (Lagen om stöd för närståendevård).

Närståendevård finns i alla åldersgrupper, men *Erfarenhetsmentorerna för närståendevårdare* riktar sig till de 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, socialt stöd 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 närståendevårdare* som deltagit i aktiviteter för närståendevårdare kan känna en avsaknad av sammanhang och gemenskap när närståendevården tar slut. Genom att bli erfarenhetsmentor får före detta närståendevårdare en viktig uppgift och ett sammanhang med andra i samma situation. Före detta närståendevårdare får även utökad kunskap av andra deltagare i programmet då de tar del av andras erfarenheter.



*“Den som blir ensam och inte har någon så får en massa vänner och vi kan utbyta erfarenheter.”*



# Utbildning

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.

# I uppdraget som erfarenhetsmentor

En erfarenhetsmentor kan ha många olika typer av uppdrag beroende på vad just du vill göra. Uppdragen kan delas upp i *individuellt kamratstöd*, *kamratstöd i grupp* eller *språkrörsuppdrag*. En erfarenhetsmentor kan ha egna uppdrag eller ha uppdrag tillsammans med en annan mentor, eller tillsammans med en professionell. En erfarenhetsmentor kan även fungera som ett språkrör för närståendevårdare och ställa upp i t.ex. intervjuer eller hålla föreläsningar som belyser närståendevårdares situation.

En erfarenhetsmentor behöver inte hitta uppdrag själv. Det finns vi arrangerar till för. Tillsammans funderar vi på vad just du skulle vilja ha för uppdrag och sen hittar arrangörerna uppdrag åt dig. För varje uppdrag skrivs en *överenskommelse* där vi kommer överens om vad, var och när uppdraget sker. På det här sättet är du även *försäkrad* när du utför ditt uppdrag som erfarenhetsmentor. En överenskommelse innebär dock inte att du binder dig till något, som erfarenhetsmentor har du möjlighet att prova på uppdrag och även rätt att avsluta ditt uppdrag om det inte känns rätt. Du får stöd och handledning av oss arrangörer.

Det är inte meningen att mentorskapet ska kännas tungt, utan tvärtom givande och meningsfullt. För erfarenhetsmentorer ordnas dessutom regelbundna mentorträffar och inspirationsdagar.



## 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, tillsammans med en professionell, 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 kommuners informationspaket för nyblivna närståendevårdare, för pensionärsföreningar, patientföreningar och på hälsocentraler.

*“När det gäller att kontakta social- och hälsovårdspersonal så är nog mentorerna viktiga att puffa på närståendevårdarna. /.../ När man är slutkörd där hemma så fungerar ju inte tankarna.”*

*“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.”*

*“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?”*





# Vill du bli erfarenhetsmentor för närståendevårdare?

Känner du att erfarenhetsmentorsrollen skulle passa dig och dina erfarenheter? För mer information gå in på:

[www.folkhalsan.fi/foreningar/frivilliguppdrag/erfarenhetsmentorer-for-narstaendevardare/](http://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](mailto:pia.nabb@folkhalsan.fi)

Eva Björkqvist, äldre och hälsa samt närståendevård i Åboland

Tfn. 040 516 5679

[eva.bjorkqvist@folkhalsan.fi](mailto:eva.bjorkqvist@folkhalsan.fi)

Ann-Christine Wiik, närståendevård i Nyland

Tfn. 044 788 3772

[ann-christine.wiik@folkhalsan.fi](mailto:ann-christine.wiik@folkhalsan.fi)

# Referenser

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.

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=szZMN-7LWNTQttc7NAQA=&region=s07MBAA=&year=sy5ztNY1BAA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=202010160741> (Hämtad 24.2.2021)

# Mina anteckningar

---

---

---

---

---

---

---

---





Foto: Stefan W.

LEADER

**Aktion  
Österbotten**

**Aktia**



**Svenska  
kulturfonden**

