



## [Psykos och vanföreställningar](#)

Innehållet i den här texten är för dig som är närstående till någon som kan ha eller som har en psykossjukdom. Är du under 18 år kan du också läsa om [när en vuxen i familjen inte mår bra](#)

[Psykossjukdom](#) är ett samlingsnamn för flera olika sjukdomar. Schizofreni är den vanligaste psykossjukdomen.

En psykos innebär att man tolkar verkligheten annorlunda. En psykos kan märkas på olika sätt. En del lever ut sina tankar och känslor på ett sätt som märks för andra, medan andra drar sig undan och blir passiva och inåtvända.

Personen kan till exempel prata om att vara förföljd eller hotad, fast ingen annan uppfattar det så. Hen kan också prata för sig själv och ha svårt för att lyssna på andra.

Här är fler exempel på hur en psykos kan märkas:

- Hen sover mycket mer än tidigare eller är vaken om nätterna.
- Hen har svårt att sköta sin hygien.
- Hen har svårt att sköta rutiner kring mat.
- Hen kan lätt bli arg och kan få vredesutbrott av anledningar som du inte förstår.
- Hen verkar mer känslig för olika intryck, som bakgrundsljud och synintryck.
- Hen verkar bli känslig för stress och ha svårt att hantera plötsliga förändringar.
- Hen kan dra sig undan och isolera sig.

Den som har en psykossjukdom upplever sig ofta inte som sjuk och söker därför inte vård. I stället kan det vara du som närstående som kontaktar vården, eftersom du märker att personen inte mår bra. Det kan kännas som ett stort ansvar, särskilt om du inte har någon att dela ansvaret med.

Det kan kännas som att den som är sjuk inte lyssnar på det du säger, men det behöver inte vara så. Det är vanligt att personer som haft psykoser i efterhand berättar att stödet från omgivningen har varit avgörande för deras återhämtning.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp

med var du kan söka vård.

Kontakta en [vårdcentral](#), psykiatrisk mottagning eller psykiatrisk akutmottagning om du misstänker att din närstående håller på att få eller har en psykos.

Många mottagningar kan du nå genom att [logga in](#).

Ring genast 112 om du misstänker att någon i din närhet har tankar om att ta sitt liv eller har självmordsplaner. Detsamma gäller om du är orolig för att din närstående mår mycket dåligt eller kan skada sig själv eller någon annan.

Kontakta den psykiatriska mottagning som din närstående har haft kontakt med förut om du märker att hen håller på att få en psykos igen.

Följ krisplanen om det finns en sådan. Du kan till exempel kontakta en vårdavdelning direkt om det står i planen. Ibland kan det också finnas ett mobilt akutteam som man kan kontakta. Kontakta en psykiatrisk akutmottagning om det är helg eller på kvällen.

I vissa regioner erbjuds så kallad självvald inläggning eller brukarstyrd inläggning. Det är en överenskommelse mellan öppenvård, heldygnsvård och den som är sjuk. Självvald inläggning eller brukarstyrd inläggning innebär att den som är sjuk kan lägga in sig själv på sjukhus för en kortare tid för att må bättre.

Du får först berätta vad som har hänt. Personalen bedömer sedan om den som är sjuk behöver vård på sjukhus eller kan vara kvar hemma och ha kontakt med en mottagning eller vårdcentralen. Personalen kan också be er att åka direkt till en psykiatrisk akutmottagning.

Oftast får ni kontakt med en mottagning inom psykiatrin som hen kan få vård och behandling genom. Du har möjlighet att höra av dig till mottagningen med frågor eller ge information om du upplever att den som är sjuk försämras.

Den som blir sjuk i psykos för första gången kan må mycket dåligt och kan då behöva få vård på sjukhus under en period.

Under den första tiden på sjukhuset är det viktigt att den som är sjuk får lugn och ro. Fråga personalen när det kan passa att du hälsar på. Då kan ni till exempel gå igenom vad som har hänt och göra en planering framåt.

Ibland kan den som är sjuk vara kvar hemma. Det kan vara ett alternativ till vård på sjukhus. Vissa vårdgivare erbjuder vård i hemmet via antingen det ordinarie behandlingsteamet eller ett särskilt mobilt team.

Ibland kan den som är sjuk behöva läggas in på sjukhus även om hen inte vill. Den som är sjuk kan då bli inlagd enligt lagen om psykiatrisk [tvångsvård](#).

Den som får tvångsvård har rätt att få en stödperson. Om den som är sjuk ger sitt godkännande kan du ha kontakt med stödpersonen även om den som är sjuk inte vill ha kontakt med dig.

Du har möjlighet att vara delaktig i planeringen av behandlingen, om den som är sjuk vill det. Du som

närstående kan alltid lämna uppgifter till vårdpersonalen. Men vårdpersonalen kan behöva din närståendes samtycke för att ge information till dig.

Det finns stöd och utbildning som du kan få tillsammans med din närstående. Detta kallas för krisintervention och patient- och närståendebildning och är en del av din närståendes behandling. Då kan du lära dig mer om sjukdomen, symtomen och behandling. Där kan du bland annat få verktyg för att kunna stötta den som har blivit sjuk.

En del av behandlingen är att göra en vårdplan. Det är bestämt i lagen att alla patienter ska ha en vårdplan. Syftet med vårdplanen är att ge en samlad beskrivning över vilka behov, mål och insatser som behövs. I vårdplanen framgår också vem som gör vad och när den ska utvärderas. Den som är sjuk kan påverka vilka som ska vara med på mötena. Hen kan till exempel bjuda in vänner, familj och andra viktiga personer.

Krisplanen fungerar som ett stöd för att förhindra att din närstående blir sjuk igen. Krisplanen beskriver även hur ni kan göra om det händer. Vid mötet om krisplanen får du information om hur du känner igen tidiga symtom på sjukdomen, vad du ska göra och hur personen vill bli bemött om hen blir sämre. Det kan handla om att till exempel kontakta vården eller vara ett stöd så att hen tar sina läkemedel.

Du som är närstående märker ofta tidigare om sjukdomen kommer tillbaka. Då kan krisplanen vara ett stöd i hur ni ska göra.

Du kan också bjudas in till [samordnad individuell planering](#) om den som är sjuk är i behov av behandling från vården och insatser socialtjänsten samtidigt. Det kallas också för SIP.

En SIP är en plan som gör det tydligt vad vården ansvarar för och vad socialtjänsten ansvarar för. Du som närstående kan själv be om en SIP, om den som är sjuk säger ja till det.

Den som är sjuk kan också be om en SIP. Hen måste då ge sitt samtycke till att socialtjänsten och vården samarbetar. Den som är sjuk kan påverka vilka som ska vara med på SIP-mötet.

Personalen kan inte alltid svara på frågor som handlar om den som är sjuk, eftersom de har [tystnadsplikt](#). Det gäller även om du som närstående är delaktig i behandlingen. Den som är sjuk behöver ge sitt samtycke till att du får ta del av informationen.

Som närstående kan du prata med personalen och fråga om råd. Ibland vill inte den som är sjuk att närstående ska vara med i planeringen och ta del av information. Då har du ändå en möjlighet att berätta för personalen om det du tycker är viktigt för att de ska kunna hjälpa den som är sjuk på bästa sätt.

Det kan kännas tungt att stötta någon som har en psykossjukdom. Det händer att närstående själva [hamnar i kris](#).

Du kan få skuld känslor när den som är sjuk mår dåligt. Skuld känslorna kan göra att det känns svårt att tänka på dig själv och det du vill göra. Se till att få tid till att återhämta dig om du känner mycket stress. Försök att ta dig tid att göra saker du tycker om och som får dig att må bra.

När du har mycket oro kan det vara svårt att prestera som vanligt. Prata med din arbetsgivare om du upplever att det påverkar ditt arbete. Prata med studenthälsan om du studerar.

Det är vanligt att känna att man behöver vara tillgänglig hela tiden, för att kunna ställa upp om något skulle hända. Ta stöd av din omgivning om du upplever att du blir väldigt trött och inte orkar ta hand om dig själv. Det

kan det vara ett tecken på att du behöver stöd, till exempel anhörigstöd från kommunen.

Ta kontakt med din kommun för att få reda på vilket stöd som finns och som kan vara lämpligt för just dig. Kommunen har även stödinsatser för den som är sjuk.

Ibland kan den psykiatriska mottagningen eller vårdavdelningen ha gruppträffar för närstående. Kommunen ska också erbjuda anhöriga stöd. Kontakta din region eller kommun för att ta reda på vad som finns där du bor. [Läs mer om anhörigstöd här.](#)

De flesta [patientföreningar och närståendeföreningar](#) har möten där du kan träffa andra närstående. Dessa föreningar kallas också för brukarföreningar.

Det kan vara bra att få prata med andra som är i samma situation som du själv. Det kan göra att du känner dig mindre ensam och utsatt, och att du mår bättre.

Var uppmärksam på hur du mår och sök vård om du behöver det. Kontakta i första hand din vårdcentral.

Barn som är närstående till någon som lever med en psykossjukdom påverkas oavsett ålder. Barn kan reagera på olika sätt. De kan till exempel bli ledsna, oroliga, arga, besvikna och skämmas.

En del visar sina känslor, andra döljer hur de mår. Tänk på att yngre syskon till den som är sjuk också kan behöva stöd.

Barn behöver få veta vad som händer och har rätt till det. Att hålla saker hemliga är inte bra eftersom barnet ändå märker att något är annorlunda.

Barn behöver få ställa frågor och få svar om den närståendes sjukdom. De behöver också få prata om hur de har det och vad de tycker, tänker och känner. Barn undrar ofta om andra saker än vuxna.

Det är viktigt att barn får veta att det inte är deras fel om en närstående är sjuk.

Här är exempel på saker som det är bra att tänka på:

- Berätta på ett enkelt sätt vad som har hänt och vad som kommer att hända. Du behöver inte berätta allt, men det du berättar ska vara sant.
- Äldre barn kan tycka att det känns lättare att få prata med någon i personalen utan att någon annan vuxen är med.
- Låt barnet vara med där den som är sjuk får vård, när det går.
- Försök att ge hopp och tröst. Berätta till exempel att den som är sjuk får hjälp för att må bättre.
- Be någon vuxen som barnet tycker om att göra saker tillsammans med hen, om du känner att du inte kan eller hinner.

Läs mer om att [prata med barn när någon är allvarligt sjuk](#). Läs också om [att vara förälder och må psykiskt dåligt](#).

Du kan behöva stöd om du är ung och har en förälder eller ett syskon med en psykossjukdom.

Prata med någon vuxen och ta emot hjälp, till exempel av en vän, en släkting eller en kurator på skolan. Berätta

om hur det blir för dig när din förälder mår dåligt.

[Läs mer på UMO.se om att ha en förälder som mår dåligt.](#) För barn finns texten [När en vuxen i din familj inte mår bra](#) på 1177.se.

Du kan kontakta en [patient- och närståendeförening](#) för att prata med någon som har egen erfarenhet av att vara närstående till någon med psykossjukdom.

Du kan också få stöd på [chatt eller telefon](#).

Senast uppdaterad:

2024-02-16

Redaktör:

Jenny Andersson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Jonas Eberhard, läkare, specialist i psykiatri, Universitetssjukvården Vuxenpsykiatri, Helsingborg

---

En psykos innebär att man upplever verkligheten förändrad eller annorlunda. Man kan få en enskild psykos, eller så kan det vara en del av en psykossjukdom som schizofreni.

---

En psykos innebär att du till exempel kan höra röster eller känna dig förföljd, fast ingen annan uppfattar det så. Det är viktigt att du får behandling tidigt.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).