**Ålder** 18 – 32 år

**Anonym enkät på FB, 27 personer svarade.**

**Förälder har varit sjuk i** 1 ½ år – 29 år

**Fysiska problem som du misstänker är orsakade av den stress och press situationen för med sig?**

81,5 % uppger sig ha fysiska problem som

Huvudvärk

Magproblem

Högt blodtryck

Tandgnissling

Viktnedgång

Övervikt

Värk

Hjärtklappning

Utmattning

Spänningar muskler

MS

Migrän

Spyr av stress

**Psykiska problem som du misstänker är orsakade av detta?**

96 % uppger sig ha psykiska problem som

Nedstämdhet

Sömnproblem

Ångest

Oro

Uppgivenhet

Stress

Ilska

Panikattacker

Ledsen

Låg stresströskel

Tömd på energi

Otrygg

Depression

Dödsångest

 Sorg

Hypokondri

Social fobi

Depression

**Sociala problem som du misstänker är orsakade av detta?**

81,5 % uppger sociala problem som

Undviker sociala aktiviteter

Känsla av utanförskap

Att inte vara förstådd

Disträ

Drar sig undan

Svårt att öppna sig

Känsla av ensamhet

Introvert

Känsla att inte bli tagen på allvar

Inte våga resa när det är en dålig period för pappa

Blir mer introvert

Orkar inte vara glad

Jobbigt se andra glada då jag är ledsen

Att inte få hjälp av vården

Social fobi

Inte bli förstådd

**Har du någon gång upplevt att din ekonomi påverkats av den situation du lever i?**

55 % uppger att det påverkat ekonomin

Sjukskriven oftare

Skolan påverkas, svårare komma in på arbetsmarknaden

Obetald ledighet

Mamma fick 1/3 av sin lön mycket gick åt till omkostnader till hennes sjukdom. Jag fick ta av mina pengar sedan jag var 16 år.

Deltidsarbete för att vårda

Obetald ledighet pga. nedstämdhet

Resor och förlorad inkomst för att följa med till sjukvård

Den andra föräldern har inte kunnat jobba för att ta hand om den sjuke

I början stod jag för många inköp

Hela livet & ekonomin blir påverkad av att vårda en anhörig som barn och ungdom

Var hemma i två år och tog hand om min sjuka förälder

I någon mån…som student är det svårt att få må dåligt. CSN har väldigt lite förståelse.

Aldrig haft pengar

**Hur länge har hälsan påverkats**

1 år – hela livet

Ofta preciseras att första symtom kom i samband med diagnos eller då symtom debuterat.

**Hur mycket påverkar hälsoproblem ditt liv**

2 personer = upplever inga

12 personer = påverkas måttligt

10 personer = påverkas mycket

3 personer = stora hälsoproblem som påverkar mitt liv på många sätt.

**Berätta med egna ord hur din hälsa och ditt liv påverkats**

* All stress m.m. som vardagen för med sig fördubblas av detta samtidigt som jag känner en konstant nedstämdhet vilket påverkar alla mina val i livet.
* Min mage har kommit ur balans. Är ständigt illamående och har ont i magen. Är inte säker på att detta har med min pappas sjukdom att göra men det lär inte ha förbättrat situationen.
* Jag upplever att sorgen över sjukdomen tar mycket tid och energi och att omgivningen inte alltid visar förståelse. Är nästan alltid trött och kan sova hur länge som helst, men ändå ha väldigt lite energi på jobbet. Oro och sorg tar mycket plats.
* Magkatarr är inget jag har hela tiden men när det dyker upp är det ett helvete att bara leva. De psykiska besvären är konstanta och man gör sitt bästa för att inte låta dem gå ut över livet alltför mycket. Har upprättat psykologkontakt för detta ändamål.
* Negativt, jag är orolig för att jag aldrig mer kommer kunna bli lycklig som jag var förut. Nu är lycka mer något sporadiskt men å andra sidan något jag värderar och njuter av när det väl visar sig.
* Jag har blivit reserverad och ”tråkig”. Orkar inte träffa vänner lika ofta. Svårt att sova, drömmer många mardrömmar. Har alltid dåligt samvete att jag inte hälsar på pappa tillräckligt ofta. Ångest att han kanske inte vet vem jag är. Tänker på gamla minnen och bryter ihop. Det är en fruktansvärdsituation….. Blir jag glad över något så får jag ångest för jag ”borde” inte vara glad. Och så påminns jag om allt.
* Nu har det blivit bättre. Jag har lärt mig att för min egen skull inte lägga all tid och energi på pappa och allt kring det. Jag har tagit hjälp av olika samtalskontakter vid några tillfällen. Att få egna barn har hjälpt mig att vrida fokus till andra saker än att ta hand om pappa.
* Perioder med nedstämdhet som är illa nog för att jag inte klarar av att jobba, utan måste ta ledigt några dagar.
* Mardröm.
* Orkar ej med nått. Mitt liv är inte viktigt.
* Jag har blivit en annan människa. Är inte lika glad och levande längre. Ibland glimtar mitt gamla jag fram men oftast tar jag mig inte dit. Jag är mer stresskänslig. Jag är mer känslosam åt alla håll, blir lätt sårad men även lätt arg. Känslorna sitter utanpå. Har ofta huvudvärk och är trött. Sover dåligt/oroligt. Pappas sjukdom påverkar mitt liv mer än jag erkänner för min omgivning.
* Mitt självförtroende är försämrat mycket, haft djup sorg och nedstämdhet så har haft svårt att gå till universitetet, vilket gör att mitt skolresultat blir sämre och inte funkat alls. Även skadat mig själv vid vissa punkter då sorgen och ångesten vart som störst.
* Sedan mamma blev sjuk har min hälsa påverkats otroligt mycket. Av stressiga situationer spyr jag alltid som en reaktion. Jag har huvudvärk av all stress. Det jobbigaste är dock det dåliga samvete som påverkar mig ständigt. Jag får panikattacker när jag kommer för djupt in i mitt dåliga samvete tänkande. Jag har många dagar då jag är otroligt nedstämd och bara stänger inne mig själv vilket kan hålla på i flera dagar. Mitt liv har påverkats otroligt mycket av denna sjukdom och jag önskar verkligen jag fick i början av mammas sjukdom. ( ? menar hon/han hjälp ? ) Jag har ingen i familjen att prata med och var alldeles för ung och inne i sjukdomen för att ta kontakt med psykolog på egen hand.
* Bidrar till att jag mår mycket sämre i det allmänna måendet. Det finns en ständig oro och dåligt samvete för att inte räcka till, att inte finnas till hands när det behövs. Att aldrig vara tillräcklig. Man behöva ta massa från den sjuka fld som man inte har tid att ahntera.
* Känner mycket press att ta hand om den sjuka i familjen, systrar och andra föräldern känns inte som att det kämpar lika hårt som jag för att den sjuka ska ha det så bra som möjligt. Även om jag vill ta hand om den sjuke så påverkar det mig av att ingen annan frivilligt erbjuder sig att hjälpa mig och känner mig därför stressad av att hinna med skola, liv och annat.
* Inte kunnat gå färdigt skolan, aldrig haft jobb, inte kunnat göra något själv tex handla, haft kontakt med psykiatrin i många år.. Fast lever idag ett bra liv fast med mycket ångest och problem.
* Jag fick diagnos depression när jag var i arton årsåldern strax efter att min pappa var tvungen att sluta med medicineringen och därför blev mycket sjukare fort. Hade och har fortfarande stora problem med ångest och nedstämdehet. Orkade inte sköta varken skolan eller sociala relationer under lång tid. Jag har haft svårt att berätta att pappa är sjuk. Från början var det nog för att jag blev för ledsen för att ens kunna prata om det, men att jag fortfarande har svårt för det tror jag handlar om en sorts skam, och för att folk har så lite förståelse, kunskap och respekt inför sjukdomen. När pappa inte kunde jobba längre var jag fjorton år och min lillebror tio, min mamma har också en kronisk sjukdom och är numera förtidspensionär. Så när pappa också blev sjukskriven förändrades ekonomin ganska mycket. Eftersom båda föräldrarna hade haft högavlönade jobb innan så gick deras försäkringspengar att leva på för oss fyra, men sen när pappa var tvungen att flytta in på LSS-boende som kostar rätt mycket så fick vi tre som fortfarande bodde hemma ont om pengar.