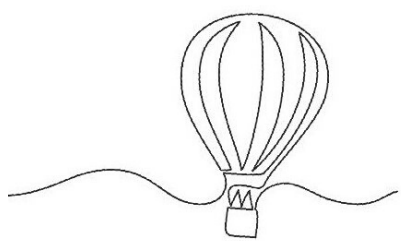

Att arbeta med Återhämtningsguiden

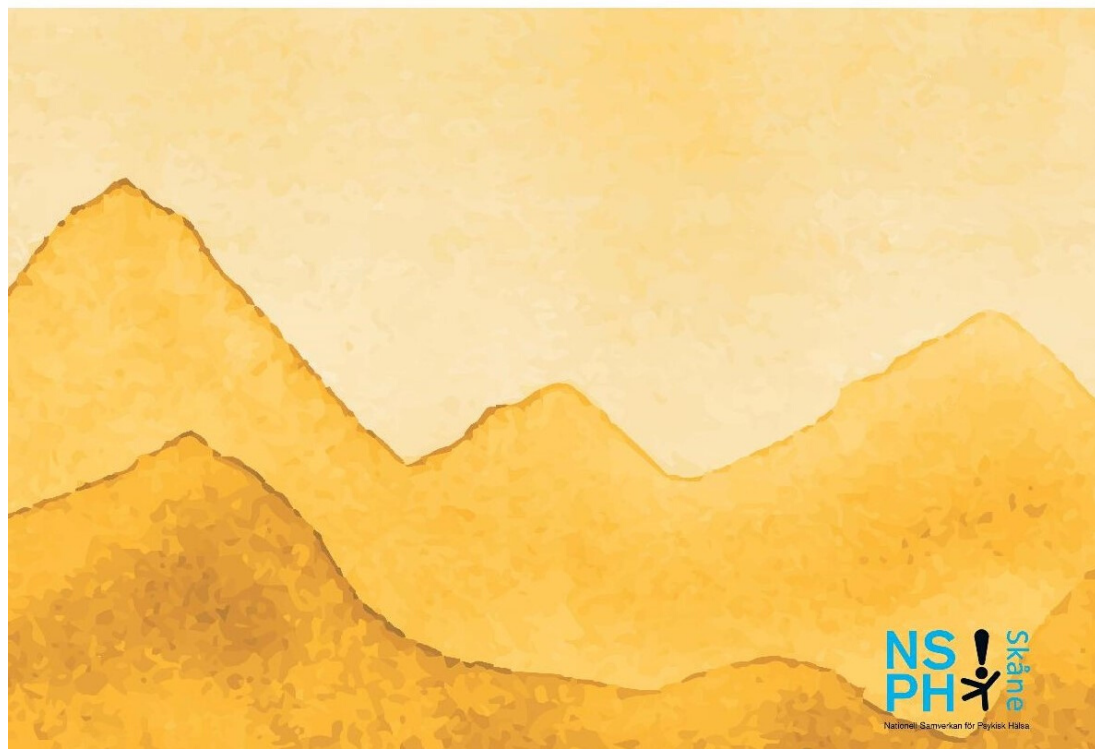
- Inspirationsmaterial



Återhämtningsguiden

- för dig som mår dåligt

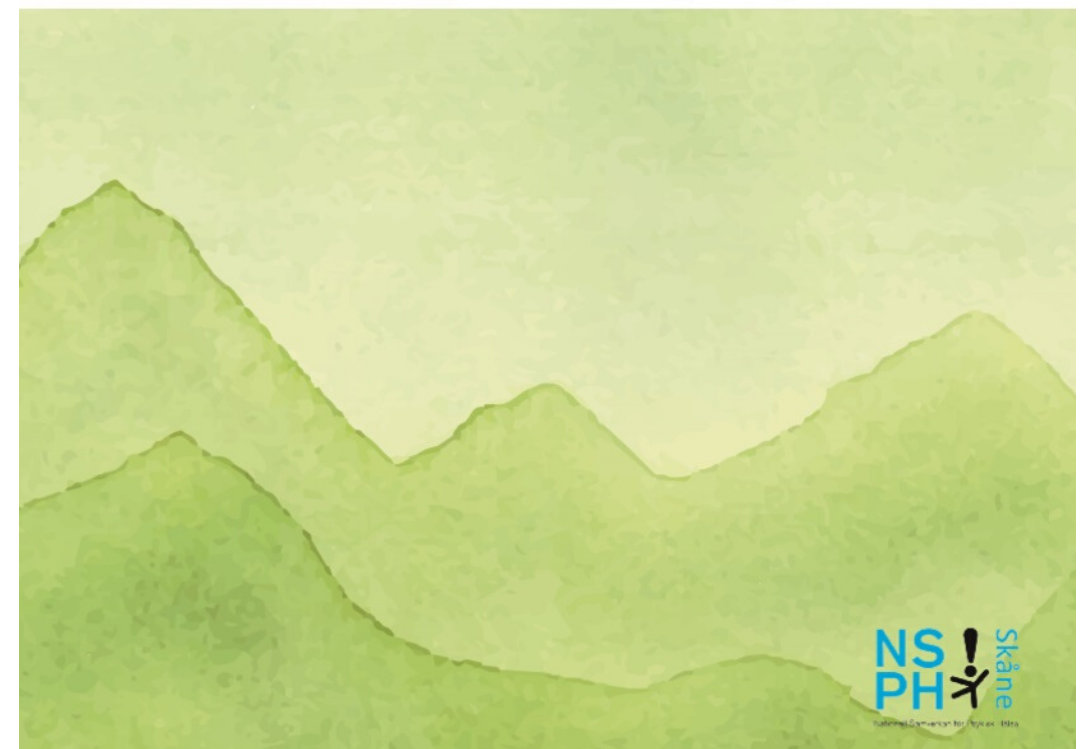
Conny Allaskog & Jessica Andersson



Återhämtningsguiden

- för dig inom heldygnsvård

Conny Allaskog & Jessica Andersson



Innehållsförteckning

| | |
|---|--------------|
| Inledning | s. 3 |
| Bakgrund | s. 4 |
| Att påbörja arbetet med Återhämtningsguiden | s. 5 |
| Information | |
| Syftet med Återhämtningsguiden | |
| Att själv arbeta med Återhämtningsguiden | |
| Att introducera Återhämtningsguiden | s. 6 |
| Att prata om återhämtning | |
| Berätta om hur materialet kan användas | |
| Olika sätt att arbeta med Återhämtningsguiden | s. 8 |
| Enskilt/individuellt arbete | |
| Som ett stöd i samtalet | |
| Grupp | |
| Göra materialet synligt | |
| Viktiga faktorer för att göra arbetet möjligt | s. 13 |
| Andra tips på vägen | s. 14 |
| Ett gott exempel - Återhämtningscaféer | s. 15 |

Inledning

Detta dokument är framtaget för att ge inspiration och förslag på hur en kan arbeta med Återhämtningsguiden, och därmed underlätta användningen av materialen. Detta dokument baseras på de svar som inkom under en enkätundersökning om erfarenheter av att arbeta med Återhämtningsguiden, samt de erfarenheter som finns i samband med implementering av Återhämtningsguiden i Psykiatri Skåne.

Detta inspirationsmaterial riktar sig till verksamheter som arbetar med Återhämtningsguiden till brukare/klient/patient och materialet rör *Återhämtningsguiden – för dig inom heldygnsvård* och *Återhämtningsguiden – för dig som mår dåligt*, i tryckt format och mobilapplikation. Tips och förslag som framkommer i detta material kommer inte vara applicerbart på alla verksamheter, utan syftet är att kunna inspirera och få idéer för hur materialet kan användas.

I detta material kommer benämningen *brukare* användas om den som är i behov av Återhämtningsguiden, och benämningen *personal* används för den som använder Återhämtningsguiden i sin yrkesroll och är den person som introducerar det till brukaren.

Vid frågor och funderingar, kontakta projektledare Jessica Andersson på jessica@nsphskane.se eller 073 232 57 47.

Mer information finns också på www.aterhamtningsguiden.se

Bakgrund

Arbetet med Återhämtningssguiden startade 2016 och genomförs av NSPH Skåne med finansiering av Allmänna Arvsfonden.

Återhämtningssguiden är skriftliga material som kan fungera som verktyg för den som mår psykiskt dåligt och är i behov av återhämtning. Den som i sin yrkesroll möter målgruppen kan använda Återhämtningssguiden som ett stöd i arbetet. Materialen är skrivna av personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa och bygger på en framtagningsprocess bestående av egenerfarna, anhöriga, professionella, forskare med flera.

Det finns idag två material; *Återhämtningssguiden - för dig som mår dåligt* och *Återhämtningssguiden - för dig inom heldygnsvård*. Mellan 2019-2022 pågår ett arbete med att ta fram en Återhämtningssguide till anhöriga/närstående.

Att påbörja arbetet med Återhämtningsguiden

Det finns olika sätt att starta upp arbetet med Återhämtningsguiden, och kan variera beroende på om det finns ett ledningsbeslut på att arbetssättet ska införas, eller om det görs av eget intresse. Nedan följer några exempel på hur arbetet har startats upp.

Information

För att starta upp arbetet på ett välfungerande sätt är det viktigt att så många som möjligt på arbetsplatsen är informerade om materialet och hur det kan användas. Förslagsvis kan Återhämtningsguiden finnas som en punkt på utbildningsdagar, informationsdagar, APT, friskvårdsdagar med mera.

På Återhämtningsguidens hemsida finns kortare information- och utbildningsfilmer som med fördel kan visas när medarbetare är samlade:

www.aterhamtningsguiden.se/Utbildning/

Syftet med Återhämtningsguiden

Återhämtningsguiden syftar till att vara en del i ett återhämtningsinriktat arbetssätt. Det är bra att påminna varandra om vikten av att arbeta återhämtningsinriktat, både för brukarens möjlighet att återhämta sig, men också för att minska risker för återfall och återinsjuknande.

Att själv arbeta med Återhämtningsguiden

Många vittnar om vikten av att som personal själv gå igenom Återhämtningsguiden, gärna genom att läsa och reflektera kring materialet, men även att göra uppgifterna. Genom att själv läsa på och få förståelse för materialet, ökar möjligheterna att på ett enklare och mer bekvämt sätt kunna introducera och arbeta tillsammans med brukaren.

Att introducera Återhämtningsguiden

Då det finns flera sätt att arbeta med Återhämtningsguiden finns det flera sätt att introducera det till brukaren. Introduktionen varierar också beroende på brukarens situation och verksamhetens möjligheter. Nedan beskrivs olika förslag på hur enskild introduktion till brukaren kan se ut. Senare i detta dokument finns förslag på hur arbetet kan ske i grupp.

Att prata om återhämtning

Återhämtning är för en del ett främmande begrepp, eller ett begrepp som kan vara svårt att förstå. En del tänker att återhämtning är samma sak som att bli helt fri från eventuella diagnoser, läkemedel eller problem, och begreppet kan då upplevas svårt, otäckt eller på andra sätt väcka känslor som gör att arbetet med ett återhämtningsinriktat material kan vara svårt.

Ett bra sätt att börja prata om återhämtning kan vara att förklara att processen är individuell och att det är olika för olika personer vad återhämtning är för någonting. Det kan vara bra att poängtera att det inte behöver vara att en blir fri från diagnoser, utan att det kan handla om andra saker. Det kan också vara bra att säga någonting om att alla människor behöver återhämtning.

Ta gärna inspiration från materialet för att prata om återhämtning.

På nästa sida beskriver vi hur återhämtning nämns i *kapitel 2 - Din återhämtning*.

Återhämtning är en individuell process. Ofta kan det handla om att må bättre igen eller hitta tillbaka till en vardag som känns okej. Att må dåligt, genomgå en kris eller drabbas av psykisk ohälsa kan påverka olika delar av livet, och många kan uppleva att de förlorar kontrollen över det som sker. En del i återhämtningen kan därför vara att återfå kontrollen och känna hopp om att livet kan bli lättare igen.

Att vara återhämtad behöver inte betyda att du alltid mår bra – utan snarare att du kan leva ett liv som du, i det stora hela, trivs med. Ofta är intressen en stor del av återhämtningen, att få göra det som känns viktigt, och roligt, i livet. Närstående och djur kan också ha en stor betydelse. Återhämtning kan också innebära att få komma tillbaka till jobbet, studier eller någon annan form av sysselsättning. Kanske vill du påbörja något nytt i livet?

Berätta om hur materialet kan användas

Berätta gärna för brukaren att verksamheten arbetar med Återhämtningsguiden, som är ett material framtaget av personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa och återhämtning, och att det kan vara ett stöd för personen i sin återhämtningsprocess. Berätta hur just er verksamhet arbetar med Återhämtningsguiden och vilka möjligheter som finns för brukaren. Kan personal och brukare arbeta tillsammans i guiden? Finns det gruppträffar? Kan brukaren arbeta hemifrån för att sedan följa upp tillsammans med personal? Vill brukaren arbeta med materialet på egen hand? Kanske passar det bäst att föra samtal och diskussioner kring innehållet i guiden? Det finns många möjligheter, så kom gärna överens tillsammans om hur du och brukaren vill arbeta.

I denna introduktion kan det också vara viktigt att förtydliga att brukaren väljer själv hur och om personen vill arbeta med Återhämtningsguiden då det ska vara ett frivilligt arbete för brukaren. Det är också viktigt att förtydliga att en inte behöver arbeta med hela materialet eller från kapitel till kapitel, utan det går bra att endast arbeta med någon del, eller att hoppa mellan kapitel. En del brukare upplever att det är ett tjockt material och därav vikten att förtydliga att en inte behöver arbeta med hela materialet.

I nästa kapitel finns mer information om hur Återhämtningsguiden kan användas.

Olika sätt att arbeta med Återhämtningsguiden

Det finns många olika sätt att arbeta med Återhämtningsguiden. Nedan finns en sammanfattning på några av de vanligaste arbetssätten.

Enskilt/individuellt arbete

Många arbetar med Återhämtningsguiden enskilt med brukaren. Detta görs ofta efter att en har introducerat materialet och tillsammans med brukaren bestämt hur arbetet kan se ut i den verksamhet det berör. Se stycke *"Att introducera Återhämtningsguiden"* på sidan 6 för mer information om introduktion. Vid enskilt arbete kan personal till exempel gå igenom Återhämtningsguiden tillsammans med brukaren. Förslagsvis kan brukaren själv välja vilka delar som känns relevant för denne. Personal och brukare kan tillsammans läsa vad som står i materialet, och om brukaren vill, kan hen fylla i skrivövningarna som finns efter de flesta kapitel.

En del brukare vill arbeta mer individuellt. Om brukaren önskar detta kan personal introducera ett kapitel för brukaren, för att brukaren sedan arbetar individuellt med materialet. Detta kan exempelvis användas som "hemläxa" mellan träffar. Om brukaren vill arbeta individuellt, fråga gärna om brukaren vill följa upp arbetet. Kanske vill personen jobba ensam, men sedan dela med sig av sina reflektioner eller texter från arbetet med Återhämtningsguiden.

Som ett stöd i samtalet

Många använder Återhämtningsguiden som ett stöd i samtal med brukare. Innehållet i Återhämtningsguiden kan ge inspiration till viktiga delar att samtala kring i återhämtningsprocessen. Om materialet används som ett samtalsstöd; berätta gärna för brukaren att hen kan arbeta mer med ämnena i Återhämtningsguiden, och introducera materialet. Om en personal och brukare exempelvis samtalar kring drömmar och mål; berätta gärna att det finns ett kapitel om detta i Återhämtningsguiden.

Grupp

Gruppverksamhet har visat sig vara en populär metod i arbetet med Återhämtningsguiden. Det finns flera olika sätt att arbeta i grupp, här nedan finns förslag och tips på hur en gruppverksamhet kan startas upp.

Tidsåtgång: Förslagsvis genomförs gruppen regelbundet, exempelvis en gång i veckan. Det kan vara bra att ha gruppen cirka 45–60 minuter.

Upplägg: I en del gruppverksamheter bestämmer ledarna på förhand vilket kapitel som ska gås igenom under träffen, medan andra låter brukarna bestämma tillsammans. Längre ner finns ett exempel på hur gruppverksamheten kan se ut, där vi också nämner mer utförligt hur upplägget kan se ut.

Ledare: En till två personal håller i gruppen. Det bästa är om flera medarbetare kan hålla i gruppen för att gruppen ska kunna fortsätta vid sjukdom, semester eller annan ledighet. En del verksamheter har exempelvis att medarbetare har ett rullande schema. Kanske finns det mentorer, egenerfarna eller peer-support som en yrkesgrupp på enheten? Bra att involvera dessa om det finns.

Förhållningssätt i gruppen: Då brukarna befinner sig i olika situationer och i olika faser i sin återhämtning är det bra att tänka att det är okej att delta på olika sätt. En del vill lyssna, medan andra har ett behov av att dela med sig av egna erfarenheter. Om vissa deltagare tar mycket plats och gruppledaren upplever att andra inte får komma till tals, kan det vara bra att prata i turordning och att nämna detta i gruppen, så att alla deltagare vet vad de kan förvänta sig och vad de ska förhålla sig till. Ett bra tips kan vara att i början av träffen prata om förhållningssätt. Det kan även vara bra att prata om att det som sägs i gruppen, stannar i gruppen.

Övriga tips:

- Bjud gärna på fika eller annat som kan motivera deltagande
- Utvärdera gärna genom att låta brukarna få fylla i en enkät eller svara på någon fråga om hur de upplevde gruppen och hur den skulle kunna bli bättre
- Gruppen går även att genomföra genom exempelvis en "återhämtningspromenad" där promenad i grupp kombineras med samtal om återhämtning
- För många kan det vara värdefullt att bara få lyssna på andras berättelser. Det kan vara okej om gruppen kommer in i något annat samtalsämne kring återhämtning, även utanför det kapitel som "ska" diskuteras
- Om kapitlet går snabbt och det finns mycket tid över, kan ni fråga om brukarna vill prata om ytterligare ett kapitel

"Det blir bra samtal i grupperna. Brukarna tycker det är värdefullt att få prata med andra med liknande erfarenheter"

- kommentar från uppföljning i Psykiatri Skåne 2019

Ett exempel på hur en gruppverksamhet kan se ut

Personal har i förväg bestämt att nästa grupp ska innehålla *kapitel 2. Din Återhämtning*. Detta marknadsförs i verksamheten, exempelvis genom att skriva upp på informationstavla, och där personal blir en viktig del genom att informera och försöka motivera brukarna till att delta.

När gruppen är samlad är det en fördel att kort nämna vilka förhållningssätt som förväntas i gruppen, exempelvis att alla talar i turordning, att brukarna räcker upp handen, att det är okej att endast lyssna med mera. Börja gärna också med att berätta kort om Återhämtningsguiden och vad den innehåller, samt att detta är ett material som används i många olika verksamheter, exempelvis heldygnsvård, öppenvård, vårdcentral, kommun eller socialpsykiatri.

Utifrån exemplet att gruppen ska handla om *kapitel 2. Din återhämtning* kan ett steg i detta vara att börja läsa texten i materialet. Antingen kan personal läsa, eller om någon brukare vill göra detta. Då de flesta kapitel innehåller reflektionsdelar kan dessa användas till öppna frågor där brukarna får dela med sig av sina upplevelser. Reflektionsdelen i kapitel 2 innefattar "*Detta är återhämtning för mig*".

Gruppen kan också vara ett bra tillfälle att lyfta det individuella arbetet med Återhämtningsguiden. Det kan dels gälla att uppmuntra brukarna till att arbeta individuellt, eller om det är möjligt i er verksamhet; att arbeta tillsammans med personal.

Göra materialet synligt

En del i arbetet kan vara att synliggöra materialet för brukarna. Tidigare har vi berättat om att individuellt introducera materialet för brukaren, men det finns också fler sätt! Nedan beskrivs några exempel på hur materialet kan synliggöras:

- Ha gärna Återhämtningsguiden tillgänglig i väntrum. Där kan materialet finnas så att brukaren kan ta. På vår hemsida finns marknadsföringsmaterial om *Återhämtningsguiden – för dig som mår dåligt* att ladda ner som PDF och för att skriva ut. Dessa hittas här: www.aterhamtningsguiden.se/Utbildning/. I denna PDF framgår det även att Återhämtningsguiden är kostnadsfri.
- Informera gärna om att Återhämtningsguiden finns som kostnadsfri mobilapplikation, både på svenska och på engelska. För alla som har sin smartphone/surfplatta inställd på engelska hittas appen under namnet Recovery Guide – tools for self care. Även gällande appen finns ett marknadsföringsmaterial att ladda ner och skriva ut: www.aterhamtningsguiden.se/Utbildning/
- Har ni någon form av temadag/informationsdag för brukarna? Tipsa gärna och dela ut Återhämtningsguiden under dessa tillfällen.

Viktiga faktorer för att göra arbetet möjligt

En del vittnar om att det behövs vissa förutsättningar för att kunna arbeta med Återhämtningsguiden på ett bra sätt. Någonting som många upplever viktigt är att det finns utbildning, information och handledning för att kunna förstå bakgrunden och syftet med Återhämtningsguiden, men även för att få konkreta tips kring användandet. Vi hoppas att det här materialet kan vara ett stöd i det. Utöver detta inspirationsmaterial finns även fyra information- och utbildningsfilmer om Återhämtningsguiden. Ett tips kan vara att titta på dessa under APT eller andra samverkansmöten. Filmerna finns tillgängliga på hemsidan: www.aterhamtningsguiden.se/Utbildning/

Andra tips på vägen

- Se till att du själv har läst Återhämtningsguiden och vet vad den innehåller. Det är svårare att introducera någonting du inte känner dig bekant med
- Om materialet känns övermäktigt, försök att påminna dig om att tanken är att brukaren väljer de delar som känns relevant för denne
- Brukarna behöver inte skriva i materialet om de inte vill. Att samtala kring de olika delarna i Återhämtningsguiden kan vara minst lika viktigt
- Sätt gärna upp information om Återhämtningsguiden i verksamheter där brukare befinner sig
- Ha Återhämtningsguiden som en stående punkt på APT eller andra samverkansmöten för att tillsammans kunna diskutera möjligheter, svårigheter och vägar vidare i arbetet
- Hör gärna av er till oss på NSPH Skåne för att bolla idéer, kluriga situationer eller funderingar

Ett gott exempel – Återhämningscaféer

Kommunerna och psykiatrin i sydöstra Skåne har tillsammans sedan 2019 startat upp en populär satsning – Återhämningscaféer. På olika orter hålls caféer öppet 2,5 timme på kvällstid med fokus att prata om återhämtning.

Samtalen grundar sig delvis i de olika kapitlen som finns i *Återhämningsguiden – för dig som mår dåligt*. Under träffarna får alla deltagare en Återhämningsguide för att sedan själva läsa, fundera och skriva sina tankar i ett specifikt kapitel. Inför detta har ledarna introducerat kapitlet, antingen muntligt eller via frågor. Efter att deltagarna har fått reflektera individuellt, sker samtal i helgrupp där deltagarna kan diskutera, ventilera och dela sina egna tankar kring innehållet i kapitlet. I slutet på träffen tillfrågas deltagarna om de vill prata om något specifikt tema eller kapitel inför nästa gång.

Under träffarna bjuds det på fika och det finns möjlighet att prata med andra och lära känna varandra. Återhämningscaféerna i sydöstra Skåne har blivit mycket populära med upp till 50 deltagare per träff. Initiativet kommer från Maria Samuelsson (brukarinflytandesamordnare) och Marie Gassne (inflytandeansvarig psykiatri) och dessa är även ledare för träffarna. Ett fantastiskt initiativ tycker vi!