

Att arbeta med Återhämtningsguiden **- i digital gruppverksamhet**



Innehållsförteckning

Inledning	s. 3
Bakgrund	s. 4
Uppstart av digitala gruppträffar	s. 5
Planering	
Antal gruppledare	
Marknadsföring	
Förberedelser	
Upplägg av träffarna	s. 7
Tidsåtgång	
Incheckning	
Samtal om kapitlen	
Utformning av grupper	
Utcheckning	
Förhållningssätt	s. 9
Fokus under träffarna	
Regler	
Att fördela ordet	
Teknik	
Möjligheter och utmaningar	s. 12
Kontaktuppgifter	s. 13

Inledning

Detta handledningsmaterial syftar till att ge inspiration och tips för hur verksamheter kan arbeta med Återhämtningsguiden genom digitala gruppträffar, både med den som är drabbad av psykisk ohälsa och för anhöriga.

Handledningen är indelad i olika avsnitt och är framtaget med inspiration från verksamheter som har erfarenhet av att arbeta med Återhämtningsguiden i digitala gruppträffar.

Detta material kan med fördel kombineras med inspirationsmaterialet *Att arbeta med Återhämtningsguiden* som ger tips på bland annat introduktion av materialet och hur en kan prata om återhämtning. Inspirationsmaterialet kan laddas ner på medlemssidan www.aterhamtningsguiden.se/oppenvard/ med lösenordet oppenvardregion.

Mer information om materialen finns på www.aterhamtningsguiden.se.

Bakgrund

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

Återhämningsguiden 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 Återhämningsguiden 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 fem material:

- *Återhämningsguiden - för dig inom heldygnsvård*
- *Återhämningsguiden - för dig som mår dåligt*
- *Återhämningsguiden - för dig som står nära någon som mår dåligt*
- *Återhämningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt. Upplägg och ledarhandledning för en inspirationsträff*
- *Återhämningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt. Upplägg och ledarhandledning för en studiecirkel*



Uppstart av digitala gruppträffar

I detta avsnitt tar vi upp områden som planering, förberedelser och marknadsföring.

Planering

En del saker kan vara bra att fundera kring under planeringsstadiet. Nedan frågor kan vara bra att besvara. I detta handledningsmaterial kommer vi också ta upp tips kring exempelvis upplägg och förhållningssätt.

- Hur ofta ska ni ses?
- Vilket videoprogram ska användas?
- Hur många ska leda gruppträffen?
- Ska ni använda er av öppna eller slutna grupper?
- Hur ska upplägget för gruppträffarna se ut?
- Vilka förhållningssätt ska ni ha under träffarna?

Antal gruppledare

Om möjligt kan det vara en fördel att vara två ledare, detta då det kan krävas en särskild uppmärksamhet då kommunikationen ser annorlunda ut digitalt. Till exempel kan det vara svårare att uppmärksamma specifika behov hos deltagarna. Om det blir tekniska problem kan det också underlätta att vara två gruppledare där den ena kan försöka hjälpa till med tekniken och den andre kan ha fokus på samtalet och deltagarna.

Bestäm era roller i förväg, till exempelvis vem som har ansvar för tekniken, vem som ska presentera kapitlet och vem som ska avsluta.

Marknadsföring

Beroende på verksamhet finns det olika sätt att marknadsföra träffarna. Nedan finns några förslag.

- Om din verksamhet vanligtvis har besökare kan ett första steg vara att se över intresset hos dessa personer att delta i en digital gruppträff.
- En del verksamheter har innan covid-19 arbetat med fysiska gruppträffar. Om din verksamhet har den erfarenheten kan befintliga deltagare bjudas in.
- Marknadsföring kan också ske via interna informationsforum som nyhetsbrev eller sociala medier.
- Om din verksamhet erbjuder någon form av fysisk mötesplats kan informationsaffischer sättas upp.

Förberedelser

En viktig förutsättning, förutom planering, är att gruppledarna är väl insatta i materialet Återhämtningsguiden. Det brukar vara lättare att prata kring något som en själv är väl bekant med. Inför varje tillfälle är det bra att gå igenom de kapitel träffen ska handla om.

Som gruppledare är det bra att vara väl insatt i videoprogrammet, detta för att i möjligaste mån undvika för många tekniska störningar, men också för att kunna hjälpa deltagare vid behov. Att ta fram en lathund kring funktioner i det program ni använder kan göra deltagarna mer förberedda. I lathunden kan ni också presentera förhållningssätt, till exempelvis att vara mutead när en själv inte pratar eller att logga in i tid inför gruppträffen. Tips kring tekniken finns i denna handledning under förhållningssätt.

Ett förslag kan vara att förbereda en powerpointpresentation att utgå ifrån under gruppträffen, som tar upp delar eller de kapitel som träffen ska handla om.

Kom ihåg!

Om er verksamhet inte träffar gruppdeltagarna är det viktigt att se till så att dessa får materialet hemskickat i god tid.

Upplägg av träffarna

Detta avsnitt handlar om tidsåtgång, incheckning, samtal om kapitlen, utformning av grupper samt utcheckning.

Tidsåtgång

Förslagsvis genomförs gruppen regelbundet, exempelvis en gång i veckan eller varannan vecka. Det kan vara bra att avsätta cirka 45–90 minuter beroende på förutsättningarna som finns i din verksamhet. Det är viktigt att ta regelbundna pauser då det kan vara mer uttröttande att ha digitala möten.

Incheckning

Det kan vara fint att börja med en runda där samtliga deltagare som vill kan dela med sig i korta drag om hur läget är just nu eller om en vill berätta om något som har hänt sedan föregående träff. Då innehållet i Återhämtningsguiden rör många personliga saker om en själv, kan det vara hjälpsamt att låta deltagarna få lära känna varandra.



Samtal om kapitlen

I en del verksamheter har gruppledaren på förhand bestämt vilket eller vilka kapitlen ska handla om. Ett annat alternativ är att låta deltagarna tillsammans bestämma.

Ett sätt att påbörja samtal om det kapitel som är valt kan vara att läsa högt från Återhämningsguiden eller sammanfatta delar av kapitlet. Exempelvis kan en läsa citat eller delar från kapitlet och diskutera och reflektera kring det som lästs upp. Kanske känner deltagarna igen sig, eller så upplever de något annat. Här kan det bli en bra möjlighet för deltagarna att dela med sig av sina egna erfarenheter.

Att prata om övningarna som finns med i Återhämningsguiden kan vara en bra grund för samtal och öppna upp för diskussioner, till exempelvis vad återhämtning är för en själv eller vad som är viktigt i livet.

Utöver samtal kan gruppledare också uppmuntra deltagarna att skriva i materialet.

Kom ihåg!

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.

Tips!

Det är okej om det ibland blir tyst. Det kan ta tid att reflektera och sätta ord på en tanke.

Utformning av grupper

Det går att använda sig av såväl slutna som öppna grupper. Förslagsvis kan det underlätta samtalen om antalet deltagare är begränsat, till exempelvis 4–6 personer.

Utcheckning

Vid avslut kan det vara bra att kort sammanfatta och fråga deltagarna vad de tar med sig från träffen. Det kan också vara fint att vara lyhörd för eventuella frågor eller funderingar som har dykt upp

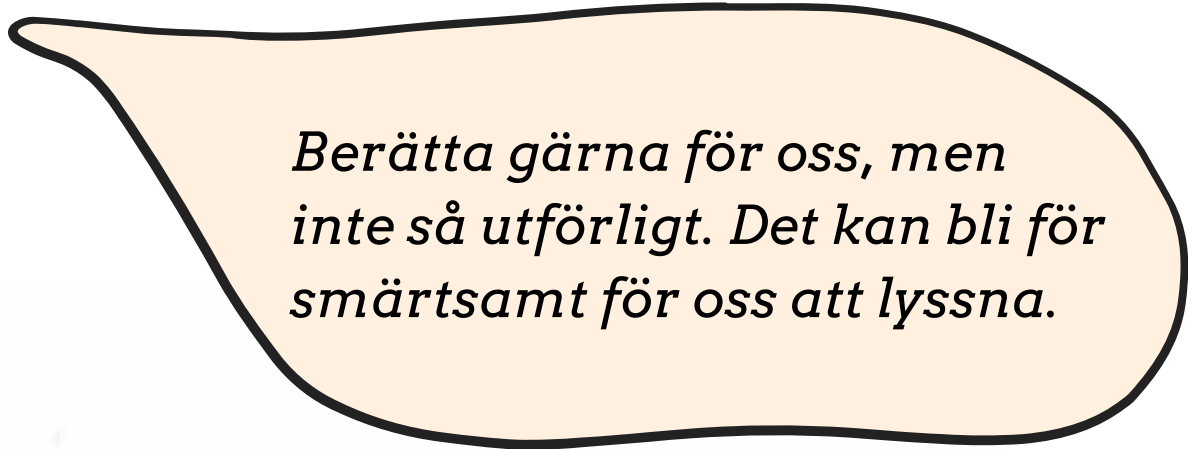
Förhållningssätt

Det kan vara hjälpsamt om det finns tydliga förhållningssätt för träffarna, för att deltagarna ska veta vad som förväntas av en och för att skapa trygghet. Detta avsnitt handlar om fokus under träffarna, regler och hur ordet fördelas.

Fokus under träffarna

Förslagsvis ges utrymme för att prata både om sådant som fungerar och som inte fungerar. Det kan dock vara viktigt att ha fokuset på det salutogena och deltagarnas strategier, detta för att stärka deltagarna och för att undvika att skapa en känsla av hopplöshet. Att ha fokus på det som fungerar kan hjälpa deltagarna att själva finna hjälpsamma strategier vilket kan gynna återhämtningsprocessen.

Det kan vara viktigt att skona gruppen om en deltagare berättar om svåra händelser. Be deltagaren som berättar att inte vara för detaljerad. Detta kan förmedlas genom att till exempelvis säga:



Berätta gärna för oss, men inte så utförligt. Det kan bli för smärtsamt för oss att lyssna.

Regler

Att ha några gemensamma regler för gruppen kan öka tryggheten och ge struktur. Det kan till exempelvis gälla saker som:

- Det som sägs under träffarna stannar inom gruppen.
- Alla ska vara överens om att inte ta några skärmbilder från mötena eller att spela in samtalen.
- Förtydliga att det är viktigt att sitta på en ostörd plats och där andra inte kan höra samtalet.
- Deltagarna behöver visa respekt och förståelse för varandras upplevelser och erfarenheter.
- Om någon vill ha synpunkter eller råd så måste hon eller han be om det.
- Att det är okej att vara personlig, men att undvika att vara för privat.
- Att det går bra att provprata, och att en får ändra sig.

Att fördela ordet

En del verksamheter vittnar om att det digitala underlättar strukturen under gruppträffarna och att det blir mer tydligt vem som har ordet, och skapar bättre förutsättningar att låta varandra tala till punkt.

Som gruppleddare kan en antingen fördela ordet, använda sig av "rundan" där alla i turordning erbjuds att prata eller att använda sig av funktioner i videoprogrammet, till exempelvis genom att begära ordet med hjälp av handuppräckning eller genom att skriva sitt namn i chatten.

Teknik

Då deltagarna kan ha olika vana av digitala träffar kan det vara bra att ha förhållningssätt kring det tekniska. Nedan kommer förslag på delar som kan vara bra att fundera kring.

- Erbjud deltagarna en förträff för att få chans att testa tekniken. Det kan göra deltagarna mer trygga inför själva träffen.
- Logga in i god tid innan mötet, detta för att deltagarna ska kunna testa sin teknik i lugn och ro.
- Se till att deltagarna mutear sin mikrofon när de inte pratar, detta för att undvika störande bakgrundsljud.
- För gruppkänslan är det att föredra att samtliga deltar med såväl kamera som ljud. Om personen önskar vara anonym med sitt namn går detta att ändra i programmet.
- Headset ger oftast bättre ljud.



Återhämtningsguiden är verkligen lämpad för att använda i digital anhöriggrupp. Enkel, tydlig, lagom omfattande. Kräver inte så mycket förberedelse. Våga prova!

- Citat från verksamhet som har använt Återhämtningsguiden - för dig som står nära någon som mår dåligt i digital gruppverksamhet.

Möjligheter och utmaningar

Detta avsnitt handlar om några av de möjligheter och utmaningar som verksamheter har stött på under arbetet med Återhämtningsguiden i digitala gruppträffar.

Möjligheter

- Att deltagarna får träffa andra i liknande situation och stötta varandra.
- Att det blir mer fokus på temat och att alla är mer inställda på att prata om "rätt" saker.
- Att det för deltagarna kan vara lättare att medverka på sämre dagar där en vanligtvis hade stannat hemma. Det kan också vara lättare att hitta tid och energi när en kan medverka hemifrån.

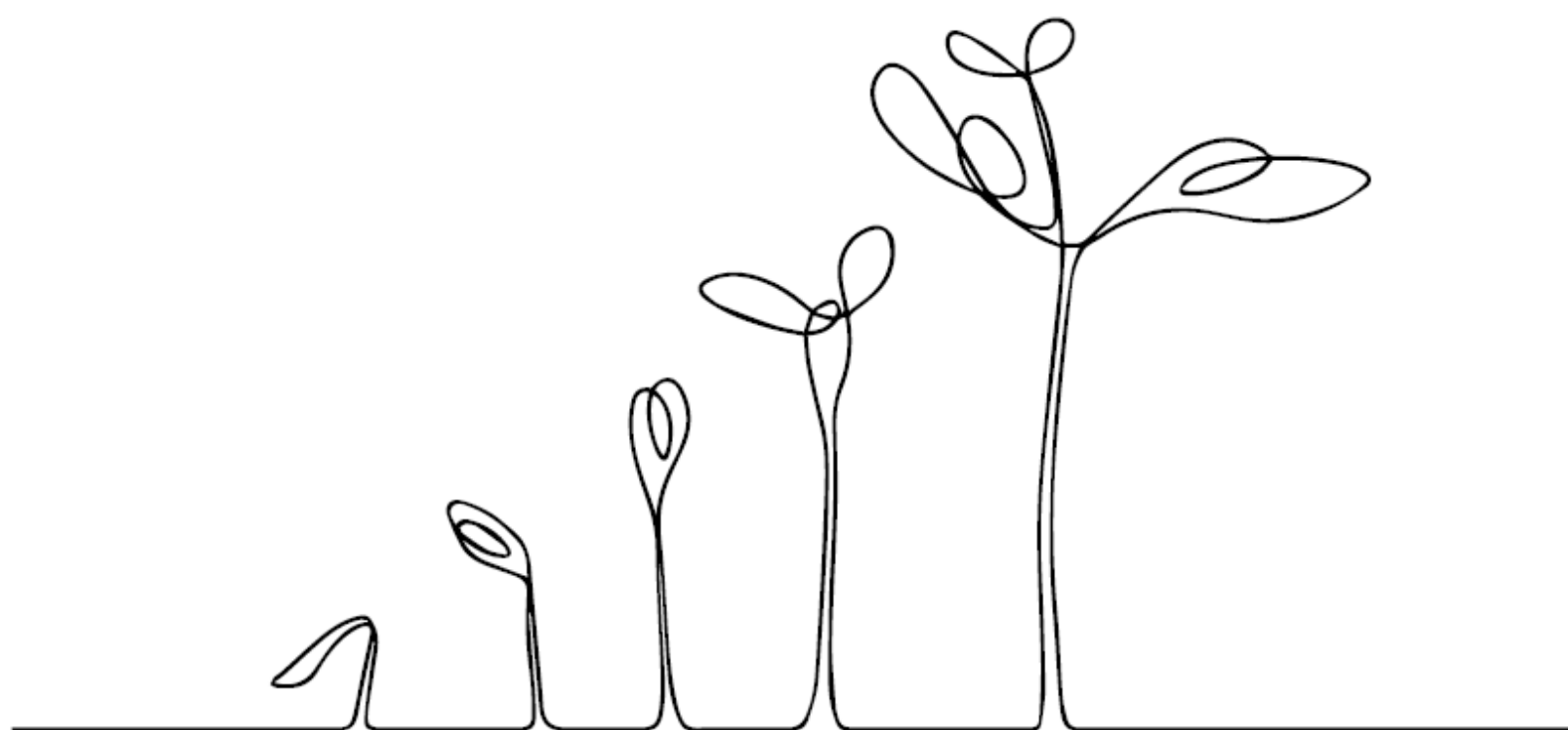
Utmaningar

- När tekniken strular eller när deltagarna har svårt för tekniken. Vissa deltagare har heller inte tillgång till fri surf eller Wi-Fi.
- En del deltagare vågar inte dela med sig av sina erfarenheter och är tysta under träffarna. Gruppledare upplever det svårt att veta hur deltagarna kan stöttas i detta.
- Vid gruppträffar med anhöriga har en del haft svårt att hemifrån våga prata öppet om sin situation i rädsla att den en är anhörig till ska höra.



Vi har frågat hur deltagarna har upplevt det och många är positiva. De berättar att det är skönt att prata, att man får bra tips och att det känns fint att få hjälpa andra.

- Citat från verksamhet som har använt Återhämtningsguiden -
för dig som mår dåligt i digital gruppverksamhet.



 www.aterhamtningsguiden.se
 www.facebook.com/nsphskane.se