



Återhämningsguiden & Återhämningscafé

Evad Lotta Heiman Peer supporter, Region Skåne

Maria Samuelsson, Peer supporter, Region Skåne

Marie Gassne, Inflytandesamordnare, Region Skåne

Sanna Esaiasson, Verksamhetsledare, NSPH Skåne

Linda Nordström, Verksamhetsledare, NSPH Skåne





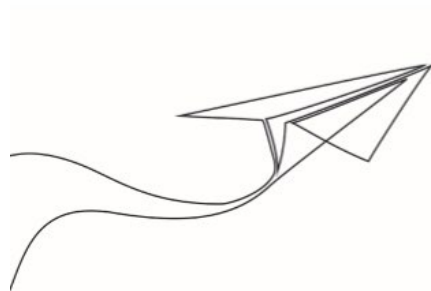
Agenda

- Allmänt om Återhämningsguiden
- Kort genomgång av Återhämningsguiden
 - *För dig inom heldygnsvård*
 - *För dig som mår dåligt*
 - *För dig som står nära någon som mår dåligt*
 - *Studiecirkelmateriel för anhöriga*
- Återhämningscaféerna



Allmänt om Återhämningsguiden

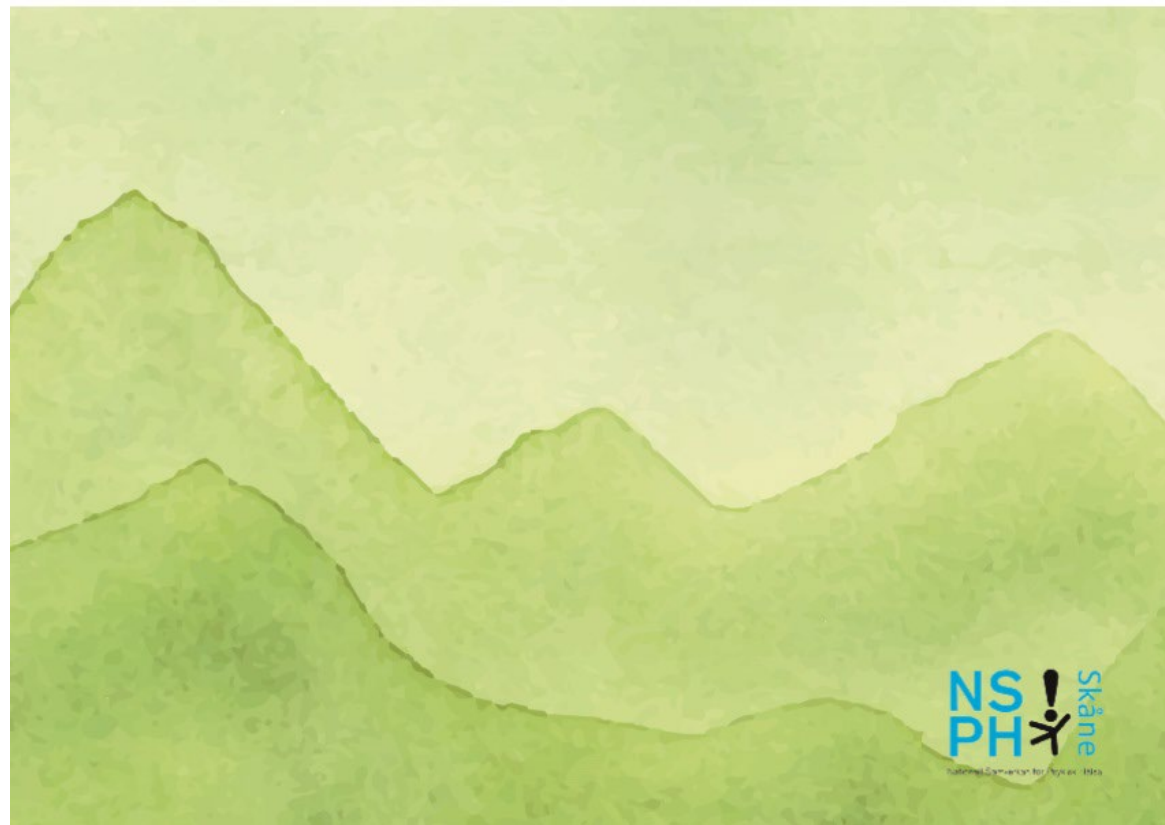
- Idé från Danmark
- Arvsfondsprojekt april 2016 – mars 2019. Mellan april 2019 – mars 2022 genomförs ett nytt Arvsfondsprojekt med fokus på anhöriga
- Togs fram av NSPH Skåne i samverkan med Region Skåne, Psykiatri och habilitering Skåne och Skånes Kommuner. Återhämningsguiden implementeras nu i fler regioner
- Återhämningsguiden är ett verktyg för den som är i behov av återhämtning, som drabbad eller anhörig. Materialen handlar om hopp, kontroll och möjligheter och är skrivna av personer som har egen erfarenhet av psykisk ohälsa och återhämtning
- Finns idag det 3 återhämningsmaterial, ett studiecirkelmateriel och en inspirationsträff



Återhämningsguiden

– för dig inom heldygnsvård

Conny Allaskog & Jessica Andersson





INNEHÅLL

Kapitel 1 Att bli inlagd

- 1.1 Vanliga tankar och känslor
- 1.2 Förväntningar på att vara inlagd

Kapitel 2 Din återhämtning

Kapitel 3 Vardagen under en inläggning

Kapitel 4 Dina rättigheter som patient

Kapitel 5 Trygghetsplan

Kapitel 6 Reflektion över det svåra

- 6.1 Att använda skrivandet i din återhämtning
- 6.2 Reflektionsfrågor

Kapitel 7 Friskfaktorer

Kapitel 8 Att ta hand om det fysiska välbefinnande

Kapitel 9 Inför utskrivning

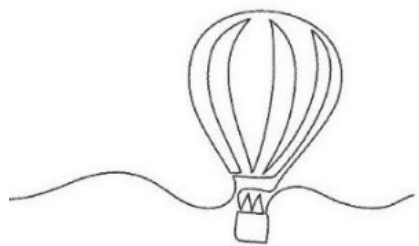
- 9.1 Tankar och känslor inför utskrivning
- 9.2 Frågor och svar
- 9.3 Checklista
- 9.4 Hit kan du vända dig för stöd



Hur används Återhämningsguiden – för dig inom heldygnsvård?



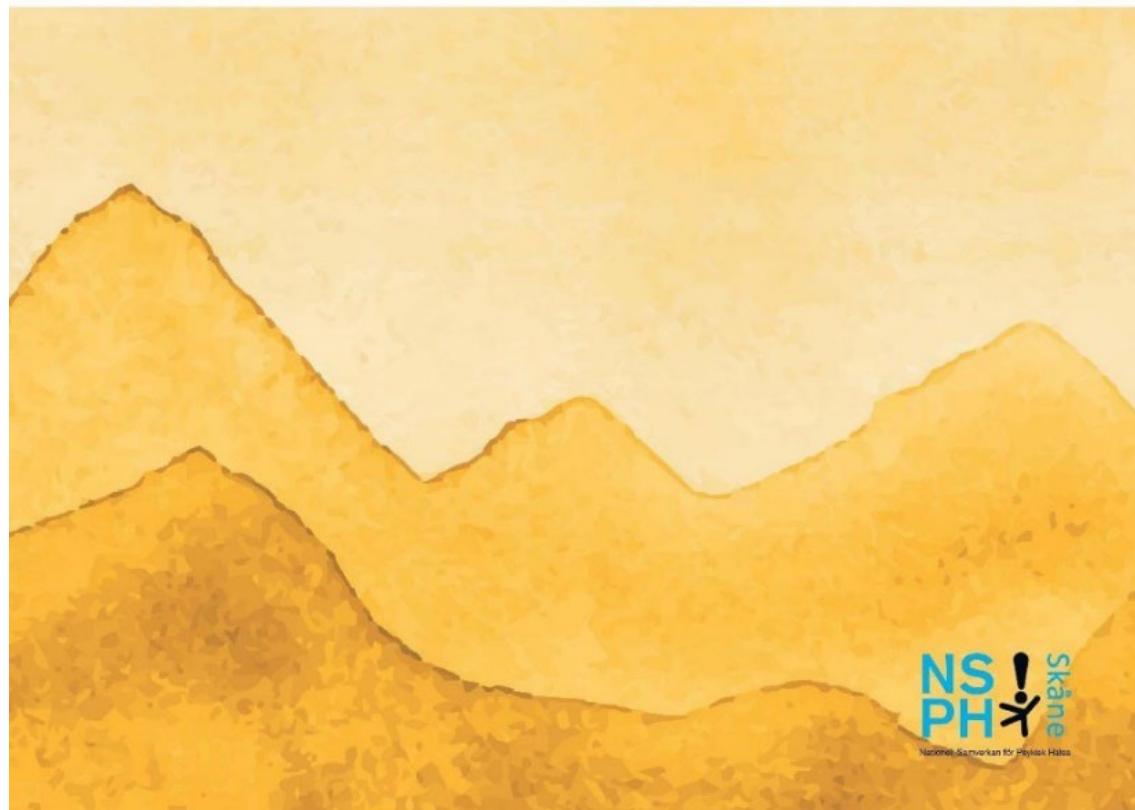
- Patienten använder materialet efter egna behov och prioriteringar i heldygnsvården. För professionen kan materialet bli en handbok i mötet med patienter
- Materialet introduceras i anslutning till patientens inskrivning, detta då materialet är en arbetsbok som följer patienten under hela inläggningen. Vilken dag materialet introduceras kan variera beroende på patientens situation och mående
- Återhämningsguiden kan även användas i grupp



Återhämtningsguiden

– för dig som mår dåligt

Conny Allaskog & Jessica Andersson



NSPH
Skåne
Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa



INNEHÅLL

Kapitel 1 Berättelser om återhämtning

Kapitel 2 Din återhämtning

2.1 Vad mår du bra av?

2.2 Till mig själv

2.3 Drömmar

Kapitel 3 Verktyg för att må bättre och för att få kontroll

3.1 Trygghetsplan

3.2 Saker att göra om du mår dåligt

3.3 Att använda skrivandet i din återhämtning

3.4 Reflektion över det svåra

3.5 Saker att göra för att må bättre i vardagen

3.6 Att ta hand om det fysiska välbefinnandet

Kapitel 4 Hit kan du vända dig om du mår dåligt



Hur används Återhämningsguiden

– för dig som mår dåligt?



- Återhämningsguiden kan användas såväl enskilt av personen som mår dåligt, som tillsammans med någon (ex. personal)
- Arbete med Återhämningsguiden kan genomföras individuellt eller som gruppaktivitet
- Viktigt är att det är personen som mår dåligt som väljer om hen vill använda Återhämningsguiden och vilka delar och kapitel hen vill använda
- Utöver tryckt version kan guiden laddas ner kostnadsfritt hos App Store och Google Play, på svenska och engelska



Återhämningsguiden

– för dig som står nära någon som mår dåligt

Conny Allaskog & Jessica Andersson



NSPH  **Skåne**
Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa i Skåne

NSPH  **Skåne**
Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa i Skåne



INNEHÅLL

Kapitel 1 Berättelser från andra

Kapitel 2 Vanliga tankar och känslor

2.1 Oro

2.2 Maktlöshet

2.3 Skam och skuld

2.4 Sorg

2.5 Är det okej att säga nej?

2.6 Värdefulla erfarenheter

2.7 Vem är jag när jag inte ger stöd?

Kapitel 3 Din återhämtning

3.1 Till mig själv

Kapitel 4 Förhållningssätt och bemötande

Kapitel 5 Stöd och rättigheter

5.1 Stöd till dig som står nära

5.2 Rättigheter inom vård- och omsorg

Jourtelefonnummer och föreningar



Hur kan en använda Återhämningsguiden –för dig som står nära någon som mår dåligt?

- Som ett stöd i samtalet med anhöriga
- Genom att informera om materialet och lämna ut det
- I grupp. För många anhöriga är det viktigt att träffa andra i en liknande situation
- Aktivt arbete med materialets övningar och verktyg, tillsammans med den anhöriga
- Utöver tryckt version kan guiden laddas ner kostnadsfritt hos App Store och Google Play. Återhämningsguiden – anhörig. Det finns även studiecirkel kopplat till materialet.



Återhämningsguiden

– för dig som står nära någon som mår dåligt
Upplägg och ledarhandledning för en studiecirkel

Kerstin Selén, Sensus studieförbund



Återhämningsguiden

– för dig som står nära någon som mår dåligt
Upplägg och ledarhandledning för en inspirationsträff

Kerstin Selén, Sensus studieförbund





Studiecirkel & inspirationsträff

I februari 2022 lanserades vår studiecirkel och inspirationsträff. Det finns två olika upplägg för denna:

- En kortare inspirationsträff
- En längre version som utgår från regelbundna träffar

Syftet med studiecirkeln är att underlätta arbetet med att möta anhöriga i grupp och att arbeta med Återhämningsguiden som grund. Studiecirkeln är upplagd som ett handledarmaterial/talmanus för att enkelt kunna leda en träff.

Studiecirkeln kan beställas kostnadsfritt i tryckt version på vår hemsida.



Framgångsfaktorer och erfarenheter från arbetet med Återhämningsguiden

- Stort behov av återhämningsinriktade metoder
- Ger ett strukturerat arbete med återhämtning och ökade möjligheter att prata om återhämtning
- Skapar ökade möjlighet till delaktighet, vilket ofta är viktigt för tillfrisknad
- Underlättar kommunikation mellan brukare och personal
- Kan ge stärkande samtal i gruppverksamhet
- CEPI- Centrum för evidensbaserade psykosociala insatser. *"Återhämningsguidens interventionsmetod har potential att främja återhämtning i slutenvårdstjänster för mentalvård (MHS)"* (Bejerholm et al 2022).

Läs studien "Implementation of the Recovery Guide in inpatient mentalhealth services in Sweden—A process evaluation study"- Bejerholm U, Allaskog C, Andersson J, Nordström L, Roe D: <https://doi.org/10.1111/hex.13480>



Kontaktuppgifter

Sanna Esaiasson

Vikarierande verksamhetsledare

sanna@nsphskane.se

073 232 57 47



Linda Nordström

Samordnare

linda@nsphskane.se

073 232 57 30

Hemsida: www.aterhamtningsguiden.se

Facebook: www.facebook.com/nsphskane.se

Instagram: www.instagram.com/aterhamtningsguiden

Nyhetsbrev: <https://gansub.com/s/lCssV/>

Återhämtningscafé

2019- Ett samverkansprojekt mellan vuxenpsykiatri VO Kristianstad och de sydostskånska kommunerna

2022- Ett samverkansprojekt mellan vuxenpsykiatri VO Kristianstad och de nordostskånska kommunerna

2023- Beslut om fortsättning i alla 11 kommuner



SJÖBO
KOMMUN



Ystads kommun



SKURUPS
KOMMUN



ÖSTERLEN



Tomelilla
kommun



Bromölla
kommun



Hässleholms
kommun



Kristianstads
kommun



OSBY
KOMMUN



PERSTORPS
KOMMUN



Östra Göinge
kommun



Så här började det:

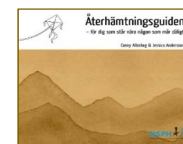
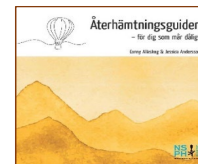
- **Spridningskonferensen för Återhämningsguiden februari 2019 inspirerade och**
 - Beslut att göra en satsning för att stärka egenmaktsperspektivet via caféträffar där personer med erfarenhet av psykisk ohälsa kan möta andra och dela erfarenheter och tankar kring psykisk hälsa och återhämtning.
 - Målgruppen blev **alla** som berörs av psykisk ohälsa och som önskar hitta vägar för att må bra

Inbjudan

Tro på Dig själv och Dina möjligheter till psykisk hälsa och glädje

ÅTERHÄMTNINGSCAFÉ

Här träffas Vi för att prata om vad återhämtning innebär och vilka möjligheter som finns för att må bra i livet



SIMRISHAMN

Marint centrum, *Skeppet*, Varvsgatan 4
25 april kl: 17.30 – 20.00

Vid kvällens caféträff lyssnar vi till dietist Anna Ingvarsson som berättar om "Den värdefulla maten". Britt-Marie Wrahme från Friskis och Svettis leder oss vidare in på vikten av att röra sig. Vi komponerar vår egen, nyttiga macka och så får vi testa en fysisk övning

Arrangemanget är **GRATIS**
Fika serveras

Vi som ansvarar denna gång är:
Lisa, Åsa och Marie

Vill du veta mer? Kontakta gärna
elisabeth.bengtsson@simrishamn.se
asa.bergwall@simrishamn.se
marie.gassne@skane.se, 072-599 79 48

VARMT VÄLKOMMEN!

Återhämtningscafé är ett samarbetsprojekt mellan kommunerna och psykiatrin i sydöstra Skåne



Återhämtningsguiden

- som underlag för diskussionerna vid caféborden



Återhämtningsguiden

- för dig som står nära någon som mår dåligt

Conny Allaskog & Jessica Andersson





Vi som håller i caféträffarna

Peer supporters tillsammans med personal från kommun och psykiatri samarbetar kring planering och upplägg men deltagarna väljer innehåll



Återhämtning kan beskrivas så här

- *Individens insatser* - det arbete man gör själv men ofta med stöd av andra
- Man behöver inte vara symtomfri för att vara i en återhämtningsprocess.
- Se sitt värde och acceptera rätten till att ha det bra
- *Makt* - utforma och styra sitt eget liv. Kunna påverka och förhandla om mål och medel

Att vara där för en person, stå vid hennes sida, tro på hennes förmåga och låta sig bli involverad verkar vara det som utgör bästa stödet för individuell återhämtning.



Första caféträffen

Vad är återhämtning för mig?



Kan man fika sig
till Återhämtning?

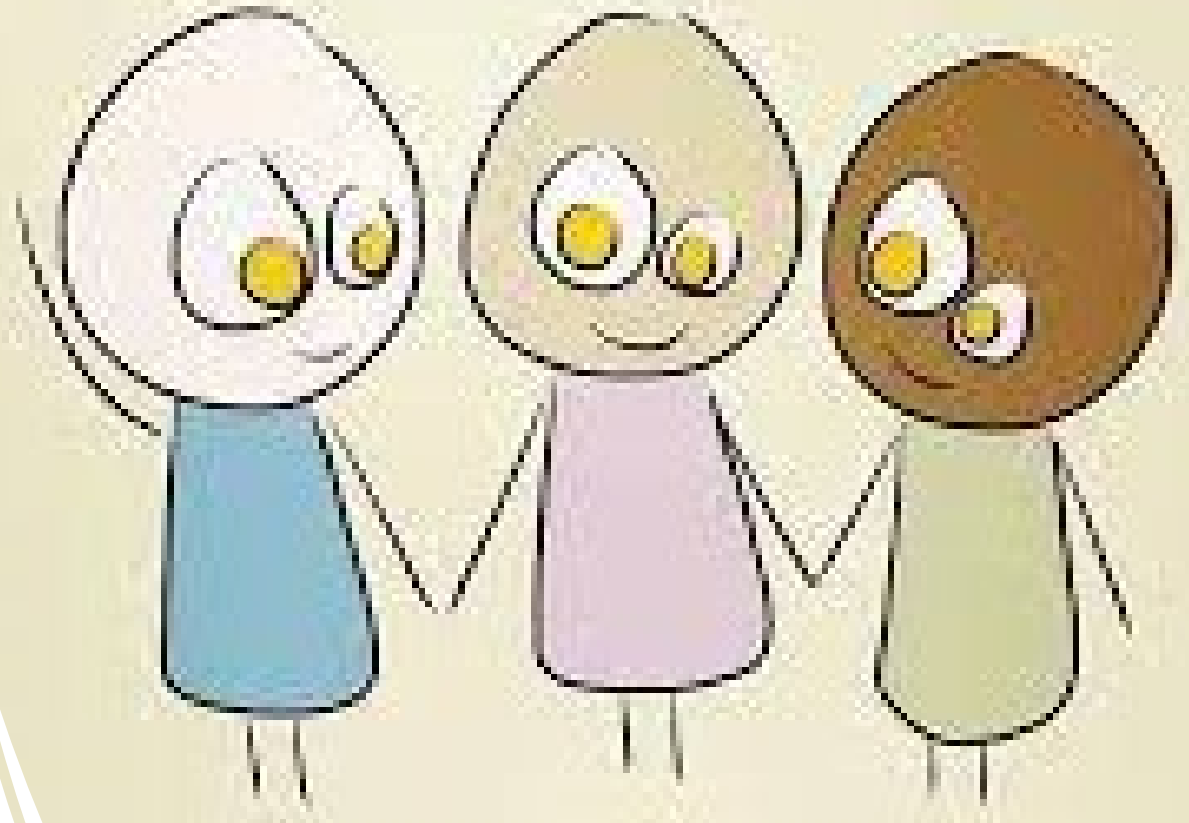


Idag ska jag
dricka kaffe
och låtsas
att jag vet
vad jag
håller på
med!

Vara i ett sammenhang

Relationer har en stor inverkan på hur människor återhämtar sig. Dessa relationer kan förekomma på olika ställen men oavsett var, så är det avgörande för att man ska känna stöd och omtanke från någon annan.

Att vara enastående är bra!
Att stå tillsammans är fantastiskt!



Exempel på olika tema vid varje caféträff

Drömmar och mål	Göra min egen Trygghetsplan	Utmana mina rädslor	Det här gillar jag med mig själv
Stigma – fördomar	Mitt värde	Självmedkänsla	Våga säga Nej
Konst	Humor	Musik	Husdjur
Naturen	Bra mat	Slippa vara rädd	Vad gör Coronan med oss
Vilken hjälp finns	Anhöriga	Positiva tankar	Beröring
Avkoppling	Sjunga	Skriva dagbok	Vara med andra

TEMA: DRÖMMAR OCH MÅL

Sidan 13 i
Återhämtningsguiden,
kapitel 2.3



Våga drömma

Drömmar och mål är viktiga delar i livet. Dina drömmar är de som kan ta dig igenom svårigheter och som får dig att fortsätta framåt.

Drömmar och mål hör ihop. Vi måste först fundera på vad vi vill uppnå och sen hur vi ska nå dit.



Låt dina val
spegla dina
drömmar,
inte dina
rädslor!

TEMA: Stigma och fördomar

Hur fördomar kan
leda till
skam/skuldkänslor,
stigmatisering och
diskriminering



Tema självmedkänsla

Deltagarna delade med sig av sina tips. Några axplock av dessa:

"Jag låtsar att nån annan säger positiva saker till mig – funkar ibland"

"Att prata högt till sig själv (eller katten!) och inte bara tänka det"

"Att känna man är bra som man är"

"Om man är rädd om sig själv och är trygg och mår bra, då hjälper man andra också."

"Humor förstärker, kan se kring sig själv på ett humoristiskt sätt hjälper

Inte vara kritisk mot sig varje dag som t ex "Nu kom jag inte iväg här och nu blev det inte så" blir en ond spiral.



Tema "Tänka positiva tankar"

är ytterligare ett exempel på tema deltagarna önskat och som kan ligga förberett vid caféborden så här:

Delge varandra tre saker från dagen som du är tacksam och glad över.

eller på tema
“att må bra”

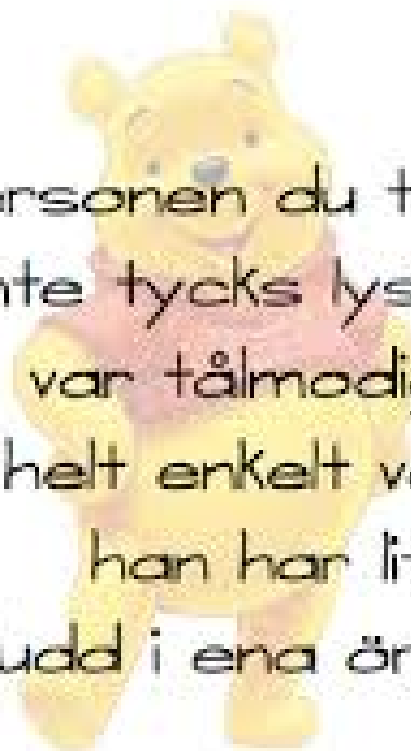
ÖVNING 1: Skriv in i Återhämtningsguiden (sidan 11) minst 3 saker som du mår bra av under rubriken ”Det här får mig att må bra”

Vad mår jag bra av och vad känner jag glädje över?

Var omtänksam mot dig själv och tänk snälla, ödmjuka tankar.

Ta ansvar för din egen hälsa, ingenting funkar om du inte gör det.

Lyssna till min berättelse?



Om personen du talar med
inte tycks lyssna,
var tålmodig.
Det kan helt enkelt vara så att
han har lite
ludd i ena örat.

"Nalle Puh"

Några röster från caféträffarna

Det här var
riktigt bra
för mig

Man ser man inte
är ensam och att
det inte syns
utanpå

Man lyssnade och
det kändes väldigt
bra

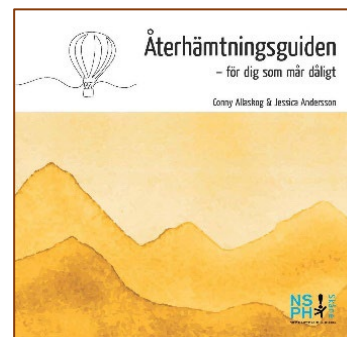
Stannar upp och
reflekterar mer

Bra diskussioner
och stöd för hur
man kan tänka

vågar mer
nu

Framgångsfaktorer

- Bra plats att vara på som är lätt att ta sig till
- Det ska vara Gratis
- Professionella och egnerfarna håller i caféträffarna och delar med sig av sina erfarenheter vid caféborden
- Deltagarna bestämmer agendan
- Engagerad och flexibel personal
- Väl förberedda träffar med underlag och återkoppling från diskussionerna
- Återhämningsguiderna och annat bra material



Vill du veta mer?

Maria Samuelsson Peer supporter

mariaboelsamuelsson@gmail.com

0722 11 23 22

Eva-Lotte Heiman Peer supporter

jevalotte@gmail.com

0731 55 02 03

Marie Gassne Inflytandesamordnare

marie.gassne@skane.se

0725- 99 79 48

www.facebook.com/aterhamtningscafe



Frågor?

