

Gemensam utvecklingsgrupp 18 september 2023

Återhämningsguide, återhämningscafé och självhjälpgrupper

Återhämningsguiden

Sanna Esaiasson och Linda Nordström från NSPH Skåne berättar om Återhämningsguiden.

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.

Det bygger på en idé från Danmark och började som ett arvsfondsprojekt april 2016 – mars 2019. April 2019 – mars 2022 genomförs ett nytt arvsfondsprojekt med fokus på anhöriga.

Guiderna har tagits fram av NSPH Skåne i samverkan med Region Skåne, Psykiatri och habilitering Skåne och Skånes kommuner. Återhämningsguiden sprids nu till fler regioner.

Följande material finns idag:

- För dig inom heldygnsvård
- För dig som mår dåligt
- För dig som står nära någon som mår dåligt
- Studiecirkelmateriel för anhöriga

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
- Återhämningsguiden kan även användas i grupp.

Hur används Återhämningsguiden – för dig som mår dåligt?

- Återhämningsguiden kan användas såväl enskilt av personen som mår dåligt, som tillsammans med någon (till exempel personal)
- Du kan arbeta med Återhämningsguiden 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.

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.

Studiecirkel och 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 Återhämtningsguiden som grund. Studiecirkeln är upplagd som ett handledarmaterial/talmanus för att enkelt kunna leda en träff.

Studiecirkeln kan beställas kostnadsfritt i tryckt version på aterhamtningsguiden.se.

Framgångsfaktorer och erfarenheter

- Stort behov av återhämtningsinriktade 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: "Återhämtningsguidens interventionsmetod har potential att främja återhämtning i slutenvårdstjänster för mentalvård (MHS)"(Bejerholm et al 2022).

Återhämtningcafé

Maria Samuelsson Eva-Lotte Heiman och Marie Gassne berättar om Återhämtningcaféer, som startat som samverkansprojekt under 2019 och 2022, mellan vuxenpsykiatrin VO Kristianstad och de sydostskånska kommunerna.

I år kom beslut om fortsättning i alla 11 kommuner.

Spridningskonferensen för Återhämtningsguiden februari 2019 inspirerade till att satsa på detta.

Tanken är att stärka egenmaktsperspektivet, för att dela erfarenheter av psykisk hälsa och återhämtning.

Målgrupp är alla som berörs av psykisk ohälsa och som önskar hitta vägar.

På träffarna arbetar man konkret med Återhämtningsguiden, men också med teman och gäster, till exempel dietist och Friskis & Svettis.

Peer supporters planerar upplägget tillsammans med personal från kommun och psykiatri. Deltagarna väljer innehåll. Vad är återhämtning för mig? Musik, natur, trygghet, relationer, djur? Deltagarna ser oftast återhämtning som något annat än terapi eller mediciner.

Återhämtning

- 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 att 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.

Framgångsfaktorer och tips

Att vara i ett sammanhang och känna förtroende för varandra är viktigt. Relationer har stor inverkan på hur människor återhämtar sig. Det kan vara avgörande att känna stöd och omtanke från någon annan.

Exempel på teman för caféträffar: drömmar, stigma och positiva tankar.

Genom att drömma stort kan man få idéer och inspiration.

Stigma skapas av fördomar, diskriminering och skam-/skuldkänslor.

Framgångsfaktorer

- Använd kunskapen som är på plats.
- Hitta en bra och tillgänglig plats
- Träffarna ska vara gratis
- Professionella och egnerfarna håller i träffarna och delar med sig av sina erfarenheter
- Deltagarna bestämmer agendan
- Engagerad och flexibel personal
- Väl förberedda träffar med underlag och återkoppling från diskussionerna
- Återhämtningssguiderna och annat bra material.

Caféträffarna brukar ha runt 20-40 deltagare. Erfarenheten är att det fungerar bra med många deltagare, de inleder runt ett långbord, men kan dela upp i smågrupper. De träffas en gång i månaden. Deltagarna åker mellan kommunerna, som turas om att hålla i träffarna.

Nya spår i samtalet kan ge teman till kommande möten.

Komma igång:

- Vilka ska planera?
- bra plats
- tid
- inbjudan.

Omtanken

Charlotta Schön berättar om Omtanke Helsingborg, som startade som ett projekt mot ofrivillig ensamhet. Tillsammans med Bitte Wikström intervjuade hon personer med egen erfarenhet. Det framkom sex olika behovsområden och sedan hade de en workshop med personer från många olika kompetenser för att ge idéer på lösningar. En andra workshop med bara invånare fick hjälpa till att prioritera.

Den första lösningen blev ett pratcafé på Söder (Håkan Lundbergs gata) och ett till är på gång på Dalhem. Det är en plats där du kan träffa andra som också vill skapa sociala relationer. Invånarna vill inte bli sorterade (ung, senior, utifrån problematik...), utan träffas över gränserna. Cafét hade

1850 besök första året. Där kan du samtala om vad som helst. Det är öppet torsdagar och lördagar och har även lett till andra aktiviteter som biobesök och utflykter.

Deltagare växer och vågar ofta ta för sig efter några gånger, blir mer aktiva och tar ansvar för verksamheten.

Självhjälpgrupper

Maja och Helene från den nybildade föreningen Omtanken berättar om planerna på självhjälpgrupper. Självhjälpshuset Solkatten i Göteborg en förebild och inspiration.

Nu är Självhjälpshuset Ljusglimten är på gång i Helsingborg. Ett schema är klart för hösten. De kommer att hålla till i Danska villan vid Stadsparken.

Ett självhjälpshus är en plats där människor träffas och stöttar varandra utan professionell ledning. Det är en verksamhet som bygger på frivillighet och att människor vill hjälpa varandra.

En självhjälpgrupp utgår från deltagarna, där alla är experter på sina liv. Ordet går runt. Ingen avbryter eller kommer med råd. Deltagarna skapar en känsla av samhörighet genom att dela med sig.

Mer information på dialog.helsingborg.se/omtankehelsingborg.

Övrigt

Psykiatrin måste dra ner på inläggningsplatser och kommer i stället att kompensera med dagsjukvård. De vill komplettera detta med erbjudanden från ideella sektorn.

Bjud på konsert med Helsingborgs symfoniorkester

Vill ni ge era medlemmar möjlighet att uppleva ett musikaliskt äventyr på Helsingborgs Konserthus? Idén är enkel – företaget köper ett biljettpaket fullspäckat med konserter och väljer vilken organisation de vill stötta med en musikupplevelse. Och det är här ni som organisation kommer in i bilden. Vi behöver er hjälp att nå personer som sällan eller aldrig får uppleva musikens magi. Ni bjuder helt enkelt in era medlemmar till den konsert som ett av de donerande företagen har valt att ge er.

För att ge gruppen de bästa förutsättningar för en positiv upplevelse är det viktigt att någon ansvarig från organisationen följer med. På konserthuset möts ni av en värd som välkomnar er och ser till att ni hittar rätt. Därefter är det bara att slå sig ner i salen och njuta av upplevelsen.

Som mottagande organisation åtar ni er att:

- Dela ut biljetter till de konserter som ni får av det donerande företaget
- Synliggöra evenemanget inom er organisation
- Ta emot anmälan med namn, e-post samt telefonnummer till de som vill följa med på konserten
- En ansvarig person inom organisationen följer med gruppen på konserten.

Skicka er intresseanmälan redan idag till: malin.hollgren@helsingborg.se.

Malin Hollgren, Helsingborg Arena & Scen
Mobil: 073-055 04 48

Skåneveckan för psykisk hälsa

Therese Richardsson är vikarierande samordnare för suicidprevention och leder stadens satsning under Skåneveckan för psykisk hälsa. I år inträffar veckan 9-15 oktober, där stort fokus ligger på världsdagen för psykisk hälsa 10 oktober.

Som vanligt blir det arrangemang runt om i hela Skåne. Helsingborgs stad planerar flera olika aktiviteter.

10 oktober – mässa i Atriet på Dunkers

Socialförvaltningen kommer att hålla en mässa i Atriet på Dunkers på världsdagen för psykisk hälsa, tisdagen den 10 oktober, klockan 11.00-16.00.

Tanken är att stadens verksamheter och frivilligorganisationer ska kunna visa upp sig och informera om vad de gör för att främja helsingborgarnas psykiska hälsa.

Medverkar gör bland andra: Ria – Hela människan, Brottsofferjouren, Kamratföreningen G7, Faktum, Fontänhuset, Fryshuset, Personligt ombud Skåne, Ung Helsingborg, Ungsam och peer supporters.

10 oktober – snabbkurser i psykisk hälsa och bemötande

Detta är en snabbkurs i bemötandet av psykisk ohälsa och är en del av Helsingborgs stads arbete med suicidprevention. Syftet med kursen är att ge kunskap kring hur vi kan bemöta personer som mår dåligt. Huvudbudskapet är att vi behöver våga prata om psykisk ohälsa. Kursen går vid två olika tider:

- 13.00-14.00
- 14.30-15.30

[Tryck här för att anmäla dig](#). 20 platser är bokningsbara och 10 platser är drop-in per tillfälle.

15 oktober – Run For Mental Health, motionslopp vid Gröningen

I samband med Skåneveckan för psykisk hälsa anordnar Run for Mental Health ett välgörenhetslopp på Gröningen den 15 oktober, klockan 13.00.

Run for Mental Health är ett välgörenhetslopp för att uppmärksamma betydelsen av fysisk aktivitet för vår psykiska hälsa. Start och målgång är på Gröningen (Båthusgatan). Promenera, jogga eller spring tillsammans med vänner och arbetskamrater. Du kan gå 1 kilometer (med frågesport), springa 5 kilometer eller delta virtuellt.

[Anmäl dig till Run For Mental Health](#).

För fler aktiviteter i Helsingborg, se [öppnasoc.se/skaneveckan](https://oppnasoc.se/skaneveckan)

För alla aktiviteter i Skåne, se skaneveckan.com

Kommande möten

Under hösten fortsätter vi att samverka mot sociala tjänster vid följande tider. Vi återkommer med teman och övrigt innehåll så snart det är klart.

- 16 oktober – om resultatet av formeringsresan för sociala tjänster (Amanda Ricketts och Hampus Edström)
- 20 november
- 18 december

Skicka gärna in förslag på teman till david.bergstrom@helsingborg.se.