



# Programförklaring

## Återhämtningscenter

---

Under utveckling på initiativ av Annika Bostedt och Camilla Bogarve  
Författad av Camilla Bogarve den 11 maj 2009

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

---

Om programförklaring	3 - 4
Vad är ett återhämtningscenter	4 - 5
Återhämtning ett ungt kunskapsområde	5 - 8
Kan man skapa ett återhämtningscenter när återhämtning är en självvald process?	8
Programförklaring för återhämtningscenter;	
Vision	9
Målsättning	10
Principer	11
Värderingar	12
Övergripande policy	13 - 14
Aktiviteter	15
Ledning	16
Personal	17

# Om programförklaring

## Vad är en programförklaring?

Att utveckla ett program innebär att skapa och dokumentera en struktur i en verksamhet innehållande vision, målsättning, värdegrund (principer och värderingar), policy, rutiner samt aktiviteter i det dagliga arbetet.

En vision ger oss en bild av framtiden. En målsättning förmedlar en verksamhets roll i att skapa denna framtid, klargör dess primära syfte och berättar för oss vad vi ska göra just nu. Värdegrunden skapar en utgångspunkt och ger oss vägledning för beslut och dagliga rutiner. Policy, rutiner och aktiviteter beskriver hur det dagliga arbetet ska genomföras i syfte att nå målsättning och vision.

## Vilket är syftet med att skapa en programförklaring?

En programförklaring syftar till att stödja ledning och personal i arbetet med att skapa värdegrund- och verksamhetsbaserade aktiviteter i en verksamhet som utgår ifrån uppdrag samt behov och önskemål i en målgrupp (klienter/deltagare), snarare än sådana kopplade till enskilda medarbetares kompetens eller intresseområden.

## Vilka ambitioner har RSMH med denna programförklaring?

RSMH avser verka för att öka tillgången till ett återhämtningsinriktat stöd för medlemmar och andra som har drabbats av psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa är ett samlingsbegrepp för såväl lättare som svårare psykiska problem.

Men denna programförklaring syftar RSMH till att skapa en verksamhetsstruktur utifrån principer som stödjer återhämtning.

Återhämtning är ännu ett ungt kunskapsområde och programförklaringen ska därför ses som ett material i utveckling. Detta utvecklingsarbete kommer att påverkas av erfarenheter bland dem som har egen erfarenhet av psykisk ohälsa och återhämtning, erfarenheter gjorda av personal som erbjuder människor ett återhämtningsinriktat stöd samt av bästa tillgängliga forskning inom det aktuella området.

Denna programförklaring ingår som en bland flera i RSHM:s medvetna strategier att sprida kunskap och stödja utvecklingen av ett återhämtningsinriktat stöd till personer som har drabbats av psykisk ohälsa.

## Hur kan man använda programförklaringen?

Programförklaringen ska fungera som bärande regler i en verksamhet. Den behöver implementeras och "processas" av ledning, personal och gärna med deltagare i en verksamhet. Innebörden i varje del av programförklaringen bör diskuteras utifrån frågor så som; Vad innebär detta för oss? Har vi olika bilder av vikten eller innebörden, kan vi skapa en gemensam bild? Hur ska vi arbeta tex. med värdet att visa respekt här i vår verksamhet? Hur märker deltagarna i verksamheten att detta är ett av våra värden?

I programförklaringen finns utrymme för ledning och personal i en verksamhet att skriva ner kommentarer och idéer till anpassningar av programförklaringen till den egna verksamheten.

Materialet finns också i elektronisk form i syfte att stödja möjligheten till anpassning, revidering och utveckling av programförklaringen.

## Vad är ett återhämtningscenter?

Ett återhämtningscenter är en verksamhet som förmedlar hopp om återhämtning och erbjuder stöd till personer med psykisk ohälsa på deras resa till återhämtning.

Modellen *Recovery Center* som står som förebild, har skapats vid Center for Psychiatric Rehabilitation vid Boston University. Denna verksamhet i vilken man integrerar ett psykosocialt synsätt med psykoedukativa interventioner, kan ses som ett komplement till det övriga vård- och stödsystemet. Syftet är att stödja studenternas återhämtning och beredskap till rehabilitering.

Ett återhämtningscenter kan ha en lokal som mötesplats för deltagare och personal, men fokus i verksamheten är utåtriktad och samhällsorienterad. Det huvudsakliga syftet är att stödja deltagarna eller studenterna i att lämna rollen som sjuk, rollen som patient och inta nya "friska" roller. Dessa roller kan i en övergångsperiod finnas inom verksamheten, men i huvudsak återfinns de i närsamhället där en person bor och lever.

Ett möjligt sätt att organisera ett återhämtningscentra är med "utbildningsmodellen" med studier för vuxna. I studierna kan deltagaren eller studenten lära nya färdigheter, genom fysiska, känslomässiga, intellektuella och spirituella övningar, som kan stödja den individuella återhämtningen. Studenten kan också erbjudas individuella samtal i syfte att upprätta en återhämtningsplan och välja kurser som är relevanta utifrån individuella behov och önskemål. Kurserna och aktiviteterna i ett återhämtningscenter ska syfta till att stödja personens delaktighet i önskade roller och sammanhang i samhällsgemenskap med andra.

Ett återhämtningscenter låter deltagarna/studenterna påverka verksamhetens innehåll. Det innebär att de kurser eller studiecirklar man erbjuder kan vara olika. De kan ledas av deltagare som kommit en bit i sin återhämtning.

Exempel på kurser:

*Hoppkurs* (har du något att bli frisk till?), för personer som har lågt ställda förväntningar på sitt liv.

*Återhämtningskurs*, aktuell forskning och utrymme att delge egna erfarenheter.

*Att återta makten*, empowerment, om gemensamma beslut och att själv leda och styra sin behandling.

*Skrivarstuga* – om att återerövra sitt språk, skriva om min egen historia och annat som stödjer min återhämtning, skapa min egen journal etc.

*Karriärplanering* för personer som vill tillbaka till ett arbetsliv

*Att utveckla stresstålighet*

*Att hitta ett mer aktivt jag*, hitta min inre kraft, om rollövergång från sjuk till frisk

*Min egen hälsoplan*, för välmående och psykisk och fysisk hälsa

*Fysisk hälsa*, stavgång, gympa, styrketräning etc.

*Internetkurs*, Internet som en resurs i återhämtning

*Datakörkort*, använda Word, Excell, Powerpoint, Web design etc

*Kost*, lära, laga och äta mat som stödjer min återhämtning

*Budgetplanering*, om att öka mina inkomster och minska mina utgifter som stöd i återhämtning

*Tai Chi, Yoga, meditation, mindfulness* som stöd i återhämtning

*Skapande och kreativ konst* som en del i återhämtning

*Att skapa kontakt med andra*, samtalsmetodik som ett stöd i min återhämtning

*Göra en framtidsplan*, tala om drömmar, sätta mål tillsammans i en grupp

*Samtalsgrupp*, tala om orsaker till att jag har blivit sjuk eller till återfall, att hantera stress, hinder i återhämtning, om svårigheter, finna strategier för problem.

*Rökavvänjningskurs*

Detta var några exempel på möjliga kurser i ett återhämtningscentra. Det finns självklart många, många fler. Utbudet av kurser ska påverkas av behoven hos deltagarna. Utbudet kan också utvecklas av personal och deltagare som kommer på nya ämnen skapa en kurs kring som kan vara till hjälp för personer i återhämtning.

2008 publicerade Erin Dunn, Sally Rogers med flera resultat av en studie som syftat till att granska effektiviteten av the Recovery Center vid Boston University. Man använde en kvasi-experimentell design och intervjuade 97 personer som deltog i the Recovery center och 81 personer i en jämförelsegrupp. Man valde att studera vilken effekt interventionen hade på faktorer så som hälsa, psykisk hälsa samt fungerande i specifika roller. Man var speciellt intresserade av subjektiva resultat kring upplevelsen av empowerment, attityder kring återhämtning etc.

Resultaten i denna studie visade signifikant skillnad vad gäller subjektiva på faktorer så som personlig empowerment nivå och attityder i relation till återhämtning. Deltagarna hade en

ökad nivå av hoppfullhet, självbestämmande och upplevelse av mening med sitt liv. Interventionen hade också positiva effekter vad gäller hälsa och psykiska hälsa.

## Återhämtning

Vad är återhämtning?

Det finns många svar på frågan om vad återhämtning är. Här kommer några:

*En strävan att må bättre*

*En vision*

*En individuell resa*

*En erfarenhet vanliga än vad vi tidigare har känt till*

*Ett nytt kunskapsområde*

*Ett mätbart fenomen*

*Ett nytt paradig*

Återhämtning beskrivs som en djupt personlig och unik process som ofta innebär en förändring av en persons attityder, värderingar, känslor och roller. Det handlar om att leva ett tillfredsställande, hoppfullt och konstruktivt liv även inom ramen för de begränsningar som orsakas av sjukdomen. Det handlar om att skapa nya mål och ny mening i sitt liv när man växer förbi den kris, den katastrof som den psykiska sjukdomen kan ha åsamkat (Anthony, 1993).

Återhämtning är en självvald process som baseras på beslut om att förbättra den egna livssituationen och ta kontroll över problem eller sjukdomssymtom. Initiativet är alltså en persons eget.

Återhämtning innebär inte att bli botad. Återhämtning är en process inte en destination. Det är en attityd, ett sätt att möta dagen och att konfrontera utmaningar. Återhämtning innebär att lära känna begränsningar, för att kunna se oändliga möjligheter. Återhämtning betyder kontroll, begär, kamp och uppvaknande. Återhämtning är en fråga om att resa sig till ett nytt liv. Återhämtning är inte en linjär process utan mera en serie små starter, små steg framåt. Man måste vara beredda att försöka, misslyckas och försöka igen. Idén till återhämtning kan inte skapas av någon annan. Det kan inte frammanas eller tvingas på någon annan. Däremot kan man skapa verksamheter där människors återhämtningsprocess vårdas om som en ömtålig och värdefull planta (Deegan).

Återhämtning beskrivs ofta som en individuell process. Även om den är individuell finns det många likheter och igenkännande i berättelser av dem som har egen erfarenhet. Det rör också en individs liv, relationer och sociala sammanhang.

Topor utvidgar återhämtningsbegreppet från individen, till individen i sitt sammanhang när han skriver om återhämtning som ett helt nätverks återhämtning. Där de inblandades inbördes relationer och handlingar måste förändras i takt med att återhämtningen

fortskriver. Personal, anhöriga och vänner som har varit vana att hjälpa och ge måste nu kunna tänka sig att själva ta emot hjälp från den person de tidigare hjälpt (Topor, 2004).

Traditionellt har den psykiatriska vården utgått från antaganden om att många psykiska sjukdomar har ett försämrande förlopp med en prognos i bästa fall gav hopp om att kunna nå stabilitet.

För drygt 20 år sedan startade en rörelse bland personer med erfarenhet av psykisk ohälsa i USA. Någon började berätta sin historia, andra fortsatte. Dessa berättelser innehöll hopp om ett bättre liv, hopp om möjligheten att må bättre. Berättelserna skrevs ner. Några publicerades. Många med egen erfarenhet såg det som sin uppgift att sprida hopp till andra som har drabbats. Denna rörelse fortsatte och har vunnit fäste på många håll i världen.

För ca 10 år sedan fann återhämningsrörelsen empiriskt stöd. Courtenay Harding med kollegor publicerade 1987 en rapport från en 32-årig uppföljningsstudie som omfattat 269 patienter utskrivna från Vermont state hospital. Detta var patienter som vistats många år på sjukhus, svårt sjuka och eftersatta och som hade bedömts vara "kroniker". De hade skrivits samband med avhospitaliseringen. Denna grupp erbjöds omfattande rehabiliteringsinsatser. Vid uppföljning 10 år senare konstaterades att många levde ett isolerat liv och hade återkommande sjukdomsrecidiv. Men trots allt levde 70% fortfarande utanför sjukhuset. Vid en uppföljning ytterligare 10 år senare studerade man faktorer såsom, sjukhusvistelse senaste året, sjukdomssymtom, antal vänner, hur ofta man träffade vänner/familj, förmåga att tillfredsställa basala behov samt tillfredsställelsen med det egna livet. Upp till 2/3 av personerna i undersökningsgruppen hade blivit betydligt förbättrade eller friska. De hade en ökad funktionsförmåga och en ökad delaktighet i olika sammanhang i samhället.

Courtenay Harding har också sammanställt de samlade resultaten från fem långtidsstudier (varav Vermontstudien är en). Tillsammans omfattar dessa fem studier 1303 individer som följts under en period mellan 23 – 37 år (den kortaste studien pågick under 23 år och den längsta i 37 år). De sammanställda resultaten bekräftar budskapet i brukarnas egna berättelser., att det finns hopp om återhämtning. Studierna visade att mellan 46 – 68% återhämtat sig, alternativt förbättrats signifikant (1).

Detta var ett revolutionerande resultat som innebar ett totalt skifte från antagandet om en dyster prognos till hopp om återhämtning.

Ytterligare två långtidsstudier har publicerats under senare år . Ogawa (1987) i Japan. Denna studie omfattade 140 personer, har pågått under 22 år och visade på att 57% hade återhämtat sig. DeSisto (1995) i Maine. Denna studie omfattade 269 personer, pågick under 35 år och visade att 49% hade återhämtat sig.

Det är nu känt att återhämtning har förekommit i alla tider. Redan under 1800-talet kunde en varierande andel patienter lämna institutionerna. Och i början av 1900-talet diskuterade Kraepelin sannolikheten att patienter kunde återhämta sig. Under senare hälften av 1900-talet har hoppfullheten ökat. 1978 publicerade Manfred Bleuler den första långtidsstudien och sitt banbrytande arbete. Han hade följt patienter under tre decennier. Och drog utifrån

resultaten slutsatsen att en betydande andel återhämtar sig (53- 68%) helt eller socialt och att återhämtningsprocessen också kan startas efter år av konicitet

I forskningen kan man återfinna två begrepp som avser graden av återhämtning. Det är komplicerat och det finns idag inga mätinstrument för att bedöma graden av återhämtning. Det går inte heller att avgöra vem som kan återhämta sig. Grad av symtom eller funktionsnedsättningar utgör inte en prejudicerande faktor. Det är inte heller klargjort vem som är bäst skickad att göra en sådan bedömning. Delar av brukarrörelsen hävdar att personen det berör har bäst förmåga att kunna göra bedömningen. De båda begreppen är; *att ha återhämtat sig helt* eller *att ha återhämtat sig socialt*. Hel återhämtning åsyftar symtomfrihet och att personen inte längre är i behov av vård och stöd. Social återhämtning åsyftar att personen lever ett gott social liv med kvarvarande symtom och vård och stödbehov.

Ett återhämtningsinriktat arbetssätt utgår ifrån följande lärdomar:

Den levda erfarenheten skall värderas som en kompetens

Många återhämtar sig helt eller delvis

Människor i olika kulturer återhämtar sig

Återhämtning har förekommit i alla tider

Relationer med andra kan spela en avgörande och viktig roll i återhämtning

Återhämtning är en självvald process, men professionella kan spela en viktig roll

Det är aldrig för sent att återhämta sig

Återhämtning innebär ofta återupptagning av nya roller

Återhämtning innebär ofta ett lärande

Symtom eller funktionsnedsättningar säger inget om möjligheten till resultat

Relationer har en stor inverkan på hur människor återhämtar sig. Dessa relationer kan förekomma inom det psykiska stödsystemet, inom familjen eller i samhället i övrigt. Oavsett var, så är det avgörande för en person i återhämtning att känna stöd och omtanke från andra. En första avgörande faktor som gäller både för professionella och familjerelationer, är om personen känner att andra "är där", tillgängliga. En andra faktor handlar om andra erbjuder hjälp genom att göra mer än vad som förväntas av dem. En tredje faktor handlar om att andra gör något annat än det som är förväntat av dem. Dessa tre faktorer hjälper en person i återhämtning att känna sig speciell, värdefull och utvald. Att vara där för en person, stå vid hennes sida och låta sig bli involverad där det som verkar utgöra skillnaden mellan stöd eller hinder i återhämtning (Topor, Borg, Mezzina, Sells. Marin, Davidson, 2006).

Återhämtningsperspektivet har fått en allt mer framträdande plats i olika internationella organisationer och länders centrala styrdokument för psykiatrisk vård och stöd. Vi kan notera det i 2005 års deklaration kring Europeisk hälsa. Också på andra håll i världen USA, Storbritannien, Australien, Nya Zeeland etc. I Sverige har dock detta perspektiv förblivit marginaliserat (Topor, Ershammar, 2007).



Denna programförklaring ingår som en bland flera i RSHM:s medvetna strategier att sprida kunskap och stödja utvecklingen av ett återhämtningsinriktat stöd till personer som har drabbats av psykisk ohälsa.

## Kan man skapa ett återhämtningscentra, när återhämtning är en självvald process?

Patrichia Deegan skriver att återhämtning inte kan frammanas eller tvingas på av någon annan men att man däremot kan skapa verksamheter där människors återhämtningsprocess vårdas om som en ömtålig och värdefull planta.

Jag tror att detta är en avgörande och viktig princip i skapandet av ett återhämtningscentra. Professionella får inte ta över varken begreppet eller återhämtningsprocessen från den enskilde. Däremot kan professionella tillsammans med personer med egen erfarenhet sprida hopp och kunskap samt stödja personer i återhämtning.

## Diskussion om vägar ut

Den forskningsstudie som publicerades 2008 med syfte att mäta deltagarnas resultat i The Recovery Center vid Boston University kunde inte påvisa någon större skillnad vad gäller arbetsrelaterade resultat så som antal personer som lyckat skaffa och behålla arbeten. Forskarna påtalar att studien varit för kort och att många deltagare fortfarande var studenter i verksamheten ännu inte redo att gå ut i arbetslivet.

Som ett komplement till modellen återhämtningscenter kommer RSMH använda den metodik som tagits fram inom Supported Employment för att stödja människor ut i ett arbetsliv.

Denna tanke vilar på hur stödet till personer med psykisk ohälsa tenderat ha inlåsningseffekter och brista i att stödja, coacha och lära ut de färdigheter som krävs o rollövergångar.

Denna metodik kommer användas oberoende den roll en person önskar, det kan handla om att praktisera, att studera, att arbeta, vara volontärarbetare ect.

# Programförklaring för återhämtningscenter

---

## Vår bild av återhämtning

Återhämtning är en personlig process av läkande från konsekvenser av att leva med psykisk ohälsa samt av att finna mening och balans i livet.

### Vision

Återhämtning från psykisk ohälsa är en möjlighet för alla som har drabbats.

Läs visionen, diskutera och reflektera tillsammans i er verksamhet. Skriv era kommentarer och ev förslag till tillägg eller ändringar nedan:

## Målsättning

Att erbjuda en brukarbaserad verksamhet som syftar till att ge näring till återhämtning genom att engagera personer med psykisk ohälsa i att upptäcka ett mer aktivt jag, utvecklas och leva i sin fulla potential som människa.

Verksamheten ska erbjuda en trygg plats för utveckling, stöd i att fastställa, nå och behålla sina levnadsmål och vara orienterad mot samhället.

Läs syftet, diskutera och reflektera tillsammans i er verksamhet. Skriv era kommentarer och förslag till tillägg eller revideringar nedan:

# Principer

Personer med psykisk ohälsa är **människor med samma behov och önskemål** som andra. Man vill ha hälsa, glädje, ett hem, vänner och ett meningsfullt arbete.

**Inget om oss utan oss** innebär att alla aktiviteter som rör en enskild person sker med tillsammans med personen.

**Relationsskapande** innebär att värdesätta betydelsen av att skapa nära relationer baserade på att varje person är betydelsefull och unik.

**Resursorientering** innebär fokus på människors styrkor och resurser.

**Utbildande stöd** innebär att erbjuda aktiviteter som ökar en persons kompetens att leva sitt liv.

**Avlastande stöd** innebär att arbeta för att sänka trösklar och undanröja hinder, att erbjuda hjälp att klargöra problem och behov samt vägleda till personligt viktigt stöd i så att personen kan fokusera på sin återhämtning.

**Stöd till risktagande** innebär att uppmuntra drömmar och initiativ och möjligheter till växt och utveckling.

**Felsäkert** innebär att ge en person stöd i att omvandla motgångar till erfarenheter, att inte ge upp utan alltid erbjuda en ny chans.

Läs, diskutera varje princip tillsammans i er verksamhet. Skriv era kommentarer och förslag till ändringar eller tillägg nedan:

# Värderingar

**Hopp** innebär att bära hopp tills en person integrerat hoppfullheten i sig själv och tilltro till att svårigheter är övergående samt att alla har en inneboende kraft att förbättra sitt liv.

**Valmöjligheter** innebär att visa intresse för drömmar och önskemål, att uppmuntra initiativ och egna beslut samt att arbeta aktivt tillsammans med en person för att upptäcka och skapa beslutsunderlag innehållande flera olika alternativ.

**Empowerment** innebär att bekräfta, förmedla tilltro, kraft, energi och att ge ifrån sig makt till en person.

**Delaktighet** innebär att engagera och involvera en person i alla delar av sin egen återhämtningsprocess.

**Medlemskap** innebär att vi vill stödja social integration och att vi tror att personer med psykisk ohälsa kan komma med värdefulla bidrag.

**Egenmakt** innebär att respektera personliga beslut oavsett egna åsikter.

Läs , diskutera varje värde tillsammans i er verksamhet. Skriv era kommentarer och förslag till ändringar eller tillägg nedan:

# Övergripande policy

(första utkast)

Verksamheten riktar sig till vuxna som har drabbats av psykisk ohälsa.

Alla som besöker verksamheten ska välkomnas och erbjudas ett individuellt samtal. Detta samtal syftar till att skapa kontakt och ta reda på förhoppningar eller förväntningar samt att samtala kring hur personen kan använda verksamheten i sin individuella återhämtning.

Verksamheten baseras på kurser för vuxna där deltagarna erbjuds att anmäla sig som studerande. Varje deltagare erbjuds också individuella samtal i syfte att upprätta en plan kring hur man kan använda kurserna/aktiviteterna i verksamheten i sin individuella återhämtning. Individuella samtal erbjuds också dem som önskar upprätta en **framtidsplan** men inte vill göra den i grupp.

Deltagare i verksamheten ska uppmuntras att engagera sig i verksamheten och att inta värderade roller. Exempel på roller kan vara, cafémedarbetare, kursledare, ansvarig för studiebesök, kamratstödjare/kamratcoach etc.

Kursutbudet ska påverkas av deltagarna/studenternas önskemål och behov.

Deltagarna ska uppmuntras att lämna synpunkter och att delta i att utvärdera verksamheten. Synpunkter får lämnas anonymt.

Utvärdering av verksamheten ska ske en gång per år (i samarbete mellan forskare och bruakrrevisorer) utifrån följande faktorer:

1) Resultat för studenterna

Verksamheten bör utvärderas utifrån följande faktorer:

Läs och diskutera den övergripande policyn i er verksamhet. Skriv era kommentarer, förslag / förändringar och tillägg nedan:

Att studenterna upplever och uppnår en avgörande skillnad gällande följande faktorer:

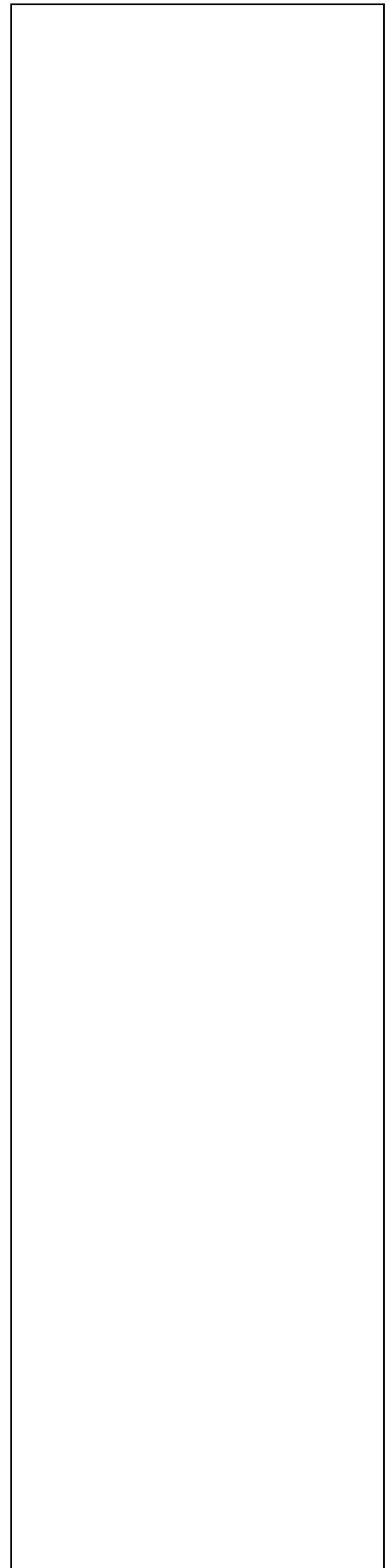
Ökad självkänedom, självkänsla  
Minskande psykiatriska symtom  
Höjda förväntningar kring den egna möjligheten till återhämtning.  
Positiva förändringar i hälsosamma levnadsmönster.  
Ökad empowerment.  
Förändring i social status, rollövergång tex från arbetssökande till anställd.

Viktigt med "baseline" vid första kontakterna.

2) Lever verksamheten upp till vision, målsättning och värdegrund?

Viktig med deltagarna delaktighet i att skatta verksamheten.

3) Förändring i vård- och stödbehov, tex antal dagar i slutna psykiatrisk vård, kontakt med psykiatrisk öppenvård, socialpsykiatri, försörjning etc.



# Aktiviteter

Syftet med aktiviteterna är att erbjuda tillfällen för deltagarna att träna sig i att ta risker, stödja utveckling av hälsosamma livsmönster, upptäckandet av ett mer aktivt jag, utöva sin rätt att misslyckas och få stöd i att omvandla motgångar till erfarenheter.

Aktiviteterna syftar också till att stödja rollövergångar så som:

Patient till klient  
Brukare till student  
Deltagare till student  
Student till utbildare  
Utbildare till kollega

De flesta aktiviteter sker i grupp, ex kurser av olika slag. För den enskilde personen o återhämtning kan det finnas vinster med att delta i grupp. Intervjuade personer i återhämtning beskriver hur man inspirerats av andra personer i återhämtning som har kommit några steg längre i sin individuella process. Men om grupp framstår som ett hinder så ska personen erbjudas individuellt stöd.

## 1) Utåtriktad information

Syftet med denna aktivitet är att sprida information om verksamheten till personer som kan ha nytta av att delta i verksamheten samt till lokalsamhället.

## 2) Café och lunchverksamhet

I café och lunchverksamhet erbjuds deltagarna socialsamarvaro och inspirationsaktiviteter. Denna del av verksamheten erbjuder också roller för deltagarna där man erbjuds ta ansvar och upptäcka ett mer aktivt jag. Exempel på inspirationsaktivitet kan vara "föreläsningslunch" där matgästerna får ta del av något viktigt hoppningivande ämne kopplat till återhämtning.

Läs, diskutera aktiviteterna tillsammans i er verksamhet. Skriv era kommentarer och förslag till modifieringar nedan:



### 3) Gruppaktiviteter sker i kursform

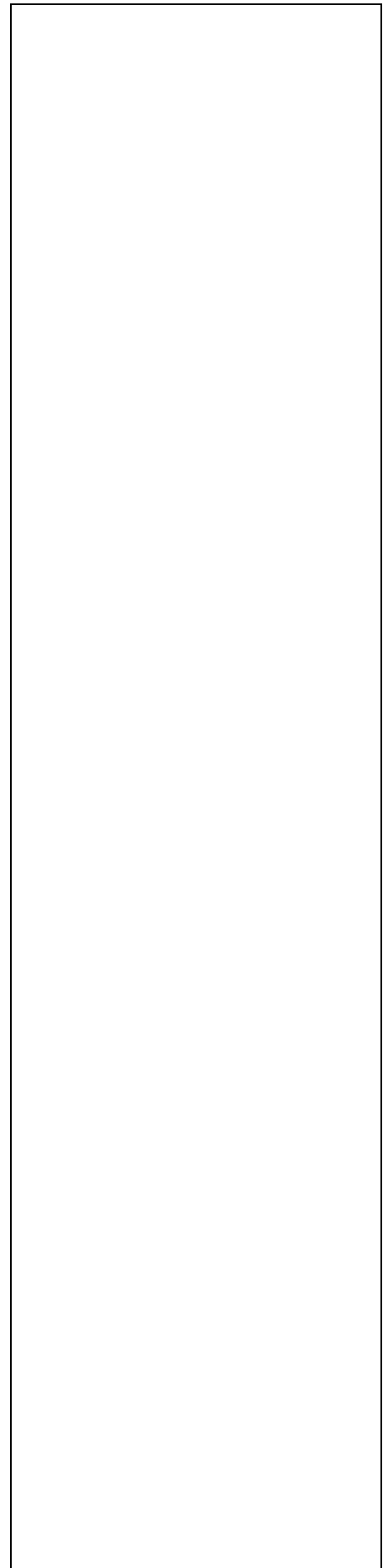
Exempel på kurser vi erbjuder:

Coachtutbildning – RSMHs utbildning för personer med egen erfarenhet som vill bli kamratstödjare

### 4) Individuellt stöd och coachning sker i samtalsform

Exempel på individuellt stöd:

- Hjälpa människor att återvända till skola, arbete och andra sammanhang i samhället. Att stödja återhämtning genom praktik, arbete, studier eller annan självvald aktivitet.
- Hjälpa människor att utveckla hälsosamma livsmönster.
- Hjälpa människor att få tillgång till rätt vård eller stöd.
- Hjälpa människor att lyckas i roller så som student eller arbetstagare.



# Process

Läs , diskutera delarna i processen tillsammans i er verksamhet. Skriv era kommentarer och förslag till modifieringar nedan:

## **Att skapa kontakt**

- Bedöma typ av närhet
- Visa förståelse
- Be om information
- Att inspirera och förmedla hopp
- Att vara personlig

## **Vilja - Bedöma och utveckla beredskap**

Vad är det som får människor att förändra sig? Vi känner till att hopp och tilltro till möjligheten att förändra sig är en viktig komponent. Vi vet också att människor som inte förväntas förändra sig inte gör det.

- Kartläggning av aktuell situation (livslinje, nätverkskarta)
- Behov av förändring
- Vilja till förändring

## **Välja - Att skriva en framtidsplan**

Vad är det som får människor att förändra sig? Vi känner till att hopp och tilltro till möjligheten att förändra sig är en viktig komponent. Vi vet också att människor som inte förväntas förändra sig inte gör det.

Framtidsplanen ska utgå ifrån personens situation, behov och önskemål.

Framtidsplanen innehåller drömmar, kortsiktiga och mer långsiktiga övergripande mål samt klagörande av vad en person behöver lära sig eller behöver för stöd för att skaffa eller behålla sitt mål.

- Ta reda på önskemål
- Undersöka alternativ
- Kortsiktiga och övergripande mål
- Personligt viktiga färdigheter
- Personligt viktiga stödresurser

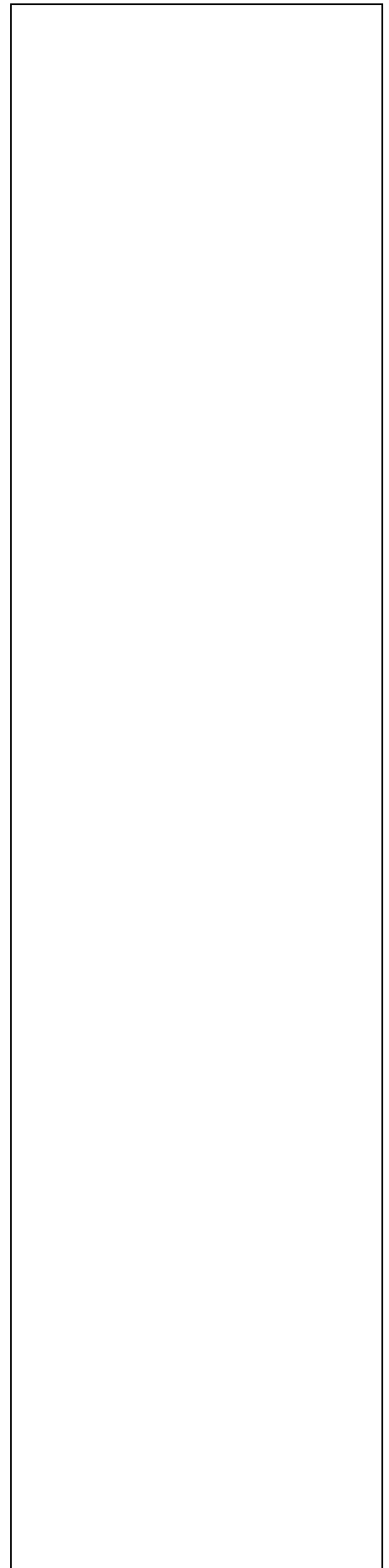
### **Skaffa - Att uppnå målen i framtidsplanen**

- Sammanställa presentation
- Skapa kontakt, nätverk
- Förbereda
- Matcha

### **Behålla - Att bibehålla målen i framtidsplanen**

I varje fas är det viktigt att involvera det naturliga stöd som finns runt en person. Forskning visar att stöd från andra är speciellt viktigt i behålla-fasen.

- Bedöm färdigheter och tillgängligt stöd
- Utveckling av personligt viktiga färdigheter, anpassning av stöd eller länkning till stöd.



# Ledning

- Stämmer av vision, målsättning och värdegrund med personalen
- Återkommer ständigt till och tala om visionen
- Använder visionen som en källa till inspiration
- Använder visionen, målsättningen och värdegrunden för att forma och skapa framtiden
- Involverar personalen i beslutsfattandet och ger dem ansvar och makt
- Håller fokus på och stämmer av att beslutsfattande och rutiner i verksamheten återspeglar vision, målsättning och värdegrund.
- Involverar personalen i interpersonella relationer baserade på respekt, intresse och värdighet.
- Skapar en kultur där deltagare, personal och dem själva utvecklas och växer (blir "empowerd").
- Erbjuder personalen stöd, tillgång till adekvat handledning och utbildning.
- Ger personal feedback först efter att ha fått deras perspektiv.

# Personal

- Samtycker till vision, målsättning och värdegrund i verksamheten
- Är villig att arbeta med att implementera visionen och vidareutveckla metoderna för att nå den
- Är villig att ge inflytande, ansvar och makt till deltagarna
- Utövar sin empatiska förmåga
- Är villig att reflektera över sig själv, arbeta med personlig återhämtning och utveckling
- Är delaktig i att skapa en kultur där alla, deltagare, personal och ledning berikas och växer (blir empowered).
- Ger deltagarna ett personligt bemötande.
- Förmedlar hoppfullhet till deltagarna/studenterna kring deras möjligheter till återhämtning, intagande av nya roller samt delaktighet i samhällsgemenskap med andra.
- Är villiga att låta deltagarna skapa nära relationer både med dem själva och uppmuntrar relationer deltagare emellan.
- Är villiga att arbeta utåtriktat i miljöer utanför verksamheten i syfte att skapa möjligheter och ge stöd till deltagarna.

---

## Referenser

Anthony, W. A., Huckshorn, K. A (2008). Principles Leadership in Mental Health System and Programs. *Center for Psychiatric Rehabilitation, Boston University*.

Carkhuff, R. (2000). The art of helping. *HRD Press*.

Crafoord, C. (1994). Människan är en berättelse. *Natur och kultur*.

Davidson, L (2008)

Davidson, L, Harding, C. Spaniol, L. (2005). Vol 1,2. Recovery from Sever Mental Illness: Research Evidens and Implications for Practice. *Center for Psychiatric Rehabilitation, Boston University*.

Deegan, P. E. (1996). Recovery as a journey of the hart. *Psychiatric Rehabilitation journal*, 19, 91 – 97.

Dunn, E., C., Rogers, S. mfl. Results of an Innovative University-based Recovery Education Program for adults with Psyciatric Disabilities. *Adm Policy Mental Health* (2008) 35:357-369. *Springer Science+Business Media, LLC 2008*

Egan, G. (2007). The skilled helper. *Thomson higher efucation*.

Harding, C.M. mfl. Artiklar om Återhämtning. *Ett helt liv förlag*. ISBN 91-972900-3-3

Holm, U. (2001). Empati, att förstå andra människor. *Natur och kultur*.

Miller R., Rollnick, S. (2002). Mtotiverande samtal. *Kriminalvårdens förlag*.

Spaniol, L., Koheler, M, Hutchinson, D. (2000). The Recovery Workbook. *Center for Psychiatric Rehabilitation, Boston University*.

Topor, Broström, Strömvall. Vägen vidare. Verktyg för återhämtning vid psykisk ohälsa. *RSHM, Riksförbundet för Social och mental hälsa, FoU-enheten Psykiatrin Södra Stockholm*.

Topor, A., Borg, M., mfl. Others. The Role of Family, Friends and Professionals in the Recovery Process.

Topor, A. Återhämtning från våra psykiska störningar (2001). *Natur och kultur*.

Topor, A. Vad hjälper? Vägar till återhämtning från svåra psykiska problem (2004). *Natur och kultur*.