

Stresshantering för vuxna med Aspergers syndrom

Ett metदानpassningsarbete inom vuxenhabiliteringen i
Östersunds kommun

Hanna Molin

©FOU JÄMT, ÖSTERSUND 2011
ISSN: 1651-7253
FÖRFATTARE: HANNA MOLIN

Sammanfattning

2008 gjordes vid Kommunala habiliteringsteamet LSS i Östersund, ett första pilotförsök där en grund till en anpassad stresshanteringsmetod för vuxna med Aspergers syndrom arbetades fram. Möjligheten att få arbeta mer grundligt med metoden fanns hela tiden med som en önskan, men med begränsade resurser var det svårt att hinna med detta i någon större utsträckning. Idén om att arbeta med metoanpassning i projektform växte sig starkare. Projektmedel för ett metoanpassningsarbete beviljades till våren 2011. Basen i detta var sjukgymnastiska behandlingsmetoder i kombination med psykopedagogisk utbildning. Syftet med projektet var att ta fram ett pedagogiskt material, en ”verktygslåda” för stresshantering, som kan hjälpa den enskilde brukaren under och efter deltagande i tematräffar vid kommunala habiliteringsteamet. För att ha en röd tråd i utarbetandet av materialet blev utgångspunkten att alla material skulle ge svar på frågor om rum, person, innehåll och tid. Utifrån vikten av förutsägbarhet och tydlighet för personer med Aspergers syndrom utarbetades en detaljerad förhandsinformation samt en återkommande grundstruktur för alla träffar. Projektet resulterade i ett pedagogiskt material som består av fyra olika delar; informationsmaterial, presentationsmaterial, fotografier samt pedagogiska verktyg. De pedagogiska verktygen består av skriftliga instruktioner samt ljudinspelningar på åtta olika övningar i avspänning, mindfulness och Basal Kroppskänedom.

Innehåll

Förord	7
Bakgrund	9
Ny målgrupp – nya arbetssätt.....	9
Början på en metodanpassning.....	11
Aspergers syndrom och stress	13
Stressorer vid Aspergers syndrom.....	13
Att hantera stress med Aspergers syndrom.....	14
Syfte	17
Frågeställningar	17
Metodanpassningsarbetet	18
Målgruppsanpassat upplägg.....	19
Beskrivning av träffarna.....	20
Påminnelser inför träffarna.....	24
Det pedagogiska materialet	25
Informationsmaterial	25
Presentationsmaterial	26
Fotografier	26
Pedagogiska verktyg.....	27
Muntliga instruktioner.....	27

<i>Skriftliga instruktioner</i>	28
<i>Smartphoneapplikation</i>	28
Erfarenheter och lärdomar	30
Framgångsfaktorer	30
Förbättringsfaktorer	31
Avslutningsvis	32
Referenser	35
Litteratur	35
På webben.....	36

Förord

Att leva med Aspergers syndrom kan innebära att du ofta befinner dig under en stor stress. Denna stress kan bero på exempelvis ett störande ljud hos grannen, konflikter på grund av svårighet att tolka andras intentioner, osäkerhet i vardagliga sociala situationer i mataffären, på bussen och så vidare. Dessa situationer är exempel på händelser som för en person utan funktionsnedsättningen ofta ses som vardagshändelser som passerar utan vidare anmärkning. För en person med Aspergers syndrom kan det innebära att sällan få vila eller känna sig trygg i vardagen. Resultatet blir att den buffert man har mot stress ganska snart är tömd. Stressnivån blir som följd hög och i värsta fall konstant. Att som sjukgymnast arbeta med dessa personer är en utmaning då stressrelaterade symtom som huvudvärk, spänningsrelaterad värk i nacke och axlar och sömnproblem kan vara svåra att behandla med traditionella metoder på det sätt som de används idag. Att våga testa nya saker, eller att göra gamla saker på ett nytt sätt blir en spännande utmaning. Att samarbeta över yrkesgränser blir en förutsättning för ett lyckat arbete.

Detta är en beskrivning av det metदानpassningsarbete som genomfördes vid Kommunala habiliteringsteamet LSS under våren 2011. Rapporten är försedd med faktarutor för att fördjupa förståelsen. Det finns också lästips för den som vill fördjupa sig inom ämnet. Mycket har lästs inför detta projekt. Rapporten gör dock ej anspråk på att vara någon redovisning av aktuell forskning. Teoridelen bör därför läsas som en kort inledning till projektets syfte. Rapporten är skriven för kollegor inom vuxenhabilitering runtom i landet, och kan ses som en inspirationskälla för

liknande arbete. Främst sjukgymnaster kan tänkas ha nytta av rapporten men förhoppningen är att även andra professioner intresserade av liknande arbete kan ha glädje av att läsa den. De som blir nyfikna och vill veta mer kan också få ta del av det material som projektet resulterade i. Inget vore roligare än om någon vill använda detta i sin egen verksamhet, och återkoppla egna erfarenheter till mig.

Syftet med detta projekt har varit att bearbeta ett pedagogiskt material som kan användas i de stresshanteringsträffar som redan existerar inom vår verksamhet. I framtiden kan en utvärdering av materialets nytta vara intressant. I dagsläget säger vår praktiska erfarenhet oss att detta fungerar. Sällan passar alla delar i behandlingen för samtliga deltagare. Erfarenheten är ändå att alla hittar något eller några pedagogiska verktyg som de sedan tillämpar i sin vardag, med lindrade stressymtom som resultat. Om så är fallet har vi lyckats med vårt arbete.

Ett stort tack riktas till de resurspersoner som under projektets gång bistått med reflektioner, uppmuntran och framförallt värdefull tid för återkoppling.

Trevlig läsning!

Hanna Molin, Sjukgymnast och projektledare
Östersund 2011-11-17

Bakgrund

Ny målgrupp – nya arbetssätt

Efter kommunaliseringen av de så kallade omsorgerna 1991, har man i Jämtlands län valt att behålla basansvaret för vuxenhabilitering i kommunal regi, till skillnad från övriga landet där det huvudsakligen är landstingets ansvar. En anledning är att man velat behålla en och samma huvudman som verkställare av alla de olika insatserna i lagen om särskilt stöd och service, LSS. I Östersunds kommun har Kommunala Habiliteringsteamet LSS ansvaret för bashabiliteringen. Målgruppen omfattar brukare över 20 år som omfattas av LSS personkrets. Kommunala habiliteringsteamet LSS är verkställare av insatsen råd och stöd gällande sjukgymnast, arbetsterapeut, psykolog och socionom. Teamets målgrupp uppskattas idag uppgå till ungefär 650 brukare¹. De senaste åren har antalet ansökningar om råd och stöd fördubblats. 2007 var antalet ansökningar 21¹. 2010 verkställde teamet ca 40 insatser i form av råd och stöd. Utöver detta ges habilitering enligt hälso- och sjukvårdslagen (HSL), till betydligt fler. Målgruppen är ständigt växande.

FAKTARUTA

LSS personkrets

1. Personer med utvecklingsstörning, autism eller autismliknande tillstånd
2. Personer med betydande och bestående begåvningsmässig funktionshinder efter hjärnskada i vuxen ålder föranlett av yttre våld eller kroppslig sjukdom
3. Personer med andra varaktiga fysiska eller psykiska funktionshinder som uppenbart inte beror på normalt åldrande, om de är stora och förorsakar betydande svårigheter i den dagliga livsföringen

Källa: SFS 1993:387

¹ Enligt telefonsamtal med kommunens LSS-handläggare, 2011-05-17

Den grupp som sökt insatser av sjukgymnast vid Kommunala habiliteringsteamet LSS har tidigare dominerats av personer som haft utvecklingsstörning, ofta i kombination med olika rörelsehinder. Brukargruppen är dock under förändring. De senaste åren har allt fler beviljats råd och stöd av sjukgymnast utifrån en autismdiagnos. Många av dessa ”nya” brukare är unga vuxna med diagnosen Aspergers syndrom. Anledningen till att dessa söker kontakt med sjukgymnast är ofta problem med värk i kroppen, sömnproblematik eller oro. Orsaken till dessa problem uppges ofta vara stress. För sjukgymnasten har detta ställt krav på förändrade arbetsmetoder, då behovet för denna grupp ser helt annorlunda ut än för andra grupper.

Utifrån denna förändring av målgruppen gjordes under 2008 och 2009 försök med tematräffar för vuxna med Aspergers syndrom, i samarbete med teamets psykolog. Förhoppningen var att, med sjukgymnastiska och psykopedagogiska behandlingsmetoder, hjälpa den enskilde att förbättra sin stresshanteringsförmåga. Tematräffarna utformades utifrån att de brukare som sökt individuella insatser av sjukgymnast eller psykolog, ofta uttryckte att de led av stress som i sin tur fick kroppsliga och psykologiska konsekvenser. Tyvärr var de sjukgymnastiska resurserna inte tillräckliga för individuell behandling i någon större omfattning. Tanken att ett samarbete över yrkesgränserna skulle kunna vara till nytta för brukaren föddes. Sjukgymnast och psykolog arbetade ofta med ungefär samma typ av insatser i form av andnings- och avspänningsträning i kombination med psykologsamtal eller fysisk aktivitet. Förhoppningen var också att ett samarbete skulle effektivisera verksamheten. Samtidigt skulle det kunna leda till en höjning av personalens kompetens och av kvaliteten på insatserna.

FAKTARUTA

Aspergers syndrom

A. Kvalitativt nedsatt förmåga till social interaktion

B. Begränsade, repetitiva och stereotypa mönster i beteende, intresse och aktiviteter

C. Nedsättning av funktionsförmågan i arbete, socialt eller andra viktiga avseenden

D. Ingen försening av allmänna språkutvecklingen

E. Ingen försening av kognitiv utveckling

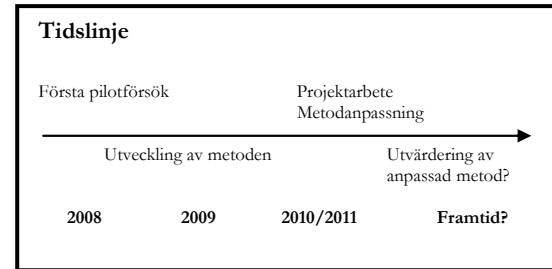
Diagnoskriterier enligt:
DSM-IV, 1995

Början på en metदानpassning

2008 gjordes vid Kommunala habiliteringsteamet LSS i Östersund, ett första pilotförsök där en grund till en anpassad stresshangeringsmetod för vuxna med Aspergers syndrom arbetades fram. Basen i denna var sjukgymnastiska behandlingsmetoder i kombination med psykopedagogisk utbildning. Gruppen leddes av sjukgymnast och psykolog. Denna metod vidareutvecklades sedan under 2009, utifrån de lärdomar som kommit på vägen. Därefter sammanfattades erfarenheter och vad som visat sig extra viktigt att tänka på i metodarbetet. Möjligheten att få arbeta mer grundligt med metoden fanns hela tiden med som en önskan. Men med begränsade resurser var det svårt att hinna med detta i någon större utsträckning. Idén om att arbeta med metदानpassning i projektform växte sig starkare.

En svårighet som ständigt återkom i de första pilotförsöken var att de konventionella metoder som finns idag inte är anpassade för personer med Aspergers syndrom. Ofta ställer traditionella sjukgymnastiska behandlingsmetoder krav på exekutiva förmågor. Man förväntas klara av att utföra hemuppgifter utifrån korta övningsbeskrivningar. Ofta förutsätts att man kan utföra en övning hemma om man först fått göra den i grupp några gånger. Såväl deltagare som ledare kunde uppleva att de sjukgymnastiska övningarna i pilotprojekten ibland var otydliga, för långa eller för komplicerade att genomföra. En genomarbetad anpassning var nödvändig för ett lyckat resultat.

Vid starten av detta projekt påbörjades sökandet efter erfarenheter av liknande behandlingar. Det visade sig dock svårt att hitta någon som arbetat med att kombinera psykopedagogisk utbildning och sjukgymnastiska behandlingsmetoder.



STRESSHANTERING FÖR VUXNA MED ASPERGERS SYNDROM

En litteratursökning gjordes i databaserna Psychinfo, CINAHL, Medline och Pubmed varvid endast ett fåtal artiklar som berör ämnet hittades. Sökorden var asperger syndrome, treatment, mindfulness, body awareness och stress. Erfarenheterna av en sådan form av stresshantering för brukare inom habiliteringen verkade begränsade. Detta trots att man vet att personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är extra belastade vad gäller stress (Atwood 2007, Gerland 2010).

Aspergers syndrom och stress

Stressorer vid Aspergers syndrom

Utifrån att en person med Aspergers syndrom har svårigheter med bristande social förståelse, empati, samtalsfärdigheter och perceptionsstörningar blir det enligt Atwood tydligt att detta leder till en omfattande stress för den enskilde (Atwood 2007). Även Gerland ser ett samband mellan annorlunda perception, oförberedda förändringar eller kommunikationssvårigheter och ökad stress (Gerland 2009). Gunilla Gerland lyfter fram fyra faktorer som gör att personer med Aspergers syndrom är mer sårbara vad gäller stress. Enligt Gerland kostar social samvaro, hushållssysslor, perceptionsstörningar och ojämn utveckling extra mycket energi. I och med detta kan de också leda till en ökad stress (Gerland 2010). Även nedsatt förmåga att förstå och tolka ansiktsuttryck och känslor, hos sig själv och sina medmänniskor, kan ses som en bidragande orsak till stress då detta leder till många svåra sociala situationer (Atwood 2007). Ytterligare en komplicerande faktor kan vara att man inte har samma buffert mot stress om man har Aspergers syndrom (Grodén). Man kan sakna socialt nätverk eller de inre kontrollmekanismer som kan vara till nytta.

Det finns många olika sätt att se på stress. En definition är att stress är organismens reaktion på obalans mellan belastningar som den utsätts för och de resurser den har

FAKTARUTA

Tänkbara stressorer vid Aspergers syndrom

- Social samvaro
- Hushållssysslor
- Känslighet för ljus, ljud, beröring
- Ojämn utveckling - för hög kravnivå

Källa: Gerland 2010

för att hantera dessa (Socialstyrelsen 2003). Det handlar alltså om balans mellan krav och förmåga. Att ha Aspergers syndrom innebär att du ställs inför ett oändligt antal situationer dagligen, där den egna förmågan inte motsvarar omgivningens krav (Gerland 2009). Detta utifrån att man i dagens samhälle ofta förväntas vara flexibel och socialt kompetent i alla lägen. Då en person inte har förmågan att vara detta försätts denna lätt i en situation där det ställs höga krav med litet utrymme för att själv kunna kontrollera situationen.

Att hantera stress med Aspergers syndrom

Behovet av stresshantering för personer med Aspergers syndrom är något som ofta nämns i dagens litteratur, även om det inte sedan förtydligas hur detta ska gå till rent pedagogiskt. Då personer med Aspergers syndrom kan ha svårigheter med central samordning hamnar de lätt i detaljer i övningar. Detta kan försvåra för personen att se meningen med en övning och att förstå helheten (Gerland 2009). Personer med Aspergers syndrom kan också ha en annorlunda perception och språkförståelse vilket ställer andra krav på övningens utformning och på omständigheterna kring övandet.

Det som är viktigt för brukargruppen i en lärandesituation är tydlig och strukturerad information. Enligt specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM) är det extra viktiga för personer med Aspergers syndrom att ge svar på frågor om rum, person, innehåll och tid (www.spsm.se). SPSM betonar också vikten av att skapa tydlighet och förutsägbarhet.

LÄSTIPS

Arbeta med Aspergers syndrom. Hantverket och den professionella rollen. Gunilla Gerland. Pavus utbildning, 2010.

Var ska jag vara? - RUM

Vem ska jag vara med? - PERSON

Vad ska jag göra? Hur ska jag göra? Vad händer sedan? - INNEHÅLL

När? Hur länge? – TID

Enligt Gerland kan man inte ta för givet att det som är återhämtning för gemene man är det för en person med Aspergers syndrom (Gerland 2010). Umgänge med familj eller vänner kan för vissa ta energi istället för att ge. Gunilla Gerland pekar ut två faktorer som nycklar för att hantera stress vid Aspergers syndrom. Dessa är att lära sig hitta en balans mellan krav och förmåga, samt en balans mellan aktivitet och vila. Om stress ändå skulle uppstå blir nycklarna för att hantera situationen exempelvis att använda sig av avslappningstekniker. Det som är speciellt vid Aspergers syndrom är att de tekniker som lärs ut kan behöva vara tydliggjorda vad gäller plats, tid och innehåll då personen själv kan ha svårt att organisera strategierna. Den pedagogiska aspekten verkar alltså extra viktig.

Vad är då skillnaden mot de ”vanliga” stresshanteringsmetoder som existerar idag? Det som inom primärvård eller företagshälsovård brukar ses som vanliga orsaker till stress är för höga krav inom arbetsliv eller familjeliv (Socialstyrelsen 2003). Naturligt nog har därför de gängse stresshanteringsprogram som finns idag utarbetats utifrån en sådan grund. Programmen kan syfta till att lära deltagarna att ta kontroll över sin arbetssituation, att lära sig prioritera i familjelivet och att hitta stunder för egen tid och avkoppling på fritiden. Praktiska övningar för att minska kroppsliga symtom är ofta avspänningsövningar eller Basal kroppskännedom, med krav på eget ansvar och hemuppgifter.

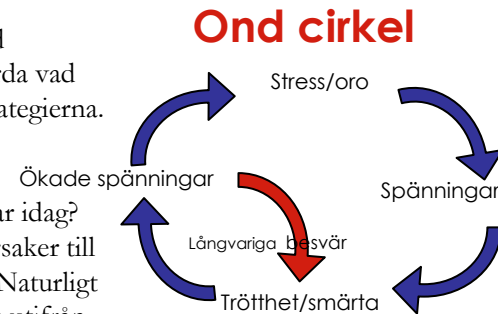


Bild 1. Samband mellan muskulära spänningar, stress och smärta – varför avspänningsövningar kan ha god effekt.

STRESSHANTERING FÖR VUXNA MED ASPERGERS SYNDROM

Vid Aspergers syndrom är det i första hand inte aktuellt med ett stresshanteringsprogram som har fokus på arbetsliv, då många kanske inte ens har en anställning. Det är också vanligt med ensamhet och isolering då just social samvaro kan vara mycket energikrävande (Dubin 2010). Därför är prioritering av egen tid inte heller något som eftersträvas i första hand. Oavsett orsakerna till stress torde de kroppsliga reaktionerna på stress vara liknande oavsett om du har Aspergers syndrom eller ej. Därav torde även inriktningen vad gäller behandling av kroppsliga symtom vara desamma.

Självklart finns ingen allmängiltig beskrivning av vad som stressar en person med Aspergers syndrom eller hur dessa personer upplever det. Inte heller kan man säga att en stresshanteringsmetod är något som passar alla bara för att en person har en specifik diagnos. Alla måste bemötas som individer utifrån sina egna förutsättningar. Med utgångsläget att alla är egna individer med olika behov blev det naturligt att projektets syfte skulle vara att presentera flera olika möjligheter till stresshantering. Vi ville utveckla en verktygslåda med användbara strategier så att var och en skulle kunna hitta någon pusselbit som kunde vara till hjälp.

LÄSTIPS

Aspergers syndrome and anxiety, a guide to successful stress management, Nick Dubin. Jessica Kingsley Publishers. 2009

Syfte

Syftet med detta projekt är att ta fram ett pedagogiskt material, en ”verktyglåda”, för stresshantering, som kan hjälpa den enskilde brukaren under och efter deltagande i våra tematräffar.

Frågeställningar

1. Vad är viktigt att tänka på som behandlare vid stresshanteringsträning för brukare med Aspergers syndrom?
2. Vad behövs i form av pedagogiskt material för att underlätta förståelsen för förmedlad kunskap för den enskilde under och efter genomförda tematräffar?
3. Vad har projektet mynnat ut i för pedagogiska verktyg för stresshantering, som brukaren kan använda under och efter deltagande i våra tematräffar?

Metodanpassningsarbetet

2010 beviljades projektansökan och arbetet med metodanpassningen kunde påbörjas. Till en början samlades information om stress, stress vid Aspergers syndrom samt lämplig pedagogisk utgångspunkt vid Aspergers syndrom. Resurspersoner söktes för den specialpedagogiska delen, vilket tyvärr visade sig svårt att finna. Det som gick att finna via specialpedagogiska skolmyndigheten var personer med erfarenhet av arbete med barn och ungdomar. För dessa var pedagogiskt fokus skolgång och vuxenblivande. Resurspersoner som löpande bistod med kloka råd och erfarenhet var psykolog, socionom samt sjukgymnast, samtliga med erfarenhet av arbete med brukargruppen.

I arbetet med metodanpassningen följde tidigare erfarenheter att ta hänsyn till. Sådant som visat sig betydelsefullt för en fungerande metod var att ledarna hade möjlighet till noga förberedelser inför träffarna och att alla deltagare fick ta del av planeringen i förväg. En tydlig och återkommande struktur visade sig extra viktig för att deltagarna skulle förstå meningen med varje träff. Visuella förstärkare för pratet var också värdefulla för att nå fram med budskapet. Tydliga riktlinjer för samtal behövdes, exempelvis ”runda” som kommunikationsmetod, för att alla skulle komma till tals. Ett pedagogiskt material, olika ”verktyg”, att kunna använda efter träffarna för att möjliggöra egen träning var uppskattade. För att ha en röd tråd i utarbetandet av materialet blev utgångspunkten att alla material skulle ge svar på de frågor som specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM) menar är extra viktiga för personer med Aspergers syndrom (www.spsm.se). Varje material, oavsett om det var

Tidigare erfarenheter!

- Kommunikerad planering
- Tydlig struktur
- Visuella förstärkare
- ”Samtalsrunda”
- Verktyg för egen träning

en ljudinspelning eller en föreläsning, som utarbetades skulle alltså innehålla svar på frågor om rum, person, innehåll och tid. Utifrån vikten av förutsägbarhet och tydlighet, föddes tanken att ge en detaljerad förhandsinformation samt att skapa en återkommande grundstruktur för alla träffar.

Parallellt med metदानpassningsarbetet fortsatte det vanliga behandlingsarbetet med tematräffar i stresshantering. För att få kontinuerlig återkoppling på hur materialet skulle fungera i verksamheten blev det viktigt att få testa det såsom det var tänkt att användas. Deltagarna i den grupp som hölls under våren informerades därför om att en av ledarna arbetade med ett projekt gällande pedagogiskt material för stresshantering, och att detta material skulle användas vid träffarna. Detta möjliggjorde en regelbunden återkoppling till projektledaren på hur materialet fungerade i det vardagliga arbetet.

Pedagogisk utgångspunkt

Att alltid svara på:

- ✓ Rum
- ✓ Person
- ✓ Innehåll
- ✓ Tid

Målgruppsanpassat upplägg

Utifrån att både sjukgymnast och psykolog tidigare upplevt god effekt i patientarbetet av avspännings- och andningsträning blev basen i detta projekt denna typ av övningar. Sjukgymnastens redskap vid stresshantering är ofta att arbeta med behandlingsmetoden Basal kroppskänedom, BK. Detta är en metod där deltagaren får träna på att tolka sin kropps signaler samt att lära sig att använda sin kropp på ett mer harmoniskt och energibesparande sätt. Andning är ett centralt begrepp inom metoden och återkommer som dimension i alla övningar. Avspänningsträning användes främst för att ge deltagarna möjlighet att få uppleva skillnaden mellan spänt och avspänt i sin egen kropp, men också för att den har visat god effekt på stressymtom som exempelvis muskelsmär och sömnsvårigheter. Mindfulnessövningar

användes som strategi att skifta fokus från tankar på dåtid eller framtid och istället finna närvaro i nuet. Andningen återkommer också i dessa övningar som ett viktigt redskap att finna förankring. Samtliga övningar var sådana som vi från pilotprojektet hade god erfarenhet av i gruppen. Eftersom samspel med andra ofta orsakar stressreaktioner för brukargruppen utformades två träffar kring känslor och kroppsspråk/ansiktsmimik. Detta var något som ledarna hade erfarenhet av att flertalet brukare med Aspergers syndrom funderade mycket på.

Då struktur och visuella förstärkare är extra viktiga om man har Aspergers syndrom blev det viktigt att redan innan kursen ha ett detaljerat innehåll att presentera. Utifrån tidigare erfarenheter av gruppverksamhet gjordes en inbjudan med schema för tio träffar (se bilaga 1). Varje träff var utsatt med aktuellt datum och specificerat innehåll. Detta användes sedan som informationsmaterial vid inbjudan, så att brukaren lättare skulle kunna ta ställning till om träffarna intresserade dem.

Varje träff hade en fast struktur som var återkommande, oavsett innehållet för dagen. Detta för att skapa förutsägbarhet och trygghet. Deltagarna fick en fast plats i rummet som behölls vid varje träff. Varje plats märktes med deltagarens namn. Alla samtal i gruppen hölls i form av en samtalsrunda, där ordet skickades runt av ledaren, så att alla kom till tals. Deltagarantalet var begränsat till sex personer då många tycker det är svårt att vara i en stor grupp.

Beskrivning av träffarna

Träff ett var ett allmänt introduktionstillfälle för att informera om vad de kommande träffarna skulle innehålla och syftet med dem. Samtliga deltagare fick också fylla i en presentationsblankett som man sedan läste upp för gruppen (se bilaga 2). Till träffen gjordes en ljudinspelning samt ett ”fickminne” till en sittande avspänningsövning, 4-

Grundstruktur

1. Presentation av dagens innehåll
2. Runda sedan förra träffen – reflektion
3. Dagens innehåll – praktiska övningar, workshop, föreläsning
4. Runda efter dagens övningar – hur var det idag?
5. Avspänningsövning

punktsavspänning. Övningen, som är en kort sittande övning, syftar till att hjälpa deltagaren att hitta avspänning i olika påfrestande situationer. Den kan användas för att skifta fokus från oroande tankar till den egna kroppen. Den presenterades som ett verktyg att använda i skarpt läge efter att först ha tränats in i lugn och ro. Övningen kan göras var som helst och oavsett om det finns människor eller ljud runtomkring.

Vid första tillfället fick samtliga deltagare erbjudandet om att få påminnelser om träffarna samt eventuell information via sms och e-post. För att underlätta för deltagarna att sortera det material som delades ut, fick samtliga en mapp med märkta flikar för att sortera in de olika dokument och övningar de fick vid träffarna.

Träff två bestod av ett samtal lett av psykolog kring stress och dess mekanismer. Fokus låg på hur det kan vara för en person med diagnosen Aspergers syndrom. Deltagarna fick möjlighet att reflektera över egna stressande situationer i livet samt dela erfarenheter med varandra. Samtliga fick också erbjudandet att fylla i ett skattningsformulär, SCI-93², som kartlägger aktuella stressymtom med delspekten autonom dysfunktion. SCI-93 utvärderar kroppsstruktur, kroppsfunction och aktivitet i 35 frågor. Tanken med detta var att följa upp de kroppsliga symtom deltagarna hade då en del av övningarna som skulle presenteras syftar till att påverka just kroppsliga symtom. Träffen avslutades med en *Mindfulnessövning med fokus på andning*. Med hjälp av denna kan deltagarna ta hjälp att skifta fokus i besvärliga situationer. Andningen är ett bra redskap för att varva ner eller på annat sätt påverka sitt mående.

² Stress and Crisis Inventory – SCI-93, Medendus

Träff tre var en introduktion av den sjukgymnastiska behandlingsmetoden Basal Kroppskännedom, BK. Sjukgymnasten presenterade en kort bakgrund till förhållningssättet inom metoden samt presenterade vad som skulle hända under de kommande träffarna. Tillfället innehöll även teori kring avspänningsträningens syfte och effekter vid stress. BK-övningen *Inbalansering i sittande* introducerades. Syftet med denna är att uppmärksamma sin sittande hållning samt göra sig medveten om eventuella ovanor. Träffen avslutades med en övning i liggande progressiv avspänning. Denna delades ut på CD-skiva, samt med instruktion i fickminnesform. Den progressiva avspänningens främsta syfte är att låta deltagarna få uppleva skillnaden mellan spänt och avspänt i sin kropp.

Träff fyra innehöll utöver den fasta strukturen, endast praktiska övningar. Först övades *Inbalansering i sittande*, därefter en *Liggande uppmärksamhetsövning*. Mindfulnessövningen från träff två repeterades samt delades ut på CD-skiva med ett fickminnesformat. Träffen avslutades med liggande progressiv avspänning.

Träff fem var ett samtal kring känslor och deras funktion. 9 grundkänslor presenterades och deras funktion diskuterades i gruppen utifrån egna erfarenheter. Vilka känslor är svårast att känna igen och tolka, samt vilka känslor brukar ställa till problem i relation till andra? Träffen avslutades med liggande progressiv avspänning.

Träff sex innehöll utöver den fasta strukturen, endast praktiska övningar i Basal Kroppskännedom. Övningarna var *Inbalansering i sittande*, *Inbalansering i stående*, *Stående övningar för centrering och andning* samt *Liggande uppmärksamhetsövning*. Mindfulnessövningen *Var där du är* introducerades, med fokus på att uppmärksamma vad som sker inom sig eller i omgivningen just för stunden. Genom att öva

STRESSHANTERING FÖR VUXNA MED ASPERGERS SYNDROM

acceptansen för detta kan deltagarna minska stress och oro. Träffen avslutades med progressiv avspänning.

Träff sju utformades som en workshop kring känslor, kroppsspråk och ansiktsmimik. Ett bildspel med exempel på hur de olika grundkänslorna kan uttryckas i ansiktet diskuterades utifrån vad som kan vara svårt att tolka samt att uttrycka i sitt eget ansikte. Utifrån detta valdes tre känslor ut som sedan testades framför spegel tillsammans i gruppen.

Träff åtta och nio innehöll utöver den fasta strukturen, endast praktiska övningar i Basal Kroppskännedom som alla presenterats tidigare. Båda träffarna avslutades med liggande progressiv avspänning.

Vid *träff tio* sammanfattades vad som gjorts under de tio träffarna. En muntlig utvärdering kring vad som varit bra och mindre bra hölls. Deltagarna fick möjlighet att åter fylla i utvärderingsformuläret SCI-93. Vid detta tillfälle erbjöds samtliga en individuell uppföljningstid för att tillsammans med ledarna göra en personlig verktygslåda för egen stresshantering.

Individuell uppföljning. Vid den individuella uppföljningen återkopplades till resultatet utvärderingsformuläret SCI-93. Eventuella skillnader mellan den första och sista skattningen diskuterades. En personlig verktygslåda för stress togs fram som deltagaren fick med sig hem (se bild 2). Deltagarna fick också möjlighet att uttrycka åsikter om träffarna som kanske inte framkommit vid den gemensamma utvärderingen.

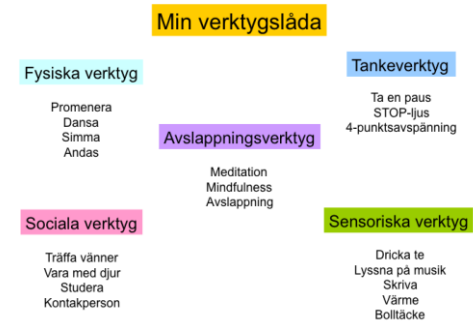


Bild 2. Mall för verktygslåda som individualiserades genom att sätta in personliga verktyg istället för exempel, samt tydliggöra med bilder.

Påminnelser inför träffarna

Vid första tematräffen erbjöds alla deltagare möjligheten att få påminnelser via e-post och sms (se bild 3). De som var intresserade av detta fyllde i ett kontaktformulär med uppgifter. Inför de kommande träffarna skickades sedan en allmän påminnelse ut till deltagarna via sms eller e-post. Denna sändes dagen innan träffen. Detta hade tidigare visat sig extra viktigt för att personerna skulle komma ihåg samt ta sig iväg till träffarna, och ett hjälpmedel som båda ledarna använde sig av i individuella kontakter.

SMS-påminnelse/e-post

Välkommen imorgon onsdag kl. 14.00 på tematräff nr x på Habiliteringsteamet.

Vi kommer att prata om teori kring Basal Kroppskännedom och Avspänning. Därefter blir det praktiska avspännings- och kroppskännedomsövningar.

Träffen är 1 timme och 30 minuter.

Om du behöver hämtning till träffen kan du höra av dig till mig på e-post: hanna.molin@ostersund.se, senast onsdag morgon kl 9.

Om du fått förhinder vill jag att du hör av dig till mig och avbokar. Antingen till min e-post eller genom att svara på detta sms.

Med vänlig hälsning

Hanna Molin
Leg. Sjukgymnast
Kommunala habiliteringsteamet LSS

Bild 3. Exempel på hur sms-påminnelsen kunde se ut.

Det pedagogiska materialet

Materialet som utvecklades under projektet kom att bestå av fyra olika huvudgrupper. Samtliga har syftat till att underlätta förståelsen för, men också tillämpningen av, övningarna samt den teoretiska kunskap vi velat förmedla. Tidigare erfarenheter hade lärt oss att både muntliga och visuella förklaringar varit till nytta. Med i utvecklingen av materialet följde de viktiga frågorna enligt SPSM, frågorna om rum, person, innehåll och tid. Målet var att svara på dessa frågor i samtliga material som arbetades fram.

Informationsmaterial

Ett informationsmaterial utarbetades för att informera om tematräffarna vid en första kontakt med eventuella deltagare. Det delades också ut till kollegor för att de skulle kunna ha det som stöd i samtal kring vad ett deltagande skulle innebära, med brukare de trodde skulle ha nytta av att vara med. Huvudsyftet med materialet var att förtydliga vad träffarna skulle innehålla, var de skulle vara, vad som skulle hända samt hur det skulle utföras.

Det pedagogiska materialet

1. Informationsmaterial
2. Presentationsmaterial
3. Fotografier
4. Pedagogiska verktyg

Presentationsmaterial

För att förbättra brukarnas kunskap om stress och stresshantering hölls tre föreläsningar. Dessa var *Aspergers syndrom och stress*, *Basal Kroppskännetendom/ Avspänningsträning* samt *Allmänt om känslor*. Till föreläsningsavsnitten gjordes presentationsmaterial som delades ut som åhörarkopior vid aktuell träff. Dessa sammanfattade det som diskuterades vid varje föreläsning med stöd i bilder. Tanken med föreläsningarna var att en förbättrad kunskap om de olika ämnena skulle underlätta deltagarnas förståelse för varför olika strategier för stresshantering skulle kunna vara till nytta. Med en ökad förståelse skulle troligen motivationen att göra övningarna också öka.

Fotografier

Till avsnittet om ansiktsmimik och känslor fotograferades två olika personer som uttryckte de 9 olika grundaffekterna; ilska, rädsla, sorg, skam, äckel, avsky, glädje, intresse och förvåning (se bild 4). Utifrån de två personernas olika ansiktsuttryck diskuterades hur samma känsla kan uttryckas på olika sätt. Tanken med fotografierna var också att visa känslor på en lägre intensitet då svårigheter med tolkning uppstår vid mer nyanserade uttryck. Olika karakteristika för ansiktsuttrycken diskuterades för att få fram ledtrådar till tolkning av uttryck. Hur använder man ögon, mun och kroppshållning för att uttrycka en känsla?



Bild 4. Exempel på känslobild

Pedagogiska verktyg

Muntliga instruktioner

Utifrån innehållet i tematräffarna skapades muntliga instruktioner i tre huvudgrupper. Dessa var avspänningsövningar, mindfulnessövningar och övningar i Basal kroppskännedom. Utgångspunkten för de muntliga instruktionerna var att de skulle presentera övningar som var tydliga och konkreta. Målet var att ingen övning skulle vara längre än tio minuter då erfarenhet från tidigare grupper var att uthålligheten hos deltagarna sällan räckte till mer. Varje instruktion bestod av två delar. Den första delen var en instruktion som svarade på de viktiga frågorna, vad, vem, var, när och hur, för att förtydliga övningens syfte och genomförande. Därefter följde själva övningen som alltid inleddes med ett tydliggörande att ”nu börjar övningen”. Varje övning avslutades sedan med en markering att övningen var slut.

Tanken med dessa instruktioner var att de skulle kunna delas ut på CD-skiva i samband med att de presenterats första gången. Detta för att underlätta hemträning för de som var intresserade. Deltagarna kan tack vare detta också uppmanas att ladda över filerna till en mp3-spelare eller mobiltelefon för att kunna ha med sig övningen på ett smidigt sätt.

Under projektets gång gjordes ljudinspelningarna till CD-skivorna på Kommunala habiliteringsteamets inspelningsutrustning, dock med bristande ljudkvalitet. Efter träffarna var avslutade spelades därför samtliga spår in ytterligare en gång, då i en ljudstudio för att uppnå en bättre ljudkvalitet. Dessa inspelningar var i vissa fall anpassade efter återkoppling av gruppdeltagarna, kring otydligheter eller formuleringar som krånglat till förståelsen.

Praktiska övningar

Avspänningsövningar

- 4-punktsavspänning
- Progressiv avspänning
- Avspänning med musik

Mindfulness

- Andning
- Var där du är

Basal Kroppskännedom

- Sittande inbalansering
- Stående inbalansering
- Liggande resa genom kroppen

Skriftliga instruktioner

Med varje ljudinspelning följde en skriftlig instruktion i fickformat som sammanfattade syftet med övningen samt tips på hur övandet kunde ske. Denna utarbetades för att erbjuda fler möjligheter att tolka och förstå övningen. Instruktionen svarade på de frågor som man på SPSM satt upp som viktiga för personer med Aspergers syndrom. En egen ruta att fylla i hur man vill utföra sitt eget övande utformades, med tanken att det skulle kunna motivera till egen träning om man får göra instruktionen till sin egen. Förhoppningen var att de som inte hade möjlighet att ta med sig ljudfilerna i en telefon eller mp3-spelare skulle kunna bära med sig den skriftliga instruktionen istället och använda som stöd i övandet vid behov.

Smartphoneapplikation

Under starten med projektet växte idén om en smartphoneapplikation fram som ett alternativ att göra materialet användarvänligt och tillgängligt för brukarna. Denna skulle också kunna spridas lätt och användas som inspirationskälla för kollegor i övriga landet. En smartphoneapplikation utvecklades därför på en hemsida som säljer en tjänst för applikationsbyggande, www.seattleclouds.com. Applikationen byggdes upp av fyra huvuddelar. Del ett innehöll information om applikationen, syftet med den samt hur den är tänkt att användas. Del två bestod av själva övningarna, uppdelade i tre kategorier, avspänningsövningar, mindfulnessövningar samt Basal Kroppskännet. I del tre samlades känslobilderna med tanken att fungera som en övningsbank där man kan gissa vilket ansiktsuttryck som uttrycker vilken känsla. Del fyra utformades som en övningsdagbok. Tanken med denna var

STRESSHANTERING FÖR VUXNA MED ASPERGERS SYNDROM

att uppmuntra användaren till att reflektera över sitt eget övande. Förhoppningen var att denna självreflektion underlättas genom att användaren inspireras att skriva ned de tankar och erfarenheter som samlats under övandet gång. Efter färdigställandet laddades applikationen upp till de tjänster som förmedlar applikationer till användare. Tanken är att kunna förmedla denna länk vid kommande gruppträffar, samt på Kommunala habiliteringsteamets hemsida.

Erfarenheter och lärdomar

Syftet med det här projektet var att ta fram ett pedagogiskt material för stresshantering som skulle kunna hjälpa den enskilde brukaren under och efter deltagande i våra tematräffar. Tanken var att detta material skulle kunna användas på Kommunala habiliteringsteamets kommande träffar med samma tema. Redan under projektets gång blev det uppenbart att detta material även skulle kunna komma vår övriga verksamhet till godo. Några praktiska övningar och visst presentationsmaterial introducerades vid ett par tillfällen i individuella kontakter. Behovet av strukturerade instruktioner, visuella förstärkare, och förkortade och förenklade versioner av övningar visade sig vara till nytta även för andra patientgrupper som de med lindring utvecklingsstörning eller traumatisk hjärnskada. Detta kändes positivt och gav inspiration och uppslag på hur arbetet med övriga brukargrupper skulle kunna vidareutvecklas i framtiden. En annan oväntad erfarenhet var att föreläsningarna, som var tänkta som en kunskapsfördjupning, visade sig fylla en viktig funktion som samtalsstund för gruppen. Det var inte bara det teoretiska innehållet som blev värdefullt utan också möjligheten att få dela liknande erfarenheter med andra. Detta var något som uppskattades av gruppen.

Framgångsfaktorer

Av det pedagogiska materialet var ljudinspelningarna det verktyg som deltagarna i denna grupp hade störst nytta av. Det verkar som att ljudinspelningar är lättast att ta

till sig samtidigt som de är ett gott stöd för egen träning. Detta är en erfarenhet jag kommer ta med mig till mitt övriga arbete på habiliteringsteamet då jag i dagsläget huvudsakligen använder mig av skriftliga instruktioner förstärkta med bilder. En förutsättning för att få till ett användbart material var att ha gruppträffarna att återkomma till varje vecka. Detta drev arbetet med de pedagogiska verktygen framåt och gav idéer och inspiration till vad som skulle vara till nytta i framtiden. Möjligheten att ha tillgång till resurspersoner med erfarenhet av brukargruppen var viktig då jag själv inte har så lång yrkeserfarenhet utan drivs av ett stort intresse för ämnet. Det var mycket värdefullt att få återkoppling på det jag gjort under resans gång och möjlighet att förändra och anpassa materialet fortlöpande. Att hålla materialet levande och föränderligt under projektiden var en förutsättning för att nå bästa möjliga resultat, då första försöket inte alltid fick det resultat som det var tänkt.

Förbättringsfaktorer

Det svåraste i denna metदानpassning var, liksom mina tidigare erfarenheter av brukargruppen lärt mig, att få till ett upplägg som underlättar för deltagarna att komma iväg till varje träff. Trots noggranna förberedelser och påminnelser, var närvaron inte alltid så god. Konsekvenserna av detta var att det blev svårt att följa den noggranna planeringen då den byggde på att man varit närvarande vid vissa avsnitt. Det många uttryckte som orsaker till att man inte närvarade var transporten till träffarna, att komma till skott och ta sig iväg, samt allmänt mående för dagen. För vissa var stressnivån ibland så hög att ett deltagande i gruppen bara spädde på denna stress ytterligare. En lärdom jag dragit av detta är att inte låta sig påverkas så mycket av den fluktuerande närvaron i gruppen utan att ändå följa den planering man har från början. Detta för att inte skapa osäkerhet för de som ändå kommer. En

ytterligare erfarenhet är att lägga ännu mer arbete på inbjudan till träffarna. Att motivera till ett deltagande bör ses mer som en längre process. Den i teamet som har en etablerad kontakt med en möjlig deltagare skulle kunna ansvara för att presentera innehåll och syfte under en längre period. Detta för att varje brukare lättare ska kunna ta ställning till om ett deltagande vore aktuellt. Om de väljer att delta kommer de då veta bättre vad de ger sig in på och vad det kommer innebära. Det vore också bra att träffa varje deltagare innan gruppens start. I samband med detta vore det vettigt att kartlägga vilka verktyg deltagaren redan har i sin verktygslåda. Detta för att i slutskedet ha något att jämföra med och visa på att verktygslådan troligen har vuxit till följd av deltagandet i gruppen.

Avslutningsvis

Då det gällde det pedagogiska arbetet och hur materialet skulle utformas fick jag ofta lita till ”trial and error”. Jag fick helt enkelt skapa en övning utifrån mina tidigare erfarenheter och sedan se hur det fungerade i den grupp som hölls parallellt med projektet. Därefter ändrade jag övningen om något inte fungerat som det var tänkt vid tillämpningen. Ofta handlade det om formuleringar som varit svåra att förstå eller att jag inte varit tillräckligt konkret i vissa förklaringar. Det har varit viktigt att låta materialet vara levande under hela projektet då det varit svårt att hitta någon sjukgymnastisk erfarenhet inom området att lita sig på. Således blir det också viktigt att materialet i framtiden används som inspirationskälla och inte tolkas som ett försök till en färdig metod. Förhoppningen var ju från början att intresserade kollegor skulle vilja använda sig av valda delar. Så här i slutet blir min önskan att övningarna kan användas i sin befintliga form, men att det står alla fritt att arbeta om

STRESSHANTERING FÖR VUXNA MED ASPERGERS SYNDROM

dem utifrån aktuell mottagare, då behoven och förmågan hos mottagaren kan se så olika ut. Avslutningsvis hoppas jag att framtiden ger möjlighet till utvärdering av metoden.

Referenser

Litteratur

- Atwood, Tony *Den kompletta guiden till Aspergers syndrom*. Cura bokförlag. 2007.
- Dubin Nick, *Asperger syndrome and anxiety, a guide to successful stress management*. Jessica Kingsley Publishers. 2009.
- Gerland Gunilla, *Kompendie till kurs i Kvalificerat stöd till barn, ungdomar och vuxna med Aspergers syndrom*. Kursledare Gunilla Gerland och Anna Sjölund. Pavus Utbildning. 2009.
- Gerland, Gunilla. *Arbeta med Aspergers syndrom. Hantverket och den professionella rollen*. Pavus utbildning 2010.
- Groden, J., Cautela, J. R., Prince, S., & Berryman, J. *The impact of stress and anxiety on individuals with autism and developmental disabilities s. 177-194*. Schopler & G.B. Mesibov, Behavioral issues in autism. New York: Plenum Press. 1994.
- Socialstyrelsen – *Utmattningssyndrom. Stressrelaterad psykisk ohälsa*. 2003.

På webben

Specialpedagogiska myndighetens hemsida - www.spsm.se

Stress and Crisis Inventory, SCI-93 - www.blueweb.se/PDF/ScoreSCI.pdf

Lag (1993:387) om stöd och service till vissa funktionshindrade, SFS nr: 1993:387,

Socialdepartementet - www.riksdagen.se/webbnav/?nid=3911&bet=1993:387

Tidigare utgivna rapporter i FoU-Jämts rapportserie

Tematräffar VT 2011

Habiliteringsteamet erbjuder under våren 2011 tematräffar för personer med Aspergers syndrom eller högtungerande Autism.

Träffarna anordnas av en **Sjukgymnast** och en **Psykolog** på Kommunala Habiliteringsteamet LSS. Syftet med träffarna är att förebygga stress och oro. Innehållet kommer att bestå av Basal Kroppskännedom, Känslskola, Mindfulness samt Avslappning.

Start: onsdagen den --/- kl. 14.00 i habiliteringsteamets lokaler på Solliden.

Adress: Sollidenvägen 64 A plan 2

Vi kommer att göra en del övningar på golvet. Ha på sköna kläder och ta med en varm filt om du är frusen av dig.

Basal Kroppskännedom är en metod som utvecklats av sjukgymnaster. Målet är att lära sig lyssna på sin kropp, att bli uppmärksam på kroppens signaler. Metoden innehåller enkla övningar för hållning, rörelser och andning. Genom att rikta sin uppmärksamhet mot kroppen blir det samtidigt en övning i mental närvaro och koncentration.

Känslskolan leds av en psykolog och har som syfte att ge tillfälle till reflektion, att fundera över hur vi upplever och reagerar på olika känslor. Särskilt fokus kommer att ligga på känslors uttryck i kroppen. Vi kommer att prata om kroppspråk och ansiktsuttryck.

Mindfulness är en meditationsteknik som syftar till ökad sinn närvaro. Att bli medveten om tankar, känslor och kroppliga förmimmelser utan att värdera upplevelsen.



Det kommer att vara 10 träffar under våren
Varje träff är 90 minuter, mellan kl. 14.00-15.30

Här följer ett program över vad som kommer att ske under träffarna i vår:

- Träff 1** Introduktion, Presentation av deltagarna
Genomgång av upplägg, Avslappningsövning
- Träff 2** Stress och Aspergers syndrom, Mindfulness
- Träff 3** Grundläggande Basal Kroppskännedom, Mindfulness
Avslappningsövning
- Träff 4** Basal Kroppskännedom, Mindfulness
Avslappningsövning
- Träff 5** Känslskola – Allmänt om känslor, Avslappningsövning
- Träff 6** Basal Kroppskännedom, Mindfulness
Avslappningsövning
- Träff 7** Känslskola – Fokus på kroppspråk och ansiktsmimik
- Träff 8** Basal Kroppskännedom med fokus på andning
- Träff 9** Basal Kroppskännedom med fokus på andning
- Träff 10** Avslutning och utvärdering

Anmälan kan ske till oss som håller i träffarna via e-post:
hanna.molin@ostersund.se Sjukgymnast
emma.knutsson@ostersund.se Psykolog

Det går också bra att anmäla sig per telefon:
Hanna Molin 063 - 14 45 49
Emma Knutsson 063 - 14 45 76
Hälsöamets assistent Annette Lindström 063 - 14 45 35

Anmälan bör ske senast den –/–
Deltagarantalet är begränsat till sex personer

Välkommen!
Hälsar Hanna och Emma



Tematräffar våren 2011

Fyll i följande:

Vad heter du?

Beskriv en sak som du tycker om att göra.

Beskriv en sak som gör dig orolig eller stressad.

Vad hoppas du att de här träffarna ska ge dig?



Tidigare utgivna rapporter i FoU-Jämmts rapportserie

- 2011:2** Catharina Höijer. Navigator – Utvärdering av projektet i Krokoms kommun.
- 2011:1** Marianne Westring Nordh och Claes Malmquist. Glesbygdsmodellen – Arbete och aktivitet - flexibla individuella möjligheter till arbetsträning/prövning.
- 2010:9** Catharina Höijer. ipp och äldre kommunikation i landsbygd – Rapport om pilotprojektet i Bergs kommun
- 2010:8** Monica Andersson. Föräldrakraft i Bräcke kommun – enfördjupad studie i metodutveckling 1 januari–31 december 2009
- 2010:7** Marianne Westring Nordh och Jörgen Söderback. Lupp. Lokal uppföljning av ungdomspolitiken i Jämtlands län 2009 sett ur ett läns- och kommunperspektiv
- 2010:6** Anneli Kivisilta Nilsson och Marianne Westring Nordh. Steget vidare. Självvärdering. Samordningsförbundet i Åre för år 2009
- 2010:5** Marianne Westring Nordh. Att skapa en känsla av sammanhang. Utvärdering av det första året med familjebehandlingsteam i Bräcke kommun
- 2010:4** Maritha Månsson. DIA – Delaktighet I Aktivitet. En metod för brukaren att skatta upplevelsen av hur aktiviteter kan utföras och för planering med teamet
- 2010:3** Marianne Westring Nordh. Socialt innehåll i vardagen för äldre i särskilda boenden. Ett utvecklingsarbete tillsammans med personal
- 2010:2** Catharina Höijer. Förebyggande hembesök. En gemensam modell i Jämtlands län?
- 2010:1** Catharina Höijer. Förstärkt stöd till anhöriga som stödjer och hjälper en närstående. Utvärdering av länsprojektet 2007–2009

- 2009:4 **Marianne Westring-Nordh.** Kartläggning av insatser riktad till personer med missbruks- och beroendeproblematik i Jämtland
- 2009:3 **Bodil Evertsson, Elenor Ivarsson och Magnus Zingmark.** Jag behöver hjälp med min mat! Vad är behovet?
- 2009:2 **Catharina Höijer.** Håll i och håll ut. Utvärdering av en aktivitet inom ramen för Kompetensstegen
- 2009:1 **Magnus Zingmark.** Äldre brukare som söker hjälp för att tvätta sig – En jämförelse av effekter mellan arbetsterapeutiska insatser och hemtjänstinsatser
- 2008:12 **Catharina Höijer och Ewa Nordström-Johansson.** Samordningsförbundet för psykiskt funktionshindrade i Jämtlands län
– Samordning i förändring
- 2008:11 **Birgit Eriksson.** Hur har det gått? Adoptivbarn och samhällets stöd
- 2008:10 **Markku Paanalahti.** Kroniska strokepatienters perspektiv på funktionsproblem i ordinärt boende
- 2008:9 **Catharina Höijer och Elisabeth Magnusson.** Från asylhem till eget hem – ensamkommande asylsökande barn
- 2008:8 **Bengt Åkerström och Gunilla Henriksson.** Inventering av psykiskt funktionshindrade samt livskvalitetsundersökning i Jämtlands län
- 2008:7 **Marianne Westring Nordh och Ingela Bergström.** Projekt kommer och går vilka kunskaper är det som består? Utvärdering av Bergs samordningsförbund
- 2008:6 **Marianne Westring Nordh.** 15 eller 27 extra dagar – gör det någon skillnad? En uppföljningsstudie av 3-3 modellen i Krokom
- 2008:5 **Marianne Westring Nordh.** Familjekrafts fortsatta utveckling och familjebehandlingens långsiktiga effekter
- 2008:4 **Magnus Zingmark.** Överlåtelse och kommunikation av rehabiliteringsinsatser i gränslandet mellan Socialtjänstlagen och Hälso- och Sjukvårdslagen
- 2008:3 **Marianne Westring Nordh, Ingela Bergström och Jonna Nordh Börresson.** Att färdas framåt tillsammans!? – Utvärdering av samordningsförbundet i Strömsund
- 2008:2 **Marianne Westring Nordh, Ingela Bergström och Jonna Nordh Börresson.** Att vara eller hur vara – det är frågan? Utvärdering av samordningsförbundet Östersund

STRESSHANTERING FÖR VUXNA MED ASPERGERS SYNDROM

- 2008:1** **Catharina Höijer.** Socialpsykiatriska teamet i Krokoms kommun
– en utvärdering
- 2007:4** **Lotta Svensson.** Att gå från god vilja till vågad förändring
– Utvärdering av Bräcke ungdomsprojekt
- 2007:3** **Marianne Westring Nordh och Jonna Nordh Börresson.** Mortalitetsrapport för åren 2005 och 2006
Östersunds beroendecentrum
- 2007:2** **Marianne Westring Nordh.** Utvärdering av Strömsunds familjevårdsteam