

Dialoggrupper

För ökad brukarmedverkan inom socialpsykiatri

Christina Amrén
Annica Kristoffersson
Alf Persson

©FOU JÄMT, ÖSTERSUND 2012
ISSN: 1651-7253

FÖRFATTARE: CHRISTINA AMRÉN, ANNICA KRISTOFFERSSON OCH ALF PERSSON

Sammanfattning

Bräcke kommun startade i september 2010 ett socialpsykiatriskt team med syfte att erbjuda stöd till personer med psykiska funktionshinder. I samband med verksamhetens uppbyggnad testades en ny arbetsmetod i form av så kallad dialoggrupp. Metoden kan rubriceras som interaktiv, där alla i gruppen lär av varandra genom ömsesidigt erfarenhetsutbyte. Syftet med dialoggruppen var att öka brukarnas inflytande och att prova nya idéer för att på sikt utveckla nya arbetsmetoder. För att rekrytera deltagare till dialoggruppen tillfrågades tretton personer som redan hade kontakt med socialpsykiatriska teamet. Av dessa tackade åtta personer ja till att delta. Dialoggruppen träffades sex gånger och upplägget var i stort sett detsamma vid varje tillfälle. På träffarna samtalade deltagarna med stöd av handledarna om olika teman som utvecklades av deltagarna själva eller av teamet. Deltagarnas synpunkter och diskussioner dokumenterades. Att ett bra klimat skapades i gruppen var en förutsättning för att gruppmedlemmarna skulle känna sig trygga. Ett led i detta var att gruppen ofta lagade lunch tillsammans vilket blev en gemensam plattform som bidrog till att skapa gemenskap och öka tryggheten hos gruppmedlemmarna. En av framgångsfaktorerna med dialoggruppen var att deltagarnas potential kunde tas tillvara. Vidare bidrog gruppen till ett ömsesidigt erfarenhets- och kunskapsutbyte. Handledarna fick reflektera över hur de skulle omsätta nyvunna kunskaper i praktiken och därigenom utveckla sina arbetsmetoder. För brukarna blev medverkan i dialoggruppen betydelsefull. Dels fick de ta del av varandras erfarenheter men gruppen bidrog även till kontaktskapande. Genom att det hade träffats i grupp vågade de även ta kontakt med varandra i andra situationer, exempelvis när de träffades ute på samhället. Att brukarna har fått mer inflytande och blivit mer delaktiga i utvecklingen av den socialpsykiatriska verksamheten torde ändå vara den mest positiva effekten av dialoggruppen. Mot den bakgrunden hoppas det socialpsykiatriska teamet, att dialoggrupp fortsättningsvis ska användas som metod i utvecklingen av en evidensbaserad praktik.

Innehåll

Sammanfattning	3
Förord	7
Bakgrund	8
Syfte	9
Tillvägagångssätt	9
Målgrupp	9
Urval	9
Rekrytering av deltagare.....	10
Gruppens sammansättning.....	10
Träffarna	11
Dokumentation.....	11
Resultat – beskrivning av träffarna	12
Första träffen	12
Tema: Bemötande utifrån psykisk ohälsa.....	12
Handledarnas reflektioner efter första träffen	13
Andra träffen	14
Tema: Utanförskap och vem är jag	14
Handledarnas reflektioner efter andra träffen.....	15
Tredje träffen	16
Tema: Utanförskap, aktivitet, arbete/sysselsättning.....	16
Handledarnas reflektioner efter tredje träffen	17
Fjärde träffen	18
Tema: Traditioner och existentiella frågor.....	18
Handledarnas reflektioner efter fjärde träffen	19
Femte träffen	20
Tema: Uteaktivitet med enkel matlagning	20
Handledarnas reflektioner efter femte träffen	21
Sjätte träffen.....	21
Tema: Vara i grupp på en offentlig plats, äta på restaurang och spela bowling.....	21
Reflektioner från deltagarna.....	22
Handledarnas reflektioner efter sjätte träffen.....	22

Sammanfattande reflektioner från deltagarna efter träffarna	23
Diskussion	24
De viktigaste lärdomarna	24
<i>Bli varse dina egna fördomar</i>	<i>24</i>
<i>Trygghet i gruppen är basen</i>	<i>24</i>
<i>Stor potential i gruppen som resurs för stöd.....</i>	<i>25</i>
Är dialoggrupper något att satsa på?	26
<i>Dialoggruppen och de sex träffarna har inneburit:</i>	<i>26</i>
Referenslista.....	27

Förord

I samband med uppbyggnaden av den socialpsykiatriska verksamheten i Bräcke kommun gjordes ett försök att öka brukarnas inflytande i processen genom att låta dem medverka i en så kallad dialoggrupp. Vi ville hitta nya idéer och arbetsformer för att utveckla vårt arbete. Försöket finansierades delvis med medel från FoU Jämt (motsvarande 25 procent av projektledarens lönekostnader samt vissa omkostnader).

Föreliggande rapport är en beskrivning av försöket med dialoggrupp i syfte att skapa förutsättningar för ökad medverkan av brukare och anhöriga för att utveckla en kunskapsbaserad socialpsykiatrisk verksamhet i Bräcke kommun.

Dialoggrupp är en modell som kan rubriceras som interaktiv, där alla i gruppen lär av varandra genom erfarenhetsutbyte. På träffarna samtalade deltagarna utifrån olika teman som utvecklats av deltagarna själva eller av handledarna.

Handledarna i dialoggruppen har varit Annica Kristoffersson, Christina Amrén och Alf Persson. Efter de två första sammankomsterna lämnade Annica teamet för andra arbetsuppgifter i kommunen och Alf Persson gick in som hennes ersättare. Minnesanteckningar från varje sammankomst har legat till grund för rapporten som Christina Amrén slutligen har ansvarat för och sammanställt.

Det har varit mycket intressant och stimulerande att ta del av de diskussioner som följde utifrån varje tema. Vi vill passa på att rikta ett stort TACK till de personer som deltagit i dialoggruppen och delat med sig av egna erfarenheter. Bland annat om att leva med psykisk ohälsa, om bemötande av myndigheter, vårdgivare och samhället i övrigt mm.

Slutligen vill vi rikta ett stort TACK Catharina Höjjer, FoU Jämt för handledning och stöd under projekttiden. Suzanne Göransson, FoU Jämt har ansvarat för korrekturläsning och utformning av den slutgiltiga FoU-rapporten.

Bakgrund

Enligt socialtjänstlagen har kommunerna ansvar för de sociala insatserna som personer med psykiska, fysiska eller andra funktionsnedsättningar har behov av. Verksamheten benämns socialpsykiatri och omfattar olika former av socialt stöd till personer som, på grund av betydande svårigheter i sin livsföring, behöver stöd för att vara delaktig i samhällets gemenskap och få en meningsfull sysselsättning. Det sociala stödet kan till exempel handla om boendeformer, aktivitetscentra, stöd- och kontaktfunktioner liksom insatser i form av hemtjänst eller annat biståndsprovat stöd. Socialpsykiatri är ett omfattande område där såväl brukarna själva som professionella yrkesutövare och frivilligorganisationer är viktiga parter.

Bräcke kommun genomförde 2009, med stöd av J-sam¹ och FoU Jämt², en kartläggning av behovet för personer med psykisk funktionsnedsättning. Enligt kartläggningen fanns ett 60-tal personer med behov av ett socialpsykiatriskt stöd. Personerna var redan kända och/eller hade olika myndighetskontakter. Utöver dessa antogs det finnas ett mörkertal, framförallt avseende unga personer med neuropsykiatriska funktionshinder. Kartläggningen visade också att såväl kommunens interna arbete som samarbetet mellan samordningsförbundets parter behövde samordnas och struktureras.

Att personer med psykisk ohälsa i hög grad riskerar utanförskap från arbetsmarknaden har framkommit även i andra studier. Bland annat i den undersökning som gjordes i Jämtlands län 2005 där det framkom att ”*endast drygt en fjärdedel av dem i arbetsför ålder hade någon organiserad sysselsättning*” (Åkerström och Henriksson, 2008).

I syfte att erbjuda personer med psykiska funktionsnedsättningar ett ökat stöd för att skapa ett bra liv med känsla av sammanhang, etablerades i september 2010 ett socialpsykiatriskt team i Bräcke kommun. Första året drevs teamet i projektform och finansierades av medel från kommunen, FoU Jämt och Samordningsförbundet. Inom ramen för projektet fanns en uttalad arbetsinriktad målsättning, ”*så många som möjligt skall komma ut i någon form av arbete/ sysselsättning*”, (Projektbeskrivning för Socialpsykiatriska teamet, 2010, se bilaga 1). Eftersom kartläggningen hade visat att

¹ Samordningsförbundet för psykiskt funktionshindrade vars parter är; Arbetsförmedling, Försäkringskassa, Primärvård och Bräcke kommun

² Kommunernas forsknings och utvecklingsenhet för socialtjänst och kommunal hälso- och sjukvård i Jämtlands län

endast ett fåtal av de personer, som ingått i densamma, hade någon form av arbete eller sysselsättning (Amrén & Höjer, 2009) fanns behov av insatser som kunde öka målgruppens delaktighet i samhällslivet.

I dialog mellan socialpsykiatriska teamet och FoU Jämt utvecklades en idé, att inom teamets verksamhet testa en modell för ökad brukarmedverkan. Modellen handlade om att starta en så kallad dialoggrupp med brukare och teamets medarbetare.

Syfte

Syftet med projektet har dels varit att testa om dialoggrupp kan bidra till ökat brukarinflytande och dessutom ge teamet en fördjupad kunskap om psykisk ohälsa. Ett annat syfte har varit att prova nya idéer för att på sikt utveckla nya arbetsmetoder inom den socialpsykiatriska verksamheten.

Tillvägagångssätt

Målgrupp

Målgruppen var personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa samt deras närstående eller kontaktperson.

Urval

Teamet enades om att ett antal kriterier skulle uppfyllas för att deltagarna skulle ha utbyte av att delta i dialoggruppen. Deltagarna skulle;

- Klara av att vara med i en grupp
- Vara intresserade av dialoggruppen
- Ha egen erfarenhet av psykisk ohälsa

Utifrån de kriterier som upprättats gjorde teamet ett urval bland de 25 personer som de redan hade en etablerad kontakt med. Eftersom teamet ville att deltagarna skulle tillföra gruppen olika erfarenheter togs även hänsyn till ålder och diagnos.

Rekrytering av deltagare

Tretton personer kontaktades personligen eller tillsammans med närstående. Personerna fick information om syftet med dialoggruppen och vilka villkor som gällde för att delta. Bland annat att det utöver reseersättning och fri mat inte skulle utgå någon ekonomisk ersättning. Efter den muntliga informationen fick de tillfrågade sedan upp till tio dagars betänketid för att bestämma om de ville delta eller inte.

Gruppens sammansättning

Av tretton tillfrågade tackade sex personer i åldrarna 22 – 64 år ja till att delta. De kom från olika kommundelar och deras erfarenheter av psykisk ohälsa varierade. Några var ensamstående, några gifta eller sambo och flera hade barn. En del hade lång erfarenhet av psykisk ohälsa. Några hade haft olika stöd- och vårdinsatser och en del hade även erfarenhet av sjukhusvistelser. Andra hade haft kontakter med hälsocentral, öppenvård eller med det socialpsykiatriska teamet. Flera av gruppmedlemmarna hade en kontaktperson. Stöd från hemtjänsten eller från andra myndigheter förekom också bland deltagarna.

Utöver ovan nämnda personer rekryterades en kontaktperson, en anhörig och en person som tidigare hade haft stöd från kommunen på grund av psykisk ohälsa. Tillsammans med de två handledarna kom gruppen därmed att bestå av elva personer.

Träffarna

Sammanlagt genomfördes sex träffar under våren 2011. Träffarna var i huvudsak förlagda i teamets lokaler i Bräcke och pågick mellan klockan 11.00 till cirka 15.00 med avbrott för lunch. Upplägget av träffarna var i stor sett detsamma varje gång. Diskussionerna utgick alltid från ett tema som handledarna eller brukarna föreslagit. Aktuella teman var;

Träff 1; - bemötande utifrån psykisk ohälsa

Träff 2; - utanförskap/vem är jag?

Träff 3; - utanförskap, aktivitet, arbete/sysselsättning

Träff 4; - traditioner och existentiella frågor

Träff 5; - uteaktivitet med enkel matlagning

Träff 6; - gruppaktivitet på offentlig plats

För att ge deltagarna möjlighet att ta upp eventuella tankar och funderingar började varje möte alltid med en återkoppling från föregående träff. Först därefter presenterades aktuellt tema för dagen.

Teamet lade stor vikt vid att skapa ett klimat i gruppen där gruppmedlemmarna kunde känna sig trygga. Att gruppen fick ta ett gemensamt ansvar för tillagning av lunchen var en medveten handling från teamets sida. Aktiviteten förväntades ha en positiv inverkan på gemenskapen i gruppen samt öka tryggheten hos deltagarna. Teamet hoppades även att aktiviteten skulle ha en lärande effekt och att några skulle bli inspirerade och intresserade av matlagning.

Dokumentation

För att få underlag till föreliggande rapport noterades stödanteckningar vid varje träff. Efter varje träff gjorde handledarna en gemensam genomgång och sammanställde deltagarnas synpunkter. Kvaliteten på stödanteckningarna varierade, dels på grund av att det var olika personer som noterade. Dessutom beroende på att gruppen, i samband med utflykter och andra aktiviteter, var uppdelad i smågrupper.

Resultat – beskrivning av träffarna

Gruppen förändrades under tiden. Av de nio personer som var med från start slutade två, på grund av sjukdom, efter första träffen. Till den andra träffen rekryterades två nya deltagare. Efter den tredje sammankomsten slutade ytterligare en person. Merparten av deltagarna har dock varit med från början till slut även om enstaka frånvarotillfällen förekom bland deltagarna. Förutom två handledare har därmed elva personer (nio män och två kvinnor) någon gång deltagit i gruppen.

Första träffen

Tema: *Bemötande utifrån psykisk ohälsa*

Tid: 20 januari 2012 kl. 11.00 – 14.30

Plats: Kälarne

Deltagare: Sju brukare, en kontaktperson, en anhörig och två handledare.

Träffen inleddes med en kopp kaffe och en kort presentationsrunda. Därefter presenterades syftet med dialoggruppen samt hur upplägget av mötena var planerat. Handledarna redogjorde också för några förhållningsregler som de ville skulle gälla i samband med gruppdiskussionerna. Exempelvis påtalades vikten av att - lyssna, - visa respekt, - vara delaktig. Att allas synpunkter skulle värderas lika och respekteras poängterades också.

Temat för det första mötet var förberett av handledarna och dialogen började med samtal om begreppet psykisk ohälsa och bemötande i samhället. Deltagarna fick möjlighet att delge sina erfarenheter. Bland annat betonade de vikten av att få kontakt med människor ”utanför psykiatri”. Flera upplevde att de hade förlorat kontakten med tidigare vänner och bekanta och ofta kunde känna sig ensamma. Särskilt svårt kunde detta upplevas i samband med hemgång efter sjukhusvistelse. I sådana situationer kunde en kontaktperson vara ett viktigt stöd, menade man. Tre av deltagarna hade egen erfarenhet av att ha en kontaktperson. Även anhöriga och vänner ansågs vara viktiga i detta sammanhang. Samtidigt menade man, att de inte alltid fanns till hands, orkade eller hade förmågan att ge rätt stöd.

Vid lunchtid avbröts gruppdiskussionerna och uppgifter för den gemensamma delegerades till gruppdeltagarna. Lunchen bestod av köttfärsås, spagetti och grönsaker. Till efterrätt serverades kladdkaka.

Diskussionerna fortsatte under eftermiddagen i form av att deltagarna berättade om egna erfarenheter, om sina upplevelser i olika situationer och om perioder när de hade mått riktigt dåligt. En deltagare beskrev sina upplevelser av att vara inlagd på en psykiatrisk avdelning och menade att även om det kunde kännas jobbigt att vara på en vårdavdelning ingav vistelsen ändå en viss trygghet. Att det var struktur på avdelningen, att det fanns tillgång till personal samt kontakterna med andra patienter gav perspektiv på det egna tillståndet, en möjlighet att dela erfarenheter och att diskutera sina upplevelser.

Flera hade liknande upplevelser av psykisk ohälsa och av hur de blivit bemötta ute i samhället. Hos vissa kom minnen upp från tidigare episoder och deras berättelser förde diskussionen vidare.

Handledarnas reflektioner efter första träffen

Inför första träffen hade vi valt att inte styra för mycket i diskussionen utan låta de som ville prata göra det och de som ville lyssna, göra det. I gruppen såg vi att några pratade mycket medan några i princip var tysta. Därför diskuterade vi hur vi skulle kunna få fler att vara delaktiga i diskussionerna. Vi bestämde att vid nästa träff försöka uppmuntra och stötta flera deltagare till att prata.

Människor med psykisk ohälsa känner sig ofta utfrysda och drar sig därför undan. Det kan bero på omgivningens reaktioner eller att de drabbats av en låg självkänsla. Många upplever rädsla oro och ångest för att inte vara tillräckligt duktiga eller klara av den dagliga livsföringen. Ett av de största hindren för personer med psykiska funktionshinder kan vara att förändra sina egna attityder för att våga ut i samhället (Älfvåg, 2009). Flera av dem har också hamnat i kläm mellan olika myndigheter, vilket bidragit till att de inte fått tillräckligt stöd eller det stöd de har rätt till.

För att bli delaktig i samhället är det viktigt att finnas med i ett socialt sammanhang på ett naturligt sätt. Genom att kontaktpersoner, anhöriga/närstående och arbetsgivare delar med sig av sina erfarenheter och resurser får brukarna stöd för att öka delaktigheten i samhällslivet.

Det är också viktigt att personal och anhöriga inte drar slutsatser utifrån egna värderingar utan försöker att se objektivt på brukaren och dennes behov. Ett ”talande” exempel var att vi inför första mötet hade farhågor över hur det skulle

fungera med en så blandad grupp. Efteråt fick vi inse att oron var obefogad och att det i stället fanns fördelar med en blandad grupp.

Slutligen gjorde vi följande reflektion;

Alla människor behöver mänsklig kontakt, vill bli sedda, bekräftade och respekterade för den de är samt att alla är unika.

Andra träffen

Tema: *Utanförskap och vem är jag*

Tid: 17 februari 2012 kl. 11.00 – 14.30

Plats: Bräcke

Deltagare: Sex brukare och två handledare.

Det var förväntansfulla personer som kom till den andra träffen. Två hade meddelat förhinder på grund av sjukdom och en ville inte fortsätta i dialoggruppen. Däremot tillkom två nya gruppmedlemmar.

Gruppen samlades runt bordet och träffen började med en återkoppling från första träffen. Samtidigt som deltagarna därigenom fick en möjlighet att reflektera fick de två nya medlemmarna möjlighet att ”komma in i” dialogen.

Gruppens reflektioner från första träffen var bland annat vikten av att den som mår psykiskt dåligt har tillgång till en person som står dem nära, exempelvis en kontaktperson, en anhörig eller nära vän. En annan reflektion var att deltagarna hade lärt känna personer de inte träffat tidigare och att de vågade prata med varandra när man till exempel träffades på affären.

Även denna träff delegerades arbetsuppgifter inför den gemensamma lunchen. Alla var mycket intresserade av att hjälpa till. På menyn var det Tacos och äppelpaj med vaniljsås. Vi skrattade, pratade och lagade lunch tillsammans. Några hann även spela ett parti schack, i väntan på att maten skulle bli klar. Måltiden fylldes även med småprat och en mycket trevlig stämning infann sig.

Diskussionerna efter lunch kom bland annat att handla om deltagarnas upplevelser av mobbing vilket flera hade blivit utsatta för, i skolan och på arbetsplatser. En deltagare menade, att det var svårare att prata öppet om mobbing förr. Tidigare var det vanligare att den mobbade fick skulden, att det var hans/hennes eget fel. Oftast

lyssnade heller ingen på eller gav sitt stöd, till den som var i underläge och blev mobbad. Gruppens slutsats var att mobbing fortfarande förekommer i dagens samhälle men att det pratas mera öppet om problematiken.

Deltagarna upplevde att dialogträffarna och den sociala gemenskap de gav var positiv. Många saknade social gemenskap och framförde önskemål om en social mötesplats.

”Om man är ensam och inte har kontakt med andra människor blir man till slut likgiltig” sa en deltagare och fick medhåll från flera i gruppen. Att alla i gruppen hade erfarenheter av att leva med psykisk ohälsa upplevdes också positivt. Bara det att inte behöva förklara *”en dålig dag”* eftersom alla ändå visste vad det innebar var ett exempel.

Fler röster från deltagarna

- *”Olika människor har olika behov av stöd”*
- *”Viktigt att ha någon som står bakom och backar upp, men inte någon som bara öppnar dörrar och går före”*
- *”Vi behöver alla ett bollplank”*
- *”Människor bör finnas för varandra även de dagar man mår psykiskt dåligt. Det är lättare att säga till någon att man mår bra än att man mår dåligt”*
- *”Viktigt att kunna erkänna för sig själv att man mår dåligt”*
- *”Många människor kör ett raket liv – har svårt att visa känslorna – rädda att gå utanför ramarna”*

Handledarnas reflektioner efter andra träffen

- Deltagarna i dialoggruppen har börjat lära känna varandra bättre vilket har resulterat i ökad trygghet i gruppen och att fler deltagit i diskussionerna.
- Fler vågar även prata med varandra när de möts ute i samhället.
- Viktigt att få finnas med i ett socialt sammanhang.
- Vi uppfattar att det finns ett behov av sociala mötesplatser.
- Vad det gäller mobbing börjar en attitydförändring att synas i dagens samhälle. Vi pratar mera öppet om problematiken. Det finns olika åtgärdsprogram och policy på arbetsplatser och skolor.
- Det krävs mera kunskap om bemötande av personer med psykisk ohälsa.

Tredje träffen

Tema: *Utanförskap, aktivitet, arbete/sysselsättning*

Tid: 17 mars 2012 kl. 11.00 – 14.30

Plats: Bräcke

Deltagare: Fem brukare, en kontaktperson, tre handledare.

Vid den tredje träffen utökades gruppen med en handledare. Denne var dock känd av många sedan tidigare.

Träffen inleddes som vanligt med reflektioner från föregående träff och eventuella frågor och idéer ventilerades. En spontan reflektion var att deltagarna börjat lära känna varandra bättre vilket medfört att de hade vågat prata med varandra när de träffats ute på samhället eller på affären. Det upplevdes positivt i gruppen eftersom de upplevde att känslor av utanförskap och ensamhet minskade då.

Diskussionen handlade om hur personer med psykisk ohälsa vill bli bemötta i samhället och på en arbetsplats. Gruppen menade att det finns mycket okunskap och rädslor hos många människor. Många i gruppen upplevde svårigheter att komma tillbaka till arbets- och/eller samhällslivet. Dels beroende på brukarens psykiska hälsa men också beroende på var i återhämningsprocessen den enskilde befinner sig. Vissa dagar kunde det kännas svårt att träffa andra människor och att kommunicera menade man.

I samband med att arbetsförmedling eller försäkringskassa beviljar en praktikplats/sysselsättning är det viktigt att handledaren får en nulägesrapport - information om brukarens resurser respektive problematik. Viktigt är även att den som blir utsedd till handledare är engagerad och intresserad av uppdraget, menade gruppen. Även att handläggare från arbetsförmedling respektive försäkringskassa gör uppföljningar på arbetsplatserna. Deltagarna poängterade även att vikten av att våga berätta för sin handledare hur de mår. - *"Är vi inte ärliga från början är det svårt för arbetsgivaren att förstå och kunna ge stöd"*.

Värdet av ett socialt nätverk av vänner och närstående påtalades också i gruppen. I det sammanhanget nämndes även betydelsen av en kontaktperson. Särskilt viktigt var denne när stöd från anhöriga och/eller vänner saknades. För många fungerade kontaktpersonen som en länk ut till samhällsgemenskapen.

En av gruppdeltagare läste ur sin dagbok om sin första dag på jobbet. Han beskrev tydligt känslor av spänning, rädsla, ångest, nyfikenhet och glädje. Han kände också stolthet över att äntligen ha fått ett arbete. Berättelsen väckte ett hopp hos flera i gruppen om chansen till ett arbete eller lämplig sysselsättning.

Diskussionen fortsatte om olika möjligheter att få ett jobb och många frågor och funderingar kom upp. En gruppdeltagare poängterade vikten av att våga vara öppen och ärlig, om det som berör arbetssituationen. En deltagare berättade om sina erfarenheter från tidigare arbeten och praktik. I vissa situationer kände han sig stressad och osäker och menade att det vid sådana tillfällen var värdefullt att ha en handledare som kan se den enskildes behov, ge stöd och vägleda.

Handledarna förklarade innebörden av olika begrepp som förekommer inom arbetsförmedlingen. Exempelvis offentligt skyddat arbete, nystartsjobb och praktik. Vidare redogjorde de för befintliga regelverk inom arbetsförmedlingen.

För att gemensamt tillaga lunchen gjordes ett uppehåll i diskussionen och deltagarna delades in i smågrupper. Arbetsuppgifterna genomfördes och livliga diskussioner pågick i grupperna. En person i ”disk-gruppen” berättade att han för några år sedan hade diskat på ett hotell i Åre vilket han tyckte varit spännande.

Gruppen ansåg att socialpsykiatriska teamets lokal var en trygg och bra samlingsplats dit alla kan komma. Alla såg fram mot nästa dialogträff och gruppen hade önskemål om att vid nästa träff laga hemgjorda köttbullar och stuvade makaroner. Från gruppen framfördes också önskemål om att någon träff kunde kombineras med en aktivitet. Ett förslag var att förlägga en träff ute i naturen med vandring, matlagning och ett givet tema. Ett annat önskemål var att göra en social aktivitet ute i samhället.

Teamet passade på att bjuda in dialoggruppen till en lunchföreläsning med en attitydambassadör, från projektet (H)järnkoll och flera ur gruppen sade sig vara intresserade av att komma.

Handledarnas reflektioner efter tredje träffen

- Tillgång till en stödperson/handledare på arbetsplatsen som har kännedom om och förståelse för de problem och de hinder som kan förekomma i arbetssituationen är viktig. Stödpersonen har också en viktig roll i samband med i kontakter med olika myndigheter och i övriga kontakter runt brukaren.
- Att personkemin stämmer överens mellan stödperson och brukare är en förutsättning för att dialogen ska fungera bra mellan parterna.
- Centralt är också att brukaren har ett socialt nätverk
- Det finns hinder som vi inte alltid är medvetna om.
- Det är viktigt att ansvarig tjänsteman ”följer med och stöttar brukarna på vägen” mot en ny aktivitet, sysselsättning eller arbete.

Fjärde träffen

Tema: *Traditioner och existentiella frågor*

Tid: 20 april 2012 kl. 11.00 – 14.30

Plats: Bräcke

Deltagare: Sex brukare, en kontaktperson, tre handledare.

Dagen inleddes med en kopp kaffe och summering av förra träffen. Diskussionerna handlade då till stor del om arbete och praktik och om utanförskap.

De som hade varit på träffen med attitydambassadören i Bräcke berättade om sina intryck. Alla kände igen sig i någon del av det som attitydambassadören berättade. Framför allt när det gällde bemötande från myndigheter och inom vården. Exempelvis att ifrågasättas, att inte få förståelse för vilka insatser och stöd du har behov av, vilket kunde uttryckas genom frågor som - ”kan du inte städa lägenheten själv?”, ”- behöver du ha hemtjänst?” osv.

Vi delade upp oss i mindre grupper och hjälptes åt att laga dagens lunch. På menyn var det köttbullar, stuvade makaroner samt påskbakelse bestående av sockerkaka med persikor och grädde.

Till träffen hade inte något särskilt tema förberetts, vilket gav deltagarna själva tillfälle föra diskussionen. Eftersom det snart var påsk blev det samtal om påskens traditioner, mat och religion. Det ledde till att en av deltagarna kände det viktigt att få dela med sig av sina funderingar om olika trosinriktningar och syn på existentiella frågor. I dessa frågor hade deltagarna olika uppfattningar och var och en redovisade vad de ansåg vara viktigt för dem. Några sade sig vara djupt troende medan andra hade andra värderingar.

Temat väckte starka känslor och engagemang i gruppen vilket påverkade möjligheten för alla att känna sig bekväma i diskussionen. Vi handledare försökte att balansera diskussionen genom att ta upp grunderna från första träffen. Att alla lyssnar och visar varandra respekt liksom att allas synpunkter är lika värdefulla och att alla ska vara delaktiga.

Diskussionen fortsatte om hur vi uppfattar olika trosriktningar, att det är kan vara lätt att fastna i en ståndpunkt och se allt i svart eller vitt. Vi kom fram till att det är en fördel att ha en nyanserad syn och att se på saker och ting från olika synvinklar. Vidare att det är viktigt att kunna acceptera och respektera varandra fast man har olika åsikter och värderingar.

Som avslutning diskuterade vi nästa träffs innehåll. En mängd olika förslag på både tema, menyer och aktiviteter kom upp. Bland annat pratade vi om att vi ingår i det naturliga kretsloppet och hur vi påverkas av att vistas i naturen. Gruppen föreslog något lättlagat i samband med en uteaktivitet. Vi bestämde att genomföra träffen vid Gimårasten med korygrillning och kolbullar och om vädret tillät, göra en promenad längs spångarna till ett speciellt vindskydd/grillplats.

Handledarnas reflektioner efter fjärde träffen.

- Dagens diskussion väckte starka känslor, och att det då blir svårt att acceptera att vi har olika åsikter och att var och har sin egen tro. Vi såg det nödvändigt att gå in och balansera diskussionen eftersom inte alla deltagarna kände sig bekväma i den.
- Vi insåg vikten av att formulera och klargöra vilka teman som är angelägna att diskutera tillsammans på dialoggruppen med deltagarna. Dagens tema var alltför laddat men tillförde ändå något att tänka på när vi utvecklar den socialpsykiatriska verksamheten.
- Ifrågasätts grundvalarna i tillvaron på något, exempelvis min tro, tappar vi lätt fotfästet. Detta skapar kaos i tillvaron och vi går till försvar, och tappar lyhördheten för andras åsikter.
- Några som varit intresserade av att träffa attitydambassadören kom aldrig, trots en personlig inbjudan. Det finns ofta hinder på vägen, som vi inte är medvetna om. Steget att själv ta ansvar till något nytt, som denna träff blev för stort. Något för oss handledare att tänka på.

Femte träffen

Tema: *Uteaktivitet med enkel matlagning*

Tid: 10 maj 2012 kl. 11.00 – 14.30

Plats: Friluftsområdet ”Gimårasten” Bräcke

Deltagare: Fyra brukare, en kontaktperson, två handledare.

Gruppen samlades på parkeringen utanför Socialpsykiatriska teamets lokal. Utifrån ett uttalat önskemål i gruppen anordnades dagens dialoggrupp utomhus. Vi åkte bil till Gimårasten, ett friluftsområde i närheten av Bräcke med tillgängliga vandringsleder, vindskydd och iordningställda eldplatser. Gruppen gick en längre promenad till det tredje vindskyddet.

Dessvärre inleddes dagen med en händelse som berörde oss alla och som kom att påverka hur dialoggruppen kom att genomföras. En av deltagarnas hund råkade ut för en olyckshändelse och trots akuta åtgärder med upplivningsförsök och veterinärbesök dog hunden. Händelsen ledde till en krisbearbetning i hela gruppen. Hundägaren beslutade att trots allt delta i dagens planerade verksamheter. Detta för att bearbeta det som hänt och vara i tryggt sällskap med övriga deltagare. En bidragande orsak till detta beslut var troligen den hänsynsfullhet och aktivt deltagande som deltagarna visade prov på i den akuta reaktionsfasen.

Vi reflekterade från föregående träff, stekte kolbullar, grillade korv och kokade kaffe över öppen eld. Under tiden skedde diskussioner i smågrupper. Deltagarna avlöste varandra i kontakten med den drabbade hundägaren. Detta gav alla närvarande och inte minst hundägaren möjlighet att få tid att bearbeta sina akuta reaktioner, det vill säga att gå igenom olika delar av känsloregistret. Därmed fick deltagarna en god inledning i sin krisbearbetningsprocess. Dagen innehöll i övrigt mycket småprat bland deltagarna om egna erfarenheter när en olycka sker.

För att bedöma hur dagen uppfattades bad vi deltagarna att skatta sina upplevelser på en tiogradig skala. Alla skattade dagen med höga värden och majoriteten i gruppen önskade att prova en aktivitet ute i samhället vid nästa träff tillfälle. En tur till Östersund för att spela bowling och gå på restaurang var det förslag som fick flest röster.

När vi kom tillbaka till Bräcke möttes hundägaren av en anhörig och alla åkte hem, var och en till sitt.

Handledarnas reflektioner efter femte träffen

- Trots den inträffade händelsen uppskattade alla dagen. Alla deltagarna var starkt påverkade av det som hade hänt. Vi menar att vistelsen i naturen och det lättsamma innehållet bidrog positivt till en bearbetning av händelsen. Detta förde alla i gruppen närmare varandra.
- Det är möjligt att deltagarnas livserfarenheter medförde en förmåga att handskas med kriser, på ett bättre sätt än vad många andra människor kan.
- Vi tolkar det sätt som deltagarna hanterade situationen och stöttade varandra, som att det finns en potential hos deltagarna individuellt och i grupp som teamet bör tillvarata i det fortsatta arbetet. Detta går i linje med Topor (2004) som menar att sociala relationer och socialt samspel står i centrum för återhämtningsprocessen, och har en avgörande betydelse.

Sjätte träffen

Tema: *Vara i grupp på en offentlig plats, äta på restaurang och spela bowling.*

Tid: 17 maj 2012 kl. 11.00 – 14.30

Plats: Bräcke

Deltagare: Fem brukare, en kontaktperson, två handledare.

Den sjätte och avslutande träffen i dialoggruppen började med den planerade bowlingresan till Östersund. Väl framme fick vi avnjuta en lunchbuffé i restaurangen där alla fick hämta det de ville äta och dricka.

Det var en spänd stämning och lite oroligt i början beroende på hur det fungerade med själva buffén. Men genom att se hur andra gjorde blev gruppen tryggare. Alla åt med god aptit och kunde ”varva ner”.

Nästa utmaning för gruppen var bowlingen. Det var många praktiska detaljer som behövde redas ut - vilka skor skall man ha? - hur hitta och prova ut rätt storlek? - vilket bowlingklot var bäst? De som spelat tidigare visade nybörjarna som var osäkra. Hur lagindelningen skulle vara hade handledarna bestämt innan. Att det skulle vara mixade lag var det ingen diskussion om. Alla genomförde två serier under glada tillrop och med varierade resultat. Många var medvetna om att de inte

lyckades så bra, några ville så mycket och spände sig av iver vilket försämrade deras resultat. När någon lyckades med en strike applåderade alla.

Efter avslutade rundor samlades vi för genomgång av dagens intryck. Diplom delades ut till alla och segraren fick en extra applåd. Vi fick även tid för en stunds reflektion över träffarna vi haft. Lite trötta efter dagens övningar gick färden tillbaka till Bräcke.

Deltagarnas reflektioner

Dagens träff gav två utmaningar; lunchbuffén och bowlingen vilka resulterade i en positiv upplevelse för deltagarna.

- Alla ville träffas igen i liknande grupper till hösten
- Att få mötas, prata om hur jag mår och om vilka utmaningar jag är beredd att ta för att få ett innehållsrikare liv är viktigt och framförallt att få göra det i grupp är värdefullt.
- Flera av deltagarna har bekanta, som de anser skulle ha ett stort utbyte av att delta i en liknande gruppverksamhet.

Handledarnas reflektioner efter sjätte träffen

- Att träffas ute i samhället gav positiva upplevelser till alla.
- Möjligheten att dela med sig av tankar och erfarenheter med andra i liknande situation är viktig.
- Att tillsammans möta andra människor och göra en fysisk aktivitet i offentlig miljö är ett sätt att utmana sina gränser, och att göra det i grupp ger en trygghetskänsla. Efter att ha klarat av en utmaning kan samma tillfredställelse i kroppen som vid fysisk aktivitet uppnås.
- Att vid ett och samma tillfälle utsättas för flera utmaningar går bra när det sker i grupp. Deltagarna ger varandra stöd och styrka.

Sammanfattande reflektioner från deltagarna efter träffarna med dialoggruppen

- Det har varit bra med ett tema att samlas runt och diskutera för att få en stomme och struktur på dialogen.
- Efteråt har inte alla deltagare kommit ihåg vilka teman vi egentligen diskuterade.
- Att träffas har varit det centrala.
- Deltagarna har upplevt en samhörighet och gemenskap i gruppen, som har varit betydelsefull.
- De har mött personer som har liknande erfarenheter vilket ger en ökad förståelse för varandra.
- Träffarna i dialoggruppen har också inneburit att deltagarna vågat börja prata med andra, de har upplevt att någon lyssnar och att någon ser dem.
- Inte minst har det också varit betydelsefullt att ha en tid att passa och att någon väntar på mig.
- Det finns önskemål om fortsatta träffar med olika teman.
- Vikten av att det finns sociala mötesplatser.

Diskussion

De viktigaste lärdomarna

Bli varse dina egna fördomar

Fördomar spelar en central roll i mötet med nya människor, vi är alla osäkra – vi vill ha trygghet. Vi trodde att trygghet för målgruppen var annorlunda än för oss. Vi kan lita på våra egna erfarenheter – vi krånglade till det för mycket, främst för oss själva på grund av våra fördomar och förutfattade meningar.

Det finns en hel del fördomar i samhället och hos allmänheten. Det förekommer till exempel att personer med psykisk ohälsa kan bli bemötta med att de skulle vara lata eller dumma. Dessa fördomar bottnar till en stor del i okunskap, rädslor och missförstånd.

Älfvåg (2009) menar att attityder och bemötande är det största hindret för att människor med psykiska funktionshinder skall kunna vara delaktiga på samma villkor i samhället. För att ändra attityder krävs att en majoritet blir medveten om problematiken. ”*Negativa attityder är ett lika stort hinder för psykiskt funktionshindrade som höga trösklar för en person med rullstol*”,

Flera av deltagarna ansåg att massmedia spelar en negativ roll i sammanhanget. Ofta skrivs det feta rubriker på löpsedlarna då en psykiskt sjuk person gjort ett brott. Det står nästan aldrig exempelvis att en diabetessjuk eller hjärtsjuk person gjorde ett brott. Denna journalistik bidrar till att öka fördomarna omkring psykiska sjukdomar, anser deltagarna i dialoggruppen.

Vi hoppas att Handisam och projektet (H)järnkoll³ (www.hjarnkoll.se) kommer att framträda och synas ännu mer i sin kampanj för att minska våra fördomar, stigmatisering och förändra attityderna kring psykisk ohälsa.

Trygghet i gruppen är basen

Vårt mål har varit att skapa förutsättningar för trygghet för varje deltagare i gruppen

³ Regeringen har tagit initiativet till satsningen bakom Hjärnkoll. Uppdraget kom 2009 till myndigheten Handisam och handlar om att förbättra våra attityder till personer med psykisk sjukdom och psykisk funktionsnedsättning. Satsningen kommer att pågå till och med 2014.

för att deltagarna skall kunna gå vidare och våga träffas på våra dialogträffar i olika sammanhang och även ute i samhället. Det har varit viktigt för oss som handledare att alla har varit aktivt delaktiga efter sin förmåga i allt under träffarna.

Den första sammankomsten var alla osäkra och spända. Det gällde även för oss som var handledare. Redan andra gången vi träffades hade största delen av rädslan och osäkerheten försvunnit och vi vågade knyta an till varandra. Den första isen var bruten. Allt eftersom känslan av trygghet ökade, gavs möjlighet att fler vågade ta steget ut i samhället. Ett exempel var då vi var i Östersund åt lunch på restaurang och bowlade. Det var tack vare tryggheten som gruppen utvecklats som gjorde det möjligt för de flesta att våga ta steget och följa med samt att vilja göra mer.

Stor potential i gruppen som resurs för stöd

Att uppleva en samhörighet i gruppen var mycket viktigt, det gjorde också att deltagarna kände sig betydelsefulla. Gemenskapen som växte fram i gruppen gjorde att många rädslor försvann. Det öppna klimat som varit under träffarna har inneburit att många vågat dela med sig av sina erfarenheter och händelser ur sina liv.

Att skapa trygghet är en förutsättning för att utveckla gruppen och få den att växa. Erfarenheterna berikar oss, vilket illustreras genom de berättelser som kommit fram om hur deltagarna blivit bemötta, fått vård och hur människor ser på psykiska funktionshinder. Att diskutera tillsammans ger andra perspektiv på oss själva. Topor (2004) menar att känslan att kunna hjälpa andra är en stark upplevelse som kan påverka självbilden. Han uttrycker detta på följande sätt: ”En erfarenhet från andra brukare är att de som kan hjälpa människor att må bättre mår också bättre själva” (Topor, sid. 207).

Är dialoggrupper något att satsa på?

Känslan av att finnas med i en gemenskap och ett sammanhang är mycket betydelsefull, individens självbild påverkas i positiv riktning.

Det handlar inte bara om att möta individen utifrån dennes problematik, utan utifrån hans resurser. En förutsättning för att uppnå detta är att personal och handledare arbetar positivt. (Topor, 2004). Topor menar vidare att ”Sociala relationer och del i det sociala samspelet pekas ut som en avgörande faktor i återhämningsprocessen” (sid.135). Vår tolkning är att det är ett viktigt argument och förklaring till varför dialoggrupp och andra aktiviteter i grupp är betydelsefulla för att förhindra utanförskap för personer med psykisk ohälsa.

Vår bedömning är försöket med dialoggruppen har visat att det i förlängningen är något som kan utveckla nya gruppaktiviteter på initiativ av brukarna. Det kan exempelvis vara en bas för att bilda ett brukarråd alternativt en brukarförening.

Dialoggruppen och de sex träffarna har inneburit:

- Utveckling för deltagarna till att de vågar prata om sin situation med någon annan som varit i samma situation.
De praktiska uppgifterna i samband med matlagning har gett möjlighet för deltagarna att kunna stödja och peppa varandra.
- Kontakt med andra utanför psykiatrin, det vill säga lära känna andra och på sikt möjlighet att bygga upp ett nätverk.
- De kontaktpersoner som medverkat i träffarna har varit ett stöd för brukaren att våga ta steget att delta i en gruppaktivitet.
- Handledarna i socialpsykiatriska teamet har blivit övertygade om att det finns stora fördelar med att använda gruppverksamheter av olika slag och inriktning som metod för att ta vara på den potential som finns hos deltagarna.
- Viktigt att det finns både enskilda aktiviteter och gruppaktiviteter.
- Att betydelsen av gruppverksamheter har synliggjorts.
- Betydelsen av en praktisk aktivitet som alla kan enas och samlas omkring.

Referenslista

Amrén, C. och Höijer, C. (2009) *Kartläggning av behov för personer med psykiska funktionsbinder i Bräcke Kommun 2009*. Bräcke: Bräcke Kommun.

Henriksson G. och Åkerström, B. (2005) *Inventering av psykiskt funktionshindrade samt livs kvalitetsundersökning i Jämtlands län*. FoU Jämmts rapportserie 2008:8 Östersund: Kommunförbundet i Jämtlands län, FoU Jämt.

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

Älfvåg, C. (2009) Ett samhälle utan trösklar (sid 189) i Östby, C. Nordin, J Andersson, U (2009) *Stolthet & Fördom - möte med psykiatrin idag*. Skellefteå: Skellefteå lasarett, Psykiatriska kliniken

Elektroniska källor:

www.hjarnkoll.se



Socialpsykiatriskt team Bräcke

– en insats finansierad av J-sam, tillsammans med samordningsförbundet i Bräcke

•Målgruppen

Teamet kommer dels att rikta in sig på personer i arbetsför ålder med neuropsykiatriska funktionshinder, dels på personer i arbetsför ålder som har behov av stöd exempelvis i form av förrehabilitering.

•Kort beskrivning

Insatsen beräknas starta i augusti 2010 och pågå till juli 2011 för att därefter övergå i ordinarie verksamhet.

Genom denna insats vill vi skapa en struktur där det finns möjlighet för tvärprofessionella och huvudmännaöverskridande team att träffas för att forma bästa möjliga stöd utifrån individernas behov.

Teamet ska bestå av exempelvis handläggare från Arbetsförmedlingen, kurator eller psykolog från Hälsocentralen samt socialsekreterare från Individ- och familjeomsorgen, boendestödjare från hemtjänsten, samt distriktssköterska och anhörigstödjare. En teamledare/projektledare ska om samordnar det socialpsykiatriska teamets gemensamma arbete. Ytterligare en person ska rekryteras som handledare med ansvar för förrehabiliterande verksamhet med fokus på arbetsförberedande aktiviteter. Detta ska ske i samverkan med samordningsförbundens parter och näringslivet.

Teamet utbildas och handledas för att på bästa sätt möta och stödja personer med neuropsykiatriska funktionshinder.

•Samverkanspartners

Bräcke kommun, Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan och Primärvården Bräcke

•Mål

Målet är att deltagarna ska få stöd att skapa sig ett bra liv med en känsla av sammanhang genom en stärkt självkänsla och identitet samt en positiv livssyn. Detta kommer på längre sikt också att leda till minskade kostnader för försörjningsstöd, arbetslöshet och sjukförsäkring. Målsättningen är att så många som möjligt från målgruppen ska komma arbete/sysselsättning.

•Effektmål

30 procent av målgruppen ska inom ett år ha ökat sin anställningsbarhet och kommit ut i någon form av arbete/sysselsättning.

•Utvärderingar

Samverkansinsatser som bedrivs i samordningsförbundets regi ska registreras och följas upp i SUS (Systemet för Uppföljning av Samverkansinsatser).

Samordningsförbundens självvärderingsverktyg används kontinuerligt under hela insatsperioden.

En extern processutvärdering genomförs under insatsperioden med kontinuerliga träffar med såväl team som styrgrupp.

•Kostnader

Totala kostnader för insatsen är 3 121 478 kronor Samordningsförbundet Bräcke finansierar under 2010 insatsen med 275 000 kronor. J-sam finansierar under samma tid insatsen med 471 536 kr.

•Styrgrupp

Styrgruppens uppdrag är att kontinuerligt följa upp insatsen genom regelbundna redovisningar från ansvariga tjänstemän.

Gruppen består av:

Lars Liljedahl	Bräcke kommun
Helena Dahlin	Bräcke kommun
Eva Antman	Bräcke kommun
Olle Sveding	Arbetsförmedlingen
Ulla-Britt Barcheus	Primärvården
Per Sundin	Försäkringskassan

•Kontaktpersoner

Karin Strömberg, 063-14 47 43
karin.a.stromberg@zonline.se

Ingela Carlsson, samordnare, tel. 073-275 25 92 ingela.a.carlsson@arbetsformedlingen.se

Samordningsförbunden ska svara för finansiell samordning av rehabiliteringsinsatser mellan förbundets medlemmar i syfte att underlätta och uppnå en effektiv resursanvändning. De samordnande resurserna, insatserna och bedömningarna syftar också till att den enskilde skall uppnå eller förbättra sin förmåga till förvärvsarbete. Samordningsförbundet ska vara en arena för de samverkande parternas samlade ansvarsområden.