

DELPROJEKTRAPPORT 2019

En återhämtningsinriktad psykiatri i Jönköpings län

Sara Thil
Malin Forslund
Mia Nordlund
Arpad Andersson
Marie Linder
Bella Nilsson
2019-12-31

Inledning

Projektet är ett pågående och långsiktigt arbete, att implementera ett återhämtningsinriktat förhållningssätt i Jönköpings län. Projektet har sedan 2011 utvecklats i olika riktningar med huvudsyftet att hela tiden ha personers kunskap och erfarenhet av psykisk ohälsa och återhämtning i centrum. Samtliga aktiviteter som genomförs i projektet har som syfte att på olika sätt implementera ett återhämtningsinriktat förhållningssätt.

Projektet har varit en del av arbetet med den nationella PRIO-satsningen i Jönköpings län vilket finansieras av PRIO-medel, 2012-2016, från länets kommuner och Region Jönköpings län. Under 2019 finansieras projektet av de statliga medel och den överenskommelsen som finns mellan staten och SKR, Sveriges Kommuner och Regioner. Genom överenskommelser ges förutsättningar för att insatser kan ske samordnat på nationell, regional och lokal nivå.

Viktiga utgångspunkter vid överenskommelser är ett tillitsbaserat förhållningssätt, hög kostnadseffektivitet och ett tydligt jämlikhets- och jämställdhetsperspektiv.

Utifrån de erfarenheter, kunskaper och den inspiration som kommit projektet tillgodo, genom studiebesök i England och Italien, sker en fortsatt utveckling mot en återhämtningsinriktad psykiatri. Det finns intresse i länet, från både kommunerna och Regionen, att arbeta vidare för att personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa och anhöriga/närstående ska få ett återhämtningsinriktat bemötande.

Bakgrund

Återhämtning

Återhämtning är ett upplevelsebaserat och subjektivt begrepp, vilket innebär att det bara är individen själv som kan tala om i fall den upplever sig vara återhämtad. Att återhämta sig innebär att individen anser sig ha ett tillräckligt bra och meningsfullt liv. Centralt i en återhämtningsprocess är goda relationer, att känna hopp om att kunna återhämta sig, att tillhöra ett meningsfullt sammanhang, att bli mer aktiv i sitt eget liv och att känslan för att det egna ansvaret ökar (Slade 2009, Topor m.fl. 2007). Återhämtning handlar om många och ofta små steg i en lång process, för individen handlar det både om att lära känna sina begränsningar för att kunna konfrontera utmaningar samt att se möjligheter och ha kontroll.

Återhämtningsinriktat förhållningssätt

Återhämtningsinriktat förhållningssätt är ett förhållningssätt, som främjar hälsa. Den professionelle arbetar tillsammans med individen genom att undersöka vad i individens liv som kan främja återhämtning. Om återhämtningsprocessen ska gå framåt behöver personal bli medveten om betydelsen av sin egen roll som stöd. Om inte, riskerar förhållandet mellan personal och brukare att konservera beroendet. Personalen behöver finnas med som bärare av hopp, genom att uppmuntra och stärka individens vilja och förmåga att ta över kontrollen över sitt liv (Slade 2009). Personalen behöver bygga upp ett partnerskap med brukaren som innebär att båda parter är experter; personalen som "expertise-by-training" och brukaren som "expertise-by-experience" (Slade 2009). Båda parter delar på inflytande, men tolkningsföreträdet är brukarens. Brukaren är den som i den unika situationen har de bästa förutsättningarna att förstå vad som han/hon behöver, vad som just då bäst gynnar hans/hennes återhämtning (Slade 2009).

Peer support

Peer support worker (specialist) är personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa vilka är utbildad och anställd för att stödja andra patienter/brukare. De kan verka på en rad olika sätt och i olika verksamheter. Gemensamt är att de erbjuder hjälp och stöd som en jämlike och

delar personliga erfarenheter av återhämtning på ett sätt som inger hopp. De har själva "varit där", har hittat sätt att hantera kriser och tillför självförtroende och engagemang i stödet till andra. I England finns det peer support workers i flera sammanhang och erfarenheterna är mycket positiva (Repper 2013). Det finns internationell forskning om effekten av att få stöd av en peer support. För patienter/brukare visar det på fördelar då det gäller både ökad återhämtning och livskvalitet, empowerment, ökad social förmåga och integration, en känsla av hopp och kontroll samt ökad upplevelse av att tillhöra ett socialt sammanhang och tillfredställelse med livet. Andra studier pekar mot minskat behov av psykiatrisk vård och minskad nivå av symtom. NSPH, Nationell samverkan för psykisk hälsa, har under 2016-2018 tagit fram en nationell plattform med riktlinjer och ramar för en svensk utbildning inom peer support, samt utbildat de första peer supporterna i landet.

Peer

Peer är personer som har en egen erfarenhet av psykisk ohälsa och genomgått peer grundutbildningen eller tidigare gått andra utbildningar under projektets ledning t.ex. utbildning för att bli dialogutbildare, Hjärnkollutbildning för attitydambassadörer och/eller återhämtningsutbildning för att bli återhämtningsombud. De tar olika uppdrag inom projektets ramar och anlitas även av externa uppdragsgivare. Peer är ett begrepp som endast används i Jönköpings län enligt ovan beskrivning och i projektet "En återhämtningsinriktad psykiatri i Jönköpings län". Det är viktigt för projektet att tillvarata och sprida den komplementära erfarenheten och kunskapen som peers har och idag har vi ett nätverk med ca 40 peers.

Recovery College

Recovery College finns i bl.a. England och USA. Det är ett lärcentrum där personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa kan söka kunskap inom olika områden kring den psykiska ohälsan. I England finns det olika erbjudande av utbildningar som bestäms utifrån behov och efterfrågan. Utbildningarnas längd kan vara alltifrån någon dag till mer återkommande träffar under en längre period. Utbildningarna designas efter deltagarnas behov och kursledare rekryteras utifrån den kunskap de förmedlar. Alla som läser vid ett Recovery College kallas studenter. Syftet är att varje student ska få den kunskap som behövs för att kunna bli mer delaktig och få ett större inflytande över sin vård och behandling och kunna ta eget ansvar.

Co-production

Co-production är ett begrepp som används i de engelsktalande länderna och det innebär medskapande kring t.ex. utbildningar och workshop på ett Recovery College. Det förutsätter en relation där profession och personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa delar förmågan att planera och ge stöd till varandra på lika villkor. Båda parter ska också vara medvetna om att deras respektive insatser är lika viktiga och att det på ett Recovery College innebär att det som ska förmedlas är för att förbättra livskvaliteten för människor och förändra samhället som de lever i. På Recovery College i England är detta en självklarhet då t.ex. utbildningar ska tas fram och genomföras. Samskapandet ska ske från början och genom hela processen till slutförandet.

Medskapande ledarskap

Medskapande ledarskap är en samling tankemodeller, förhållningssätt och metoder som personer som praktiserar kollektivt förändringsarbete sätter samman. Den tar sin utgångspunkt i kunskap om komplexitet och hur vi får fram den kollektiva intelligensen i en grupp.

Medskapande ledarskap kan användas som ett slags operativsystem - ett sätt att samtala, samarbeta, planera och få hållbar förändring att växa fram i praktiken inom organisationer, i samverkan över gränser eller i medborgardialoger. Medskapande är ett förhållningssätt där

metoder och modeller kan ligga till bas för att komma igång kring tankar att arbeta samskapande i fler sammanhang.

IMR (Illness, management and recovery)

Enligt socialstyrelsens rekommendationer bör Hälso- och sjukvården samt socialtjänsten erbjuda personer med schizofreni psykopedagogiska åtgärder enligt IMR-modellen (prioritet 1). IMR är ett utbildningsprogram för personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa där syftet är att kunna, tillsammans i grupp, hitta strategier och förstå sin egen återhämtningsresa. Projektet implementerar utbildningen och genomför den i co-production, en person med egen erfarenhet av psykisk ohälsa och en person med personal erfarenhet håller i utbildningen tillsammans. Detta är unikt i Sverige då övriga landet har två utbildare med professionellt perspektiv.

Hälsocafé

Projektet ingår i en arbetsgrupp som arbetar för ett Hälsocafé i Regionen. Syftet med projektet Hälsocafé är att skapa förutsättningar för personligt stöd till personer med kroniska sjukdomar och närstående, sätta fokus på hälsa och välmående, leva livet med sitt kroniska tillstånd, bibehållande av autonomi och ge möjlighet till stöd och hopp genom samtal med andra personer med erfarenhet. <http://intra.rjl.se/infopage.jsf?nodeId=110422&childId=126486> Vårt bidrag är att tillsammans diskutera en samordning kring t.ex. peer-nätverket och det nätverk som finns inom Hälsocafé som heter Levande bibliotek. I projektets andra utvecklingsområden så är det ett Recovery college som skulle kunna finnas som en del inom Hälsocafé paraplyet.

Shared reading

Studieförbundet Vuxenskolan Jönköpings län har under våren 2018 startat ett treårigt Shared Reading-projekt i samarbete med MTM (Myndigheten för tillgängliga medier), Regionens folkhälsoavdelning, Kommunal utveckling, Regionbiblioteket, Hjärnkoll och IFS (Intresseföreningen för schizofreni och liknande psykoser). Målgrupp för projektet är personer med, eller i farozonen för att utveckla psykisk ohälsa. Projektet finansieras med medel från Allmänna Arvsfonden. <https://www.arvsfonden.se/projekt/shared-reading> Shared Reading är en metod för högläsning och samtal i grupp. Metoden är utvecklad och utvärderad i England. Projektet vill sprida Shared Reading i Jönköpings län och vill bland annat finnas på träffpunkter, inom primärvården, på psykiatriska kliniker, inom kriminalvården och på bibliotek. Kommunal utveckling finns med i styr- och referensgrupp i syfte att stödja spridningen för alternativ till aktiviteter som kan främja individens återhämtning.

Syfte

Syftet med projektet är att implementera och vidareutveckla ett återhämtningsinriktat förhållningssätt inom psykiatrisk vård och omsorg i Jönköpings län.

Mål

- Genomföra planerade aktiviteter i det fortsatta arbetet med implementeringen av ett återhämtningsinriktat förhållningssätt i Jönköpings län.
- Sprida kunskapen om ett återhämtningsinriktat förhållningssätt och möjliggöra för varje kommun att i egen regi så småningom driva implementeringsarbetet självständigt utifrån varje kommuns behov och möjlighet.

Metod

Utbildningar

Återhämtningsinriktat förhållningssätt, grundutbildning 2 dagar

En upplevelsebaserad utbildning som vänder sig till personal och personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa. Syftet med utbildningen är att öka kunskapen kring begreppet samt att ge deltagarna möjlighet att reflektera över sina värderingar och bemötande. Det handlar om att öka förståelsen för återhämtningsprocessen och stödja utvecklingen av ett förhållningssätt vilket innebär att värdera brukarens egna insatser lika mycket som de professionellas. Utbildningen är bearbetad och genomförs i co-production. Utbildningen ska vara återkommande varje år 3-4 tillfällen för alla att söka.

Återhämtningsinriktat förhållningssätt/peer support 2 dagar

Under 2019 fokuserade återhämtningsteamet på att utbilda personal inom de verksamheter som skulle anställa en peer support. Syftet med utbildningen är att ge en grundläggande förståelse för och kunskap om vad återhämtning och ett återhämtningsinriktat förhållningssätt innebär samt att verksamheterna får fundera över vad det kommer innebära att det kommer in en ny funktion i arbetsgruppen. Viktigt att diskutera hinder, farhågor och möjligheter med en peer support i verksamheten. Utbildningen innehåller en heldag om återhämtningsinriktat förhållningssätt och en heldag kring kunskap om peer support.

IMR-utbildning

IMR-programmet finns i olika versioner för deltagare som drabbats av: schizofreni, schizoaffektiv sjukdom, bipolär sjukdom och depression. Dessutom finns en version av programmet som är generell och inte inriktad mot någon specifik diagnos.

IMR-programmet genomförs i grupp under cirka 40 träffar. Utbildningen genomförs i co-production den leds av en person från professionen och en person som har en egen erfarenhet av psykisk ohälsa och som har genomgått en IMR-utbildning. Utvärderingar visar att de har betydelse för deltagarna om det är en av ledarna som också vet hur det är att ha en psykisk ohälsa samt genomgått utbildningsprogrammet.

Programmet innehåller bl.a. Att sätta upp återhämtningsmål, utbildning om sjukdomen och dess behandling, planering för att förebygga återfall, strategier för att hantera stress och kvarstående symtom samt social färdighetsträning. Fortsätta att träffas i nätverket för alla som håller i IMR-grupper.

Din egen berättelse - studiecirkel

Vänder sig till personer som har egen- eller anhörigfarenhet av psykisk ohälsa och som är nyfiken på samhället, på sig själv och på andra som varit med om liknande saker. Innehållet i studiecirkeln bygger på: Hur kan vi använda våra egna erfarenheter på ett konstruktivt sätt? Vad kan jag och vad kan vi tillsammans göra för att stärka vår självbild? Vad har jag själv för attityder till psykisk ohälsa - och mig själv? Under studiecirkeln används den egna unika historien som det viktigaste verktyget. Genom att dela erfarenheter med varandra skapas en positiv förändring.

Utbildning i Medskapande ledarskap

Gemensam utbildning för att bygga medskapande kapacitet i både förhållnings- och förhållningssätt. Utbildningen bygger på följande frågor som stöd att driva lärandet framåt. Hur designar och leder vi medskapande processer som leder till både mening och resultat?

Hur kan våra förändringsinitiativ föda den kreativitet, tillit och handlingskraft som utgör stommen till förändring? Hur tar vi höjd för komplexiteten i utmaningarna samtidigt som vi hanterar ett system som präglas av hierarkier, snäva uppdrag och krav på resultat? Utöka kunskapen i hela teamet samt bjuda in andra personer i länet. Skapa ett nätverk i Jönköpings län för att kunna hålla kunskapen vid liv och även genomföra fler utbildningar för att sprida kunskapen. Kompetensutveckling för teamet.

Recovery college

Under 2019 avslutades pilotprojektet i Eksjö för att utvärderas. Beslut har tagits i chefsnätverket psykiatri om att starta upp en eker i varje länsdel under 2019.

Peer support

Under 2019 har Peer support projekt startas upp i Jönköpings län, en separat projektplan finns och Region Jönköpings län kommer delta på lika villkor som Kommunal utveckling. Projektet kommer ligga i Tillsammansprojekten, delprojekt 4, Brukarsamverkan.

Delrapport finns för fas 1 <https://utveckling.rjl.se/vad-pagar/peer-support/>

och 2020-02-29 kommer fas 2 att avslutas och delrapport 2 skrivas och publiceras.

Uppdrag för Peers

En viktig del i projektet är att tillvarata kunskap och erfarenheter som personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa har kring bl.a. återhämtning. Att sprida och implementera ett återhämtningssinriktat förhållningssätt kräver att de peers som är knutna till projektet får uppdrag och sprider den kunskapen ur ett peer perspektiv. För att kunna samordna behov och matcha uppdrag med personer som vill bidra med sin kompetens krävs att de får rätt utbildning inför specifika uppdrag samt stöd. För detta krävs en samordnande funktion för att hålla i rekrytering, stöd, utbildning, fortbilda och handleda. En tydlig process kring uppdrag behövs för att följa och genomföra de förfrågningar som kommer in i projektet. Under 2019 har processen kring uppdrag genomförts och testats. En inventering av peer-nätverket har genomförts och sammanställts.

Peer träffar

Peer-träffar har skapats utifrån peers eget behov i syfte att stärka dem i deras roll för att de ska kunna åta sig uppdrag, syftet är även kunskapsinhämtning och erfarenhetsutbyte. Träffarna är förlagda till en gång i månaden under 2,5 timmar. En planeringsgrupp består av 4 peers och 1-2 FoU-ledare. Vid varje ny termin byter 2 rutinerade peers ut mot två nya. Arbetsgruppen träffas i början av varje termin med ursprungsgruppen samt de två nya peers för att introducera syfte samt grovplanera terminens träffar. Därefter träffas planeringsgruppen ca 1 tim. innan varje månadsmöte för att stämma av inför aktuellt samt nästkommande möte. Syftet med att byta ut peers i planeringsgruppen är för att så många som möjligt ska kunna delta och känna ansvar och delaktighet.

Inventering av peer-nätverket

Under 2019 gjordes en inventering av peer-nätverket i syfte att genom medskapande utveckla rollen som peer och att stärka känslan av tillhörighet peer-nätverket och i projektet.

Målet med undersökningen är att få en bild av upplevelsen av att bidra med sin egen erfarenhet av psykisk ohälsa och vad det har för betydelse att ingå i ett nätverk samt att få förslag på hur rollen som peer och peer-nätverket kan utvecklas. Frågor som skickade ut i enkätform var bl.a. varför personerna i nätverket ville bidra med sin egen erfarenhet och bli peer, förväntningarna på rollen som peer och den personliga betydelsen. Inventeringen gav

också information om hur många som vill vara kvar i nätverket och hur engagerade de var i peer-nätverket och att ta uppdrag samt förslag på förbättringar.

Shared reading

Arvfondsprojekt som drivs av Studieförbundet vuxenskolan under 3 år.

<https://www.sv.se/avdelningar/sv-jonkopings-lan/projekt/shared-reading/>

Seminarium och föreläsningar

Återhämtningskonferens är en återkommande aktivitet i projektet. Syftet med konferensen är att sprida kunskap om återhämtningsinriktat förhållningssätt och ge en uppdatering kring det som projektet arbetar med. Under 2019 har det även förekommit efterfrågan på information och föreläsningar om återhämtningsinriktat förhållningssätt, peer, peer support samt Recovery College. Samtliga tillfällen görs i co-production utifrån teamet samt med peers vid behov.

Resultat

Utbildningar

Återhämtningsinriktat förhållningssätt

Under 2019 genomfördes 1 utbildning i Jönköping. Utbildningen var i grupp om 20 deltagare där alla hade olika perspektiv, från kommun- och regionpsykiatri samt egen erfarenhet av psykisk ohälsa. Denna sammansättning av grupper är något som eftersträvas vid varje utbildningstillfälle eftersom gruppen upplevs få en annan dynamik med flera perspektiv. Utbildningen upplevdes mycket givande och i utvärderingen framkommer att det är mycket positivt med en grupp som har flera perspektiv. Det är uppskattat att personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa deltar och utbildningen uppfattas interaktiv. En kommentar bland flertalet andra om vad som varit positiv var: *Diskussioner och gruppövningar där medmänniskan kom i fokus och sin professionalitet kom i andra hand.* Det de flesta tog med sig som användbart i yrkesutövandet var förutom diskussioner återhämtningsstjärnan och återhämtningsguiden.

Återhämtningsinriktat förhållningssätt/peer support

Under 2019 genomfördes 6 utbildningar under våren och 3 utbildningar på hösten. Deltagarna var från kommun- och regionpsykiatri och vid första dagen var det även med arvoderade peers både som utbildningsstöd och föreläsare. Under vårens utbildningar genomförde 122 personer dag ett och 115 personer dag två. På hösten gick 45 personer dag 1 och 48 personer dag 2. Medarbetarna var mycket nöjda efter utbildningen där kunskapen om återhämtning och peer support ökade, alla som genomförde utbildningen rekommenderade den till sina kollegor.

Utbildningsprogrammet IMR

Implementeringen av IMR inom öppenvården psykiatriska kliniken i Jönköping är klar och där finns det intresse att fortsätta ha grupper i co-production. Även inom psykosvården rullar grupperna på och utvärdering görs inte längre utifrån projektet. Det finns en beredskap om några nya verksamheter skulle vilja komma igång. Under 2019 har framförallt IMR-grupper för peers genomförts. Syftet med att utbilda peers har i första hand varit för att de ska kunna ta uppdrag som ledare för nya grupper i co-production. Under våren avslutades en grupp som började hösten 2018. En ny grupp startades med peers under hösten 2019. Närvaron i denna grupp varierade och en person slutade efter första modulen. De andra deltagarna ville inte

fortsätta efter att de 3 första modulerna var avslutade. Ett nätverk för de som håller grupper finns och träffas ca 3-4 gånger/år. Det är viktigt för att motivera och inspirera varandra, det har också kommit upp funderingar om ett samarbete, mellan allmänpsykiatrin och psykosvården, om att blanda deltagare.

Din egen berättelse - studiecirkel

Under 2019 genomfördes studiecirkeln ”Din egen berättelse” i Jönköping kommun med en personal från träffpunkten och en peer som arbetar i återhämtningsteamet. Det var 7 deltagare som träffades nio gånger och varje tillfälle var 2,5 timme. Utvärderingen visar utifrån förväntningar: *”Mina förväntningar var inte så klara. Det blev en jättebra kurs och en viktig del i min återhämtning.”* Deltagarna tycker att det varit en bra och trygg grupp och att det har gett mycket för den egna återhämtningen. Upplevelsen är också att det blir en tajt grupp som sedan känns svår att skiljas från. Ledarna tycker att gruppen hade en bra sammansättning, lagom stor och de upplever att det ha fungerat mycket bra i samskapandet.

Medskapande ledarskap

Planerades för två nätverksträffar under 2019 på Kommunal utveckling, båda fick ställas in pga. för få anmälningar. Ett försök att få med fler medlemmar i nätverket gjordes och uppstart av ett kärnteam från flera aktörer i länet träffades. Planerade en halvdags workshop i januari 2020, som leds av en konsult. Fler personer från flera olika huvudmän bjöds in. Syftet är att under 2020 ta ett beslut om fler utbildningstillfällen och en utökning av nätverket.

Peeruppdrag

Totalt har 71 peer-uppdrag genomförts under 2019, mer än en fördubbling jämfört med 2018. Det har bland annat varit föreläsningar, utbildningsledare samt att delta i olika arbetsgrupper. Uppdragen är genomförda av 29 unika peers och ett flertal peers har varit aktiva vid flera tillfällen. Uppföljning av uppdragen gjordes i slutet av 2019 det blev låg svarsfrekvens, utifrån de svar som inkom var de flesta nöjda eller mycket nöjda med de peers som deltagit i de olika uppdragen. *”Jag tycker att det är en förmån att kunna anlita en peer, för att förmedla hopp på ett trovärdigare sätt än vi professionella kan göra. Att ha med en peer ger ett annat djup i det vi vill förmedla”.* Samtliga uppdragsgivare tänker anlita peers igen. Det som upplevdes fungera sämre var att hitta information om hur en peer anlitas och att det ibland tog tid att hitta någon peer som matchade uppdraget.

De peers som tagit uppdrag tycker det är positivt eller mycket positivt. Upplevelsen är att de blir lyssnade på och sedda på allvar. De är nöjda med stödet som finns på Kommunal utveckling men tycker ibland att de inte får tillräckligt med information inför uppdragen. Samordning och matchning tar mer och mer tid och kräver mer resurser i teamet. Behöver ständigt följas upp och utvärderas.

Uppdragprocess

En tydlig process kring peer uppdrag skapades och användes under 2019. Detta har underlättat hanteringen av peer uppdragen framförallt under 2019 då vi har behövt byta samordnare några gånger pga. olika prioriteringar. Det har också skett en del uppdateringar av uppdragslänk och andra dokument, dels utifrån peer önskemål men också från beställare. Då antalet uppdrag ökade markant under 2019 och både peers och beställare tyckte att faktureringsdelen var svårhanterad och inte alltid fungerade så beslutades att Kommunal utveckling fortsättningsvis kommer fakturera beställaren och betala ut arvode och reseersättning till peers.

Inventering av peer

Resultatet visar att rollen som peer har haft stor betydelse för de flesta genom att det stärker självförtroendet och har betydelse för den egna återhämtningen. Det uppges också att det blir ett lärande om sig själv och att det ger en känsla av sammanhang samt att peers har ”nytta” av sin egen ohälsa genom att hjälpa andra.

Resultatet visar även att det finns behov av att tydliggöra och utveckla rollen som peer, då det är otydligt för vissa vad det innebär och vilka som kan kalla sig peer. Vad behöver peers utveckla för att kunna ta uppdrag och vad behöver man för stöd från återhämtningsteamet respektive peer nätverket för att klara detta? Önskemål finns också från peer att peer-nätverket ska vara en del i ett framtida Recovery College.

Peer träffar

Under 2019 har 9 antal träffar genomförts, 5 på våren och 4 på hösten. Vid varje tillfälle är det ca 10 peers som kommer. Fokus har varit bl.a. diskussioner utifrån inventeringen och det som framkom i den. Det har inneburit samtal och workshops kring utveckling av peer-nätverket och dess funktion. Ytterligare teman under 2019 har varit kroppsspråk samt den egna berättelsen, att våga ta plats.

Peer support

Rekrytering och utbildningar av peer supporters samt utbildningar för personal har genomförts under 2019. Se delrapport för fas 1. <https://utveckling.rjl.se/vad-pagar/peer-support/> Det var sju peer supportrar som startade sin anställning under september/oktober. En på psykiatriska kliniken Jönköping, två på psykiatriska kliniken Högländet, två på psykiatriska kliniken i Värnamo, en i Jönköpings kommun och en i Eksjö kommun. Peer supportrarna har haft återkommande handledning samt en återträff under hösten. Erfarenheterna är att det har tagit tid för samtliga att hitta sina roller som peer support, efter ca fem månader så har det nu börjat sätta sig mer och mer för de flesta. Personal och chefer upplever en förändring mot ett mer återhämtningssinriktat förhållningssätt. Projektet har förlängts till 2020-05-31 för att ett förslag på en fas 3 ska tas fram. Styrgruppen har ett önskemål om att eventuellt förlänga ytterligare ett år för att funktionen ska få möjlighet att sätta sig mer och att fler verksamheter ska få möjlighet att pröva på. En förlängning av projektet ytterligare skulle innebära att fler peer supporters skulle rekryteras och utbildas. Den stödfunktion som finns i projektet kring handledning samt möjligheter att utbilda fler verksamheter finns kvar. Ansvar för de peer supportrar som är visstidsanställda i verksamheterna i nuläget ligger i varje hos varje arbetsgivare om anställningen fortsätter eller inte.

Recovery college

Försöken att komma igång med en eker i varje länsdel avancerar långsamt. Det har varit uppe på agendan på chefsnätverket vid flertalet gånger, kommunerna har träffats länsvis och diskuterat sina olika förutsättningar i de olika kommunerna. Erfarenheterna och lärdomarna från Eksjö pilotprojekt visar att det är viktigt att det finns någon form av avsiktsförklaringar mellan Kommunal utveckling, kommunerna samt Regionen. Återhämtningsteamet har deltagit och förmedlat sin kunskap och försökt lobba för att få med Regionen. En presentation gjordes i Strategigrupp missbruk/psykiatri där det fanns ett intresse för att gå vidare. Arbetet fortsätter 2020 med en förhoppning om att det ska komma igång i någon länsdel.

Seminarier och föreläsningar

Våren 2019 genomfördes en Återhämtningskonferens som bl.a. handlade om peer support, peer-nätverket, återhämtningsguiden, återhämtningsombud och en av huvudtalarna var Ing-Marie Wieselgren, psykiater och nationell samordnare för psykiatrirådgivning på Sveriges Kommuner och Landsting, SKL. Det kom ca 200 personer från hela länet både personal från kommun- och regionpsykiatrin samt peers och personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa. Under 2019 har teamet föreläst vid 12 tillfällen. Efterfrågan har bland annat varit att beskriva co-production på Estherutbildningar och på TUC yrkeshögskola. På psykiatriveckan i Värnamo berättade vi om återhämtningsinriktat förhållningssätt och peer support projektet. Samordningsförbundet i länet har efterfrågat peers och vill även ha utbildningar i återhämtningsinriktat förhållningssätt och då har vi informerat om det vid flera tillfällen i länet. Projektet har också representerats av peers på Utvecklingskraft i maj och från återhämtningsteamet på MR-dagarna i Linköping under 2 dagar.

Diskussion och fortsatt arbete

Samtliga aktiviteter som har genomförts i projektet har sitt fokus i ett återhämtningsinriktat förhållningssätt. Det innebär att arbetet är evidensbaserat då flera kunskapsperspektiv involveras i utvecklingen. Arbetet mot ett återhämtningsinriktat förhållningssätt är en process som kommer att ta tid. Det kommer ständigt att behövas påfyllning av reflektioner kring vad det verkligen innebär för alla, både personalen och personer med egen erfarenhet. En ytterligare anledning till påfyllning av utbildningar är att personal byter arbetsplats, har föräldraledigt, börjar studera eller byter arbeten av andra orsaker och ny personal ständigt tillförs i verksamheterna.

Den tvådagars Återhämtningsutbildning som erbjudits under flera år efterfrågas i dag framförallt i Jönköping men även i övriga länet. Utbildningen ger, om man tolkar utvärderingarna, en bredare och djupare förståelse för återhämtningsperspektivet då flertalet synsätt och upplevelser blir representerade och hörda.

Projektet har under åren varit inriktat på utbildningar, föreläsningar, seminarier och workshop som implementeringssätt. Idag finns det ett behov av att överföra projektets kunskaper in i det direkta arbetet i kommunerna för att de ska kunna bli mer självgående och att ta över mer i framtiden. Det finns en medveten satsning i att göra allt i co-production, det finns alltid båda perspektiven med i utbildningar och föreläsningar. Det är en grundpelare i ett återhämtningsinriktat förhållningssätt och hjärtat i ett Recovery College där är kunskapen och erfarenheten att arbeta i co-production viktigt att överföra i andra verksamheter.

Under 2019 har projektet peer support fördjupats och flera personer har nu en anställning i olika verksamheter inom länets psykiatri både i kommunen och heldygnsvården i Regionen. Enligt forskningen är detta det mest effektivaste sättet att implementera ett återhämtningsinriktat förhållningssätt. Det framkommer tydligt i de båda kommunerna som deltar i projektet att det har skett en förändring i arbetsgrupperna. Från flera håll upplevs det redan som att de verkligen arbetar återhämtningsinriktat, att nu blir det på riktigt.

Förhoppningarna är att detta ska bli en självklar del av vård och omsorg, att det alltid finns personer som inger hopp utifrån den egna erfarenheten av psykisk ohälsa och av att kunna komma vidare i livet. Trots en del svårigheter och utmaningar att verkligen få till rollen och funktionen peer support så är alla mycket positiva och vill ha en fortsättning.

Inspiration och vilja att starta ett Recovery College har funnits under en längre tid, svårigheterna ligger i ekonomi och organisation. Forskningen talar för betydelsen av en mötesplats för att kunna träffa andra och dela erfarenheter, att inte hopp samt att själv kunna ta ansvar och bli mer delaktig i sin egen vård. Under 2020 kommer förhoppningsvis arbetet med ett Recovery college ta mer fart och bli en tydlig satsning i hela länet. Erfarenheterna i Eksjö talar för en tydlighet i ansvar och en samordning i varje länsdel är viktigt för att det ska

kunna bli något som blir permanent. Återhämtningsteamet behöver ta rollen som ett kärnteam och vara navet ut mot ekrarna i länet. Att stödja och inspirera att komma igång är viktigt men det är lika viktigt att det finns mottagare i länets kommuner för att vi ska kunna organisera och bygga upp ett Recovery College.

Referenser

Topor, A., Broström, K. och Strömvall, R. (red.). (2007). *Vägen vidare -verktyg för återhämtning vid psykisk ohälsa*. Stockholm: RSMH & FoU-enheten Psykiatri Södra Stockholm.

Slade Mike (2009). *Personal Recovery and Mental Illness. A Guide for Mental Health Professionals*. Cambridge Medicine.

Repper Julie (2013). *Peer Support Workers: Theory and Practice*: Centre for mental health, London

<http://www.nsph.se/2017/02/16/varje-nytt-samtal-med-en-patient-ar-en-seger>

<https://www.cepi.lu.se/sites/cepi.lu.se/files/slutrapport-mentor-er-inom-psykiatri-skane-170301.pdf>