

Vad vet vi om återhämtning från psykisk ohälsa

Ulla-Karin Schön, Professor i socialt arbete

ullakarin.schon@socarb.su.se

241001



Stockholms
universitet

Dagens upplägg

1. Återhämtning, vad betyder det?
2. Vad bidrar till återhämtning? –Människors erfarenheter
3. Hur kan människors återhämtningsprocesser stödjas? –Metoder och förhållningssätt



Stockholms
universitet

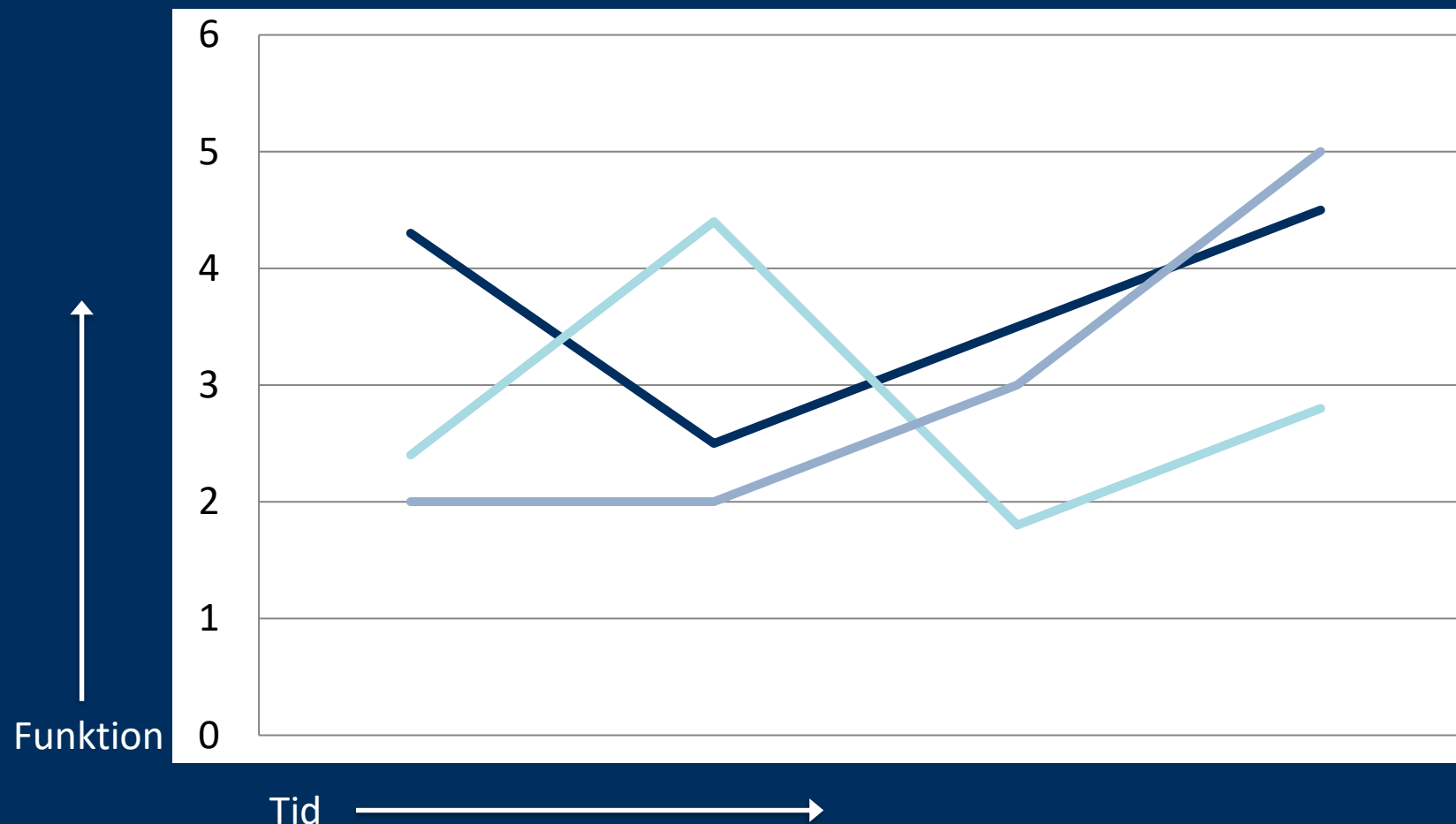
1. Återhämtning, ett socialt perspektiv

”Återhämtning beskrivs som en personlig process att ändra sina attityder, värderingar, känslor, mål, förmågor eller roller. Det är ett sätt att leva ett tillfredställande, hoppfullt och bidragande liv även med de begränsningar som orsakats av sjukdom. Återhämtningen involverar utvecklandet av en ny mening bortom det psykiska lidandets konsekvenser.”

(Anthony, 1993)



Unik för varje individ... inte förutsägbart



”I am not the problem... I am part of the
solution.”

Patricia Deegan



Stockholms
universitet



” Ja, jag känner inte att jag har gjort någon återhämtning utan jag har haft inbördeskrig.

Jag har mer än återhämtat mig kan man säga. Jag har tagit ett kliv och besitter nu hela nationen, dvs hela mitt liv.

Med återhämtad tänker jag att man är vid punkt A och sen blir man sjuk och sen vill man gärna komma till punkt A igen. Och jag finns inte kvar i det alfabetet över huvud taget.

Så har det varit för mig. Att upprätta ett värde på mig själv igen, där jag är lika mycket värd som alla andra, som ska gå och rösta på söndag. ”

2. Vad bidrar till återhämtning? –Människors erfarenheter

Personen själv

- Ett eget beslut
- Strategier och egenskaper
- Mål och ansvar

Yttre faktorer

- Sociala faktorer
- Medicin
- Verksamheter och föreningar

Andra människors betydelse

- Hopp
- Finnas kvar
- En ömsesidighet

En ny identitet

- Från patient till person
- Intressefrågor
- Meningsfull tillvaro

CHIME: En syntetisering av den internationella återhämtningsforskningen

Connectedness: Känna samhörighet med andra och vara en del av samhället

Hope: Känna hopp om förbättring och optimism om framtiden

Identity: Återuppbygga positiva och sociala identiteter (hantera stigma och diskriminering)

Meaning: Att hitta en mening och ett syfte med sitt liv

Empowerment: Att känna kontroll och inflytande över sitt liv



3. Hur kan människors återhämtningsprocesser stödjas? –Metoder och förhållningssätt



”Men att hon (kuratorn) sa;

Du jag håller med om att det ser väldigt rörigt ut JUST NU.

Men du ska se att när vi har jobbat med det här i lugn och ro, så kommer du att upptäcka att det är en liten skatt du har”. Jag minns det ordet, skatt.... Dom här erfarenheterna.

Men jag behövde hjälp att lyfta bort rädslan och.....skammen.

Och det hjälpte hon mig med.”

”Personalåterhämtning”

- En parallell empowermentprocess?
- ”Vad i mitt hjärta ha tagit mig till detta arbete?”

Återhämtning 2.0?

” I dag tog jag litiumprov på vårdcentralen, nästa vecka det årliga läkarsamtalet.
Sitta i ett väntrum som är maximalt otrevligt med avskalade väggar och stolar längs varsin långvägg.
Tidningarna är gamla, Paolo Robertos bästa tips för italiensk mat.
Dörren till läkarna är låst och de kommer en stund efter utsatt tid och ropar upp oss med namn.
Boskap.
Man gör allt för att skilja mellan de friska och fräsiga i personalen, och oss i väntrummet. Det är inte konstigt om folk skiter i alltsammans. Bara ledsnar.
Och aldrig någon nyhet eller forskning kring våra problem, någon vetenskaplig vinkel, inget nytt.
Det är slött. Det står stilla.”

Fyra grundkomponenter i en återhämtningsorienterad praktik

1. Främja medborgarskap; tydliggöra brukarens rättigheter, sociala integration och en meningsfull sysselsättning/arbete

2. Organisatoriskt engagemang; ge företräde åt människors behov snarare än tjänsternas utformning

3. Stödja personligt definierad återhämtning; individualitet -informerade val, fokus på styrkor och en helhetssyn -dvs olika livsområden såsom fysisk och psykisk hälsa, sociala och relationella faktorer

4. Goda arbetsrelationer; en relation som uppmuntrar partnerskap och främjar hopp

Sammanfattningsvis: Att arbeta återhämtningsinriktat



- Stödja det individuella
T ex: Delat beslutsfattande, CM, SE-IPS, Peer Support.
- Och det strukturella
T ex: Stigma arbete, en inkluderande arbetsmarknad, en flexibel utbildning.
Fungerande bostadsmarknad och stabilitet i försörjningen.
- "Återhämtningskompetens" hos personal och tilltro till brukaren
- Implementering av de återhämtningsinriktade insatser som finns idag
- Uppföljning utifrån ett återhämtningsperspektiv

Tack för
uppmärksamheten!



Stockholms
universitet