

# Blekinge kompetenscentrum

*Forskning och utveckling inom hälsa, vård och omsorg.  
Landstinget Blekinge i samverkan med länets kommuner.*



## Blekingeparaplyet “Återhämtning från psykisk ohälsa”

Ett utvecklings- och samverkansprojekt i Blekinge, mellan kommun, landsting, brukarrörelse och forskning

Ingemar Ljungqvist  
Anna Andersson  
Kenneth Svensson  
Lena Wikström  
Anita Sjödahl

Skrift 2015:1



LANDSTINGET BLEKINGE

# Medverkande skribenter

**Ingemar Ljungqvist** har varit ledare för hela paraplyprojektet samt delprojektet ”Pengar väänner och psykiska problem”.

**Anna Andersson** har varit ledare för delprojektet ”Kultur och hälsa”.

**Kenneth Svensson** har varit ledare för delprojektet ”Livsstilscoacher”.

**Lena Wikström** har varit ledare för delprojektet ”Klara livet”.

**Anita Sjødahl** har varit samordnare för brukarperspektivet.

## **Blekingeparaplyet**

### **“Återhämtning från psykisk ohälsa”**

Ett utvecklings- och samverkansprojekt i Blekinge, mellan kommun, landsting, brukarrörelse och forskning

© 2015 Författare och Blekinge kompetenscentrum

FÖRFATTARE: Ingemar Ljungqvist, Anna Andersson, Kenneth Svensson, Lena Wikström, Anita Sjødahl

#### KOPIERINGSFÖRBUD

Detta verk är skyddat av upphovsrättslagen. Kopiering är förbjuden utöver vad som avtalats mellan upphovsrättsorganisationer och högskolor enligt avtalslicens i 13§ upphovsrättslagen.

BESTÄLLNING: [www.lblekinge.se/bkc](http://www.lblekinge.se/bkc)

Tryck: Tryckeriet, Landstinget Blekinge, Karlskrona

1:a tryckningen

Printed in Sweden 2015

**Skrift BKC 2015:1**

ISBN: 978-91-86711-65-8 (tryck)

ISBN: 978-91-86711-66-5 (pdf)

# Innehåll

Förord .....	1
Sammanfattning.....	2
Bakgrund.....	3
Paraplyprojekt .....	4
Syfte .....	4
Delprojekten.....	5
Kompetensutveckling .....	6
Brukarinflytande .....	7
Slutord.....	8
Efterord .....	8



# Förord

I Blekinge finns sedan 1988 en väl etablerad tradition mellan landstinget och kommunerna om en gemensam forsknings- och utvecklingsverksamhet, FoU. Sedan 2007 finns ett avtal med inriktningen att utveckla metoder och verksamheter inom kommunernas och landstingets gemensamma ansvarsområden, bl.a. äldreområdet och området personer med funktionshinder. Arbetet leds av ett FoU-råd som ansvarar för planering av vilka arbetsuppgifter och projekt som ska initieras och genomföras under respektive verksamhetsår. Själva FoU-verksamheten bedrivs vid Blekinge kompetenscentrum i Karlskrona.

Denna rapport är ett resultat av ett lagarbete. Allt började under 2008 med en undersökning bland personer med psykisk funktionsnedsättning. På initiativ av företrädare för Blekinges kommuner genomfördes en enkätundersökning som resulterade i rapporten ”Dagarna däremellan lever vi”, där brukarnas perspektiv presenterades av hur det är att leva med psykisk funktionsnedsättning i Blekinge. Resultatet pekade i flera riktningar, bl.a. att bristen på pengar skapar vanmakt och passivitet och att de som motionerar och har en meningsfull sysselsättning skattar sitt välmående högre. Som en följd av dessa resultat startades i oktober 2013 flera utvecklings- och samverkansprojekt i Blekinge, mellan kommun, landsting, brukarrörelse och forskning. Dessa delprojekt rymdes under ett paraply och fick namnet Paraplyprojektet. Projekten riktade sig till personer med olika psykiska funktionssätt, alternativt befinner sig långt från arbetsmarknaden och därmed riskerar att hamna i utanförskap. Det övergripande syftet med paraplyprojektet var att skapa möjligheter för individer med olika psykiska funktionssätt att återhämta sig, genom att utveckla icke- farmakologiska evidensbaserade metoder och arbetssätt som komplement/ersättning till ordinarie behandling. Projektet avslutades i december 2014 och rapporteras nu i den föreliggande rapporten.

Ett stort tack riktas till

*Ingemar Ljungqvist* som varit ledare för hela paraplyprojektet samt delprojektet ”Pengar vänner och psykiska problem”,

*Anna Andersson* som varit ledare för delprojektet ”Kultur och hälsa”,

*Kenneth Svensson* som varit ledare för delprojektet ”Livsstilscoacher”,

*Lena Wikström* ledare för delprojektet ”Klara livet” och sist men inte minst

*Anita Sjödahl* samordnare för brukarperspektivet.

Tack till kommuner i Blekinge, landstingspsykiatri i Blekinge, NSPH-Blekinge och alla andra som gjorde projektet möjligt att genomföra.

*Eva Lena Strandberg*

*FoU-ledare, Blekinge Kompetenscentrum*

Karlskrona i maj 2015

# Sammanfattning

Vid Blekinge kompetenscentrum genomfördes 2009-2010 en brukarundersökning riktad till personer med psykiska funktionsnedsättningar i länet med syfte att synliggöra vilka behov dessa personer har för att kunna leva ett liv "som alla andra". Med utgångspunkt från resultaten i undersökningen startades ett paraplyprojekt. "Återhämtning från psykisk ohälsa", bestående av fyra delprojekt, vars målgrupp utgjordes av individer med olika psykiska funktionssätt, som har en svag ställning på arbetsmarknaden och som befinner sig i eller riskerar att hamna i långvarigt utanförskap. Gemensamt för delprojekten var målsättningen att stärka individens motivation och möjlighet att fungera i vardagen och därigenom få ett större inflytande över sin återhämtning, sysselsättning och upplevda hälsa.

Resultat: Tre delprojekt har visat på statistiskt signifikanta förbättringar vad det gäller psykiska symtom som depression och ångest samt förbättrad självbild i form ökad självkänsla och självförtroende.

# Bakgrund

Projektet var ett utvecklings- och samverkansprojekt i Blekinge, mellan kommun, landsting, brukarrörelse och forskning. Projektet riktade sig till personer med olika psykiska funktionsätt, alternativt personer som befinner sig långt från arbetsmarknaden och därmed riskerar att hamna i utanförskap.

## *Målgruppen*

Personer med olika psykiska funktionsätt har trots ansträngningar de senaste decennierna fortfarande en utsatt livssituation med ökad kroppslig ohälsa, kortare medellivslängd, lägre sysselsättningsgrad och stort utanförskap. Målgruppen innefattar även de människor som inte kommer in på arbetsmarknaden och som är eller har varit sjukskrivna och kommer att bli/har blivit utförsäkrade från Försäkringskassan och inskrivna på Arbetsförmedlingen. För dessa grupper handlar det om att erbjuda riktade insatser som syftar till att öka funktionsförmågan, minska den kroppsliga ohälsan samt stärka individens möjligheter till meningsfull sysselsättning och motivation att fungera i vardagen och därigenom få ett större inflytande på sin upplevda hälsa.

## *Blekinge kompetenscentrum, (BKC)*

Landstinget Blekinge i samverkan med länets kommuner har ett kompetenscentrum där utbildning, forskning och verksamhetsutveckling genomförs med betydelse för utvecklingen inom hälsa, vård och omsorg i länet. BKC har ett strategiskt ansvar att omvandla nya rön, kunskaper och information inom områdena till praktiska förbättringar, till nytta för länets invånare.

## *Brukarundersökning*

Vid BKC genomfördes 2009-2010 en brukarundersökning riktad till personer i länet med psykiska funktionsnedsättningar med syfte att synliggöra vilka behov dessa personer har för att kunna leva ett liv "som alla andra". (Sandström m .fl., 2011<sup>1</sup>). I rapporten presenterades brukarnas perspektiv på hur det är att leva med psykiska funktionsnedsättningar i Blekinge.

I rapporten framkom att

- behoven och önskemålen hos gruppen är ungefär detsamma som hos befolkningen i övrigt, dvs, ett jobb, hyfsad ekonomi, bra relationer, fritidssysselsättning och en god hälsa.
- en majoritet av brukarna svarade att de inte vet att de kan välja läkare, terapeut eller personal som hjälper och stödjer dem.
- levnadsförhållandena är generellt sämre än hos befolkningen i övrigt. Inkomsterna är lägre liksom kontantmarginalerna och man har svårare att klara nödvändiga utgifter. Av alla grupper med funktionsnedsättning utgör personer med psykiska funktionsnedsättningar den grupp som har lägst sysselsättningsgrad och unga med aktivitetsersättning, en majoritet.
- Den somatiska hälsan är nedsatt och gruppen får inte alltid sina behov tillgodosedda på det området.

Vissa områden framstod särskilt tydligt vid en jämförelse mellan de individer som vid tillfället mätte sämst och de som mätte bäst. Genom att förstärka stödet inom just dessa områden, kan skillnaderna förhoppningsvis begränsas. Målsättningen med insatser till gruppen skall ge förutsättningar till ett liv som alla andra.

---

<sup>1</sup> Sandström, B., Bohman, L. & Strandberg, E.L. (2011). "Dagarna däremellan lever vi" – Psykisk funktionsnedsättning och välbefinnande i fokus. Blekinge Kompetenscentrum: Landstinget Blekinge: Rapport 2011:1

# Paraplyprojekt

Med utgångspunkt från ovan startades ett paraplyprojekt ”Återhämtning från psykisk ohälsa” bestående av fyra delprojekt, vars målgrupp utgörs av individer med olika psykiska funktionssätt, som har en svag ställning på arbetsmarknaden och som befinner sig i eller riskerar att hamna i långvarigt utanförskap. Gemensamt för delprojekten var målsättningen att stärka individens motivation och möjlighet att fungera i vardagen och därigenom få ett större inflytande över sin återhämtning, sysselsättning och upplevda hälsa.

Fyra delprojekt rymdes under ett paraply.

- *Pengar, vänner och psykiska problem. Det sociala livet, privatekonomin och psykisk hälsa- en insatsstudie i ”Supported Socialization”*  
Syftet var att undersöka följderna av en förbättrad privatekonomi för människor med allvarliga psykiska störningar/funktionsnedsättningar vad gäller deras sociala liv samt för deras symptom, funktionsnivå och självbild.
- *Kultur och hälsa*  
Syftet var att arbeta med ett helhetstänkande där områdena kultur, natur, kost och motion samverkar för att förbättra livskvaliteten och hälsan för vuxna med psykiska funktionshinder.
- *Livsstilscoacher*  
Syftet var att rekrytera och utbilda livsstilscoacher bland personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa. Livsstilscoacherna ska efter utbildningen verka direkt mot personer med allvarliga psykiska störningar/funktionsnedsättningar genom att inspirera, motivera och vägleda dem i en process mot förbättrad fysisk och psykisk hälsa samt privat ekonomi.
- *Klara Livet*  
Projektet, som genomfördes mellan februari 2011 och augusti 2013, var ett socialt innovationsprojekt som vilar på en kunskaps- och kompetensbas om hur man bland annat bearbetar individens motivation i processen att närma sig arbetsmarknaden. Projektet har fått en förlängning och syftar till att ta till vara kunskap, kompetens och data som har genererats under tidigare projekttid för att stödja en implementering av konceptet i landstingets och kommunernas verksamhet.

## Syfte

Det övergripande syftet med paraplyprojektet var att skapa möjligheter för individer med olika psykiska funktionssätt att återhämta sig, genom att utveckla icke- farmakologiska evidensbaserade metoder och arbetssätt som komplement/ersättning till ordinarie behandling.

Ett annat syfte var att genom erfarenhetsutbyte och ömsesidigt arbete implementera kunskaper som fås genom projekten och att utarbeta kompetensutvecklingsinsatser för personal inom landstingspsykiatri och kommunernas socialpsykiatri.

Projektet syftade också till att brukarorganisationerna/brukarna ska bli en självklar och varaktig del av arbetet för att få ett helhetsperspektiv på området psykisk hälsa.



## Delprojektet

### **Pengar, vänner och psykiska problem. Det sociala livet, privatekonomin och psykisk hälsa- en insatsstudie i "Supported Socialization"**

Bakgrund: Personer med allvarliga psykiska problem beskrivs ofta med krympande sociala nätverk. Denna tilltagande ensamhet förklaras som en följd av deras psykiska problematik. Nyare studier har dock pekat på att isoleringen kunde bero på att de ofta lever under små ekonomiska omständigheter.

Insats: 100 personer som var i kontakt med både kommunens socialpsykiatriska verksamhet och landstingets specialiserade psykiatriska verksamheter erbjöds att under nio månader ta emot ett aktivitetsbidrag på 500 kronor att disponera fritt. 38 personer med samma bakgrund, men i en annan kommun tillfrågades om att utgöra en jämförelsegrupp, dvs utan att få något bidrag.

Metod: Alla deltagare i studien skattades vad gäller livskvalitet (inklusive socialt nätverk), symptom, funktionsnivå och självbild vid tre tillfällen; före studiens start, sex/sju månader in i studien samt sex månader efter att insatsen upphört.

Resultat: Signifikanta förbättringar kunde noteras i insatsgruppen vad gäller symptom som depression och ångest. Deltagarna i den gruppen var mer tillfredsställda med sitt nätverk och hade en bättre självbild. Inga skillnader kunde noteras i jämförelsegruppen. Inga skillnader mellan första och andra mätillfället kunde noteras när det gäller funktionsnivå och psykotiska symptom. I intervjuerna beskrevs dynamiken mellan brist på pengar och tilltagande isolering och mellan förbättrad ekonomi och öppning mot ett socialt liv. Samtidigt visade intervjupersonerna på en vardag där de lyckades hitta olika sätt att handskas med sin relativa fattigdom i vardagen. På så sätt kunde de visa att trots sina psykiska problem förmådde de hantera en vardag präglad av stora svårigheter.

### **Kultur och hälsa**

Bakgrund: 2012 genomfördes en förstudie "Livsstilsförändring genom kost, motion, kultur och natur för personer med psykisk funktionsnedsättning i västra Blekinge." Utifrån förstudien landade projekt Kultur och Hälsa i en bred definition av kultur: kultur är allt som stimulerar sinnena. Det omfattar de mer traditionella formerna konst, musik, teater, litteratur, dans och mat men även natur, trädgård och olika motionsformer. Projektet inriktades till att omfatta både personal och brukare/patienter inom kommunernas socialpsykiatri och Landstinget Blekinges psykiatriska mellanvård.

Insats: 14 veckors gruppaktiviteter för deltagare har erbjudits en gång i veckan. Kompetenshöjande insatser till berörd personal har erbjudits i form av inspirationsföreläsningar, utbildningsdagar i konceptet, konferenser och en digital kulturhälsoutbildning.

Metod: En extern utvärdering har genomförts. Utvärderingen omfattar skattningar med brukare/patienter före gruppstart, efter 6 mån samt ett år efter avslutade aktiviteter. Ett urval intervjuer har även genomförts med brukare/patienter. Fokusgrupper har genomförts med personal som arbetat som gruppleddare, och samtlig personal som deltagit i inspirationsdagar har fått fylla i en stigmaskala vid tre tillfällen. Utvärderingen har genomgått en etisk prövning.

Resultat: Fokusgrupperna visar att personalen tycker att detta sätt att arbeta är hälsofrämjande både för brukaren/patienten men även för dem själva. Preliminära resultat visar på en signifikant förbättring hos deltagarna gällande minskad ångest, depressionssymptom och minskade psykiska problem. Fullständiga resultat blir klara 2016, då de sista skattningarna görs.

## **Livsstilscoacher**

Livsstilscoacher är ett pågående projektet som har utbildat personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa för att coacha andra personer med psykisk ohälsa i syfte att förbättra både den psykiska och fysiska hälsan. Genom motiverande samtal ska livsstilscoacherna inspirera och stötta till hälsosammare levnadsvanor och hjälpa individen från nuläge till önskat läge. Livsstilscoacherna träffar regelbundet klienter i länets alla kommuner och kan användas som ett bollplank gentemot dessa personer. Genom sin egen erfarenhet av psykisk ohälsa ha de lättare att motivera andra att ta steget mot en livsstilsförändring. Projektet har under 2014 även drivit studiecirkel och livsstilscoacherna har varit cirkelledare för "Din egen makt" och "Ordning och reda" i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. "Din egen makt" bidrar till att inspirera, ge hopp och målet är att förbättra brukarnas självkänsla och självförtroende. "Ordning och reda" har som motto att "var sak har sin plats" och hjälper till att skapa struktur i vardagen.

Utbildad beteendevetare och certifierad coach håller kontinuerligt i projektets kompetensutveckling kring det coachande förhållningssättet.

Information om livsstilscoacherna ges genom bl.a. föreläsningar om verksamheten för att nå nya klienter och samarbetspartners. Informationsmaterial har producerats och delats ut vid olika sammanhang för att marknadsföra livsstilscoacherna.

Sedan 2015 pågår drop in-verksamhet i länets alla kommuner. Från och med den 1 augusti 2014 drivs projektet i Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa i Blekinge (NSPH Blekinge) regi.

## **Klara Livet**

Klara Livet har pågått från den 1 februari 2011 till den sista augusti 2014. Under åren har vi gjort insatser för mer än 250 personer med 21 kurser i Blekinge län. Under 2014 har Landstinget Blekinge drivit åtta egenfinansierade Klara Livet-kurser i Karlshamn, Karlskrona och Ronneby. Arbete pågår för att finna finansiering för ytterligare kurser 2015.

Under projektperioden har 20 kurser genomförts vid fyra folkhögskolor i Blekinge län. Totalt 285 personer (217 kvinnor och 68 män) har gått igenom utbildningsprogrammet.

Deltagarnas genomsnittsalder var 42 år.

Mätningarna som gjorts i projektet visade på statistiskt signifikanta förbättringar vad gäller allmänt hälsotillstånd, psykisk hälsa, självkänsla och självförtroende, sov- och matvanor samt förmåga att hantera olika symptom. Uppföljningar som gjordes vid årsskiftet 2012/2013 visade att en tredjedel av deltagarna återkommit i arbete eller studier efter att de avslutat en Klara Livet-kurs

## **Kompetensutveckling**

Delprojektet "Kultur och Hälsa" har anordnat inspirationsdagar för personal, där deltagarna fått tillfälle att få ny kunskap och reflektera över denna tillsammans i blandade grupper från olika verksamheter (kommun/landsting). Projektet har också framställt en digital kulturhälsoutbildning tillsammans med forskaren Eva Bojner Horwitz, där syftet är att sprida den senaste forskningen kring sambandet mellan kultur och hälsa. Utbildningen riktar sig i första hand till personal inom psykiatri och socialpsykiatri, men även patienter/brukare och kulturarbetare kan gå den. Alla som arbetat som gruppledare har fått utbildning i kultur och hälsa-konceptet. Även där har landsting

och kommun möts och utbytt kunskaper och erfarenheter. Fokusgrupper med personal visar att de är positiva till detta nya arbetssätt och att det upplevs som stimulerande och givande. Det är ett salutogent förhållningssätt med återhämtningsfokus där personalen tydligt ser hur gruppaktiviteterna påverkar brukarna positivt.

Det är vanligt att personal har ett kulturintresse eller kulturkompetens inom verksamheterna. Att införliva personalen har skapat trygghet och stabilitet för målgruppen samt fått synergieffekter då brukaren/patienten och personalen har kunnat mötas i det friska genom kulturaktiviteten och kulturaktören/studieförbundens ledare. Landstingets psykiatriska mellanvård och kommunernas socialpsykiatri har fått upp ögonen för möjligheterna att ta in kompetens utifrån, och att fortsätta samverka med kulturaktörer, föreningar och studieförbund i framtiden. Den externa ledaren har kommit in med sin kompetens och kunnat inspirera både personal och brukare/patienter.

Förhoppningen är att det framöver ska finnas kulturombud inom psykiatrin, liksom det finns inom äldreomsorgen i Blekinge. Kulturombuden kommer i så fall att verka inom kultur i vårdenätverket som ligger under Blekinge läns bildningsförbunds ansvar.

I samband med skattningar i delprojektet ”Pengar, vänner och psykiska problem” har personal inom landstingets psykiatri fått utbildning i Positive and Negative Syndrome Scale eller PANSS som är en skala att mäta symtomens svårighetsgrad hos patienter med schizofreni och psykos. Personalen inom socialpsykiatrin i Karlskrona och Ronneby kommuner har utbildats i de skattningsskalor som använts i forskningsprojektet. Dessa skalor har använts för att följa upp områden såsom symptom, funktion, livskvalitet, självbild samt socialt nätverk. Inför intervjuerna av deltagarna i projektet har fyra personer utbildats kvalitativa intervjuer. Dessa personer har därefter intervjuat deltagarna.

Paraplyprojektet har genomfört en regional konferens 2013 samt en nationell konferens 2014 i Blekinge där resultaten har presenterats och diskuterats.

## **Brukarinflytande**

Brukare eller representanter från brukarorganisationer har medverkat på alla plan i projektet: styrgrupp, arbetsgrupp, delprojektplanering, utveckling av grupperna och aktiviteter. Delprojektet ”Kultur och hälsa” har initierat ett brukarråd med ett urval deltagare från grupperna. Det fanns även ett nära samarbete med delprojektet ”Livsstilscoacher” som har hjälpt till med skattningar av deltagare och som även fått möjlighet att presentera för deltagarna vad de har att erbjuda.

Delprojektet ”Livsstilscoacher” har medfört att ett nätverk av 10 patient-, brukar- och anhörigorganisationer inom det psykiatriska området i Blekinge bildats, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa i Blekinge (NSPH Blekinge). Det gemensamma för dessa organisationer är att de har kopplingar till psykisk ohälsa och ser brukarnas erfarenhet som en oumbärlig resurs i vården, stödet och behandlingen. NSPH Blekinge verkar för att deras medlemmar ska ha ett större inflytande över de beslut som fattas inom området.

De fem kommunerna i Blekinge ser olika ut då det gäller tillgång till träffpunkter för målgruppen. En väl fungerande träffpunkt kan vara en bro till kultur-, fritids- och föreningsverksamhet ute i samhället. NSPH skulle kunna vara en viktig del i arbetet med att starta upp och fortsätta utveckla träffpunkter, där även studiecirkel i egenmakt eller utbildningar i brukarrevisioner kan finnas.

## Slutord

Syftet med paraplyprojektet var att skapa möjligheter för individer med olika psykiska funktionssätt att återhämta sig, genom att utveckla icke-farmakologiska evidensbaserade metoder och arbetssätt som komplement/ersättning till ordinarie behandling.

Har vi lyckats med detta?

Vi kan i varje fall konstatera att de tre delprojekt ”Pengar, vänner och psykiska problem”, ”Kultur och hälsa” samt ”Klara livet” har visat på statistiskt signifikanta förbättringar vad det gäller psykiska symtom som depression och ångest samt förbättrad självbild i form ökad självkänsla och självförtroende. Detta tyder på att vi är på rätt väg. Fullständiga resultat från Kultur och Hälsas utvärdering blir klara hösten 2016.

För att kunna få en klarare bild av hur och om vi lyckats med vårt syfte vore det angeläget att göra om den brukarundersökning, som låg till grund för paraplyprojektet, för att se om på vilket sätt. målgruppens behov nu har förändrats och

## Efterord

Jag har haft förmånen att få följa projekten som adjungerad samverkansperson utifrån mitt uppdrag på SKL, först i arbetet kring samordningen och sedan i flera utvecklingsprojekt. Mitt lilla bidrag har varit att utbyta tankar kring hur detta arbete knyter an till de nationella satsningarna och var man kan hitta ytterligare förenande länkar. Jag har glatt mig åt att det är projekt som utgår ifrån den det gäller. Att den som är berörd kan få återerövra sitt eget liv. Ohälsa är en del av en människas liv, den påverkas av det omgivande samhället och den påverkar det levda livet. Projekt som handlar om ekonomi, kultur, hälsa och motsvarande är att se hela människan som en samhällsmedborgare. Det kan aldrig vara fel. Att projektet dessutom har blivit beforskat kan bara ses som en extra bonus. Projekten visar att man kan arbeta tillsammans över alla gränser om det som står varje människa närmast. Då blir det också resultat.

*Susanne Rolfner Svanto*  
*Projektledare, SKL*  
*Mobiliseringsansvarig, Hjärnkoll*





LANDSTINGET BLEKINGE