

KRAFT, MOD & NYA MÅL

STUDIECIRKLAR SOM HJÄLPER PERSONER MED PSYKISK
OHÄLSA ATT UTVECKLAS OCH DELTA I SAMHÄLLET.



Text: Jonas Knutell

Grafisk form: Magnus Jonsson-Szatek

Omslagsfoto: © Dan Lepp / Johnér

Personerna på omslagsbilden är modeller.

Foto inlaga: © Bea Tigerhielm

NSPH, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa, är ett nätverk av patient-, brukar- och anhörigorganisationer inom psykiatriområdet. **www.nsph.se**.

Folkbildningsförbundet är de tio studieförbundens intresseorganisation. **www.studieforbunden.se**

Folkbildningsförbundets material 2013:1



Psykisk sjukdom angår oss alla.

En av fyra svenskar drabbas någon gång i livet.

En av fyra svenskar drabbas någon gång i livet av psykisk ohälsa. Tre av fyra har erfarenhet, antingen egen eller som anhörig, av psykisk sjukdom eller funktionsnedsättning. Ändå finns det många fördomar och tabun kring psykisk ohälsa.

Schizofreni, adhd, bipolär sjukdom, utbrändhet, depression – diagnoserna är många och tar sig olika uttryck, och problemen de medför för individen skiljer sig givetvis åt. Men gemensamt är ofta en känsla av att stå utanför eller inte accepteras av samhället. Detta drabbar inte bara de enskilda individerna, utan är olönsamt för hela samhället.

I mitten av 2010 drog Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa, NSPH, med hjälp av studieförbunden i Sverige igång en cirkelverksamhet i tre steg i syfte att hjälpa målgruppen att utvecklas till aktiva medborgare. Samarbetet har varit naturligt på flera sätt, bland annat då många patientorganisationer, det vill säga NSPH:s medlemmar, också är medlemmar i studieförbunden.

Studiematerialet är framtaget av NSPH, och cirkelarna är till för både personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa och deras anhöriga.

Närmare tusen personer har hittills deltagit i cirkelarna. Resultaten har varit väldigt goda.

Fann meningen med livet.

Nio år efter sammanbrottet har Anneli slutat känna sig värdelös – tack vare studiecirkelarna.

Anneli Toikka var mitt i karriären. En framgångsrik 40-årig projektledare som levde för sitt jobb, men som kanske krävde lite för mycket av sig själv. När även hennes chef krävde mer än rimligt, rasade allt samman.

Nu, nio år senare, har Anneli kunnat börja blicka framåt. Vändningen kom med studiecirkeln *Din egen berättelse* och en engagerad cirkelledare.

– Mitt människovärde har alltid varit vad jag lyckats prestera, det har varit Anneli för mig. Jag har krävt av mig själv att allt ska vara perfekt. Och kanske hade jag klarat av det utan yttre press. Men de tyckte i stället att jag skulle springa ännu fortare, säger Anneli Toikka från soffan hemma i lägenheten på Kungsholmen i Stockholm.

Sedan hösten 2003 är Anneli sjukskriven. Hon lider av en kombination av utmattningsdepression, djupa depressioner och borderline. Det som utlöste sjukdomen, som fick Anneli att så fullständigt gå in i ”väggen” en augustidag 2003, var ett ultimatum från hennes nya chef.

På den tiden var Anneli projektledare på ett telekomföretag. En ny chef som ville ha förändring pressade under våren först bort en av Annelis kollegor, och Anneli kände att hon stod näst på tur. Trots en redan hög arbetsbelastning, krävde chefen hela tiden mer.

Första dagen efter semestern kallades hon till samtal med chefen. Anneli fick beskedet att hon hade två val – att antingen acceptera att degraderas till ett assistentjobb eller lämna företaget – och att hon hade ett dygn på sig att bestämma sig.

Men Anneli gav aldrig något besked. I stället gjorde händelsen henne allvarligt sjuk och hon har inte kunnat arbeta sedan dess. Från att ha varit en högt presterande person som innehaft chefspositioner i flera olika branscher klarar hon inte längre av någon form av stress.

– Nu orkar jag bara typ dammsuga i vardagsrummet, sedan är jag helt slut. Om jag har en städdag orkar jag inte ta mig ut den dagen för att träffa vänner, då blir det för mycket aktiviteter för mig. Nuförtiden har jag också en ganska

lång inlärningskurva, och jag har tappat ganska mycket ord. Jag har också haft stora sömnproblem. Om jag är stressad sover jag bara 3,5–4 timmar per natt, säger hon.

När hon blev sjuk tappade hon också tron på framtiden. Men början till en vändning kom våren 2011 när en cirkelledare lyckades locka med Anneli på kursen *Din egen makt*. Genom cirkeln började hon känna sig starkare. Sedan, när hon deltog i fortsättningskursen *Din egen berättelse*, började det hända saker på allvar.

– Jag upptäckte att de andra hade målsättningar med livet. Själv hade jag inga framtidsplaner alls, jag bara existerade.

För det första slutade hon skämmas över sin sjukdom, och att hon på grund av den inte kan arbeta. För det andra kom en hel del egna fördomar på skam. Hon insåg att övriga i gruppen, med diagnoser som bland annat schizofreni och bipolär sjukdom, egentligen var helt vanliga människor. Som hon.

För mig handlar det om att informera andra vad psykisk sjukdom kan innebära, att man kan fungera och att det inte är kört från första början från tonåren.

– Trots att kurserna inte är någon terapi, blev det en terapeutisk upplevelse. I samtalsterapin, som jag gått i under flera år, har jag inte alls funderat över skam och självstigmatisering. Men här var vi en väldigt öppen grupp, och även de andras berättelser gav mig mycket.

Genom cirkeln kom hon även i kontakt med *Hjärnkollkampanjen*, och Anneli har under hösten 2012 utbildat sig till ambassadör för Hjärnkoll. Som ambassadör vill hon träffa arbetsgivare och

informera om hur arbetsmiljön faktiskt kan göra människor sjuka.

– Innan utbildningarna tyckte jag att jag var värdelös, inte bidrog aktivt till samhället. Nu är jag så pass sysselsatt att jag inte ens hinner läsa de två damtidningar som kommer en gång i månaden, säger hon och skrattar, men tillägger:

– Återhämtning innebär att skapa nya mål och ny mening i sitt liv. För mig handlar det om att informera andra vad psykisk sjukdom kan innebära, att man kan fungera och att det inte är kört från första början från tonåren. Men man måste vara medveten om sin sårbarhet och inte ha för höga krav på sig själv.



*“Återhämtning innebär att skapa nya mål och ny mening i sitt liv.”
Anneli Toikka*

För Botkyrka utgör cirklarna ett nödvändigt komplement.

”Vi skulle inte ha klarat det utan studieförbunden.”

Botkyrka kommun erbjuder sedan början av 2012 alla med psykisk ohälsa och deras anhöriga möjligheten att gå NSPH:s cirklar. Hittills har fem cirklar genomförts.

– Det här är en ”hit”. Vi hoppas och tror att det här arbetet kan fortsätta under hela 2013, säger Peter Åborg, sektionschef inom socialpsykiatri i Botkyrka.

Inne på träfflokalen *Bryggan* i Norsborgs centrum är det full fart. I Skaparverkstan vid entrén sitter sex personer och arbetar med olika projekt och diskuterar. Längre in i lokalen sitter fyra personer och uträttar ärenden vid varsin dator i den lilla datorsalen. Ytterligare några sitter i soffgruppen och småsnackar.

I Botkyrka kommun beräknas runt 700 personer lida av varaktig psykisk ohälsa. Kommunen har kontakt med ungefär 400 av dem. Ungefär hundra av dem kommer regelbundet hit till träfflokalen *Bryggan*. Diagnoserna och situationerna skiljer sig åt men Peter Åborg och personalen på träfflokalen tror att samtliga skulle ha glädje av NSPH:s studiecirklar.

– *Din egen makt* har vi redan fått väldigt goda resultat av. De som gått känner sig upprymda och cirkeln har gett dem ökat självförtroende och ökad vilja.

Kommunen arbetar metodiskt med att inspirera personerna som kommer till *Bryggan* att ta del av och vara del av samhället.

– Vi arbetar med ESL, *Ett självständigt liv*, och vi vill att de ska känna en självständighet och delaktighet i sitt liv, att de ska kunna påverka sin egen vardag och sitt liv. Men ESL är till stor del individbaserad. Genom cirklarna träffar man i stället andra i samma situation och man lär sig av varandra. Här kan man som grupp utvärdera var man befinner sig i samhällets struktur. Och har man en person som kommit längre i sin utveckling eller ”självständighetskamp” kan man ha den som mentor eller förebild, säger Peter Åborg.

52-åriga Michael kommer ut i allrummet. Han är nyduschad och har just avslutat ett gympass i träningslokalen i andra änden av *Bryggan*. Tidigare arbetade han som spärrvakt, men för fem år sedan blev han sjuk, och lider i dag av depression och ångest. Våren 2012 deltog han i *Din egen makt* och fortsatte under hösten i *Din egen berättelse*.

– I stället för att vara passiv, har cirklarna gjort mig aktiv i mina tankar och i att bekämpa problemen. Det är som medicin för mig, och det hjälper mig att höra om andras bekymmer. Det får mig att känna mig mindre ensam och isolerad, och mina egna problem blir mindre, säger Michael.

Cirklarna finansieras av NSPH som i sin tur



fått medel från Allmänna arvsfonden i ett projekt som sträcker sig fram till mitten av 2013. Hur det blir när projekttiden går ut är osäkert, men Peter Åborg menar att även om kommunen själv kommer att få stå för notan kommer det att vara väl investerade pengar.

"Din egen makt" har vi redan fått väldigt goda resultat av. De som gått känner sig upprymda och cirkeln har gett dem ökat självförtroende och ökad vilja.

– Det gagnar och utvecklar den enskilda personen, och att vi får en dialogpartner i utvecklingen av vår egen verksamhet. Sen om fler på sikt kan arbeta och betala skatt som kommuninvånare är det bra, men det är inte grundtanken, utan det viktiga är individernas och medborgarnas välbefinnande. Sedan är ju syftet att personerna stärker sin självständighet och "vågar tala", och

därmed kan påverka samhällsutvecklingen på samma villkor som andra. Det handlar alltså om demokrati i grund och botten.

Men Peter Åborg menar att framgång med studiecirkelarna kräver vissa förutsättningar. För det första måste man informera om nyttan med att vara med i cirkelarna. I Botkyrkas fall har det varit ett värde i sig att NSPH haft en representant på plats för att entusiasmera folk att delta, och att cirkelarna inte uppfattats som "pådyvlade" från kommunen.

– Men sedan skulle det heller inte ha fungerat utan duktiga och välutbildade kursledare. Vi skulle inte ha klarat av det här själva. Samarbetet med studieförbundet har varit förnämligt. Nu jobbar vi på att informera, marknadsföra och få igång fler personer i cirkelarna. Och fler steg. Vi vill ju utveckla vår verksamhet efter de behov som finns hos våra brukare. Jag tycker att de här tre stegen gör att man har möjligheten att se sin egen situation och andras på ett annat sätt, säger Peter Åborg.

Redo att ta strid för en bättre psykiatri.

”Att ge människor en röst i samhället och makten att påverka sin egen situation gynnar inte bara individerna själva.”

Raija Pihlava från Sollentuna har deltagit i samtliga av NSPH:s tre cirklar. Det började med *Din egen makt* i februari 2012. Den cirkeln startades i anslutning till ett brukarinflytandeprojekt inom Sollentuna kommuns socialpsykiatri. Så här berättar hon om sina erfarenheter:

” Det har varit bra för oss att träffas och ägna tid åt att utbyta tankar om sådant som var och en upplevt på sitt eget håll. De olika erfarenheterna och berättelserna har berikat oss alla. Vi har fått förståelse och respekt för varandra och insett att allas åsikter är viktiga.

Deltagarna i den här första cirkeln blev tidigt engagerade i bildandet av ett inflytanderåd inom kommunens socialpsykiatri. Efter cirkeln tyckte vi att det var viktigt att ha tillgång till ett fortsatt forum för gruppens träffar och samtal, och därför fortsatte vi nästan direkt med cirkeln *Din egen berättelse*. Under hösten fortsatte vi med den tredje cirkeln *Med starkare röst*, som avslutades i november 2012. Under tiden har antalet cirkeldeltagare vuxit från fyra till sex.

En av bristerna i dag är att det nästan alltid är andra som formulerar våra problem och vårt behov av stöd. Det är mera sällan som vi själva får komma till tals. Det är ju ändå vi själva som bäst vet och kan berätta vilket stöd som är till nytta och vilket som inte är det.

I allmänhet är det fortfarande så att psykproblemen är tabubelagda och därför är vi brukare och anhöriga ovana och även ovilliga att berätta

om våra liv. Vi har behov av en plats, ett forum där vi kan träna på att berätta om sådant som är viktigt för oss, men som vi i många fall hållit för oss själva.

Vi som deltagit i NSPH-studiecirkeln har i Sollentuna har olika bakgrund och livserfarenheter. Några av oss representerar organisationer – jag själv kommer från RSMH (Riksförbundet för Social och Mental Hälsa), men även IFS (Schizofreniförbundet), Attention och Musketörerna är representerade. Några av oss är inte med i någon organisation alls.



Raija Pihlava

Det är inte bara deltagarna själva och den närmaste omgivningen som har nytta av den här typen av cirklar. Även kommunen, landstinget och i slutändan hela samhället har nytta av att brukare och anhöriga får ökad tro på sin egen förmåga att påverka sin livssituation och återhämtning, och att de lär sig mer om samhället och dess funktioner.

Genom *Med starkare röst* kommer man in på frågor som handlar just om hur vi på ett bra sätt kan agera som en grupp för att uttrycka åsikter och krav. Deltagarna i cirkeln var ju även ledamöter i inflytanderådet i Sollentuna. Därför föll det sig naturligt att vi använde studiematerialet som

underlag för planering av inflytanderådets kommande aktiviteter i vår kommun.

På vårt tionde och avslutande möte i slutet av november upptogs mycket av tiden av en diskussion om en informationsbroschyr som gruppen höll på att ta fram, och deltagarna hade att ta ställning till två olika förslag. Det var häpnadsväckande hur var och en vågade säga vad de tyckte. Någon framförde efteråt att hon var glad för att hon så tydligt vågat presentera sin avvikande mening. Att vi klarade av att diskutera som vi gjorde och att vi sedan kunde ta ett demokratiskt beslut – det kändes fantastiskt. Det var en fin cirkelavslutning.”

Felaktiga bilder av psykiskt sjuka.

Agneta Hellne från Studieförbundet Vuxenskolan var cirkelledare för *Med starkare röst* i Sollentuna.

– Det finns för lite kunskap om psykisk ohälsa i samhället, och när medierna tar upp psykiskt sjuka handlar det oftast om våldsbrott i någon form. I själva verket är det mycket ovanligt att psykiskt sjuka begår våldsbrott. Det är nästan lite synd att inte Zlatan har någon i familjen som har psykisk sjukdom. Det skulle kunna väcka intresset för frågorna, säger hon lätt uppgivet.

Agneta Hellne har själv en familjemedlem med schizofreni och vet att många psykiskt funktionshindrade känner sig överkörda i kontakten med psykiatrin, trots att denna ska inhämta synpunkter och kunskaper från brukare.

– Väldigt mycket inom den kommunala vården är undermåligt. Man får inte det man har rätt till. Visst är det brist på pengar, men också brist på kompetens, att fånga upp vilka behov

som finns. Men vi måste kunna formulera det konstruktivt så att det inte bara låter som att man klagat, säger Agneta Hellne som tror att cirkeln *Med starkare röst* kan ha en viktig roll där.

Det är nästan lite synd att inte Zlatan har någon i familjen som har psykisk sjukdom. Det skulle kunna väcka intresset för frågorna.

– Cirkeln som vi nyss avslutade bestod av sex individer som nu sammansvetsats till en grupp. Det viktigaste avsnittet i materialet är det som handlar om att representera. Man är ofta väldigt upptagen av sin egen svåra situation. Men man måste kunna hålla isär vad som är jag själv och på vilket sätt jag representerar min grupp. I möten med myndigheter blir man snabbt överkörd när man pratar i jagform.



NSPH + studieförbunden = sant!

– NSPH-organisationernas lokalföreningar är inte alltid så starka och det gäller att föreningarna förstår vitsen med att samverka med varandra för att nå framgång. Därför tog vi fram studiematerialet *Med starkare röst*. Sedan startade projektet, men vi upptäckte omgående att föreningarna ofta har få personer som är redo att vara representanter. Vi behövde fler cirklar och material för att först rusta individerna, och då passade *Din egen makt* och *Din egen berättelse* bra, säger Märten Jansson, projektledare på NSPH.

Hur gör man då om man effektivt vill utbilda en massa människor till att bli starkare i sig själva och att ha mod och kraft att utöva sitt medborgarskap? Jo, man går till experterna, det vill säga studieförbunden.

– Det jag vill få till är att kommunerna och folkbildningen träffas för att vi alla ska nå bättre resultat. Vi vill att psykiatrin säger ”Nu har du

rätt mycket kvar. Här är adressen till föreningar och studieförbund som kan hjälpa dig vidare på vägen.” I Botkyrka strävar man efter att det ska finnas ett gott inflytande från brukare på lång sikt, i stället för att bara försöka hitta på något för dem att göra på dagarna, säger Märten Jansson.

Vi vill att psykiatrin säger ”Nu har du rätt mycket kvar. Här är adressen till föreningar och studieförbund som kan hjälpa dig vidare på vägen.”

Studieförbunden tycker också att NSPH:s studiematerial har varit helt rätt för sin verksamhet.

– Sensus jobbar med rättvise- och livsfrågor, med att bekämpa fördomar och för mänskliga rättigheter. Det är en viktig uppgift för folkbildningen, säger Kerstin Selén, verksamhetsutvecklare på

Sensus, som för och med NSPH skrivit samtalsmaterialet *Din egen berättelse*.

– Det här är cirklar som ger kraft och livsmod till människor. Jag har träffat människor i sluttampen av cirklarna och fått bekräftelse på det. En kvinna berättade att hon hade sökt ett arbete som hon inte annars hade vågat söka – och hon fick arbetet trots att hon berättade om sin psykiska ohälsa. En annan kvinna tuffade till sig och protesterade när politiker ville lägga ner en träfflokal. Hon blev lyssnad på, och stärktes av att ha vågat säga ifrån.

– *Din egen berättelse* är ett material med väldigt gedigen handledning till ledarna. Man behöver inte uppfinna metoder själv, och behöver ingen särskild ledarutbildning. Man får heller inte glömma att de allra flesta av oss har erfarenhet av psykisk ohälsa. Jag själv har det både som anhörig och kollega. Det här är frågor som angår oss alla.

Helena Olsson, enhetschef på Studieförbundet Vuxenskolan i Stockholms län, håller med.

– Personer med psykisk ohälsa är en grupp som har väldigt lågt självförtroende och står lite utanför samhället på grund av sina diagnoser. Cirklarna stärker personerna och ökar självkänslan. Det känns naturligt för Vuxenskolan att genomföra dessa cirklar, och det ligger väldigt nära vårt grunduppdrag. Vi har ett uppdrag att jobba för demokrati, och det här är en grupp som ofta står utanför samhället.

Medan Studieförbundet Vuxenskolan har haft ett lyckat samarbete med kommunerna, har ABF genomfört cirklarna i projektet i nära samarbete med sina medlemsorganisationer RSMH och Attention.

– Vi stöttar föreningarna lokalt att genomföra cirklarna. De ligger helt i linje med ABF:s idéprogram. Cirklarna stärker enskilda personer men även organisationerna, säger Christina Hedström, verksamhetsutvecklare på ABF.

Fakta om projektet.

Projektet startade i mitten av 2010 och avslutas sista juni 2013.

Då beräknas cirka 175 cirklar ha genomförts med hjälp av studieförbunden. Sensus står dessutom bakom studiematerialet till *Din egen berättelse*. Projektet har finansierats av Allmänna arvsfonden som stått för kostnader för såväl cirkelledararvodet som studiematerial.

Mårten Jansson, NSPH: ”Det här är ett bra exempel på folkbildning, och skulle inte ha varit möjligt utan studieförbunden. Det är viktigt att cirkelledarna får betalt för att få igång många cirklar med hög kvalitet i projektet. På sikt vill vi rekrytera cirkelledare bland deltagarna. Vi vill också garantera deltagarna att det inte kommer att kosta något. Många medlemmar är fattiga.”

Studieförbunden är beredda på fortsatt samarbete med patientorganisationer och kommuner.

NSPH har tagit fram material i tre steg för personer som lever, antingen för egen del eller som anhörig, med psykisk ohälsa.

Steg 1 – *Din egen makt*

Handlar om att skapa egen trygghet, att ta de första stegen mot att ta makten över sitt eget liv.



Steg 2 – *Din egen berättelse*

Syftar bland annat till att dela erfarenheter med andra och dra nytta av dessa och använda dem på konstruktiva sätt.



Steg 3 – *Med starkare röst*

Handlar om hur man kan driva frågor tillsammans för att påverka vård och omsorg i psykiatri.





Folkbildnings-
studieförbundens
intresseorganisation **förbundet**



Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa
www.nsph.se