

DIN EGEN MAKT

En satsning från Nationell Psykiatrisamordning

Utgiven av NSPH Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa. www.nsph.se

Din egen makt

Författare: Maria Nyström Agback

Utgiven av: NSPH, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa

Illustrationer: Maria Lindhgren

Grafisk form och produktion: Westford Media

Omslag: Amrén Reklam

© 2008: Författaren och NSPH

Tryck: Aspuddens tryck och distribution AB

ISBN: 978-91-633-2435-2

FÖRORD

Den här boken handlar om hur du kan påverka ditt liv. Den är tänkt att användas i studiecirkel men den kan också användas på andra sätt.

Oavsett vem du är och vilka svårigheter du har kan du ha glädje av den här boken. Vill du ha en utmaning som är både rolig och givande, delta då i en cirkel om att ta makten över ditt eget liv.

En cirkeldeltagare:

Jag drömmer om en tvåa så att jag kan ha ett piano och en vävstol. Man måste få ha drömmar, det är härligt.

Maria Nyström Agback:

Texterna i materialet är inte det viktiga med den här boken. Det viktiga är vad du gör efter att ha läst den.

INNEHÅLL

- INTRODUKTION
- GRUNDUTRUSTNING FÖR DIN EGEN MAKT
- DRÖMMA, VILJA, PLANERA OCH TESTA
- SÄG VAD DU VILL
- NYTTIGA SAKER FRÅN A TILL Ö
- HUR GÅR DET SEN?
- ATT GÅ VIDARE
- STUDIEHANDLEDNING
- SLUTORD

INTRODUKTION

Med hjälp av det här avsnittet kan du:

- Ta reda på om du vill välja den här utbildningen
- Lära dig mer om egenmakt
- Ta första steget mot att förbättra ditt liv

HEJ OCH VÄLKOMMEN!

Den här boken handlar om din egen makt över ditt liv. Boken består av ett utbildningsmaterial som är tänkt att användas i studiecirklar, men du får gärna använda den på andra sätt.

Materialet handlar om att ta fram de drömmar och idéer som du har, och använda dem för att förbättra ditt liv. Boken innehåller verktyg som du kan använda. Men bara du kan bestämma vilka verktyg som passar just dig och det du vill förändra.

Texterna i materialet är inte det viktiga med den här boken. Det viktiga är vad du som läser texterna gör efter att ha läst dem.

Kanske förändras inte så mycket av att du läser den här boken eller går en studiecirkel som bygger på materialet i boken. Men om du använder några av verktygen i materialet, kanske flera gånger, kan ditt liv förändras. Lycka till, ha så roligt, och skicka gärna ett email till mig!

Med vänlig hälsning

Maria Nyström Agback, marianystromagback@hotmail.com

Studiematerialet i den här boken togs fram av Inflytandeprojektet – en satsning från Nationell Psykiatrisamordning.

Ett stort tack till NSPH, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa, som gett ut den här boken och verkar för att materialet sprids och används, bl.a. i studiecirklar.

DET HÄR ÄR UTBILDNINGEN *

Utbildningen består av olika avsnitt:

- INTRODUKTION (det här avsnittet)
- GRUNDUTRUSTNING FÖR DIN EGEN MAKT
- DRÖMMA, VILJA, PLANERA OCH TESTA
- SÄG VAD DU VILL
- NYTTIGA SAKER FRÅN A TILL Ö
- HUR GÅR DET SEN?
- ATT GÅ VIDARE

* I den här boken används ofta ordet "utbildning". Tänk istället "studiecirkel", "diskussionsmaterial" om du tycker att det passar bättre.

Det här är de olika utbildningsavsnitten:

GRUNDTRUSTNING FÖR DIN EGEN MAKT

Med hjälp av det här avsnittet kan du:

- Klargöra vem det är som bestämmer i ditt liv
- Testa din självkänsla – och stärka den
- Komma igång med att ha roligt mer – och orka mer

Många olika saker formar våra liv. En del kan vi påverka, en del inte. Men du kan själv påverka mer än du tror! Det som står i vägen, det som hindrar, hindrar inte allt. Man kan hitta ett sätt att gå runt hindret och komma förbi det. Man kan skaffa sig ett hjälpmedel och göra det man vill trots hindret. Om man har en nyckel kommer man in, fast dörren är låst. Ett av de bästa hjälpmedlen om man vill förändra sitt liv är bra självkänsla.

Därför tar utbildningen upp orden självkänsla och självförtroende. Det är jobbigt att förändra sitt liv, och för att orka måste man ha roligt och kunna känna sig pigg. Därför kommer ni som går utbildningen att få fundera över vad ni gör för att ha roligt.

DRÖMMA, VILJA, PLANERA OCH TESTA

Det här avsnittet handlar om vad du kan göra för att:

- Hitta just din dröm
- Komma ett steg närmare drömmen redan idag
- Hantera misslyckanden

Börja ta makten över din vardag direkt genom att göra fyra saker: *drömma, vilja, planera och testa*. Det handlar om att hitta just dina alldeles egna drömmar. Om att känna efter vad det är som just du verkligen vill. Att dela upp det du vill göra i små steg, så att det inte blir lika svårt. Och att sedan testa – och ta de första stegen mot att göra drömmen verklig. Det handlar också om att det är viktigt att våga misslyckas.

SÄG VAD DU VILL

Med hjälp av det här avsnittet kan du:

- Bli bättre på att få kontakt
- Skapa bättre möten
- Testa ett möte

Det här avsnittet handlar om vad som kan vara bra att tänka på när du har kontakt med andra för att försöka förändra något i ditt liv. Det handlar om frågor som:

Hur kan man få kontakt? Hur kan man göra före, under och efter ett möte för att det ska bli mer som man har tänkt sig?

I det här avsnittet kan ni ta fram olika knep och även testa dem.

NYTTIGA SAKER FRÅN A TILL Ö

Här får du en lista med över 70 saker från A till Ö om stöd-insatser, ersättningar och andra saker som kan hjälpa dig att förbättra ditt liv. Hitta något som passar just dig och testa det!

HUR GÅR DET SEN?

Med hjälp av det här avsnittet kan du:

- Få hjälp med hinder och svårigheter
- Öva mer på det som är viktigast
- Lägga till något viktigt

Det här avsnittet handlar om hur du kan göra för att lösa problemen som hindrar dig från att förbättra ditt liv. Det handlar om att ringa in problemet, samla all hjälp du hittar, testa olika lösningar och se hur det går. I det här avsnittet finns också tips på var du kan söka mer kunskap.

ATT GÅ VIDARE

Med hjälp av det här avsnittet kan du:

- Kolla vad du lärt dig
- Förbättra den här utbildningen
- Planera för ännu mer förändring

Det här avsnittet innehåller ett test som visar hur mycket du minns av utbildningen och ett utvärderingsformulär där du kan tala om vad du tycker om utbildningen.

Även om det här är slutet på utbildningsmaterialet, är det bara början på en spännande resa för dig som vill förändra ditt liv.

Att diskutera

Var det här vad du väntade dig av den här utbildningen?

Om inte, vad hade du tänkt dig i stället?

Skriv gärna upp det som du vill ha med men som inte finns med.

Ordningsregler

Att vara patient, brukare eller anhörig kan innebära många olika saker. Vad som är svårt varierar från person till person. Ni är alla unika personer med alldeles egna styrkor och svagheter.

Du kommer nu att få tre frågor, som handlar om hur utbildningen kan anpassas till just dig.

1. Hur konkret vill du ha utbildningen?

Många personer med psykisk ohälsa har svårt att tillämpa abstrakt kunskap på sin egen konkreta situation. Det betyder att de inte kan använda kunskaperna från den här utbildningen i sitt eget liv, om de inte får öva på just den situation de själva befinner sig i. Då är det viktigt att få använda sig själva och sin vardag som exempel.

Men det finns också många som hellre väntar tills de kommer hem med att använda kunskaperna på sig själva.

För dem räcker det kanske med att man går igenom de exempel som finns i utbildningsmaterialet.

Hur vill du göra under den här utbildningen?

2. Hur vill du göra för att lära dig så mycket du vill?

Det finns många olika sätt att lära sig saker.

Vilket fungerar bäst för dig?

Är det t.ex. något av det här:

- Att få återberätta viktiga saker man just hört, sett eller läst
- Att gå utbildningen tillsammans med en person man känner väl, som kan hjälpa till efteråt
- Att skriva upp eller spela in en del av det som tas upp
- Att få ställa många frågor

3. Hur vill du göra för att alla ska trivas?

Du bestämmer själv vilken ordning du vill ha på den här utbildningen, men vi måste vara överens. Kontrollera om alla är överens om det här: Det är tänkt att varje utbildningstillfälle tar cirka två timmar, och då ingår en rast med fika i mitten.

- Vill du ha det kortare eller längre? Vill du ha fler pauser?
- Vill du ha kaffe eller något annat på rasten? Hur kan vi alla hjälpas åt för att ordna det?
- Hur gör vi för att vi inte ska prata i mun på varandra?
- Hur gör vi för att alla ska få prata lika mycket?
- Om det skulle bli konflikter i den här gruppen, hur kan vi hjälpas åt för att lösa konflikterna?

GRUNDTRUSTNING FÖR DIN EGEN MAKT

Med hjälp av det här avsnittet kan du:

- Klargöra vem det är som bestämmer i ditt liv
- Testa din självkänsla – och stärka den
- Komma igång med att ha roligt mer – och orka mer

DIN EGEN MAKT

Har man någon makt över sitt eget liv?

Och om man inte har det, vem är det då som har makten?

Vem är det som bestämmer i ditt liv?

Vem är det som väljer vårt liv egentligen? Hur kommer det sig att vi bor där vi bor, äter det vi äter, gör det vi gör varje dag?

Rita en gubbe/gumma mitt på ett papper, ett block eller en whiteboard. Skriv upp allt ni kan komma på som påverkar hur var-dagen ser ut. Om det t.ex. är så att man har valt en bostad, inte för att det är där man helst vill bo, utan för att det är vad man har råd med, så kan ni skriva dit *Pengar*.

Exempel på vad ni kan skriva:

- Mig själv (t.ex. egen vilja, egna rädslor)
- Pengar
- TV-program, filmer, böcker, tidningar
- Vänner
- Jobbet
- Familjen
- Kändisar
- Sjukdomen/funktionshindret
- Vädret
- Myndigheter, staten
- Datorn/Tv-spelet o.s.v.

Det man kan se nu är att det är många olika personer och saker som styr vår vardag. I vissa fall är det så att vi väljer att låta andra ha inflytande över våra liv. Som t.ex. när man köper något man sett i en reklamfilm – man hade kunnat låta bli, men det ville man inte. I det fallet går det att välja.

I andra fall kan man faktiskt inte välja själv – vädret går det t.ex. inte att göra något åt. Det är svårt att sola när det snöar, men man kan göra något åt det (klä sig varmt och bygga en snögubbe i stället, resa till en solig plats eller besöka ett solarium)!

Man kan alltid göra ett val. Man kan alltid välja, även om man inte alltid kan välja det man helst vill ha.

MÅNGA HINDER KAN MAN KOMMA ÖVER ELLER RUNT

Om man har fått en svår sjukdom kan man inte bara önska bort den. Det man däremot kan göra är att försöka leva det liv som man vill leva, trots sjukdomen. Även personer som inte kan se kan gå på bio om de vill – om de tar med någon som berättar vad som visas på duken. Det finns filmrecensenter som är blinda! Och det finns personer i rullstol som simmar Vansbrosimmet...

Hinder hindrar inte den med rätt hjälpmedel

Här är ett exempel:

Lisa har en dröm som hon tror är omöjlig att uppnå. Hon skapar konst, som hon vill visa för alla som vill se. Hon vill bli en känd konstnär. Hon vill visa upp sig själv och sin konst för hela världen. Men Lisas psykiska funktionshinder gör att hon nästan inte alls kan komma ut och träffa människor. Det är ett hinder som hon inte kan välja bort. Lisa tycker redan att hon gör allt hon kan för att må bättre och fungera bättre, men det går så långsamt.

Vad ska Lisa göra om hon inte vill ge upp sin dröm?

I det här exemplet får Lisa höra talas om ett hjälpmedel mot just det här hindret. Hon ser på ett TV-program om en kille som har lagt upp sina serieteckningar på en webbsajt. Tusentals människor har tittat på teckningarna. En av serierna ska nu vara med på en utställning. Killen i TV-programmet berättar att det var lätt att lägga ut teckningarna på Internet – det finns flera bra webbsajter för människor som vill visa upp sin konst för andra.

Lisa inser att med hjälp av en dator och Internet kan hon också visa upp sina konstverk. Men då dyker det upp ett nytt hinder – hon har inte råd att köpa en dator. Men det visar sig att det finns ett sätt att komma runt det hindret. Via en förening får hon veta att det finns en träfflokal för personer med psykiska funktionshinder, där man kan få låna datorer som är uppkopplade mot Internet. Den som vill kan också få gå en kurs i hur man använder datorerna för att leta upp olika webbsajter, föra över filer, o.s.v. Lisa får försöka några gånger innan hon ens kan gå in i träfflokalen. De första gångerna orkar hon bara vara där någon timme. Hon ser alltid till att vara där när det inte är så många andra besökare. Men efter ett halvår har Lisa gått datakursen och lagt upp fyra konstverk på en webbsajt. Hon har fått flera email från personer som tittat på bilderna och tyckt om konstverken.

Nu vill hon snart bli färdig med två nya konstverk, eftersom hon har fått ett erbjudande om att vara med på en utställning.

Lisa tycker att det här känns jättebra – inte riktigt som att hennes dröm har blivit sann, men som att hon kommit en bit på väg.

Vad tycker ni?

Handlar exemplet om något som skulle kunna hända i verkligheten?

Kan man själv förändra sitt eget liv?

Kan man göra något för att komma runt det som inte går att förändra?

SJÄLVKÄNSLA

Den som vill bestämma mer över sitt liv måste ofta våga göra saker utan att veta hur det går. Då är det viktigt med bra själv-känsla. Men kom ihåg att självkänsla och självförtroende inte är samma sak. Självkänsla är att veta att man duger som man är.

Att ha självkänsla är att kunna tycka om sig själv, trots att man har fel och brister. Självförtroende är att veta att man klarar en viss sak. Att man kan köra bil, simma 200 meter eller räkna ut vad 7 gånger 8 är. Man kan ha högt självförtroende men samtidigt ha låg självkänsla. Kända filmstjärnor som fått fina priser för sin förmåga kan tro att de inte är värda att tycka om, bara för att ingen såg deras senaste film. Det är lätt att hålla med om att man borde kunna tycka om sig själv, fast man inte alltid

lyckas med det man gör. Men det kan vara svårt att verkligen känna att man tycker om sig själv ibland.

Vi kan testa självkänslan här och nu med en liten övning:

- Säg tre bra saker om dig själv högt, inför alla andra!
- Försök säga tre bra saker om dig själv som person medan ni andra bara lyssnar

När alla har sagt tre bra saker om sig själva:

Tyckte ni att det var lätt?

Om ni inte tyckte att det var lätt är ni inte ensamma – de flesta tycker så. Om ni tyckte att det var lätt – jättebra! En bra själv-känsla är en bra bit på vägen för den som vill påverka andra delar av sitt liv.

Varför kan det kännas svårt att säga bra saker om sig själv, tror ni?

Kan det t.ex. vara:

- Att man tror att andra tycker att man är löjlig
- Att man skäms för att säga bra saker om sig själv
- Att man inte tycker att man är bra
- Att man är rädd för att prata om sig själv inför gruppen Det blir lättare att säga bra saker om sig själv, ju mer man övar.

Man kan öva upp sin självkänsla genom att göra den här övningen. Man kan t.ex. ställa sig framför spegeln och försöka säga till sig själv *”Jag är en okej människa”* eller *”Jag är bra som jag är”* – utan att skratta. Om man vill höja självkänslan mycket ska man öva ofta, t.ex. genom att varje kväll försöka komma på något man gjort, sagt eller tänkt idag som var bra. Det går lättare att jobba för att förändra livet när man känner att man är okej, fast man inte alltid lyckas med det man gör.

GLÄDJEKÄLLOR

Ibland kan man känna att man inte orkar göra saker för att förändra sitt liv, fast man vet att det går att förändra, och att man själv duger vare sig man misslyckas eller lyckas.

Ibland orkar man inte för att man måste vila. Ibland är det så att man måste få ha roligt för att kunna orka lite mer.

Då gäller det att hitta saker som är roliga, som man blir glad av. Om det finns något i ditt liv att vara glad över – om det så bara är just det, att du lever!, då har du något att hämta kraft ur när du ska kämpa för att förändra ditt liv.

Vissa dagar är dåliga dagar, då kan man vara tacksam för att de tar slut och det kommer nya, som kan bli bättre.

Men det gäller att orka göra saker som gör en glad – för när man har gjort en sak som gör en glad orkar man mer!

Och då kan man kanske göra fler saker som gör en glad, så att man orkar ännu mer.

MAN HAMNAR I EN GOD CIRKEL

Vad kan man göra som är roligt och som gör en glad, om man inte har så mycket att vara glad över?

Säg att ni har en bekant som vill göra något som får honom eller henne att känna sig glad. Det får inte kosta mycket pengar eller vara skadligt. Det ska vara så enkelt att det går att göra idag.

Vad skulle ni tipsa honom eller henne om?

Skulle ni t.ex. tipsa om det här?

- Ett gott skratt
- Att lyckas göra någon annan glad
- Att laga och äta god mat
- Att gå en promenad när vädret är fint
- En kort trevlig pratstund med en främling
- Att motionera
- Att uppleva naturen
- En bra film på TV, DVD eller bio
- Att titta på människor
- Sport
- Att lyssna på en bra radiokanal
- Att göra det trivsamt omkring sig
- Umgås med djur

Vad gör ni själva för att känna er glada och bli pigga?

Vad skulle ni vilja göra?

Finns det hinder i vägen, och hur ser de ut i så fall?

DRÖMMA, VILJA, PLANERA, TESTA

Det här avsnittet handlar om vad du kan göra för att:

- Hitta just din dröm
- Komma ett steg närmare drömmen redan idag
- Hantera misslyckanden

Vart vill du börja gå idag?

Börja ta makten över din vardag genom att göra fyra saker:

- Drömma – Vilja – Planera – Testa.

DRÖMMA

Livet är fantastiskt och bjuder på enorma möjligheter. Det är viktigt att drömma – det är första steget mot att få ett rikare liv.

Det blir roligare om drömmarna handlar om den verklighet vi lever i här och nu, för då kan det man drömmer om bli sant.

Här är ett exempel:

Alla kanske inte kan bli filmstjärnor i Hollywood. Men du kan vara med som statist i film och på TV. Du kan umgås med andra som gillar film, och tillsammans hitta på saker som gör livet mer glamoröst. Kanske vill du också gå en kurs i skådespeleri, eller spara pengar till en dator och en filmkamera så att du kan regissera själv?

Börja med att ha en realistisk dröm, en dröm som just du vill ska bli verklighet. Den behöver inte vara så stor. Lär känna drömmen väl så att du vet precis hur det är att ha uppnått den.

En bra dröm kan du tänka på ofta utan att du tröttnar. Du kan föreställa dig hur det känns att ha uppnått drömmen, att t.ex. vara med i en riktig långfilm.

Du kan känna värmen från strålkastarna, ta på rekvisitan och höra någon skrika "Tagning!".

VILJA

Man måste ha mycket vilja för att orka förändra sitt liv.

Ett exempel:

Om någon frågar om du vill ha bättre kondition, är det lätt att svara ja. Men det är mycket svårare att verkligen träna så ofta och så mycket som krävs under en längre period, så att du lyckas få bättre kondition.

Du behöver en stark motivation för att orka göra saker, fast det kanske är jobbigt eller inte går så bra.

Motivation kan du få genom att ställa frågor till dig själv:

- Är det här något som jag vill?
- Eller vill någon annan att jag ska vilja det här?
- Hur mycket vill jag det här? Bara lite, eller väldigt mycket?

- Är jag beredd att jobba för den här förändringen?
- Är jag beredd att försöka igen om jag misslyckas?

Om du har en dröm, men inte vill jobba så mycket för den, kan det bero på att det finns något annat som är viktigare för dig. Hitta det som verkligen är viktigt, och jobba med det i stället.

PLANERA

Har du hittat en realistisk dröm som du är beredd att jobba mycket för? Bra! Då har du ett mål, och kan göra en plan för att hitta olika sätt att nå målet.

Skriv gärna ner planen, så att du kommer ihåg den. Om du jobbar för att uppnå ett mål under en längre tid, kommer du att behöva ändra i planen flera gånger.

I planen kan du t.ex. ha med det här:

Målbeskrivning:

Beskriv hur det är när du har uppnått målet

- Vad är annorlunda jämfört med nuläget?
- Vad finns det då, som inte finns nu?

Saker som krävs:

- Beskriv vad som behövs för att målet ska nås
- Finns det saker som ska till, eller saker som ska bort?
- Hur skaffar man det som behövs?
- Måste du ändra dig på något sätt? Hur då?
- Hur gör du för att ändra dig?

Viktigt i omvärlden:

- Skriv vilka personer eller myndigheter som är viktiga
- Vem kan göra så att du kommer närmare målet?
- Vem kan hjälpa dig att jobba mot målet?

ATT GÖRA

Skriv i detalj vad du måste göra för att nå målet

- Vilka handlingar måste du genomföra?
- Hur ska du göra för att skaffa det som behövs?
- Vilka måste du skapa kontakt med?
- Måste du göra saker i en viss ordning?

Du kan göra planen bättre genom att diskutera med andra om hur man gör för att uppnå olika mål. Bli inspirerad genom att ta reda på mer om någon som du tycker har lyckats, trots stora svårigheter.

Hur gjorde den personen?

TESTA

För att planen ska fungera måste du testa den. Du måste prova att göra det som står i planen. Kanske måste du göra det flera gånger. Det blir lättare att göra saker som

står i planen om du delar upp dem i mindre delar. Delarna ska vara så små att du kan göra dem direkt.

En del kan t.ex. vara att ta bussen i tid till den lokal där man kan provspela för huvudrollen i en långfilm.

Det är spännande att testa en plan man gjort. Man kan också känna sig lite osäker och rädd för att testa.

För att våga testa måste man ha en stark vilja – och en stark dröm.

Nu kan ni välja att:

1. Diskutera några exempel på hur man hittar en dröm, gör en plan och testar den
2. Hitta en liten dröm som ni kan planera och testa under era träffar
3. Börja göra planer för egna drömmar

1. TVÅ EXEMPEL PÅ HUR MAN HITTAR EN DRÖM, GÖR EN PLAN OCH TESTAR DEN

Ett exempel:

Habib har en dröm om kärlek. Han vill flytta ihop med en tjej, gifta sig och kanske skaffa barn i framtiden. Han är inte kär just nu och tror inte att någon tjej vill ha honom, eftersom han har psykiska funktionshinder. Men han vill ändå försöka göra om drömmen till en plan han kan testa, eftersom han inte tycker att han har något att förlora.

Vad skulle ni säga åt Habib att tänka på för att göradrömmen realistisk?

Habib bestämmer sig för att göra drömmen lite mindre: för honom räcker det om han får lära känna en tjej som han kan bli kär i, någon han kan ha ett förhållande med. Att flytta ihop, gifta sig och skaffa barn kan han drömma om senare.

Det viktiga för Habib är att få kontakt med någon som han kan umgås med och lära känna, och som vill träffa honom.

Habib tänker ofta på den här drömmen och på hur lycklig han skulle vara om drömmen blev sann. Habib är helt säker på att han vill ha ett förhållande, och på att han är villig att jobba jättemycket för det. Samtidigt är han rädd för att bli sårad.

Vad tycker ni att Habib ska skriva i sin plan för den här drömmen?

Habib skriver ner sin plan på ett block:

1. Hitta söt och trevlig tjej
2. Börja prata med tjejen
3. Fråga tjejen om hon vill gå på dejt

Sedan bestämmer han sig för att testa planen.

Ett halvår senare har Habib gett upp. Han har bara vågat ta kontakt en gång med en tjej han inte kände och hon ville inte dejta honom. Många gånger har han tänkt ta kontakt med tjejer men inte vågat. Habibs kontaktperson frågar om de inte kan försöka göra en plan tillsammans.

De ändrar planen så här:

1. Hitta olika sätt att träffa tjejer på

2. Öva på att ta kontakt med tjejer
3. Öva på att bli kompis med tjejer
4. Bli snyggare
5. Våga bjuda ut fler tjejer

De försöker komma på vad som behövs för varje steg. Under 1 skriver de:

Hitta olika sätt att träffa tjejer på:

- Gå ut och dansa
- Låna en hund och promenera med den
- Sätta in en kontaktannons i tidningen eller på nätet

Habib bestämmer sig för att testa att gå ut och dansa, men han är osäker på hur man gör. Först vill han öva genom att gå en dans-kurs, gärna en där det är många tjejer.

Tillsammans med sin kontaktperson delar han upp detta i mindre delar, som han lätt kan göra:

Gå danskurs:

1. Leta på Internet efter en nybörjarkurs i dans i samma stad
2. Ringa till kursarrangören och anmäla sig
3. Betala in anmälningsavgiften
4. Köpa ett par fina skor, byxor och skjorta att ha på kursen
5. Gå till frisören för att vara nyklippt när kursen börjar
6. Gå upp, duscha, äta och klä sig i tid för att hinna till kursen
7. Ta bussen till kurslokalen i tid
8. Våga gå in i kurslokalen
9. Våga försöka dansa tillsammans med en okänd tjej

Ett år senare går Habib ofta ut och dansar tillsammans med sin tjejkompis Sirkka, som han träffade på en fortsättningskurs i argentinsk tango. Efter att ha övat många gånger är Habib inte rädd för att bjuda upp tjejer och prata med dem. Snart ska han gå på sin första dejt med en tjej han träffat på en dansrestaurang.

Ett annat exempel:

Anna vill berätta för andra om sina erfarenheter av psykisk sjukdom och psykiska funktionshinder. Helst skulle hon vilja skriva en bok och intervjuas i TV om den, och sedan kanske hålla föredrag. Anna har länge funderat på det här och är säker på att hon vill göra det.

Samtidigt är Anna rädd för vad andra ska tycka: grannarna, hennes släktingar, folk i allmänhet.

Kommer kassörskan i affären att sluta vara trevlig mot henne, när hon får reda på att hon har varit psykiskt sjuk?

Tänk om grannarna slutar hälsa, tänk om någon släkting ringer och säger att nu har hon skämt ut dem allihop?

Vilket råd skulle ni ge Anna?

Anna har en kontaktperson. Tillsammans brukar de gå på promenader med kontaktpersonens hund, och då pratar de om allt möjligt. Anna berättar för kontaktpersonen om sina rädslor. Kontaktpersonen ställer frågor och ger förslag. Om det blir så att kassörskan i affären inte är trevlig längre, vad kan Anna göra då? Byta kassa, byta affär eller bara strunta i kassörskan?

Okej, säger Anna. Det spelar väl inte så stor roll med kassörskan i affären. Men grannarna! Och släkten!

Ja, säger kontaktpersonen, ibland är människor inte snälla, och det är inte roligt. Man vill ju inte göra folk arga eller ledsna.

Men det är väl du som ska styra ditt liv, inte din släkt eller dina grannar? Du kanske inte behöver vara med i TV på en gång.

Vi försöker komma på något mindre som du kan prova med. Hur då mindre, frågar Anna. Kontaktpersonen ger några exempel på större och mindre:

Större

Skriva bok
Bli intervjuad i TV
Hålla föredrag för många

Mindre

Skriva novell, artikel eller insändare
Bli anonymt intervjuad i tidning
Prata några minuter för några

Anna håller med om att hon skulle våga prova någon av de mindre sakerna.

Hur ska hon göra, tycker ni?

Anna börjar genom att hitta på tio meningar om sig själv och sin sjukdom. Hon framför dem för kontaktpersonen och hunden. Det känns lite fånigt. Anna kommer på att hon tycker att folk ska tänka på att visa mera hänsyn mot människor som drabbats av psykiska sjukdomar. Hon skriver en insändare om det.

Lokaltidningen tar in insändaren, men kortar ner den ganska mycket. Insändaren är undertecknad *”En som vet hur det är”*, för Anna vågar inte sätta ut sitt eget namn.

Via en kurator på öppenvårdsmottagningen får Anna reda på att det finns en organisation för människor med hennes sjukdom. Flera av dem som är med i organisationen har skrivit böcker och håller föreläsningar om sina erfarenheter. Anna går med i organisationen och går på mötena, men det är ingen i just den lokalföreningen som är intresserad av vad hon vill göra.

En tid senare börjar Anna gå en studiecirkel om att skriva sin egen historia. Det är ganska svårt, tycker hon. En av de andra kursdeltagarna är en ung kille som är frilansjournalist. Han intervjuar Anna och övertygar henne om att artikeln ska publiceras med hennes eget namn och ett foto på henne.

Det här är ju vad du vill, säger han. Artikeln hamnar i en tidskrift för vårdpersonal. Anna är osäker på vad hon ska tycka, men kontaktpersonen tycker att artikeln och fotot blev bra.

En av Annas släktingar ringer till Annas mamma och säger att hon läst artikeln i väntrummet på vårdcentralen. Släktingen tycker att det var *”onödigt”* att Anna lät sig intervjuas:

”Vad ska det vara bra för! Nu får ju alla reda på att vi har sånt här i släkten!” och Anna blir ledsen när hennes mamma berättar detta för henne. Hon ångrar att hon ställde upp på intervjun.

Men när hon kommer till medlemsmötet i sin organisation är det flera personer som säger att artikeln var jättebra, och att det är viktigt att någon ställer upp och berättar om hur det är.

Ett halvår senare har Anna hållit föredrag för en skolklass tillsammans med två andra personer från organisationen. Hennes artikel finns på organisationens webbsidor, men Anna har tackat nej till en intervju som lokaltidningen vill göra, eftersom det

känns "för nära". Anna har inte märkt några negativa reaktioner från grannarna eller andra människor i hennes omvärld. Hon vill hålla fler föredrag, och kanske vara med i media i framtiden.

2. HITTA EN LITEN DRÖM SOM NI KAN PLANERA OCH TESTA UNDER UTBILDNINGEN

Fungerar det här med att drömma, vilja, planera och testa för dig?

Nu kan du ta reda på det. Gör så här:

- Ta fram en dröm du har. Beskriv den för de andra deltagarna
- Ta ut en liten bit av drömmen. Det ska vara en bit som är så liten att du kan testa den medan du går den här utbildningen. Ni kan hjälpas åt att dela upp drömmen, men det är bara du som bestämmer vad du ska göra. Använd exemplen om ni vill
- Skriv en plan för den lilla bit du har tagit ut. Använd frågorna i materialet om du vill.
- Ju mer du jobbar med att planera, desto lättare kommer det att bli att testa
- Testa! Gör så mycket du kan av det som står i planen. Det spelar ingen roll om du misslyckas, men du måste försöka
- Berätta vad du gjort och hur det gick vid nästa träff. Om du vill kan du be de andra deltagarna om tips på hur du kan göra

3. BÖRJA GÖRA PLANER FÖR EGNA DRÖMMAR

Du kan direkt börja arbeta med större drömmar, om du hellre vill det. Du gör på samma sätt som med en liten dröm – men du måste göra det många fler gånger, under lång tid.

Du är bättre förberedd om du först har testat att förverkliga bara en liten bit av drömmen.

Tänk om jag misslyckas!?

Vad brukar personer som lyckats säga, när de ska ge råd till andra? "Ge inte upp!" är ett av de vanligaste råden.

Varför säger de så?

En viktig orsak är att nästan alla som har lyckats har misslyckats först. Ofta har de misslyckats många gånger, och varit väldigt nära att ge upp. Men de gav inte upp, och till slut nådde de ändå fram till sin dröm. Det här betyder att det är viktigt att misslyckas. Det är ett steg på vägen mot att lyckas!

Varför kan man ändå vara rädd för att misslyckas, tror ni?

Kan det t.ex. vara:

- Rädsla för att förlora något
- Skam: rädsla för att andra ska tycka sämre om en
- Rädsla för osäkerhet: man vet inte hur det blir
- Inlärd rädsla: man har misslyckats förut och är rädd att bli besviken igen

Hur skulle ni råda någon att göra med sina rädslor?

Skulle ni t.ex. ge rådet att:

- Göra saker fast man är rädd
- Försöka fundera ut i förväg vad som kan hända, så att man slipper osäkerheten
- Väga det man riskerar att förlora mot det man har chans att få. Inte låta andras åsikter hindra en från att försöka förändra sitt liv

Att misslyckas är viktigt – men jobbigt

I många fall kan misslyckandet ge dig större chanser att lyckas nästa gång. Om du kan ta reda på varför du misslyckades just den här gången, och undvika det, kommer det att gå bättre nästa gång du försöker.

Det är jobbigt att misslyckas. Du behöver kraft för att orka försöka igen. Se därför till att vila och göra roliga saker ett tag, innan du försöker igen.

Det finns alltid möjligheter, men allt är inte möjligt. Ibland går det inte att lyckas, fast man verkligen vill, fast man försökt hur många gånger som helst. Då gäller det att försöka se om det finns andra möjligheter.

Du kan hitta en ny dröm att börja om på nytt med.

SÄG VAD DU VILL

Med hjälp av det här avsnittet kan du:

- Bli bättre på att få kontakt
- Skapa bättre möten
- Testa ett möte

SÄG VAD DU VILL

Du kan förändra ditt liv genom att ändra på dig själv, dina tankar och dina handlingar. Men det kommer också att finnas många tillfällen då du måste vara tydlig med vad du vill i kontakten med andra personer. Det här avsnittet handlar om vad som kan vara bra att tänka på när du har kontakt med andra för att försöka förändra något i ditt liv.

Skapa kontakt

Det finns många olika sätt att skapa kontakt med de människor du tror kan hjälpa dig att nå dina mål. Ibland är vissa sätt bättre än andra. Det går t.ex. snabbare att få kontakt genom att ringa till ett företag där du gärna vill jobba, än att skriva ett brev, fax eller email. Många människor är lite rädda för att ta kontakt med någon de inte känner.

Hur gör man för att kunna ta kontakt med någon fast det känns lite skrämmande?

Kan man t.ex.

- förbereda vad man ska säga och hur man ska säga det, innan man ringer upp?
- ringa upp tillsammans med någon annan, t.ex. ett personligt ombud
- känna efter vad man är rädd för: vad kan egentligen hända?
- öva på att bli mindre rädd genom att ta många kontakter?
- fråga andra hur de gör och vad de brukar säga när de träffar eller ringer någon?

Var beredd på att det krävs flera kontakter för att få reda på vem som är rätt person att tala med, och för att nå fram till den personen. Om du ringer och inte får tag på den person du söker, är det bra att lämna ett meddelande. Tala om vem du är, vad det gäller och hur personen kan nå dig. Då får du kontakt snabbare. Myndigheter kan oftast kontaktas på flera olika sätt.

Om du ringt många gånger, men inte fått tala med den person du söker, ring växel eller receptionen och fråga om det finns något annat sätt att kontakta den här personen. Det kanske går bättre om du skickar ett fax eller ett email där du framför ditt ärende. Du kan också besöka myndigheten.

Det händer att personer inte hör av sig, fast de sagt att de ska göra det. Då är det bra om du tar kontakt igen. Personen kan ha blivit sjuk, varit bortrest eller upptagen med annat.

Att skapa bättre möten

Du kan agera före, under och efter ett möte för att göra mötet till ett steg på vägen mot det mål du vill nå.

Men hur?

Före möten

Hur ska man förbereda sig för ett viktigt möte med någon?

T.ex.

- Att skriva ner det man vill säga eller fråga om på ett papper så att man inte glömmer det
- Att be någon om hjälp att förbereda frågor inför mötet
- Fundera över vad man själv vill ha ut av mötet och vad man vill säga
- Skriva ner det viktigaste man vill säga och göra kopior till mötesdeltagarna
- Att man hittar till platsen där mötet är och komma dit i tid
- Be någon man litar på att följa med på mötet som stöd

Under möten

Vad tycker ni är viktigt att tänka på under ett möte?

T.ex.

- Att se till att få sitt viktigaste budskap framfört
- Att skriva upp eller spela in allt som sägs
- Att ställa kontrollfrågor när man inte förstår: t.ex. "Hur menar du då?" eller: "Nu förstod jag inte riktigt, kan du förklara det där igen?"
- Fråga hur du kan gå vidare efter mötet
- Fråga hur du ska göra om du har fler frågor eller vill ha ett nytt möte

Efter möten

Vad tycker ni är viktigt att göra efter ett möte med någon?

T.ex.

- Gå igenom den information du har fått, kontrollera att du har fått svar på dina frågor
- Fundera på om du vill ta upp frågorna med någon annan för att kunna jämföra svaren
- Fundera på om det är något du vill göra annorlunda vid nästa möte
- Fråga dig själv: vad är nästa steg för att nå den förändring jag vill ha?

ATT BERÄTTA OM PSYKISK OHÄLSA

Många av de människor du kontaktar och möter vet inte så mycket om dina svårigheter. Om du som har vissa svårigheter kan informera om vad just du behöver för att t.ex. kunna genomföra ett möte, kan du förbättra både möten och kontakter.

Du kan t.ex. läsa upp eller dela ut ett papper där du skrivit ner det som är viktigast att veta om just ditt problem och vad som underlättar för dig.

Så här kan det se ut:

- Jag heter...
- Jag har den här svårigheten...
- De här sakerna är viktiga för mig...

Vad skulle du ta med på ett sådant papper?

T.ex. att:

- Det inte ska vara för många människor i rummet
- Du kan spela in eller skriva upp det som sägs
- Att återberätta saker du just hört för att minnas bättre
- Du får konkreta instruktioner
- Du är extra känslig för stress, konflikter eller kritik
- Du är extra känslig för sinnesintryck (t.ex. ljud, ljus, färger)
- Att du bara vill ha kontakt via: möten/telefon/SMS/email
- Du får ha med dig en stödperson till alla möten
- Du vill att andra är lugna även om du blir stressad
- Du mår bättre om du slipper "småprata"

Om man vill kan man använda färdigt informationsmaterial om psykisk ohälsa och psykiska funktionshinder. Material finns bl.a. hos de organisationer som arbetar med de här frågorna.

Du hittar adresserna i avsnittet "Hur går det sen?".

När andra inte vill

Privat väljer du vilka personer du vill ha i ditt liv. Du kan inte bli tvingad att umgås med någon du inte vill träffa, och du kan inte heller tvinga någon annan att ha kontakt med dig. Men när du har kontakt med t.ex. sjukvården, kommunen eller andra myndigheter, så kan du oftast inte välja vilken person du får träffa.

Du måste kanske ha kontakter och möten med en person du inte kommer så bra överens med, för att den personen kan hjälpa dig med något du vill genomföra.

Vad ska man göra om man får problem med kontakter och möten, tycker ni?

T.ex.

- Kontakta ett personligt ombud och be om hjälp
- Be någon man litar på att följa med på mötet som stöd
- Försöka hålla sig lugn fast andra inte är det
- Kontakta en intresseförening för människor i samma situation.

Med kontakter och möten kan man förändra!

Nu kan ni välja att:

1. Diskutera era kontakter och möten: vad är bra, vad är dåligt, vad kan man förbättra?
2. Diskutera några exempel på kontakter och möten
3. Testa att påverka ett möte

1. ERA KONTAKTER OCH MÖTEN

I avsnittet innan gick vi igenom tips på hur man kan förbättra kontakter och möten. Men det viktigaste är ju vad som har fungerat bra i praktiken för just er som går den här utbildningen.

Har ni stött på några problem i era kontakter och möten?

Hur har ni löst dem i så fall?

Kan något av tipsen lösa de problemen?

2. EXEMPEL PÅ KONTAKTER OCH MÖTEN

Ett exempel:

Nina har fått nog av att gå hemma med sjukersättning och vill börja jobba. Hon känner på sig att hon måste börja väldigt försiktigt, först kanske bara prova på att jobba några timmar i veckan.

Hon vill ha kvar sin sjukersättning under flera år medan hon sakta ökar sin arbetsförmåga och därmed får mer lön. Hon har hört att den som har funktionshinder kan få personligt stöd för att hitta ett jobb och anpassa jobbet till den egna förmågan

Ge Nina råd:

Vem ska hon ta kontakt med, och vad ska hon säga?

Nina ringer till sin arbetsförmedling och ber att få tala med den som arbetar med personer med psykiska funktionshinder.

Hon blir kopplad till en person som säger att man inte arbetar med "sådana personer" på arbetsförmedlingen, "så vi kan tyvärr inte hjälpa dig". Nina blir ledsen när hon hör att hon inte kan få någon hjälp från arbetsförmedlingen. Hon funderar på att ge upp.

Men efter en vecka försöker hon igen. Hon ringer till arbetsförmedlingens kundtjänst. De säger att hon måste ha pratat med fel person. Personer med psykiska funktionshinder som vill arbeta kan få olika former av stöd från arbetsförmedlingen.

Nina ringer till sin arbetsförmedling igen. Men den här gången ber hon att få tala med den som har hand om personligt stöd till dem som har funktionshinder. Hon får tala med en s.k. SIUS-konsulent, som arbetar med just detta. Nina vill boka ett möte med SIUS-konsulenten. Hon får veta att hon först måste kontakta Försäkringskassan.

Nina ringer till sin handläggare på Försäkringskassan, som säger att hon inte vet om Försäkringskassan kan medverka till detta. Handläggaren lovar höra av sig. Det går en månad och inget händer.

Vad ska Nina göra, tycker ni?

När Nina ringer till Försäkringskassan visar det sig att handläggaren varit sjuk flera veckor. Dagen därpå ringer Försäkringskassan till Nina och säger att de ställer upp på ett möte med arbetsförmedlingen. Nina får själv se till att hitta en tid som passar båda handläggarna. Mötet blir lite förvirrat, tycker Nina.

Hon avbryter flera gånger handläggarna och ber dem förklara vad de säger. Under mötet blir handläggarna lite sura på varandra eftersom de inte är överens om vem som ska göra vad. När mötet är slut vet inte Nina vad de har kommit överens om.

Nina bokar ett besök hos arbetsförmedlingens handläggare. Hon tar med sig en kompis som stöd. Vid mötet får hon veta att arbetsförmedlingen kan ge henne stöd, men kanske inte en SIUS-konsulent, i alla fall inte ännu. Först måste Försäkringskassan ge henne rehabilitering. Nina bokar ett nytt möte hos Försäkringskassan och går dit tillsammans med kompis. Försäkringskassans handläggare är upprörd, och det känns som om hon är arg på Nina. Hon förklarar att hon inte får ge Nina rehabiliteringen, eftersom Försäkringskassan inte får köpa den, "vi har inte råd".

Nina och hennes kompis ger inte upp. De kontaktar en förening som arbetar för personer med psykiska funktionshinder.

En person från föreningen hjälper dem att få ett möte med en chef på Försäkringskassan. Han säger att det har blivit ett missförstånd och lovar att allt ska ordna sig.

Några månader senare går Nina på rehabilitering på öppenvården, med sikte på att få en SIUS-konsulent om ett halvår. Alla kontakter och möten har tagit lång tid, och det har gått trögt, men hon är på väg.

Ett annat exempel:

Peter har hört att det finns folkhögskolor med utbildningar som är utformade för personer med psykiska funktionshinder.

Han går in på webbplatsen www.folkhogskola.nu och hittar en intressant utbildning på en folkhögskola i ett annat län än det han bor i. På folkhögskolans webbsidor hittar han en postadress, email-adress och ett telefonnummer man kan använda om man vill veta mer. Det står också att man kan få ekonomiskt stöd för att studera på folkhögskola.

Peter bestämmer sig för att han vill ta reda på om han kan gå på folkhögskolan och få ekonomiskt stöd för det.

Vem skulle du råda Peter att ta kontakt med först, och hur?

Vad ska han fråga om?

Vi säger att Peter ringer till folkhögskolan och talar med en person där som berättar att man inte behöver ha gått färdigt gymnasiet för att gå utbildningen, att man bor och äter på skolområdet om man vill, och att skolan redan har många elever som haft samma sjukdom som Peter.

Peter säger att han vill ansöka till utbildningen, och frågar vad han ska göra då. Personen han talar med lovar att skicka ett ansökningsformulär med posten. Peter frågar om ekonomiskt stöd och hon hänvisar honom till CSN.

Peter får ringa många gånger till CSN och vänta i telefonkö innan han får kontakt.

Han funderar på att skicka iväg ansökan till folkhögskolan innan han fått kontakt med CSN, men en kompis råder honom att vänta.

När han äntligen får tag på CSN visar det sig att han måste fylla i en ansökan till för att få studiemedel, och att det kan dröja länge innan han får besked.

Finns det något mer Peter behöver fråga om eller göra för att kunna gå utbildningen på folkhögskolan?

Peter fyller i och skickar iväg både ansökan till folkhögskolan och ansökan om studiemedel. Plötsligt kommer han på att lägenheten kommer att stå tom under det år han tänkt bo på folkhögskolan. Han kommer inte att ha råd att betala hyran och avgiften på skolan. Han blir förtvivlad och tänker ge upp.

Vem eller vilka kan Peter ta kontakt med för att få hjälp nu?

Peter kontaktar ett personligt ombud, som hjälper honom. Tillsammans tar de kontakt med hyresvärden för att få lov att hyra ut lägenheten i andra hand. Det personliga ombudet hjälper också Peter med att kontakta Försäkringskassan för att begära vilande sjukersättning under det år han studerar på folkhögskolan.

Innan han nådde målet att börja studera på folkhögskolan hade Peter kontakt med sex olika personer och myndigheter. Han fick både surfa på Internet, ringa, lämna meddelanden, ha möten och skriva ansökningar. Men han nådde målet!

3. TESTA ATT PÅVERKA ETT MÖTE

Innan man tar kontakt eller går på ett möte kan man planera precis vad man ska säga. Men när det väl är dags, blir det ofta inte alls som man tänkt sig. Man kan inte styra sina medmänniskor, och det gör livet väldigt spännande. Om ni övar på att genomföra kontakter och möten kommer ni att bli bättre på att själva göra och säga det ni tänkt.

Öva en åt gången, mot en eller flera av de andra. Bestäm först vad det är för något ni vill öva, t.ex. att någon ringer till kommunen för att fråga om det finns stipendier man kan söka, första träffen med en person man träffat genom en kontaktannons, eller ett möte med en handläggare på t.ex. Försäkringskassan. Om ni vill, kan den som övar få hjälp av de andra i gruppen med att komma på bra saker att säga, innan ni börjar öva.

Gör övningen som en scen i en teaterföreställning, där ni säger och gör precis det ni skulle säga om det vore på riktigt. Den som ska vara "motspelare" får i förväg tänka ut ungefär vad han eller hon ska säga.

Om ni vill kan "motspelaren" ha en särskild strategi, t.ex. att:

- Bara säga nej till allt som föreslås
- Bara upprepa det som sägs, med olika variationer, t.ex. "Nu upplever jag att du vill ansöka om stipendier", "Det är alltså så att du vill ansöka om stipendier? Du frågar alltså var man kan få reda på mer om det? Det var en bra fråga."
- Vara övertygad om att allt är omöjligt: "Det går tyvärr inte", "Vi har inte råd", "det är förbjudet", "så kan man inte göra"
- Prata om annat
- Mest sitta tyst, bara säga ja eller nej

När ni tycker att ni har övat klart, får den som övat själv berätta hur han eller hon tyckte att det gick. Om han eller hon vill, kan de andra ge tips på förbättringar.

NYTTIGA SAKER FRÅN A TILL Ö

Texten uppdaterades av Maria Nyström Agback hösten 2012

Advokatjouren

Genom Advokatjouren kan du få råd av en advokat i några minuter, utan att det kostar något. Ring Advokatsamfundet på telefon 08-459 03 00 eller gå in på www.advokatsamfundet.se på Internet om du vill veta mer.

Aktivitetsersättning

Du kan få aktivitetsersättning om du är mellan 19 och 29 år och inte kan arbeta eller behöver gå klart skolan.

Om du har aktivitetsersättning ska Försäkringskassan ordna så att du får delta i aktiviteter. Meningen är att du själv ska välja en aktivitet du gillar. Kontakta Försäkringskassan; www.fk.se, eller ring 0771-524 524.

Arbete

Du som vill och kan arbeta kan få hjälp hos Arbetsförmedlingen. Du kan bland annat få stöd med att söka jobb och börja arbeta. Din arbetsgivare kan också få ersättning för en del av din lön. Ring till Arbetsförmedlingens kundtjänst på 0771-416 416 om du vill veta mer.

Arbetshjälpmedel

Om du behöver hjälpmedel för att kunna jobba kan Arbetsförmedlingen betala för hjälpmedlet. Ring till Arbetsförmedlingens kundtjänst på telefon 0771-416 416 om du vill veta mer.

Arbetspraktik

Se Praktik.

Arbetsterapeut

Tillsammans med en arbetsterapeut kan du som har psykiska funktionshinder ta reda på vad som är svårt för dig i vardagen, och hur man konkret kan göra det lättare. Arbetsterapeuten kan t.ex. hjälpa dig att se om det finns hjälpmedel som du kan ha användning för. Prata med din läkare eller din kontaktperson i vården om du vill ha hjälp av en arbetsterapeut.

Avtal och psykisk sjukdom

Om du gjort ett köp som blev fel på grund av ditt psykiska funktionshinder, kan du begära att köpet ska gå tillbaka. Detsamma gäller om du hyrt något eller ingått någon annan typ av avtal.

Det här gäller bara om du aldrig skulle ha gjort köpet eller ingått avtalet om du inte haft funktionshinder.

Behandlingshem

Du kan få olika sorters rehabilitering på ett behandlingshem eller hem för vård eller boende (HVB-hem). Rehabilitering är alla insatser som behövs för att du som är eller har varit sjuk ska kunna fungera så bra som möjligt. Du kan också få behandling för missbruk på ett behandlingshem. Det finns många behandlingshem, och de skiljer sig åt genom att de har olika inriktning och erbjuder olika former av rehabilitering. Kontakta kommunen om du vill veta mer om behandlingshem.

Boende

Om du vill ha hjälp med att klara av din vardag och ditt boende, kan du ansöka om boendestöd hos kommunen.

Läs mer under boendestöd på nästa sida. Om du vill ha mycket hjälp, eller om du vill ha nära till hjälpen dygnet runt, kan du få en bostad där hjälp ingår. Kontakta kommunen om du vill veta mer om boendestöd eller bostad med särskild service.

Boendestöd

Boendestöd är när någon kommer hem till dig och hjälper dig att själv klara din vardag hemma.

Du bestämmer själv vad du vill ha hjälp med och hur ofta. Om du får betala för ditt boendestöd eller inte, beror bl.a. på var du bor. Kontakta din kommun om du vill veta mer om boendestöd.

Bostadstillägg

Du kan få bostadstillägg om du har sjukersättning eller aktivitetsersättning och betalar mycket för din bostad.

Det innebär att du får ersättning för en del av det du betalar för ditt boende.

Hur mycket bostadstillägg du kan få beror på många saker: bl.a. din inkomst och hur mycket du äger. Kontakta Försäkringskassan; www.fk.se, eller ring 0771-524 524.

Case Manager

En Case Manager är en person som kan fungera som stöd och samordnare för dig som har kontakt med psykiatrin. Samordnaren kan hjälpa dig att tala om hur du vill ha det när du har kontakt med olika vårdgivare. Case Managers finns bara på vissa håll i Sverige. Prata med din läkare eller din kontaktperson i vården om du vill veta om du kan få hjälp av en Case Manager.

Diskriminering

Har du blivit sämre behandlad som kund, hyresgäst, medlem i bostadsrättsförening, som studerande, i vården eller hos socialtjänsten för att du har psykiska funktionshinder? Då kan du göra en anmälan om diskriminering. Ring Diskrimineringsombudsmannen, DO, på telefon 08-120 20 700 eller gå in på www.do.se på Internet.

Fel i vården

Om du inte är nöjd med den vård du får, eller om du inte får den vård du behöver, ska du tala om det. Du kan prata med den som är chef för verksamheten, med patientombudsmannen om det finns en sådan, eller med patientnämnden. Ring landstingets växel och be att få tala med verksamhetschef, patientnämnd eller patientombud.

Om någon i vårdpersonalen har gjort fel, eller inte gjort det han eller hon ska göra, kan du också vända dig till Hälso- och sjuk-vårdens ansvarsnämnd (HSAN):

www.hsan.se.

Om vården är så dålig att det innebär risker för dig som patient, ska du kontakta någon av Socialstyrelsens regionala tillsynsenheter. Ring 075-247 30 00 eller gå in på www.socialstyrelsen.se på Internet för att ta reda på vilken enhet du ska vända dig till.

Frikort

För de flesta mediciner som du får på recept, och för besöks-avgifter som du betalar för landstingsvård, finns ett högkostnadsskydd (frikort). Läs vidare under Högkostnadsskydd.

Färdtjänst

Om du inte kan åka t.ex. buss eller tåg på grund av ditt psykiska funktionshinder, kan du ansöka om färdtjänst. Du behöver ett intyg från din läkare. Kontakta din kommun om du vill veta mer om färdtjänst.

Föreningsliv

Det finns många föreningar för den som har psykiska funktions - hinder eller vill arbeta för dem som har det. I föreningarna kan du träffa andra med samma erfarenheter, lära dig mer om viktiga saker, delta i olika aktiviteter och vara med och påverka samhället. Men det finns också föreningar för nästan allt annat här i livet, från folkdans till kosmologi. Att vara med i t.ex. en idrottsförening kan vara både roligt och nyttigt.

Försäkring

Om du har drabbats av psykisk sjukdom kan du ha rätt till försäkringsersättning. Det kan vara en försäkring du hade genom skolan, facket eller jobbet när du drabbades av psykisk sjukdom. Det kan också vara en försäkring du själv eller dina anhöriga har skaffat. Kontakta ditt försäkringsbolag och fråga dem om din försäkring täcker psykisk sjukdom. Du kommer att få fylla i en blankett och skicka in ett läkarintyg. Du kan också kontakta Konsumenternas försäkringsbyrå på telefon 0200 - 22 58 00.

Förvaltare

Du kan få en förvaltare eller en god man om du behöver hjälp med något av det här:

- Att ta hand om din ekonomi
- Att få rätt hjälp och stöd
- Att ha kontakt med myndigheter

Den som får en förvaltare förlorar sin rättshandlingsförmåga. Den personen kan alltså inte själv ingå avtal som t.ex. att köpa en bostad, utan att förvaltaren hjälper till. Den som får en god man har kvar sin rättshandlingsförmåga och kan bestämma själv.

Förvaltaren eller den gode mannen har rätt att ta ut ett arvode för sitt arbete. För den som har låg inkomst kostar det inget att ha god man eller förvaltare. Om du vill ha en god man eller en förvaltare ska du ringa till din kommun och be att få tala med överförmyndaren.

God man

Du kan få en god man eller en förvaltare om du behöver hjälp med något av det här:

- Att ta hand om din ekonomi
- Att få rätt hjälp och stöd
- Att ha kontakt med myndigheter

Den som får en god man har kvar sin rättshandlingsförmåga och kan bestämma själv. Den gode mannen har rätt att ta ut ett arvode för sitt arbete. För den som har låg inkomst kostar det inget att ha god man eller förvaltare.

Om du vill ha en god man eller en förvaltare ska du ringa till din kommun och be att få tala med överförmyndaren.

Gruppboende

Om du vill ha mycket hjälp i din vardag, eller om du vill ha nära till hjälpen dygnet runt, kan du få en bostad där hjälp ingår.

Kontakta kommunen om du vill veta mer om bostad med särskild service (gruppboende).

HVB-hem

Du kan få olika sorters rehabilitering på ett behandlingshem eller hem för vård eller boende (HVB-hem). Rehabilitering är alla insatser som behövs för att du som är eller har varit sjuk ska kunna fungera så bra som möjligt.

Du kan också få behandling för missbruk på ett behandlingshem. Det finns många behandlingshem, och de skiljer sig åt genom att de har olika inriktning och erbjuder olika former av rehabilitering. Kontakta kommunen om du vill veta mer om HVB-hem.

Habilitering

Habilitering är alla insatser som gör att du kan leva som du vill, trots ditt funktionshinder. Fråga din läkare eller din kontakt-person i vården vilken typ av habilitering du kan få.

Handikappersättning

Du kan få handikappersättning om du har psykiska funktionshinder, är mellan 19 och 64 år och har stora kostnader på grund av ditt funktionshinder. Vänd dig till Försäkringskassan www.fk.se, eller på telefon 0771-524 524.

Hemtjänst

Hemtjänst är när någon kommer hem till dig och hjälper dig med vardagssysslorna hemma. Du bestämmer själv vad du vill ha hjälp med och hur ofta.

Om du får betala för hemtjänst eller inte, beror bl.a. på var du bor. Kontakta din kommun om du vill veta mer om hemtjänst.

Hjälpmedel

Det finns olika sorters hjälpmedel för dig med psykiska funktionshinder. Fråga din läkare, din kontaktperson i vården eller en arbetsterapeut vart du ska vända dig för att få veta mer.

Högekostnadsskydd

Det finns ett tak för hur mycket man behöver betala för besök i hälso- och sjukvården. Det kallas högekostnadsskydd och ser likadant ut i hela Sverige. Men det finns också avgifter som inte täcks av högekostnadsskyddet, till exempel dygnsavgiften när man ligger på sjukhus. De flesta mediciner som du får på recept ingår också i ett högekostnadsskydd som ser likadant ut i hela Sverige. Dessutom finns högekostnadsskydd för sjukresor och vissa hjälpmedel, som kan se olika ut på olika håll i Sverige. Kontakta ditt landsting för mer information om detta.

Individuell plan

En individuell plan kan vara ett kraftfullt verktyg för att förbättra ditt liv. I en individuell plan står det vad just du har för mål, intressen och önskemål.

Det står också vilket stöd du har eller kommer att få från olika håll för att kunna nå dina mål.

I planen står vem som ska hjälpa dig. Du är med och gör planen tillsammans med de personer som ska hjälpa dig, t.ex. ett personligt ombud. Om du vill ha en individuell plan ska du kontakta socialtjänsten i din kommun.

JO

Justitieombudsmannen, JO, granskar myndigheter och de som arbetar där. Du kan vända dig till JO om du anser att du blivit felaktigt behandlad av en myndighet. Ring 08-786 40 00 eller gå in på www.jo.se på Internet om du vill veta mer om JO.

Journal

Sjukvården för journal över din vård och behandling. Du har rätt att titta i din journal och ta kopior på journalblad. I journalen kan du se vilka diagnoser som ställts, vem som gett behandling och vilken behandling som getts. Be gärna någon i vårdpersonalen om hjälp att förklara det som står i din journal.

Kontaktperson

Du som har psykiska funktionshinder kan få en kontaktperson, om du vill träffa en vanlig medmänniska ibland för att t.ex. fika eller gå på bio tillsammans. Kontakta din kommun och säg att du vill ansöka om kontaktperson.

Kurator

Du kan träffa en kurator för att få råd och stöd om t.ex. hur du ska lösa olika problem. Kuratorn kan ge dig information om vilken hjälp som finns att få. Be din läkare eller din kontakt-person i vården om hjälp med att boka ett besök hos en kurator.

Köp och psykisk sjukdom

Om du gjort ett köp som blev fel på grund av ditt psykiska funktionshinder, kan du begära att köpet ska gå tillbaka. Detsamma gäller om du hyrt något eller ingått någon annan typ av avtal.

Det här gäller bara om du aldrig skulle ha gjort köpet eller ingått avtalet om du inte haft funktionshinder.

Ledsagare

Du som har psykiska funktionshinder kan få hjälp av en ledsagare för att komma ut och t.ex. besöka vänner, handla eller promenera. Ledsagarservicen ska anpassas efter dig. Kontakta din kommun och säg att du vill ansöka om ledsagarservice.

LSS-insatser

LSS står för lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade. Du som har psykiska funktionshinder kan ha rätt till LSS-insatser om du ofta behöver mycket praktisk hjälp hemma eller för att komma ut. Du kan få en ledsagare som t.ex. följer med dig på fritidsaktiviteter eller promenader, eller en kontaktperson som du kan träffa och umgås med ibland. Du kan också få ett boende med personligt stöd som LSS-insats.

De här LSS-insatserna kan du också ansöka om:

- Råd och stöd (ansök hos landstinget)
- Personlig assistent (praktisk hjälp i vardagen)
- Korttidsvistelse
- Korttidstillsyn för skolungdom
- Avlösarservice
- Familjehem för barn och ungdom

Om du har LSS-insatser kan du också få ett intyg som ger dig billigare tandvård. Kontakta din kommun och säg att du vill ansöka om LSS-insatser.

Läkemedelsskada

Om du har skadats av din medicin, eller fått en allvarlig biverkning som inte gick att förutse, kan du ha rätt till ersättning från läkemedelsförsäkringen. Du kan vända dig till patientombudet eller patientnämnden för att få hjälp att anmäla en läkemedelsskada. Du kan också ringa telefon 08-462 37 00 eller gå in på www.lakemedelsforsakringen.se om du vill veta mer.

Lönebidrag

En arbetsgivare kan få lönebidrag för att anställa dig som har psykiska funktionshinder.

Hur stort bidraget blir beror på din lön, dina psykiska funktionshinder och var du jobbar. Ring till Arbetsförmedlingens kundtjänst på telefon 0771-416 416 om du vill veta mer.

Media

Det finns böcker, tidningar, webbsajter, filmer, TV- och radio-program om allt, för alla! Vad vill just du se, höra, läsa om, uppleva? Om du har svårt att hitta det som passar dig, fråga gärna på biblioteket.

Motion

Som alla vet är det bra att motionera. Men visste du att själen mår bättre av motion? Läs mer om motion som medicin på www.1177.se

Nationella hjälplinjen

Läs mer på www.hjalplinjen.se.

Nätverkskontrakt

Om man vet att man kan bli så sjuk, att man inte längre själv kan avgöra om man behöver vård eller inte, kan det vara bra att skriva ett nätverkskontrakt.

Ett nätverkskontrakt är ett dokument där en person kommer överens med sjukvården, anhöriga och vänner om en plan, som man ska verkställa om den personen är på väg att bli svårt sjuk.

I kontraktet står det vad vården, de anhöriga och vännerna ska göra när de ser att personen håller på att insjukna – även om personen själv inte ser det.

Målet med kontraktet är att personen ska få den vård han eller hon behöver så snabbt som möjligt, utan att den personliga integriteten kränks i onödan.

Patientnämnd eller patientombud

Fungerar vården dåligt? Har du synpunkter, klagomål eller tips? Du kan tala med din läkare eller kontaktperson i vården eller tala med den som är ansvarig för kliniken eller verksamheten. Du kan också vända dig till patientnämnden eller patientombudet. Ring landstingets växel och be att få tala med patientnämnd eller patientombud.

Patientskada

Om du har blivit skadad av landstingets vård och behandling kan det vara så att du har rätt till ersättning från patientförsäkringen. Ring 08-551 010 00 eller gå in på www.patientforsakring.se på Internet om du vill veta mer om ersättning för patientskada.

Patientutbildning

Den som vet mer, kan påverka mer. Det gäller för alla som är patienter i hälso- och sjukvården idag, vare sig man har råkat ut för hjärtattack, knäskada eller psykisk ohälsa. Många sjukvårds-kliniker erbjuder olika typer av utbildningar där du kan lära

dig mer om t.ex. symtom och behandlingar. Fråga din läkare eller din kontaktperson i vården om det finns några patientutbildning-ar som kan vara intressanta för just dig.

Det finns också olika organisationer för personer med psykiska funktionshinder som kan ge dig information.

Personligt biträde på jobbet

Om du behöver hjälp av en arbetskamrat för att kunna jobba, kan din arbetsgivare få ersättning för det från Arbetsförmedlingen. Ring till Arbetsförmedlingens kundtjänst på 0771-416 416 om du vill veta mer.

Personligt ombud

Ett personligt ombud har som jobb att hjälpa personer med psykiska funktionshinder att ta kontroll över sina egna liv. Det personliga ombudet kan hjälpa dig att få inflytande över din vård, din vardag, och din väg tillbaka. Det kostar inget att ha personligt ombud, och ombudet kan aldrig tvinga dig att göra någonting. De flesta som har provat personliga ombud är mycket nöjda.

Personliga ombud finns i de flesta kommuner i Sverige. Ring till kommunens växel och be att få prata med personligt ombud.

Praktik

Om du vill prova att jobba genom att praktisera på en arbets-plats, kan du få stöd från Arbetsförmedlingen. Ring till Arbetsförmedlingens kundtjänst på telefon 0771-416 416 om du vill veta mer.

Psykologiska tester

Psykiska funktionshinder är individuella. Det innebär att de är olika från person till person. Vilken hjälp just du behöver för att kunna leva som du vill fast du har psykiska funktionshinder, beror på hur just ditt funktionshinder ser ut. Med hjälp av psykologiska tester kan sjukvården ta reda på hur just ditt psykiska funktions-hinder ser ut. Prata med din läkare eller din kontaktperson i vården om du vill veta mer om psykologiska tester.

Rehabilitering

Rehabilitering är alla insatser som behövs för att du som är eller har varit sjuk ska kunna fungera så bra som möjligt.

Du kan få rehabilitering från vården, din arbetsgivare, kommunen och Försäkringskassan. Försäkringskassan har ansvaret för att samordna din rehabilitering. Kontakta Försäkringskassan; www.fk.se, eller ring 0771-524 524.

Rehabiliteringsersättning

Om Försäkringskassan har gjort en rehabiliteringsplan för dig kan du få stöd i form av rehabiliteringsersättning. Kontakta Försäkringskassan; www.fk.se, eller ring 0771-524 524

Risk i vården

Om vården är så dålig att det innebär risker för dig som patient, ska du kontakta någon av Socialstyrelsens regionala tillsyns-enheter. Ring 075-247 30 00 eller gå in på www.socialstyrelsen.se på Internet för att ta reda på vilken regional enhet du ska vända dig till. Om någon i vårdpersonalen har gjort fel, eller inte gjort det han eller hon ska göra, kan du också vända dig till Hälso- och sjukvårdens ansvarsnämnd (HSAN). Ring 08-786 99 00 eller gå in på www.hsan.se på Internet.

Om du inte är nöjd med den vård du får, eller om du inte får den vård du behöver, ska du tala om det. Du kan prata med den som är chef för verksamheten, med patientombudsmannen om det finns en sådan, eller med patientnämnden. Ring landstingets växel och be att få tala med verksamhetschef, patientnämnd eller patientombud. Numret hittar du i telefonkatalogens blå sidor.

Samtalsterapi

Samtalsterapi kan vara en effektiv behandlingsmetod vid olika former av psykisk ohälsa. Om samtalsterapin kombineras med annan behandling, t.ex. med mediciner, kan det vara ännu effektivare. Det finns många olika former av samtalsterapi.

Vanligast idag är psykodynamisk terapi och kognitiv terapi. I psykodynamisk terapi får du hjälp att förstå sammanhangen i ditt liv, t.ex. hur olika symtom kan hänga ihop med din livssituation. Om du går i kognitiv terapi görs en beteendeanalys som visar dina känslor, tankar och handlingar i svåra situationer. Du får hjälp att ändra dina förhållningssätt, tankar och beteenden.

Tala med din läkare om vilken typ av samtalsterapi som kan passa dig. Du kan också leta efter legitimerade psykoterapeuter i telefonkatalogens gula sidor. Om du vill gå i terapi hos en psykoterapeut som är under utbildning kostar det mindre.

Second opinion

Second opinion betyder andra bedömning. Det innebär att den som har en särskilt allvarlig sjukdom kan få en förnyad medicinsk bedömning, om det är något särskilt viktigt som ska bedömas, och det inte är säkert vad som är det bästa alternativet.

Om du vill ha en förnyad medicinsk bedömning ska du tala om det för din läkare. Du kan få en ny bedömning i ditt hemlandsting eller i ett annat landsting.

SIUS-konsulent

SIUS står för särskilt introduktions- och uppföljningsstöd. En SIUS-konsulent kan hjälpa dig att få kontakt med en arbetsplats där du vill jobba. Konsulentsen kan också hjälpa dig att komma in i jobbet när du börjar arbeta.

Om det behövs kan SIUS-konsulentsen följa med dig till jobbet och hjälpa dig den första tiden.

Ring till Arbetsförmedlings kundtjänst 0771-416 416 om du vill veta mer.

Sjukersättning

Du kan få sjukersättning om du är mellan 30 och 64 år och inte kan arbeta. Sjukersättning hette tidigare förtidspension.

Kontakta Försäkringskassan; www.fk.se, eller ring 0771-524 524.

Sjukresor

Du kan få ersättning för resekostnaden när du besöker sjukvården, men du får alltid betala en del själv. Ofta måste du boka resan på ett visst sätt för att få ersättning för dina sjukresor.

Ring landstingets växel och fråga efter enheten för sjukresor om du vill veta mer.

Självhjälsgrupper

I en självhjälsgrupp kan du möta andra som har samma erfarenheter som du. Ni kan prata om problem, glädjeämnen och funderingar, och du kan vara anonym. Gruppen styrs av deltagarna. Det finns ingen ledare eller expert i gruppen, men det kan finnas en person som hjälper gruppen att komma igång de första gångerna ni träffas, och berättar om vilka regler som gäller i gruppen. Kontakta ett studieförbund eller en organisation som arbetar för personer med psykiska funktionshinder om du vill veta mer om självhjälsgrupper.

Skadestånd

Om du har orsakat skada på grund av din sjukdom eller ditt funktionshinder, kan du bli skyldig att betala skadestånd. När man bestämmer hur mycket du ska betala ska man ta hänsyn till bl.a. din sjukdom eller ditt funktionshinder och din ekonomi.

Skuldsanering

Du kan få hjälp om ekonomin har trasslat till sig. Ring kommunens växel eller gå in på www.konsumentverket.se för att få kontakt med din närmaste konsumentvägledning, som kan ge dig råd om din ekonomi. Du kan också kontakta socialtjänsten i din kommun för att få hjälp. Om du har skulder som du inte kan betala tillbaka kan du ansöka om skuldsanering. Då får du betala tillbaka så mycket du kan av skulderna. Du ansöker om skuldsanering hos Kronofogden.

Socialbidrag

Om dina pengar inte räcker att leva på, kan du få ekonomiskt bistånd från socialtjänsten. För att räkna ut om du har rätt till bistånd, behöver socialtjänsten veta hur mycket du har i inkomst, och hur mycket du betalar för boende och andra saker varje månad. Kontakta socialtjänsten i din kommun och säg att du vill ansöka om ekonomiskt bistånd.

Studier

När du studerar lär du dig saker, men du utvecklas också som människa. Dessutom kan det vara mycket roligt! Välj något som passar dig - det finns utbildningar för alla. Det kan vara allt ifrån studiecirklar om veteranbilar eller universitetskurser i kvantfysik. Många av Sveriges folkhögskolor har kurser som är utformade för personer med psykiska funktionshinder. Läs mer på webbsajten www.folkhogskola.nu

Du som vill studera på högskola eller universitet kan få särskilt stöd om du behöver det. Ring högskolan eller universitetet innan du börjar studera, och fråga efter den studievägledare som har hand om studenter med funktionshinder.

Studieskulder

Du som har psykiska funktionshinder kan ansöka om att dina studieskulder ska tas bort eller avskrivas. Du kan också ansöka om att få slippa betala tillbaka på din studieskuld, eller betala mindre än vad du gör idag. Kontakta CSN om du vill veta mer. Ring 0771-276 000 eller gå in på www.csn.se på Internet.

Stödperson vid tvångsvård

Den som får vård enligt lagen om psykiatrisk tvångsvård, LPT, har rätt att få en stödperson. Stödpersonen kommer på besök och ska vara ett medmänskligt stöd under vårdtiden. En stödperson kan följa med på förvaltningsrätten sammanträde om tvångsvården. En stödperson har tystnadsplikt.

Särskilt anställningsstöd

Om du har varit inskriven vid Arbetsförmedlingen länge utan att få jobb, kan en arbetsgivare få bidrag för att anställa dig. Bidraget varierar med din ålder. Ring till Arbetsförmedlingens kundtjänst på telefon 0771-416 416 om du vill veta mer.

Sömn

Under sömnen repareras kroppen. Du behöver en bra balans mellan sömn och aktivitet för att må bra. Gå in på www.1177.se för att läsa mer om sömnsvårigheter.

Tandvård

Om du bor i ett boende för personer med funktionshinder, eller om du har LSS-insatser, kan du få ett intyg som ger dig billigare tandvård. Intyget ger dig rätt till tandvård som behövs för att du ska kunna använda dina tänder. Se också Högkostnadsskydd.

Om din sjukdom eller din medicin har påverkat din munhälsa kan du få lite billigare tandvård. Fråga din läkare och tandläkare om detta. Du kan ha rätt till ekonomiskt bistånd från socialtjänsten för nödvändig tandvård. Kontakta socialtjänsten i din kommun och säg att du vill ansöka om ekonomiskt bistånd. Du hittar adressen och telefonnumret i telefonkatalogens gröna sidor.

Teletal

Vill du ha någon som hjälper dig när du ska ringa ett viktigt telefonsamtal? Om du ringer Teletal kan du få en person som är med och lyssnar på ditt telefonsamtal.

Personen från Teletal kan anteckna det som sägs och hjälpa dig att komma ihåg vad samtalet handlade om. Tjänsten kostar inget. Ring Teletal om du vill veta mer på telefon 020-22 11 44.

Tvångsvård

Om du får vård enligt lagen om psykiatrisk tvångsvård, LPT, kan du när som helst begära att vården ska upphöra. Du har också rätt att överklaga, och få juridisk hjälp. Den som tvångsvårdas har också rätt att få en stödperson, som kan komma på besök. Fråga vårdpersonalen om du vill veta mer.

Vårdgaranti

Vårdgarantin gäller all sjukvård i hela landet. Den innebär bl.a. att du ska få komma till specialistvården inom 90 dagar från det att remissen dit skrevs. Detta gäller också för remiss till psyko-terapi. Om din specialistläkare (t.ex. din psykiater) bedömer att du behöver en viss behandling, ska den börja senast inom 90 dagar. Ring landstingets växel och fråga hur du kan använda vårdgarantin.

Vårdplan

När du får vård på sjukhus ska en vårdplan upprättas. Om du vill får du vara med och ta fram vårdplanen, där det står vilken typ av vård och stöd du får, och vad som är målet med vården.

I vårdplanen ska man också ange en tidpunkt då man ska utvärdera målen och vårdplanen. Du får ta med dig en anhörig till vårdplaneringsmötet om du vill.

Överförmyndare

Om du har frågor om god man eller förvaltare ska du vända dig till överförmyndaren, som finns i din kommun.

HUR GÅR DET SEN?

Med hjälp av det här avsnittet kan du:

- Få hjälp med hinder och svårigheter
- Öva mer på det som är viktigast
- Lägga till något viktigt

HUR GÅR DET SEN, NÄR MAN STÖTER PÅ ETT HINDER?

Vi kan förändra mycket mer än vi tror. Ofta är det vi själva som är det största hindret.

Kanske går man och tänker på något man vill göra, och som går att göra, men man gör det ändå inte. Hindret blir att man själv inte försöker, eller kanske bara försöker en gång.

Det kan också vara så att man försöker genomföra en förändring flera gånger utan att det går. Något är i vägen, något hindrar.

Vilka hinder mot förändring ser ni som de största idag?

Kan det t.ex. vara:

- Vanor man själv har fastnat i
- Rädsla för förändring
- Att man inte orkar förändra
- Sjukdom eller funktionshinder
- Osäkerhet (man vet inte hur det kommer att gå)
- Myndigheter som hindrar den förändring man vill ha
- Okunskap (att man inte vet hur man förändrar)
- Andra personer som inte vill att man ska förändra

Vilka vägar runt de här hindren ser ni?

På nästa sida finns en metod för att lösa problem som hindrar dig från att förändra ditt liv.

Under rubriken *Utbildningsmaterialet som problemlösare* hittar du några tips på andra vägar runt hinder.

Så kan du komma förbi hinder

Har du stött på ett hinder? Vet du inte hur du ska komma vidare? Du kan försöka hitta en lösning på problemet så här:

Ringa in problemet

Se till att du vet precis vad som är problemet eller hindret. Skriv gärna ner det på en lapp. Jobba med ett problem i taget.

Om du vill kan du undersöka problemet och ta reda på mer, men det räcker med att du kan tala om vad problemet är när någon frågar dig. Hoppa inte över den här delen! Om du ringar in problemet så att du vet säkert vad det är, kommer din hjärna att börja hitta lösningar utan att du märker det.

Samla hjälp

Sedan gäller det att samla in saker som kan hjälpa till att lösa problemet.

Har du varit med om något liknande tidigare?

Eller har du hört talas om något som liknar detta?

Hur gick det då?

Vad fanns det för lösningar då?

Finns det någon eller några som kan hjälpa dig att lösa problemet?

Ta hjälp av dem i så fall. Samla gärna in mer kunskap om problemet. Fråga någon som kan mycket om den sortens problem, läs om problemet och sök information på Internet.

Skriv gärna upp alla lösningar du kommer på, vare sig de är bra eller dåliga. Släng inte bort någon lösning – allt kan bli användbart. Samla kunskap och möjliga lösningar länge. Låt det ta tid.

Om du inte kommer på någonting, kan du fundera över det här:

Finns det andra sätt att nå dit du vill, fast det här hindret finns kvar?

Kan du göra något annat som blir en förbättring, fast du inte löser det här problemet?

Testa lösningar

Titta på allting du har samlat in (gärna flera gånger):

Kan du se en eller flera lösningar som verkar bra?

Testa dem! Ibland är lösningen svår att genomföra. Då kan du behöva göra en plan för att genomföra lösningen innan du testar den. Läs mer om det i avsnittet "Drömma, vilja, planera, testa".

Utvärdera och gör om

Har du försökt lösa problemet?

Bra! Då har du fått mer kunskap, vare sig du lyckades lösa problemet eller inte. Om problemet blev löst är det bara att fortsätta förändra! Om problemet inte blev löst, ställ frågor till dig själv:

Kunde du genomföra lösningen som du hade tänkt dig?

Om svaret är nej, försök genomföra lösningen igen.

Verkar lösningen fortfarande vara den rätta för det här problemet?

Om svaret är nej, försök hitta och testa en annan lösning.

Kan det vara så att du behöver försöka flera gånger för att lösa problemet?

Har problemet förändrats?

Om svaret är ja, måste du ringa in problemet igen. Har du fortfarande svårt att lösa problemet är det dags att ta hjälp av någon. Om du vill kan du titta i "Nyttiga saker från A till Ö".

Hur går det med ert eget testande?

Har ni testat att genomföra förändringar i era egna liv medan ni går den här utbildningen?

Nu kan ni berätta för varandra hur det har gått.

Vad testade ni? Hur gick det?

Om det gick bra – grattis! Fortsätt testa!

Om något inte gick som ni ville, kan ni diskutera hur man kan göra för att öka chanserna att nästa test går bra.

UTBILDNINGSMATERIALET SOM PROBLEMLÖSARE

Så här kan ni använda utbildningsmaterialet för att försöka lösa problem ni stöter på:

I avsnittet *”Grundutrustning för din egen makt”* finns en övning för att stärka självkänslan. Att stärka självkänslan kan vara bra för den som känner rädsla eller osäkerhet inför att förändra sitt liv. I avsnittet finns också exempel på hur man kan hämta kraft och orka mer genom att göra roliga saker. Ibland är det jobbigt att förändra sitt liv, och då behöver man all kraft man kan få.

I avsnittet *”Drömma, vilja, planera, testa”* finns en metod för att hitta det du vill göra, planera för det och göra det. Om man har en plan att följa känner man sig tryggare, man vet vad man ska göra, och det är lättare att bryta vanor.

I avsnittet *”Säg vad du vill”* finns exempel på hur man kan förbättra sina kontakter och möten. Om man förbereder sig är det lättare att genomföra det man tänkt, trots att andra inte hjälper till. Om du följer upp dina möten och kontakter kan du förbättra dem t.ex. genom att undvika att göra samma misstag flera gånger.

I avsnittet *”Nyttiga saker från A till Ö”* finns en lista på saker som kan göra det lättare för dig att förbättra ditt liv. I listan får du tips om vem du kan kontakta om du stöter på problem du inte kan lösa, saker som kan förbättra din ekonomi och olika former av hjälp som du kanske behöver.

I det här avsnittet, *”Hur går det sen?”*, finns en metod för allmän problemlösning, och några tips på var du kan hitta mer kunskap.

ATT GÅ VIDARE

Med hjälp av det här avsnittet kan du:

- Testa om du lärt dig något
- Förbättra den här utbildningen
- Planera för ännu mer förändring

TESTA DIG SJÄLV: VAD HAR DU LÄRT DIG?

Har du gått igenom studiematerialet?

Välj tio av frågorna nedan och försök svara på dem. De rätta svaren hittar du längst bak i det här avsnittet.

Om du hade mindre än 6 rätt, kanske det finns bitar av utbildningsmaterialet som du vill gå igenom igen?

1. Vilket påstående stämmer mest?

- A. Om man har bra självförtroende, har man automatiskt bra självkänsla
- B. Självkänsla är att veta hur man mår fysiskt
- C. Självkänsla är att känna att man duger som man är

2. Kan personer med psykiska funktionshinder få anpassad utbildning?

- A. Bara på Komvux
- B. Bara i studiecirklar
- C. Ja, på Komvux, folkhögskola och universitet

3. Finns det tips på hur man förbereder möten i det här utbildningsmaterialet?

- A. Nej
- B. Ja
- C. Vet ej

4. Hur vet man om man verkligen vill något?

- A. Man kan aldrig vara säker på vad man vill
- B. När någon annan säger åt en att man vill något
- C. Man kan ställa några frågor till sig själv för att se om man är motiverad

5. Om man ringer en person på en myndighet och inte får tag på honom/henne...

- A. Behöver man aldrig någonsin försöka ringa igen
- B. Kan man lämna ett meddelande om att man ringt, och försöka igen senare
- C. Kan man utgå från att man inte kommer att få någon hjälp

6. En SIUS-konsulent är en person som...

- A. Siar Om Underjordiska Strömmar
- B. Hjälper dig som vill börja jobba
- C. Gör opinionsundersökningar

7. Hur gör man om man är rädd för att förändra sitt liv?

- A. Man ska låta rädslan styra sitt liv
- B. Det känns bara skönt om det aldrig mer händer mig något spännande
- C. Ta rädslan på allvar, utforska den, ta reda på mer – och utmana rädslan lagom mycket

8. Är det sant att det finns minst 13 organisationer som jobbar för personer med psykisk ohälsa?

- A. Ja, men alla andra organisationer jobbar emot oss
- B. Ja. Har du tagit kontakt med någon av dem?
- C. Jag är skeptisk

9. Stämmer det att man själv kan förändra sitt liv?

- A. Andra kan det, men inte jag
- B. Jag vill inte förändra något
- C. Alla kan förändra sitt liv på något sätt

10. Verklighetsförankrade drömmar...

- A. Kan man använda för att förändra sitt liv
- B. Jag drömmer bara om överkliga saker
- C. Låter tråkigt

11. Det jag inte vet...

- A. Vet någon annan. Fråga!
- B. Är inte värt att veta
- C. Går det inte heller att få reda på

12. Kan man förbättra sin självkänsla?

- A. Ja, men man måste öva ofta och länge
- B. Nej, den är medfödd
- C. Jag kan inte själv förbättra min självkänsla

13. En lista över vad du ska köpa i livsmedelsaffären är också...

- A. En plan över vad du ska göra i affären, planer finns för nästan allt
- B. Bara en lista över vad jag ska köpa
- C. Något jag ofta glömmer hemma

14. Varför är det viktigt att misslyckas?

- A. Det är ett steg på vägen mot att lyckas
- B. Det viktiga är att undvika misslyckanden till varje pris
- C. Det spelar ingen roll om man misslyckas eller lyckas

15. Stämmer det att alla myndigheter motarbetar personer med psykisk ohälsa?

- A. O ja, de är skyldiga att göra det
- B. I 99 % av fallen, ja
- C. Det stämmer inte, även om det kan kännas så ibland

16. 1200 kronor mer i månaden låter som...

- A. En ouppnåelig dröm
- B. Alldeles för lite för att bry sig om
- C. Handikappersättning, prova att söka idag!

17. Hur ska man lösa problem som kan uppstå när man vill förändra sitt liv?

- A. Ringa in problemet, ta reda på mer, hitta lösningar, testa
- B. Man ska ge upp så snabbt man kan
- C. Finns problemet kvar har man alltid något att skylla på

18. Om man vill sola och det snöar, kan man...

- A. Välja mellan att gå till solariet eller bygga en snögubbe i stället
- B. Inse att man inte har råd att resa till solen
- C. Sluta tänka på vad man vill och göra något tråkigt i stället

19. Om jag säger att jag har den perfekta planen, så säger du...

- A. Det tror jag inte på
- B. Ut och testa den då! Ingen plan är perfekt om den inte är testad...
- C. Jaså

20. Om man tycker att den här utbildningen är hemsk kan man...

- A. Inte säga något och vara missnöjd i tysthet
- B. Slå sönder något stort och dyrbart
- C. Säger som det är, berättar varför, och bidrar till en bättre utbildning

21. Om man tillsammans med andra övar på möten...

- A. Blir man bättre på att genomföra dem
- B. Blir det så pinsamt att man ger upp
- C. Blir mötena så tråkiga att man somnar

22. Det är viktigt att göra roliga saker för att...

- A. Då kan man undvika att ta tag i sina problem
- B. Då får man mer kraft och ork att ta tag i det som inte är roligt, men nödvändigt
- C. Det är inte viktigt att göra roliga saker

23. Måste man ha kontakt med myndighetspersoner man inte gillar?

- A. Ibland, men man kan själv göra kontakten bättre
- B. Aldrig. Hellre leva utan all hjälp i ett tält i skogen
- C. Så ofta det går

24. Kan man verkligen planera allt?

- A. Man kan inte planera något, ödet styr våra liv
- B. Kanske inte, men det mesta blir bättre om man planerar
- C. Att planera är så bra att man aldrig behöver göra något annat

25. Att ta med någon du litar på till ett viktigt möte...

- A. Bör undvikas
- B. Är smart
- C. Är att göra allting ännu mer förvirrat

26. En person som utan kostnad jobbar för mig, på mina villkor, är...

- A. Ett personligt ombud för personer med psykiska funktionshinder
- B. Slaveri, vilket är olagligt
- C. En robot! Var kan man köpa dem?

27. Att följa upp ett möte efteråt...

- A. Är alltid onödigt
- B. Går inte, eftersom jag är för upptagen med att vara arg och ledsen
- C. Är nästan lika viktigt som att förbereda sig

28. Svaret på vad som kommer att hända, vem som ska hjälpa dig, och andra frågor, finns...

- A. I dagens horoskop
- B. I min individuella plan, som kommunen kan hjälpa mig göra
- C. Hos en gubbe som det kostar 19.90 i minuten att ringa till

29. Hur vet man att tipsen i det här materialet funkar?

- A. Det vet man inte förrän man själv testat dem
- B. Inget funkar på mig
- C. Jag såg inga tips

30. Vad gör man med hinder?

- A. Man låter dem hindra en. Det är vad de är till för
- B. Jag är mitt eget största hinder och så ska det förbli
- C. Man kan gå över dem, runt dem, eller skaffa hjälpmedel som tar bort dem

ATT GÅ VIDARE

Har du gått igenom hela utbildningen?

Bra! Då är du redo att sätta igång och förbättra ditt liv direkt! Om du har fått nya kunskaper av utbildningen, använd dem så fort du kan. Då har du kvar kunskapen och fördjupar den.

Det viktigaste svaret på frågan: Hur går jag vidare? är: Gör det! Låt inte bli! Du kan använda olika delar av utbildningen även i fortsättningen:

Avsnittet *“Grundtrustning för din egen makt”* kan du använda för att hämta den kraft du behöver för att kunna förbättra ditt liv. Påminn dig själv om att du är bra, fast allting kanske inte går bra hela tiden. Se till att göra saker som gör dig glad!

Avsnittet *“Drömman, vilja, planera, testa”* kan du använda för att göra dina drömmar tydligare och verkligare.

Gör planer för allt möjligt som du vill göra. Testa varje plan i små, små steg. Och ha roligt under tiden!

Avsnittet *“Säg vad du vill”* kan du använda när du träffar andra människor i arbetet med att förbättra ditt liv.

Avsnittet *“Nyttiga saker från A till Ö”* kan du använda när du behöver hjälp med något, men inte vet vart du ska vända dig.

Titta i listan för att se om det finns någon form av stöd, ersättning eller hjälp som kan förbättra ditt liv!

Avsnittet, "Hur går det sen?" kan du använda för att hantera hinder eller lösa problem som kan uppstå när du förbättrar ditt liv. Alla får problem någon gång, det viktiga är att inte ge upp!

NÄR DU BEHÖVER MER

Du som vill ha mer inspiration och kunskap kan söka det på många olika ställen. I utbildningsavsnittet "Hur går det sen?" hittar du en lista på böcker, organisationer och webbsajter som kan ge dig mer kunskap.

Tre exempel på hur man kan söka kunskap:

1. Fråga andra människor hur de har blivit inspirerade, vilken kunskap de har haft nytta av, och hur de fick den. Ju mer man frågar, desto fler svar får man
2. Biblioteket är fullt med kunskap i böcker, och där kan man också bläddra i en trevlig tidning. Men det bästa är bibliotekarierna, som vet hur man tar reda på nästan allt!
3. Internet är en oändlig källa till kunskap, gemenskap, nytta och nöje. Lär dig mer om att använda Internet hos ett studieförbund eller en organisation för personer med psykisk ohälsa

HUR VILL NI GÅ VIDARE?

Ni som gått utbildningen kan gemensamt diskutera hur ni vill gå vidare med det ni lärt er. Om alla t.ex. skriver sitt namn och sin email-adress eller sitt telefonnummer på en lista, har ni möjlighet att fortsätta hålla kontakt efter att utbildningen avslutats. De som vill kan komma överens om att fortsätta träffas. Eller så går ni vidare var och en på sitt sätt, åt sitt håll. Det är upp till er!

De rätta svaren på frågorna:

01: C, 02: C, 03: B, 04: C, 05: B, 06: B, 07: C, 08: B, 09: C, 10: A, 11: A, 12: A, 13: A, 14: A, 15: C, 16: C, 17: A, 18: A, 19: B, 20: C, 21: A, 22: B, 23: A, 24: B, 25: B, 26: A, 27: C, 28: B, 29: A, 30: C

STUDIEHANDLEDNING

För dig som ska leda en studiecirkel/utbildning i "Din egen makt"

"Din egen makt" är ett material som i första hand är tänkt att användas i studiecirkel.

Man kan också läsa det på egen hand eller använda det vid andra former av utbildning t ex vid särskilda seminarier eller integrerat i längre utbildningar. Studiehandledningen är avsedd för dig som ska leda en studiecirkel/utbildning.

VEM ÄR "DIN EGEN MAKT" TILL FÖR?

Cirkeln vänder sig till människor med psykisk ohälsa, psykisk sjukdom eller funktionsnedsättning, neuropsykiatriska funktionshinder, beroendeproblematik samt suicidalitet.

I materialet förekommer olika benämningar för personer med psykisk ohälsa. I exemplen i boken används ofta begreppet psykiskt funktionshindrad som betyder att man på grund av psykisk ohälsa har svårare att göra saker som de flesta kan göra, t ex jobba, umgås med andra eller klara vardagen hemma.

Det råder ingen samsyn om vilka begrepp som ska användas och de byts ofta ut efter några år. Psykiskt funktionshinder är på väg att ersättas av psykisk funktionsnedsättning. Psykisk sjukdom och psykisk störning används parallellt och betyder nästan samma sak. Brukare, patient och klient är också begrepp som används parallellt. Försök undvika att fastna i allt för långa diskussioner om begrepp utan använd dem som känns bäst i er grupp.

Välj ett eget perspektiv

Om begreppet psykiskt funktionshindrad inte passar som beskrivning för gruppens svårigheter så använd gärna andra begrepp. Gruppens perspektiv kan utgå från en viss diagnos eller en viss typ av problem. Det kan vara ett beroende eller en krisreaktion som deltagarna inte vill klassa som psykisk ohälsa.

Vad är målet med studiecirkeln/utbildningen?

Målet är att visa att det är möjligt att själv förändra sitt liv, även i mycket svåra situationer. Den som deltar i cirkeln/utbildningen kan också prova på att förändra en liten bit av sitt eget liv.

Måste man följa bokens upplägg?

Gruppen bestämmer gemensamt hur man vill arbeta med materialet. Vill deltagarna ändra i ordningsföljden och ta ett avsnitt före ett annat kan man göra det. Du som är ledare kan förbereda ett förslag till upplägg som deltagarna kan ta ställning till.

Författarens tanke är att man går igenom avsnitten i följande ordning:

1. INTRODUKTION
2. GRUNDUTRUSTNING FÖR DIN EGEN MAKT
3. DRÖMMA, VILJA, PLANERA OCH TESTA
4. SÄG VAD DU VILL
5. NYTTIGA SAKER FRÅN A TILL Ö

6. HUR GÅR DET SEN?
7. ATT GÅ VIDARE

OM STUDIEMATERIALET

Materialet består av:

Den här boken... och framför allt, av dig som ska leda cirkeln/utbildningen och de som ska delta i den!

Boken är indelad i olika avsnitt

INTRODUKTION: DIN EGEN MAKT

Det här avsnittet ska ni använda första gången ni träffas. I avsnittet får ni se innehållet i den här studiecirkeln/utbildningen. Materialet handlar också om hur ni vill genomföra den.

GRUNDTRUSTNING FÖR DIN EGEN MAKT

Det här avsnittet handlar om att det går att förändra sitt eget liv, om att självkänsla är viktigt, och att det är viktigt att ha roligt.

DRÖMMA, VILJA, PLANERA, TESTA

Det här avsnittet handlar om en metod för att sätta upp mål för sig själv och omvandla dem till handlingar som man själv kan utföra.

SÄG VAD DU VILL

Det här avsnittet handlar om kontakten med människor som är viktiga för att man ska kunna förändra sitt liv och om olika sätt att föra fram sin vilja.

NYTTIGA SAKER FRÅN A TILL Ö

I det här avsnittet kan ni arbeta med en lista på över 70 bra saker som kan vara till stöd och hjälp för den som har psykisk ohälsa eller beroendeproblem.

VAD HÄNDER SEN?

Det här avsnittet kan ni använda för att försöka lösa problem som ni stött på. Ni får tips på var ni kan hitta mer kunskap.

ATT GÅ VIDARE

Det här avsnittet handlar om vad deltagarna fått ut av studie-cirkeln/utbildningen och hur man kan gå vidare.

Så här gör ni

Den här utrustningen behöver du som leder utbildningen:

- Studiematerialet
- Du behöver något som du kan skriva på, så att alla deltagare kan se. Det kan vara ett blädderblock på ett ställ, en skrivtavla på väggen eller en dator kopplad till en projektor.
- Du behöver inte använda OH-bilder eller bildpresentation på dator, om du inte vill eller kan

Den här utrustningen behöver deltagarna:

- Papper och penna
- Studiematerialet

GÖR DET HÄR FÖRE FÖRSTA AVSNITTET

Läs igenom hela materialet, så att du vet i förväg vad ni ska göra och vilka saker ni ska ta upp. Med hjälp av studiematerialet kan ni bl.a. göra det här:

Brainstorma

När det dyker upp en fråga i studiematerialet, och lite längre ner ett antal exempel på svar, kan ni brainstorma kring frågan så här: be deltagarna att lägga ett papper som döljer svarexemplen. Ställ frågan högt (skriv gärna upp den på blädderblock eller tavla). Sedan får deltagarna komma på svar på frågan. Alla svar ska tas upp, inga svar är fel när man brainstormar. Skriv gärna upp svaren, eller låt deltagarna göra det.

Om ni inte får fram så många svar, kan du be deltagarna att ta bort sitt papper och titta på svarexemplen. Är något av de svaren bra? Skriv i så fall upp dem också. Ta inte med det som deltagarna inte tycker är intressant. Spara listorna med svaren som deltagarna tagit fram, så att den som vill kan få kopior eller skriva upp svaren. Det viktigaste med utbildningen är det som deltagarna själva kommer fram till.

Använda exempelberättelser

Det är bäst att använda era egna liv som exempel på hur man kan använda det som tas upp i studiematerialet. Ni kan också använda andra människors liv som exempel.

Det finns några påhittade exempelberättelser i boken. Om ni vill kan ni gå igenom dem tillsammans, och när det finns frågor i exemplet, kan ni brainstorma om dem innan ni går igenom fortsättningen av berättelsen.

Du och deltagarna i gruppen kan bjuda in gäster som kan tillföra erfarenhet och kunskap. Lyssna på musik tillsammans någon gång eller se en film eller en teaterpjäs som anknyter till de frågor ni tar upp i cirkeln.

Tipsa varandra om allt som är engagerande och lustfyllt.

Gör det här vid varje tillfälle

Avsätt tid före och efter varje cirkelträff/utbildningstillfälle då du kan förbereda dig – det kommer att behövas.

När du förbereder dig kan du fundera över hur du ska göra för att föra fram budskapet i varje avsnitt till alla deltagare. Målet är ju inte bara att deltagarna ska ha läst eller hört det som står i materialet. Målet är att varje deltagare ska ha förstått hur materialet kan användas i just hans eller hennes liv.

Efter cirkelträffen/utbildningstillfället kan du fundera över vad som fungerade och vad som inte fungerade. Finns det något du kan göra annorlunda nästa gång? Har ni lärt er något som ni kan använda nästa gång?

Inled gärna varje cirkelträff/utbildningstillfälle med att kort berätta om vad ni gick igenom förra gången. Att repetera är oftast bra för alla.

Om ni vill kan ni avsluta varje avsnitt med att titta på inledningen till det avsnittet. Där står vad deltagarna ska kunna göra efter att ha gått igenom avsnittet.

Fråga er gemensamt:

Stämmer det? Har vi fått det vi behöver för att kunna göra det som står här nu? Är det något som vi behöver lägga till eller göra på ett annat sätt?

Frågorna kan bli ett bra tillfälle att fånga upp signaler från deltagarna om att något i materialet eller upplägget inte fungerar.

OM DE OLIKA AVSNITTEN

INTRODUKTION: DIN EGEN MAKT

Använd det här avsnittet vid första sammankomsten. De tre frågorna som handlar om hur ni kan göra för att anpassa utbildningen till deltagarna är det viktigaste. Här får du som studieledare veta hur du i förväg kan göra förbättringar för just din grupp. *Testa och tillämpa deltagarnas synpunkter direkt!*

GRUNDUTRUSTNING FÖR DIN EGEN MAKT

Det här avsnittet handlar om tre idéer:

1. Att förändring är möjlig
2. Att den som vill förändra sitt liv behöver vilja och mod
3. Att det är viktigt att ha roligt

För många människor är de här idéerna inte alls självklara, och då behöver man ha tid att diskutera och respektera varandras åsikter. Målet är att deltagarna ska se de stora möjligheterna man får om man inser att förändring är möjlig, om man kan arbeta med sin självkänsla och om man har glädjekällor att ösa kraft ur.

Det spelar mindre roll när deltagarna upptäcker detta; under detta avsnitt, under andra delar av studierna, eller efter att cirkeln/utbildningen avslutats.

DRÖMMA, VILJA PLANERA, TESTA

Det här avsnittet innehåller en metod, som kan vara ganska svår att använda. Testa den först på dig själv, då är det lättare att lära ut den till andra.

Visa hänsyn mot varandra och varandras drömmar i det här avsnittet. Vi är olika och vill olika saker, men ingen är bättre eller sämre än någon annan för det.

Kanske går det lättare för deltagarna om ni gör ett planformulär där deltagarna får hjälp av dig att fylla i sina egna svar på de frågor som ingår i planerandet. Ni kan också behöva ha en drömverkstad, då var och en av deltagarna kan få hjälp av dig att arbeta enskilt med sin plan.

Om det är svårt för deltagarna att arbeta genom att skriva, kan man göra planerandet som en intervju, där man på slutet sammanfattar det man kommit fram till. Deltagarna kan spela in sammanfattningen eller få hjälp med att skriva ner den. Det ni gör under det här avsnittet behöver ni följa upp. Ni kan t.ex. göra det i avsnittet *Hur går det sen?*, då ni kan diskutera de problem som eventuellt uppstår när ni testat att förändra era liv.

SÄG VAD DU VILL

I det här avsnittet kan ni arbeta systematiskt med kontakter och möten. Hur ni gör spelar mindre roll, bara det finns utrymme att dela varandras erfarenheter, ge och få goda råd, och framför allt öva!

Om ni övar möten där "motspelaren" ska ha en särskild strategi, får den gärna vara hemlig innan övningen börjar.

Om du vet vilka svårigheter deltagarna har, kan det vara bra att ta med sig material om dessa. Kanske kan ni i förväg gå igenom materialet i jakt på tips om hur man förbättrar sina kontakter och möten. Materialet är också användbart för den som vill göra en lapp att dela ut om just sitt funktionshinder.

NYTTIGA SAKER FRÅN A TILL Ö

Det här avsnittet innehåller inga övningar och inga exempel. Materialet innehåller över 70 begrepp som berör personer med psykisk ohälsa. *Använd det!*

Om deltagarna har gjort eller håller på att göra planer för att förändra sina liv, kan ni se om det finns något i ordlistan som gör att planen blir lättare att testa. Deltagarna kan gå igenom listan och försöka hitta tre saker som de inte kände till förut, eller de tre saker som skulle hjälpa just dem mest. De som vill kan prova att fylla i formuläret för att testa om de har rätt till handikappersättning. Med utgångspunkt i det här avsnittet kan man skapa uppgifter för deltagarna. Sök reda på aktuella fakta! Kom på fler nyttiga saker! Bjud gärna in någon som kan ge fler bra tips till en sammankomst. Det kan vara någon som arbetar på t.ex. Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, konsumentvägledningen, ett personligt ombud eller någon från en organisation för personer med psykiska funktionshinder. Ni kan också gemensamt besöka t.ex. ett medborgarkontor.

HUR GÅR DET SEN?

Det här avsnittet innehåller en metod. Testa den först på dig själv, då är det lättare att lära ut den till andra.

Under det här avsnittet kan ni följa upp hur det går med testandet av era egna planer. Det finns många olika sätt att förändra sitt liv på, men det är omöjligt om man inte försöker.

Den som slutar försöka upplever ofta att det finns något slags hinder eller problem i vägen. Därför är det viktigt att inte bara jobba med möjligheter utan även hinder under den här cirkeln/utbildningen.

Ta gärna upp de problem som deltagarna själva har upplevt och försök hitta lösningar tillsammans, men ha respekt för att människor helst hanterar sina problem på sitt eget sätt.

Det finns mycket annat bra material om att förändra sitt liv, om psykisk ohälsa och om egenmakt. Välj ut något som passar deltagarna, ta med det och presentera det för gruppen.

I det här avsnittet hittar du några exempel på material.

ATT GÅ VIDARE

Använd det här avsnittet vid sista sammankomsten.

Avsnittet innehåller 30 frågor som ska få deltagarna att reagera. Förhoppningen är att deltagarna ska ha en åsikt om de olika frågorna, t.ex. tycka att de är fåniga eller självklara. Frågorna vill visa på att det mesta av innehållet i den här utbildningen är saker som är självklara, men ändå viktiga. Det är inte kunskapen i sig som kan ge förändring, det är användandet av kunskapen. Det viktigaste är att deltagarna kan börja eller fortsätta förändra sina liv i den riktning de vill. Utmaningen för dig som ledare är att skapa förutsättningarna för att det ska hända.

Att använda Internet är ett bra sätt att få mer kunskap, genomföra förändringar och ha roligt. Ha gärna en Internetverkstad där alla deltagarna kan få hjälp att förbättra sin förmåga att använda Internet för att t.ex. ha kontakt med myndigheter, få svar på frågor eller umgås med andra människor.

Genom att leda utbildningen har du märkt vad i materialet som fungerar, och vad som inte fungerar. Maila gärna till oss och berätta vad vi kan ändra, lägga till eller ta bort för att göra materialet bättre: info@nsph.se

SLUTORD

Sommaren 2007 bildades NSPH, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa, som är ett nätverk av organisationer som var för sig representerar människor med psykisk ohälsa och sjukdom, neuropsykiatriska funktionshinder, beroendeproblematik, suicidalitet och deras anhöriga.

Vårt första utbildningsmaterial "*Din egen makt*" tar sikte på det som i slutändan är målet för NSPH:s verksamhet. Att den enskilde ska ha största möjliga makt och kontroll över sin livssituation. Att alla ska kunna leva som andra med familj, jobb, bostad och fritidsaktiviteter. För att detta ska kunna förverkligas måste den erfarenhet, kunskap och kraft som patienter, brukare och anhöriga har tas till vara.

Det första steget är att sluta tänka på sig själv som oförmögen att klara av saker. Genom en förändrad syn på sig själv och med stöd av andra kan man successivt ta makten över sitt eget liv.

Personer som återhämtat sig från psykisk ohälsa eller personer som lärt sig att hantera sina funktionshinder och utveckla sina starka sidor har speciella kunskaper och erfarenheter. Sådana kunskaper utgör ett viktigt komplement till de kunskaper som finns hos professionella yrkesutövare.

Att studera "*Din egen makt*" erbjuder en möjlighet att komma vidare för dem som upplever att de har fastnat i psykiatris och socialtjänstens verksamheter. Vår förhoppning är att många också kommer att fortsätta engagera sig i patient-, brukar- och anhörigorganisationer och där utveckla sina kunskaper om hur man kan vara ett bra stöd för andra.

Tack

NSPH vill tacka dem som bidragit vid tillkomsten av detta studie-material:

David Ershammar som var initiativtagare och Maria Nyström Agback som skrivit studiematerialet. Maria Lindhgren som gjort illustrationerna, Marie Amrén omslaget, Håkan Westford som formgivit inlagan och Kent Creutzer som tryckt boken.

Vi vill också tacka Anne Stringberg på ABF (Arbetarnas bildningsförbund) och Anki Bard Sandström på SV (Studieförbundet Vuxenskolan). Ett speciellt tack till Pia Johansson, Riksföreningen Autism, Ulla Elfving-Ekström, Schizofreniförbundet och medarbetare i verksamheten Steg för Steg som deltagit i provcirkel eller bidragit med synpunkter på materialet.

Slutligen vill vi tacka Marie-Louise Armand, Kjell Broström och Jonas Östblom som fungerat som redaktörer och tagit fram kompletterande pedagogiska verktyg till boken.

För NSPH

Arbetsutskottet