Balansmodellen

Studiematerial

för självhjälpsgrupper och anhöriggrupper

Riksförbundet Balans

Studieförbundet Vuxenskolan

Innehåll

sid

Inledning 3

Om grupperna 5

Gruppledaren – en stabilisator 6

Gruppledartips 7

Mötesstruktur 9

Självhjälpsgruppen

Avgränsningar S10

Första träffen S11

Andra till åttonde träffen S13

Förslag på teman i självhjälpsgrupp S14

Exempel på upplägg av grupptillfällena i självhjälpsgrupper för bipolär sjukdom genomförda i Föreningen Balans Uppsala S21

Anhöriggruppen

Samtalsgrupp för anhöriga A23

Gruppledare A24

Mötesstruktur A25

Första träffen A26

Andra till åttonde träffen – ett förslag på upplägg A27

Förslag på teman i anhörigrupp A28

Förslag på vilka som kan bjudas in till anhöriggruppen och vilka frågor som kan ställas A33

© 2020 Författarna och Studieförbundet Vuxenskolan

Omarbetad version av 2015 års upplaga.
Författare: Inhie Yang, Jan Friberg, Carl-Johan Bachoffner, Mariah Levicsek och Anna-Maria Lundberg
Projektledare: Anna-Maria Lundberg, SV
Foton: iStockphoto
Grafisk form: Birgitta Fors, ConForza Grafisk produktion

Kontakta närmaste SV-avdelning för att starta självhjälpsgrupp eller anhöriggrupp **www.sv.se**.

Inledning

Mycket har hänt sedan gruppledarhandledningen **Balansmodellen** mejslades fram i Uppsala åren 2013–2014. Självverfarnas erfarenheter står nu i fokus på ett helt annat sätt i samhället såväl inom föreningar, inom folkbildningen och inte minst inom vård- och stödinsatser. Självverfarnas och anhörigas kompetens är mer och mer en naturlig del i verksamheterna. PEER support, Personlig EgenErfaren Resurs, är till exempel en av de nya yrkesroller som växer fram i Sverige. Personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa bloggar, poddar och utbildar.

I Uppsala samarbetar Röda korset, Studieförbundet Vuxenskolan, föreningar och psykiatrin framgångsrikt med så kallade Akergrupper för anhöriga där personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa spelar en central roll. Det blir spännande att följa utvecklingen de kommande åren såväl här i Uppsala som ute i landet.

Anki Kärker, Föreningen Balans i Uppsala län, aktiv i Röda korset Uppsala kommun

Psykisk ohälsa är ett eftersatt område. Människor ”faller mellan stolarna” mellan sjukvårdande insatser och kommunalt stöd. I det sociala livet uppstår problem som drabbar familj, vänner, studier och arbetsliv, till följd av personens förändrade känsloläge och okunskap hos omgivningen att hantera situationen. Detta leder ofta till att den drabbade får känslor av skuld och döljer sina symtom för omgivningen. Den tärande oro som uppstår tillsammans med att den drabbade gärna isolerar sig och riskerar att exkluderas än mer från det sociala livet kan ibland leda till större problem än ohälsan/sjukdomen/funktionsnedsättningen i sig. Vård- och stödgivare gör utifrån sina tyvärr ofta begränsade förutsättningar sitt bästa med diagnostik och behandling men kvarstår gör en komplex och smärtsam problematik för många med psykisk ohälsa och deras anhöriga.

Ideella organisationer och patientföreningar har sedan långt tillbaka erbjudit mötesplatser som är ett mycket värdefullt sätt för människor med olika former av psykisk ohälsa att få information och bryta sin isolering. Kommunala och brukarstyrda träffpunkter finns också på många orter. Självhjälpsgrupper och anhöriggrupper enligt Balansmodellen är en grund att arbeta ifrån. Samarbete är en viktig nyckel till framgång. Initiativet till att starta grupper kan komma från förening, Röda korset, vård- och stödgivare, träffpunkter, Studieförbundet Vuxenskolan eller från dig som är självverfaren eller anhörig.

Lycka till!

Anna-Maria Lundberg, SV Uppsala län, Forum för Brukarinflytande

Balansmodellen är grundad på självhjälpsgrupper för personer med diagnosen bipolär sjukdom eller depression samt av anhöriggrupper. Balansmodellen är utvecklad och dokumenterad av:

Inhie Yang, Föreningen Balans Uppsala, företags- och marknadsekonom. Hon har drivit egna företag och har lång erfarenhet inom företagsutvecklingoch ledarskap. Inhie Yang är diagnostiserad med bipolär diagnos sedan år 2010. Hon har gjort ett ovärderligt pionjärarbete i samarbete med Jan Friberg, Anna-Maria Lundberg, Carl-Johan Bachoffner (se nedan) med flera, genom att arbeta fram och utveckla metodiken för självhjälpsgrupper och anhöriggrupper enligt Balansmodellen i den första utgåvan 2015.

Jan Friberg, med lång erfarenhet av processorienterat utvecklingsarbete och metodiker för förändringsprocesser. Han har arbetat som chef och styrelseordförande inom den biomedicinska industrin, företagshälsovård och konsultbolag med inriktning Ledarskaps-, Organisations- och Affärsutveckling. Jan Friberg delade frikostigt med sig av sina erfarenheter och gav konkret stöd i arbetet med den första utgåvan av Balansmodellen.

Anna-Maria Lundberg, verksamhetsutvecklare på Studieförbundet Vuxenskolan i Uppsala län. Före detta ordförande i Riksförbundet Balans samt i Föreningen Balans Uppsala län. Arbetar inom SV Uppsala läns verksamhetsgren Forum för Brukarinflytande samt inom Riksförbundet Attentions projekt Trots allt! Utbildar och handleder personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa.

Carl-Johan Bachoffner, Föreningen Balans Uppsala. Erfaren folkbildare som leder Promenader i Balans i Uppsala och som medverkat i framtagandet av Balansmodellen sedan start. Carl-Johan Bachoffner är en uppskattad gruppledare och utbildare och har tagit fram ett upplägg för självhjälpsgrupp bipolär sjukdom som finns med i studiematerialet.

Mariah Levicsek, intern kommunikatör för Riksförbundet Balans, har gjort en värdefull uppdatering av anhörigdelen i denna andra utgåva av Balansmodellen. Mariah har tidigare arbetat som verksamhetsutvecklare på Studieförbundet Vuxenskolan Örebro län med bland annat anhörigfrågor och psykisk ohälsa. På Riksförbundet Balans arbetar hon bland annat med verksamhetsutveckling och anhörigfrågor.

För mer information kontakta **Riksförbundet Balans**, info@balansriks.se, www.balansriks.se, din lokala SV-avdelning eller *Anna-Maria Lundberg*, SV Uppsala län, anna-maria.lundberg@sv.se.

Riksförbundet Balans är en rikstäckande, ideell patient- och anhörigorganisation för människor med diagnoserna depression, dystymi, utmattningssyndrom och bipolär sjukdom. Balans arbetar för att sprida kunskap och förståelse för de diagnoser vi företräder samt vara ett stöd för drabbade och anhöriga.

Om grupperna

Självhjälpsgruppen

Självhjälpsgruppen består av personer som förstår och delar varandras sammanhang (när det gäller deras specifika psykiska ohälsa), vilket gör att man vågar vara öppen med sina problem och utbyta erfarenheter av såväl praktiska som känslomässiga natur. Detta bidrar till en förbättring av den sociala känslan, ett förbättrat allmäntillstånd och välbefinnande som kan verka förebyggande. Att delta i självhjälpsgrupp är en folkbildande aktivitet och egenvård.

Anhöriggruppen

I **Anhöriggruppen** har man upplevt sig få en bättre insikt och förståelse av att ta del av andras erfarenheter samtidigt som man känt en avlastning av att få lätta på trycket när man har träffat människor med liknande problematik. Att delta i anhöriggrupp är en folkbildande aktivitet och egenvård.

Förhållningsrekommendationer

Tystnadslöftet ger trovärdighet och trygghet samt skapar respekt för varandra. Utöver det uppmuntras gruppen att skapa sina egna trivselkoder, till exempel att man inte har starka dofter på sig och att man alltid meddelar om man inte kan delta i en träff. Alla i gruppen är av lika värde och man ger inte råd om man inte ber om det. Alla ska få komma till tals men det är inget taltvång. Grupperna utgår från deltagarnas behov och baseras på empati för varandra.

Syfte

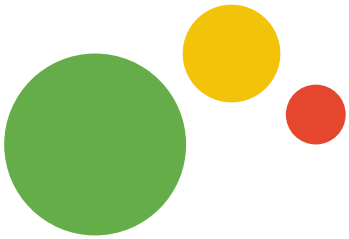
Syftet med självhjälpsgrupper och anhöriggrupper enligt Balansmodellen är att vara ett samtalsforum för att främja utbyte av erfarenheter och upplevelser, stärka den psykosociala rollen och därmed öka välbefinnandet för deltagaren.

Gruppledaren – en stabilisator

Gruppledaren/gruppledarna, som är studiecirkelledare i gruppen, har som uppgifter att förbereda och koordinera mötet, ta hand om närvarolistan, markservicen och ha kontakt med Studieförbundet Vuxenskolan. Som gruppledare är man ansvarig för mötet och är först och sist i möteslokalen. Gruppledaren kan delegera uppgifter och har frihet att utforma träffarna på det sätt som gagnar gruppen bäst. När man utser gruppledare är det i första hand personer med lyhördhet och engagemang man söker. Gruppledaren leder träffen och håller koll på tiderna för när man börjar, slutar och har rast, vilket tema man valt för träffen och hur man lägger upp rundorna för prat. Träffarna finns till för att utbyta erfarenheter och ventilera synpunkter så att en positiv återkoppling kan ske mellan deltagarna. Gruppledaren är också en av deltagarna som själv mår bra av att leda och delta i gruppen. Gruppledaren är alltså inte en professionell utifrån kommande person. Samordnare eller yrkesutövande person kan ge värdefullt stöd med administration, rekrytering, fika, lokal med mera.

Ett kontinuerligt och öppet framtagande av gruppledare är avgörande för att få igång fler grupper. Erfarenheterna visar att nya gruppledare till kommande grupper gärna kan väljas inom gruppen, av gruppen. Detta för att eliminera den osäkerhet och oro som kan uppstå när någon okänd tar över nästa grupp som aktiva deltagare ofta vill fortsätta i. Ofta har den som blivit erbjuden eller tillfrågad att bli gruppledare tidigare fått positiv feedback (återkoppling) och uppmuntran från andra deltagare. Det kan vara klokt att ha två gruppledare i en grupp och att dessa delar upp uppgifterna mellan sig. Det är alltid en person som leder träffen. För att hålla verksamheten igång över tid är det nödvändigt att det finns flera gruppledare både på kort sikt och på långt sikt. Det är klokt att i föreningen/verksamheten ha en samordnare för gruppledarna. Samordnaren har helhetsbilden av gruppverksamheten och planerar för att backup finns för gruppledaren/gruppledarna.

Gruppledartips



Struktur och ramar ger trygga samtal, engagemang, aktivitet och delaktighet.

Rundan är grundstommen i Balansmodellen. Varje deltagare, gärna inklusive gruppledaren, berättar något eller ger sin synpunkt eller ett tema. Den som inte vill yttra sig kan passa. Ingen kommenterar det som sägs under rundan. Vill en deltagare ha råd så ber hen om det och det tas då i en öppen diskussion efter att alla fått chans att tala i rundan.

Bikupan är ett samtal två och två eller några till. Det är ett bra sätt så att alla får komma till tals. För många är det lättare att prata i mindre grupp. Lyft upp samtalet i hela gruppen om det passar, men det är inte nödvändigt.

Reflektionspaus. Ge en liten paus efter en frågeställning eller beskrivning av tema, det ger möjlighet till eftertanke. Deltagarna kan skriva ned stolpar vilket gör att det blir lättare för dem att lyssna koncentrerat när andra deltagare talar.

Idéinsamling med post-it-lappar. Deltagarna skriver på post-it-lappar eller liknande. Dessa kan sedan sättas upp på en tavla eller sammanställas på annat sätt. Bra när idéerna eller förväntningarna ska prioriteras eller sparas till senare. Bra alternativ till *brainstorm* där man muntligt ger sina idéer.

Fördela tiden. Vissa är mer pratglada än andra och det kan vara bra att ha ett timglas eller mobil för att hålla koll på tiden.

Rörelsepauser. Stillasittande kan vara påfrestande för många, hitta tillfällen att för korta rörelsepauser. Man kan till exempel ställa sig upp efter avslutad runda.

Bekräfta och uppmuntra till att delta aktivt. Det kan finnas flera svar på en fråga. ”Intressant att det finns så många olika synpunkter.”

Ingen i gruppen är expert eller ”terapeut”. Du som gruppledare är aldrig terapeut, inte heller deltagarna ska ge varandra oombedda råd. Balansmodellen bygger på att man delar sina erfarenheter. Utifrån de berättelserna får deltagarna möjlighet att utvecklas, såväl den som talar och de som lyssnar.

Gärna två gruppledare. Kanske en som håller som håller i det praktiska och en som håller i gruppträffen.

Fika och lokalen. Kaffe, te eller annan dryck är viktigt i alla sammanhang där vi möts i grupp för att samtala. Liksom att det är trevligt i lokalen, kanske ett ljus på bordet.

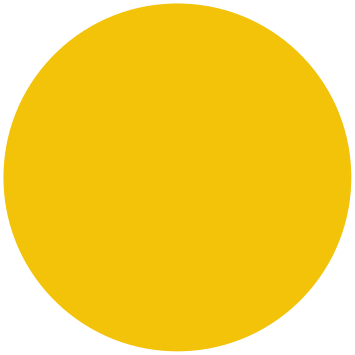
Kontakt med deltagarna före starten. Att våga delta är ett stort steg för många. Skapa trygghet genom att ha kontakt med deltagarna innan start. Samordnare eller gruppledare kan göra detta.

Påminn om nästa träff. Skicka gärna ett sms dagen innan och påminn.

Utvärdera och utveckla. Sista träffen absolut men också några tillfällen under tiden ni har gruppträffarna. Funkar det här bra? Följer vi våra spelregler? Får alla chans att tala? Någon fråga eller tema som vi vill fördjupa oss i? I en studiecirkel är det deltagarna tillsammans som bestämmer om upplägget.

Sista träffen. Gör det lite festligt, kanske nåt gott att fika. Beröm er alla som deltagit i gruppen.

Bra jobbat!



Mötesstruktur

Varje träff omfattar två till tre studietimmar (oftast behövs tre studietimmar à 45 minuter) med lämpliga pauser och på en termin rekommenderas åtta träffar upp till max 12 träffar. Gruppen bör bestå av fyra till åtta deltagare. Det kan vara klokt att ha ett mindre överintag till gruppen då det inte är ovanligt att det för någon/några av de tilltänkta deltagare när det väl är dags att starta inte fungerar just då. Samordnarens roll kan också vara att kommunicera med deltagarna inför starten av grupper. Många deltagare behöver påminnelser om att gruppen ska starta och de kan också behöva samtala med samordnaren/gruppledaren för att våga ta steget till gruppen.

Träffarna innehåller tre huvuddelar:

Runda nr 1 – Inledande runda: Deltagarna inleder varje träff med att berätta om det har hänt något särskilt sedan sist och hur dagsformen är.

Runda nr 2 – Dagens tema: Man har ofta på föregående träff bestämt vilket tema som gäller för träffen. Gruppledaren kan inleda med att tala om temat eller så lämnar man ordet fritt så att gruppen får en bild av vad som temat handlar om. Lämpligt kan också vara att gruppledaren bryter ner temat i olika perspektiv. Detta gör att temat blir mer konkret och lättare för deltagarna att ta till sig.

Runda nr 3 – Reflektion: Den sista delen av träffen reflekterar man över det som sagts, hänt och upplevts under träffen. Och som avslutning är det dags att bestämma nästa veckas tema.

Avgränsningar

Deltagarna i självhjälpsgruppen har en diagnos gemensamt men består för övrigt av en blandad skara människor med till exempel olika ålder, värderingar, kultur och etnicitet. Samverkan i gruppen bygger på ömsesidighet, respekt och tystnadslöfte samt att man sätter den gemensamma psykosociala situationen i fokus och avstår från religiösa och politiska diskussioner.

Det har också visat sig att man bör avstå från diskussioner och rekommendationer avseende psykofarmaka. Många har en lång erfarenhet av hur vissa mediciner fungerar just för dem, men dålig insikt och kunskap om hur samma mediciner kan påverka andra. Medicineringen är utprovad individuellt, med hänsyn tagen till personens specifika sjukdomsstatus, hur olika läkemedel fungerar tillsammans, överkänslighet och dosering. Detta är psykiatrins uppgift, inte självhjälpsgruppens.

Det är naturligtvis okej att prata om sorg och smärta vid en närståendes bortgång, men gruppen i sin helhet ska avstå ifrån att diskutera detaljer kring självmord och om olika tillvägagångsätt vid självmord. Man bör också avstå ifrån att antyda eller rekommendera en diagnos till någon i gruppen.

Första träffen

Gruppledaren går igenom de ramar som gäller för träffarna.

- Förhållningsrekommendationer/spelregler.
  Fokus på **tystnadslöfte**. Det som sägs stannar i gruppen för gott.
  Exempel på spelregler: Ömsesidighet, respekt, hänsyn, fikarast, prioritera, ej utmanande beteende, rundor, tala om att man inte kan komma, komma i tid etc. Låt gärna deltagarna själv komma med förslag på vilka spelregler man vill ha i gruppen.
- Grunden är att deltagarna bör få ungefär lika mycket tid att prata vid varje träff. Samtalet styrs av de olika erfarenheter, situationer och behov deltagarna har av ämnet. Det kan vara så att en eller flera deltagare har större behov av att prata om ett visst tema eller ett problem de har och då kan gruppen gemensamt bestämma att låta den/dem få mer tid.
- Deltagarna är välkomna att komma med nya förslag och idéer på allt de tror kan förbättra och förstärka processen. Gruppen bestämmer gemensamt om hur träffarna ska läggas upp.
- Gruppträffarna bygger på att man delar men ingen är förpliktigad att tala om man inte känner sig redo. Att säga pass är ok. En stunds tystnad är också ok, en del av oss behöver lite tid att tänka innan man talar.
- Här bör man också ta upp de avgränsningar som det visat sig vara klokt från att avstå från att diskutera.
- Mapp eller liknande delas ut till deltagarna med lämpliga delar av studiematerialet samt kontaktuppgifter till gruppledare. Tanken är att mappen kan fyllas på av deltagaren själv med reflektionsanteckningar, tips och råd.

Deltagarna presenterar sig

När detta är avklarat är det dags för deltagarna att presentera sig för varandra. Här börjar själva träffen och det har visat sig att en mer fördjupad och reflekterande presentation är stimulerande för de kommande träffarna då temat återkommer. Lämpligt är att gruppledaren inleder.

Kan användas för att presentera sig och fördjupa förståelsen av sig själv. Enkel presentation i två delar.

1. **Identitet:** Vem jag är – Jag heter Karin, är 45 år gammal, bor i Uppsala.
   Image: Hur jag tror att jag uppfattas av andra – Snäll, hjälpsam, inbunden, ombytlig ...
   Gå varvet runt innan ni går vidare till nästa del.
2. **Profil:** Hur vill jag vara och vill bli uppfattad – Omtänksam, solidarisk, driftig ...

Brainstorm med temaförslag

Genomför en *brainstorm* med temaförslag. Ju fler förslag desto bättre och det är deltagarna som bestämmer vilka teman som ska diskuteras på kommande träffar. Oftast hänger föreslagna teman ihop och det blir en naturlig övergång från gång till gång. Gruppen kan ha flera brainstorms under terminen. Ett sätt att brainstorma är att skriva upp alla förslag och sedan får alla deltagare sätta ett streck vid tre av de förslag som de föredrar.

Tema nästa vecka

Bestäm temat för nästa veckas träff.

Förväntningar/Reflektioner

Vilka förväntningar har jag på kommande träffar? Bra om gruppledaren samlar ihop förväntningarna och spar dem. Dessa diskuterar gruppen sedan med utfallet vid åttonde träffen, hur det har blivit? Finns det några aha-upplevelser på första träffen? Deltagarna reflekterar över vad man har kommit att tänka på under träffen. Alla träffar bör avslutas med en reflektionsrunda.

Om tiden tillåter

Vem fixar fika till nästa träff?

Andra till åttonde träffen

Under de tre första träffarna kan man med fördel lägga tid på att deltagarna presenterar sig för varandra stegvis genom att berätta om sina erfarenheter av psykisk ohälsa och den situation man har i nuläget. Det är bra om gruppledaren så att säga ”visar vägen” genom att inleda. I övrigt har träffarna samma upplägg som första träffen.

1. Rundan: Hur har veckan som gått varit? Något speciellt? Hur är det just idag? Nuläge, dagsform?
2. Dagens tema: Reflektionspaus kan behövas då deltagarna skriver ned några stolpar.
3. Reflektion: Några aha-upplevelser idag?

Fikapaus – när och hur detta ska ordnas bestäms i gruppen.

Åttonde och sista träffen

Upplägget är detsamma som övriga träffar men deltagarna ges ett större utrymme att jämföra de förväntningar som man hade vid första träffen och återkopplar med hur det blev. Återkopplingen är viktig för att förbättra och förnya den fortsatta verksamheten.

- Hur går vi vidare?
- Ska vi ha fler träffar?
- Ny grupp?

Förslag på teman i självhjälpsgrupp

Gruppen kan ägna flera träffar åt enbart **identitet** i flera aspekter såsom självbild, självkänsla, självrespekt, självvärde, integritet och så vidare.

1. Identitet

- Hur definierar man identitet i litteraturen?
- Hur resonerar filosoferna?
- Hur resonerar jag själv om min egen identitet?

2. Lära känna varandra i gruppen. Egna berättelser

- Detta är också en vidarespinning på *definiera Jaget* = Jag-förstärkande.

3. Min grundpersonlighet och mitt sjukdomstillstånd

- Finns det någon skillnad på hur jag är nu och hur jag var tidigare, oavsett sjukdomen/funktionsnedsättningen?
- Vilka är skillnaderna?
- Hur märker jag detta själv?
- Vad säger min omgivning?

4. Välbefinnande, trygghet, självbestämmande

- Vad är välbefinnande för mig?
- Hur skapar jag trygghet?
- Hur mycket får jag kompromissa för att bestämma själv?

5. Att känna igen tecken/tidiga tecken

- Hur kan jag lägga upp taktiken när jag börjar känna igen tidiga tecken?
- Olika slags taktik vid olika status som ångest, nedstämdhet, överdriven upprymdhet, irritation, ”på väg in i ett skov” och så vidare.

6. Vardagsstrategier

- Att känna igen tecken, hur upptäcka tecknen?
- Vad behövs för att kunna lägga upp en bra strategi för att lättare hantera min situation?
- Förutsättningar för att lägga upp strategin
- Hållbar kommunikation och kontaktnät
- Konkret åtgärdsplan, hur?
- Hur vidmakthåller jag strategin? Uthålligheten och disciplinen?

Att känna igen tecknen och vardagsstrategi går ihop men dessa ämnen kan vara mer lämpade att dela upp vid olika tillfällen så att det inte blir matta diskussioner.

7. Känna igen tidiga tecken när jag börjar må annorlunda

- Vilka konsekvenser kan det bli om jag inte agerar?
- Vilka är de tidiga tecknen?
- Hur kan jag agera för att motverka mitt förändrade mående?

I grupper som har träffats över tid har deltagarna lärt sig att bryta ner ämnet själva tillsammans. (Ibland bestämmer sig deltagarna för att fortsätta träffas i gruppen och stödja varandra. En av deltagarna kan då utses som gruppledare/cirkelledare för kamratcirkeln) Det kan vara för att fördjupa sig eller diskutera andra vinklar på ett ämne de tidigare pratat om.

8. Min plats i samhället, självbild, självvärde och självrespekt

- Är det min inkomst som avgör min plats i samhället?
- Är det min hälsa och arbetsförmåga som avgör min plats i samhället?
- Är det mina relationer som avgör min plats i samhälle?
  Har jag bra och stabila sådana, eller dåliga och ostabila?
- Kan jag själv definiera min plats i samhället eller kan jag låta andra definiera min plats? Vilka är de som kan definiera min plats i samhället?

9. Känslor/rädslor

- Hur hanterar jag skamkänslor?
- Varifrån kommer dessa skamkänslor?
- Vad är jag rädd för?

10. Hur ser verkligheten ut för mig?

- Situationen – Hur ska jag tackla den vid olika stadier i ett skov?
- När avviker den just för mig men inte för andra. Varför?

11. Acceptans (den springande punkten = sjukdomsinsikten)

- Av mig först
- Av tillståndet
- Av familjer, vänner, släktingar, arbete, samhället etc.

12. Anhörigstöd (den avgörande biten för tryggheten)

- Vad vill jag ha av mina anhöriga?
- Vad behöver jag för att få det jag behöver?
- Vad behöver de anhöriga för att kunna stödja mig?

13. Relationer – Familjer, partner, vänner och arbetskamrater

- Hur påverkas jag när jag mår annorlunda/dåligt? Vad jag tror!
- Hur ska jag förhålla mig till min omgivning när jag är i ett skov ?
- Hur kan jag underlätta det hela när jag ser att mina anhöriga mår dåligt på grund av att jag mår dåligt? Vad göra?

14. Medmänniskor och professionalitet

- Vad kan jag förvänta mig av dessa och vad förväntas jag av dem?
- Min egen självbild, deras bild av mig och min bild av dem?!

15. Förväntningarna

- Vilka mål förväntas av mig själv inom närmaste månaderna och året?
- Vilka förväntningar och drömmar har jag på längre sikt, om fem år eller tio år?

16. Drömmar och livsmål

- Vilka visioner har jag i livet?
- Hur kan dessa bli verklighet?

17. Sårbarhet och stress

- Vad kan få mig ur balans eller bli sårbar?
- Hur hanterar jag stress? Vilka är riskfaktorerna?
- Vad kan jag göra för att förebygga risker och sårbarhet?

18. Återhämtning

- Vad innebär återhämtning? Plan för återhämtning/Vad göra/Egen tid?
- Fokusera på det jag är bra på. Hur göra/Inställning till mitt liv?
- Hitta en nivå som är lagom för mig för att vidmakthålla vid den nivån. Reflektera!

19. Aktiviteter som jag mår bra av – prioriteringslista

1. Högsta prioriteringen och som jag inte helst kompromissar om!
2. Näst intill 2
3. Flera aktiviteter som jag kan varva med efter mitt humör(?!)
   På vilket sätt mår jag bra? Vidmakthållande! Vad göra?

OBS! Familj, vänner, ”partners in crime”, syskon osv. Om man går ut på stan och fikar tillsammans är det en aktivitet, men personerna, till exempel pojkvän eller flickvän i sig är ingen aktivitet. Människorna runt omkring en är ett behov som är flexibelt/tänjbart.

20. Stressa av/meditation/avslappning

- Vad betyder begreppet *stressa av* just för dig?
- Vilka metoder har du?
- Vad har du för erfarenheter?

21. Utveckling/Förändring

- Något du vill utveckla eller förändra?
- Några hinder?
- Hur kan de övervinnas? I små steg!

22. Mina starka och svaga sidor

- Vad kan jag göra för att vidmakthålla mina starka sidor?
- Hur kan jag omvandla mina svaga sidor till starka sidor?

Det är inte alltid nödvändigt att bryta ner ämnet. Gruppen kan ta upp ett ämne och diskutera kring ämnet djupgående eller med stödjande frågor.

23. Sömn

- Hur mycket är tillräckligt?
- Hur hanterar jag eventuella sömnproblem?
- När jag känner att jag inte sovit tillräckligt, vad göra? Köra som vanligt ändå eller ligga lågt?

24. Alkohol

- Hur förhåller jag mig till alkohol?
- Hur påverkar alkohol min hälsa på sikt, inte just när jag dricker men dagen efter till exempel?
- Vad händer egentligen när jag dricker?
- Varför dricker jag överhuvudtaget? Är det värt det?

25. Ångest

- Vad kan jag göra på egen hand för att hantera min ångest?
- Vilka är ångestframkallande faktorer? Exempelvis ansträngd ekonomi, tenta, prestationsångest = att vara lika duktig konstant eller oidentifierbar ångest?

26. Sorg och smärta

- Vid skilsmässa, dödsfall, olyckor etc. Kring detta ämne kan gruppen prata om fritt och låta alla känslor komma fram.

27. Struktur

- Hur kan jag strukturera upp och planera min vardag så att jag mår bättre? Egna exempel och erfarenheter. Prioriteringslista/rangordna aktiviteter/sysslor och vidmakthålla listan på sikt.

28. Hälsa

- Vad jag gör för att hålla mig i form? Samband med psykisk hälsa! Alla vet att fysiska aktiviteter och psykiska hälsa hänger ihop men hur och vad måste jag göra för att följa de fysiska rutinerna?

29. Åsiktsutbyte, tips och råd

- Hur kan jag ta vara på mina livshandlingar och erfarenheter på ett positivt sätt?

30. Depression, ångest

- Hur påverkas min omgivning när jag är depressiv/har ångest/liknande?
- Hur ska jag göra så att det blir lättare att be om hjälp?
- Vad är viktigaste att göra först för att komma ur en period av sämre mående?

31. Hur skapar jag ett må-bättre-jag/stabilare jag?

- Fysiska och psykiska förutsättningar?

32. Negativa attityder till psykisk ohälsa

- Har jag erfarenheter av det? Hur kan man bemöta det?
- Min egen inställning till psykisk ohälsa?

33. Berömda personer och förebilder

- Vilka personer har jag som förebilder, både kända och okända?

34. Vända negativt till positivt

- Att kunna vända negativa saker till positiva och positiva saker i sjukdomstillståndet.

35. Faser (egen journal)

- Triggande faktorer
- Tidiga tecken
- Episoder
- Eftereffekter

36. Musik och konsts påverkan på mig

- Både positiva och negativa.

37. Terapiformer och vilken är den mest lämpade för mig?

- Till exempel grön terapi, hemläxor som jag sätter upp själv.

Låt temaidéerna flöda fritt!

Exempel på upplägg av grupptillfällena i självhjälpsgrupper för bipolär sjukdom
genomförda i Föreningen Balans Uppsala

Tillfälle 1-6 i första hand, sedan om gruppen önskar tillfällena 7-9.

1. **Insikt** – Välja teman till resten av kurstillfällena.
   Diskutera min insikt i min psykiska ohälsa.
2. **Acceptans** – Acceptanskurvan
   Har jag accepterat läget? Hur långt har jag kommit?
   Har jag kunnat börja arbeta och må bättre?
   Möjligheter: Att komma vidare och må bättre!
   Hinder: Skam, prestationskrav, andras förväntningar.
3. **Varför är jag här i gruppen? Vad är mina hinder?**
   Pratar andra om mig? Social fobi, ångest, samsjuklighet.
   Hjärnan blir påverkad av flera skov.
   Runda (temat): Varje person inklusive ledaren gör en punktlista med sina hinder.
   Runda: Var och en reflekterar över det som gåtts igenom.
4. **Metoder att må bättre**
   Vilka metoder har jag idag? Vilka rutiner skulle jag vilja ha?
   Hur hanterar jag skiftande motivation?
   Tidiga tecken, aktiviteter, andra människor.
   Sömn, tacka nej, medicin för att bryta, ät gott och bra, husdjur, listor, schema, vardag, hantera skov och dess konsekvenser.
5. **Anhöriga och vänner**
   Hur är läget för mig?
   Helt olika situationer i olika familjer.
   Relationer och konflikter med anhöriga. Kan vara ett fantastiskt stöd, en del av återhämtningen. Dra dig till dem som ger sig styrka.
6. **Min plats i samhället**
   Hur passar jag in?
   Arbetsliv, chefer. Hur söker man jobb?
   Var ska jag få hjälp när det inte funkar med vården? Får man terapeutisk hjälp? Träffpunkter, Föreningar (Balans, Attention m fl), Boendestöd, Personligt ombud. Fler idéer?

7. **Ångest, tvångstankar, cirkeltankar**
   Vad är mina erfarenheter av detta?
8. **Sorg och smärta**
   Vad är mina erfarenheter med sorg och smärta?
   Är orsaken känslor inifrån? Är orsaken yttre omständigheter?
9. **Berömda personer, förebilder**
   Leta själv upp några intressanta exempel till denna sista gång!

Kommentarer från deltagare i självhjälpsgrupp

”Vi ska ha kul tillsammans så att det blir lättare att prata om svåra saker och därmed lättare att hantera vår livssituation!”

”Givande, lärorikt att utbyta erfarenheter och att se att man inte är ensam om sina problem. Då kan man komma på nya sätt att tackla sina svårigheter. Vi har väldigt roligt vilket gör det lättare att prata om svåra saker. Upplägget gör att det blir strukturerat och man vet innan vad temat blir. Alla får prata lika mycket eller lite om man vill.” /Lisa

Kommentarer från deltagare vid åttonde träffen i självhjälpsgrupp

”Jag duger som jag är”
”Strukturen är enkel och gripbar, roligt dessutom!”
”Det var jobbigt i början, nu känns det jättebra, över förväntan.”
”Får tillbaka lyckokänslan.”
”Bättre koll, bra samtal.”

Samtalsgrupp för anhöriga

Anhöriggruppen

Syftet med en anhöriggrupp är att skapa en miljö där man kan förmedla känslan av delaktighet i att vara anhörig. Där kan man känna sig trygg att lyfta sina tankar och åsikter kring sitt anhörigskap samt få råd och tips av andra anhöriga i att hantera sin vardag. Här lär vi varandra att hantera situationer som vi hamnar i och hur vi inte glömmer bort oss själva i kontakt med vår närstående.

Som anhörig är det viktigt att komma ihåg:

- Man är inte ensam.
- Det är OK att känna sig otillräcklig.
- Det finns ingen skam i att man vill hjälpa sin närstående.
- Hitta ett sätt att hantera vardagen och finna stöd och råd genom interaktion med andra i samma situation.
- Att ha kul tillsammans och då kan man lättare prata om svåra saker och därmed hantera svårigheterna bättre.
- Man får ett tillfälle att prata om sin situation som anhörig, vilket avlastar vardagen.

Gruppledare

Gruppledaren i anhöriggrupp är själv anhörig eller har egen erfarenhet av psykisk ohälsa. När det gäller gruppledare med egen erfarenhet av psykisk ohälsa som varit gruppledare har gruppdeltagare resonerat så att en ledare som har samma svårigheter som sin närstående, och berättar om sina erfarenheter om sjukdomen, är ”ett ovärderligt tillfälle” för att snabbare kunna komma till insikt och acceptans.

Ett alternativ till detta kan vara att bjuda in någon med egen erfarenhet av psykisk ohälsa till en eller flera av träffarna. Samordnaren eller en yrkesutövande person kan med fördel stödja gruppledaren med administration, fika, lokal med mera.

Mötesstruktur

Mötesstrukturen är i stort densamma som i självhjälpsgruppen.
Om gruppen önskar kan man bjuda in person som gruppen behöver få kunskap av, till exempel en anhörigkonsulent eller jurist till någon/några av träffarna. Under de tre första träffarna kan man med fördel lägga tid på att deltagarna presenterar sig för varandra stegvis genom att berätta om sina erfarenheter av psykisk ohälsa och den situation man har som anhörig i nuläget. Det är bra om gruppledaren så att säga ”visar vägen” genom att inleda presentationen och att introducera temat.

1. **Rundan:** Veckan som gått/Nuläge
2. **Dagens tema**
3. **Reflektion** Aha-upplevelser
4. (Fritt ämne om tiden tillåter)

”Vi ska tillsammans hitta ett sätt att hantera vår situation utan att förlora oss själva i det ogynnsamma livsläget vi befinner oss i, i interaktion med andra i samma situation.”

Första träffen

Förhållningsrekommendationer.

Tystnadslöfte.

Det som sägs inom gruppen stannar här.

1. Mapp eller liknande kan delas till deltagarna med lämpliga delar av studiematerialet samt kontaktuppgifter till gruppledare. Mappen kan sedan fyllas på av deltagaren med reflektionsanteckningar och tips.
2. Anhöriggrupp bygger på att man delar med sig, men man talar först när man känner sig redo och trygg i gruppen. Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.
3. Presentation. Bra om gruppledaren inleder.
4. Förväntningar skrivs ner och sparas.
   – Vad förväntar man sig av att vara med i gruppen? Gruppen jämför förväntningarna från första träffen vid sista träffen/utvärdering.
5. Brainstorm/Temaförslag/Idéflöde.
6. Nästa veckas tema/Kommande veckors teman.
7. Reflektion på dagens träff.

Andra till åttonde träffen – ett förslag på upplägg

2 Vardagsstrategi

- Hur kan jag hjälpa närstående vid olika faser i ett skov?
- Hur gör jag så att jag själv inte går under?
- Vad behövs för att kunna lägga upp en strategi för att hantera min situation bättre? Stöd? Kontaktnät? Hur behålla min uthållighet?

3 Studiebesök eller besök av en anhörigkonsult, jurist, egenerfaren person med diagnos, sjuksköterska eller annan person som gruppen väljer

4 Tips och råd för mitt eget välmående

- Jag vill tänka på mig själv utan att känna någon skuld och jag vill må bättre än så här.

5 Att definiera JAGET!

6 Gränser

- Var går gränsen? När är det ok att säga ifrån utan att må dåligt eller utan att känna skuldkänslor?

7 Känslor

- Upplevelser av skam och skuld. Hur hantera?

8 Acceptans, utbyte av erfarenheter Utvärdering

- Behövs Anhöriggrupp?
- Hur går vi vidare? Ny grupp?
- Vad var bra? Vad kan förbättras?
- Några lärdomar? Vad tar ni med er?
- Kommentarer – Allmänt?
- Ta med till nästa gång – om ni vill fortsätta.

Förslag på teman i anhöriggrupp

1. Är anhöriggruppen homogen?

Ta ett tillfälle att prata om det sjukdomstillstånd den närstående befinner sig i. Ge varandra tips på böcker att läsa, skrifter, hemsidor osv. Kanske ta med en bok du vill tipsa om eller läsa en gemensam bok under terminen för att sedan diskutera vid sista träffen.

2. Starka känslor

- Hur kan jag lättare hantera starka känslor vid apati, utbrott eller orimliga planer?

Samtala två och två och kom fram till minst ett sätt att hantera starka känslor. Dela med till gruppen. Skriv gärna ner tipsen och lägg i din mapp.

3. Tips och råd för mitt eget välmående

”Jag vill kunna tänka också på mig själv och må bättre än så här.”

4. Vad kan jag kräva av samhället?

5. Studiebesök eller besök till gruppen. Till exempel jurist eller anhörigkonsulent

6. Acceptans, tolerans

7. Vardagsstrategi

- Hur gör jag så att jag själv inte går under?
- Vad behövs för att jag ska kunna lägga upp en bra strategi för att hantera min situation lättare?

8. Att definiera JAGET!

- Kan användas för att presentera sig och fördjupa förståelsen av sig själv. Enkel presentation i två delar.

  1) Identitet: Vem är jag
  – Jag heter Karin, är 45 år gammal, bor i Uppsala.
  Image: Hur jag tror att jag uppfattas av andra.
  – Snäll, hjälpsam, inbunden, ombytlig ...

  Gå varvet runt innan ni går vidare till nästa del.

  2) Profil: Hur vill jag vara och bli uppfattad.
  – Omtänksam, solidarisk, driftig ...

9. Gränser

- Var går gränsen?
- När är det ok att säga ifrån?
- Kan jag göra det utan att behöva må dåligt eller känna skuldkänslor?

10. Känslor/rädslor

- Hur hanterar jag skamkänslor?
- Varifrån kommer dessa skamkänslor?
- Vad är jag rädd för?

Samtala två och två och kom fram till minst ett sätt att hantera starka känslor. Dela med till gruppen. Skriv gärna ner tipsen och lägg i din mapp.

11. Förväntningarna

- Vilka mål förväntas av mig själv inom närmaste månaderna och året?
- Vilka förväntningar och drömmar har jag på längre sikt, om fem år eller tio år?

Skriv ner tre mål/förväntningar/drömmar för vardera punkt.

12. Drömmar och livsmål

- Vilka visioner har jag i livet? Hur kan dessa bli verklighet?

Diskutera två och två. Kom gärna med råd till varandra.
Skriv ner dina tankar.

13. Sårbarhet och stress

- Vad kan få mig ur balans eller bli sårbar?
- Hur hanterar jag stress? Vilka är riskfaktorerna?
- Vad kan jag göra för att förebygga risker och sårbarhet?

Tid till reflektion. Skriv ner. Hur kan jag hitta mindfulness och balans i mitt eget liv? Diskutera.

14. Återhämtning

- Vad innebär återhämtning? Plan för återhämtning/Vad göra/Egen tid?
- Fokusera på det jag är bra på. Hur göra/Inställning till mitt liv?
- Hitta en nivå som är lagom för mig för att vidmakthålla vid den nivån.

Skriv ner tre saker du är bra på. Hur kan jag fokusera på dem.

Diskutera i bikupa eller två och två om vad återhämtning är för dig. Vad gör du för dig själv på egen tid?

15. Aktiviteter som jag mår bra av – prioriteringslista

- **1.** Högsta prioriteringen och som jag inte helst kompromissar om!
- **2.** Näst intill 1
- **3.** Flera aktiviteter som jag kan varva med efter mitt humör(?!)
  På vilket sätt mår jag bra? Vidmakthållande! Vad göra?

OBS! Familj, vänner, ”partners in crime”, syskon osv. Om man går ut på stan och fikar tillsammans är det en aktivitet. Men personerna, till exempel pojkvän eller flickvän, i sig är ingen aktivitet. Människorna runt omkring en är ett behov som är flexibelt/tänjbart.

Skriv ner och lägg i mappen.

16. Stressa av/meditation/avslappning

- Vad betyder begreppet stressa av just för dig?
- Vilka metoder har du?
- Vad har du för erfarenheter?

Det finns en uppsjö av avslappnings- och mindfulnessövningar. Googla eller använd någon i länken nedan. Eller fråga deltagarna gången innan om någon av dem har en bra mindfulness/avslappningsövning de vill dela med sig av.

https://www.1177.se/liv--halsa/stresshantering-och-somn/mindfulness-i-vardagen---ovningar/

17. Utveckling/Förändring

- Något du vill utveckla eller förändra i ditt liv?
- Några hinder? Hur kan de övervinnas? I små steg!

Diskutera två och två eller i bikupa. Ta med frågeställningarna hem, reflektera och skriv ner och gå igenom gången efter.

18. Mina starka och svaga sidor

- Vad kan jag göra för att vidmakthålla mina starka sidor?
- Hur kan jag omvandla mina svaga sidor till starka sidor?

Det är inte alltid nödvändigt att bryta ner ämnet. Gruppen kan ta upp ett ämne och diskutera kring ämnet djupgående eller med stödjande frågor.

19. Sömn

- Hur mycket är tillräckligt?
- Hur hanterar jag eventuella sömnproblem?
- När jag känner att jag inte sovit tillräckligt, vad göra?
  Köra som vanligt ändå eller ligga lågt?

Diskutera i gruppen hur alla resonerar kring sömn. Kan man följa andras goda exempel?

Prova ett nytt tillvägagångssätt kring din sömn inför nästa gång då vi berättar om våra erfarenheter.

20. Ångest

- Vad kan jag göra på egen hand för att hantera min ångest?
- Vilka är ångestframkallande faktorer? Exempelvis ansträngd ekonomi, tenta, prestationsångest = att vara lika duktig konstant eller oidentifierbar ångest?

Skriv ner dina triggers. Diskutera två och två hur man bäst hanterar dessa.

21. Sorg och smärta

- Vid skilsmässa, dödsfall, olyckor etc. Kring detta ämne kan gruppen prata om fritt och låta alla känslor komma fram.

22. Struktur

- Hur kan jag strukturera och planera min vardag så att jag mår bättre? Egna exempel och erfarenheter.

Skriv ner en prioriteringslista/rangordna aktiviteter/sysslor och vidmakthålla listan på sikt.

23. Hälsa

- Vad jag gör för att hålla mig i form? Samband med psykisk hälsa! Alla vet att fysiska aktiviteter och psykiska hälsa hänger ihop men hur och vad måste jag göra för att följa de fysiska rutinerna?

Planera eventuellt inför detta tillfälle att genomföra en fysisk aktivitet tillsammans. Yoga, promenad, lättare gympa etc. Kanske kan någon i gruppen hålla i aktiviteten eller ta hjälp av Studieförbundet Vuxenskolan.

24. Åsiktsutbyte, tips och råd

- Hur kan jag ta vara på mina livshandlingar och erfarenheter på ett positivt sätt?

25. Negativa attityder till psykisk ohälsa

- Har jag erfarenheter av det? Hur kan man bemöta det?
- Min egen inställning till psykisk ohälsa?

26. Terapiformer och vilken är den mest lämpade för mig?

- Till exempel grön terapi, hemläxor som jag sätter upp själv.

Låt temaidéerna flöda fritt! och ”Vi ska ha kul tillsammans så att det blir lättare att prata om svåra saker och därmed lättare att hantera vår livssituation!

Förslag på vilka som kan bjudas in till anhöriggruppen och vilka frågor som kan ställas

Exempelvis det kommunala anhörigstödet

- Vad gör en anhörigkonsulent?
- Vad kan hen göra för mig? Inte allmänt, utan specifikt för en individ?
- Finns det några aktiviteter för anhöriga som just är framtagna av anhöriga?
- Om en anhörig har ett önskemål, en aktivitet eller idé som kan vara till gagn för många andra också, vart vänder jag mig?
- Vad kan jag kräva av samhället?
- Som anhörig bär man ett stort moraliskt ansvar men inte de juridiska fördelarna, hur hänger det ihop?
- Vi vill ha matnyttiga informationer som enkelt kan omsättas i handling men vi vet inte vad det kan vara, några tips och råd?

Eller en jurist, frågorna kan ställas innan träffen

- Som anhörig bär man ett oerhört moraliskt ansvar, men får inte de juridiska fördelarna. Varför hänger det inte ihop?
- Vad har en patientombudsman för funktion? Hur kan en sådan föra talan för en anhörigs fördel mot sjukvården?
- Kan en anhörig begära en Lex Maria-anmälan? Om så är fallet, vilka konsekvenser kan det bli?
- Vilka kriterier krävs för en anhörig att kunna vara god man?
- Hävning av köp gjorda i ett hypomaniskt/maniskt tillstånd, vilka gränser och kriterier?
- Att hantera dålig attityd/bemötande från personal är oftast mycket tärande för en anhörig. Vad har en anhörig för juridisk möjlighet att påverka sådant till det bättre?
- Finns det någon juridisk möjlighet till en positiv särbehandling av anhörig som vårdar/stöttar en närstående?
- Hur tas barns/unga vuxnas rättigheter och välbefinnande till vara som har föräldrar med psykisk ohälsa?

- Sekretesslagen? Ett överdrivet integritetsskydd som försvårar omständigheterna för anhörigas vårdinsatser?!
- Medbestämmanderätt som anhörig. Finns det sådant när det gäller sjuka, närstående personer som är över 18 år?
- LPT/Vårdintyg. Praxis när och hur?

Det finns många goda tips på litteratur. Kom ihåg att besöka biblioteket eller googla på nätet!

Kommentarer från deltagare vid åttonde träffen

”Ett ljus i mörkret”
”Fått snabbare insikt”
”Snabbare väg till acceptans”
”Öppning/Lufthål”
”Viktigt att höra andras erfarenheter”

EGNA ANTECKNINGAR

Riksförbundet Balans

www.balansriks.se

Studieförbundet Vuxenskolan

www.sv.se