

# Återhämtningsinriktat arbetsätt



- Vad hindrar och vad stöder återhämtning?

Hur organiserar vi våra verksamheter för att stödja människors återhämtning?



**VAD MENAR VI MED  
ÅTERHÄMTNING?**



”Återhämtning beskrivs som en djup personlig, unik förändringsprocess av ens attityder, värden, känslor, mål och/eller roller. Det är ett sätt att leva ett tillfredsställande liv även inom ramen för de begränsningar som sjukdomen skapar. Återhämtning kräver att man utvecklar en ny mening med livet och nya livsmål, samtidigt som man lämnar sjukdomens katastrofala effekter bakom sig.”

William Anthony 1993, professor i psykiatrisk rehabilitering, Boston University  
<http://www.bu.edu/cpr/about/profiles/wanthony.html>





”Återhämtning är inte samma sak som att bli botad. Återhämtning är en process, inte en slutpunkt eller en destination. Återhämtning är en attityd, ett sätt att närma sig dagen och konfrontera utmaningarna....



”...Återhämtningsprocessen innebär att känna igen sina begränsningar, för att kunna se oändliga möjligheter. Återhämtning betyder att ha kontroll över sig själv. Återhämtning är begär, kamp och återuppvaknande. Återhämtning är en fråga om att resa sig till ett nytt liv. Återhämtning är inte en linjär process som utmärks av successiva prestationer, utan mera en serie små starter och mycket små steg framåt....



”Återhämtningens väg kan inte tillverkas i förväg och ges ut till brukarna. Återhämtningen kan inte frammanas eller tvingas på någon. Däremot kan man skapa miljöer, där återhämtningsprocessen kan skötas om som en ömtålig och värdefull planta. Människor med psykiskt funktionshinder måste vara beredda att försöka, misslyckas och försöka igen för att kunna återhämta sig.”

Patricia Deegan, brukare, psykolog och forskare

<http://www.patdeegan.com/>

**RSAMH**

# Återhämtning i relation till professionellas insatser

Återhämtning är det som människor som drabbats av psykisk ohälsa gör.

Rehabilitering, behandling, stöd mm. är det professionella gör för att stödja återhämtning.

Återhämtning innebär ofta en återupptagning av värderade roller.

Återhämtning innebär ofta ett lärande, av nya attityder och färdigheter.

Cheryl Gagne, 2004





# Vad är återhämtning?

- Återhämtning är ett mätbart fenomen.  
Uppställda kriterier; som att arbeta/studera, relatera till familj och vänner, vara integrerad i samhället, inget hospitaliserat beteende.  
Eventuellt medicinfri, inga symptom
- Återhämtning är samtidigt en personlig process som individen själv äger och definierar.

Olika sätt att se på återhämtning

# ÅTERHÄMTNING ÄR ETT MÄTBART FENOMEN



# Återhämtningsstudier vid schizofreni

Studie	Antal	År	Resultat
Bleuler (1972). Zurich	208	23	53-68%
Huber (1975). Germany	502	22	57%
CiOMPI & Muller (1976).	289	37	53%
Tsuang (1979). Iowa	186	35	62-68%
Harding (1987). Vermont	269	32	62-68%
Ogawa (1987). Japan	140	22.5	57%
DeSisto (1995). Maine	269	35	49%

*Harding använde ett medicinskt kriterium av återhämtning, dvs: inga nuvarande symptom, ingen medicin, arbete/studier, relaterar till familj och vänner, integrerad i samhället, inget hospitaliserat beteende. Hon åkte runt i Vermont för att samla in information.*

# Lärdomar från forskningen

- En majoritet med diagnosen schizofreni återhämtar sig
- Det är aldrig för sent att återhämta sig
- Människor i olika kulturer återhämtar sig
- Återhämtning har förekommit i alla tider
- Hos alla professioner och behandlingsinsatser finns faktorer som bidrar till återhämtning
- Det är nödvändigt att fråga de berörda vad som varit till hjälp

Olika sätt att se på återhämtning:

# ÅTERHÄMTNING ÄR EN PERSONLIG PROCESS



# Ett brukarperspektiv

- Att återfå hopp
- Ta makt över sitt liv
- Meningsfullt liv vid sidan av eventuella symptom
- Strategier/Coping
- En livslång process?

**VAD ÅTERHÄMTAR MAN SIG IFRÅN?**

**VAD ÅTERHÄMTAR MAN SIG TILL?**

Återhämtning berör personens hela  
liv



Olika sätt att se på återhämtning

# ÅTERHÄMTNING SOM ETT PERSPEKTIV





# Ett arbetssätt och synsätt

- Förutsätter en tro på att återhämtning är möjlig
- Vården och stödet är utformat på ett sätt som bidrar till personers återhämtning.
- Brukarkunskapen är lika betydelsefull som den professionella kunskapen. Brukaren definierar själv orsaken till sin egen ohälsa och till sin "normalitet"
- Goda relationer och samarbetsallianser är nödvändiga
- Empowerment och brukarinflytande på olika nivåer stöds

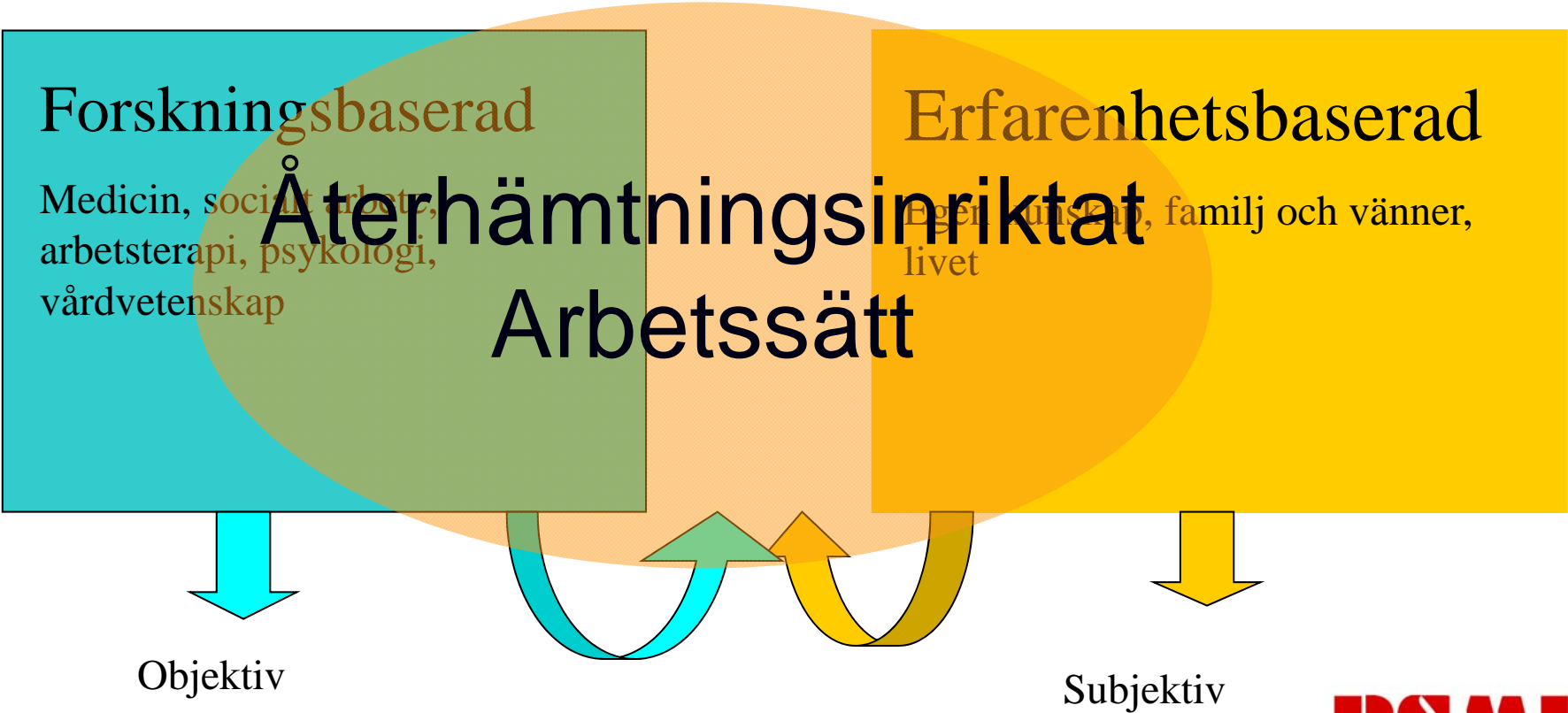
**HUR GÖR VI?**



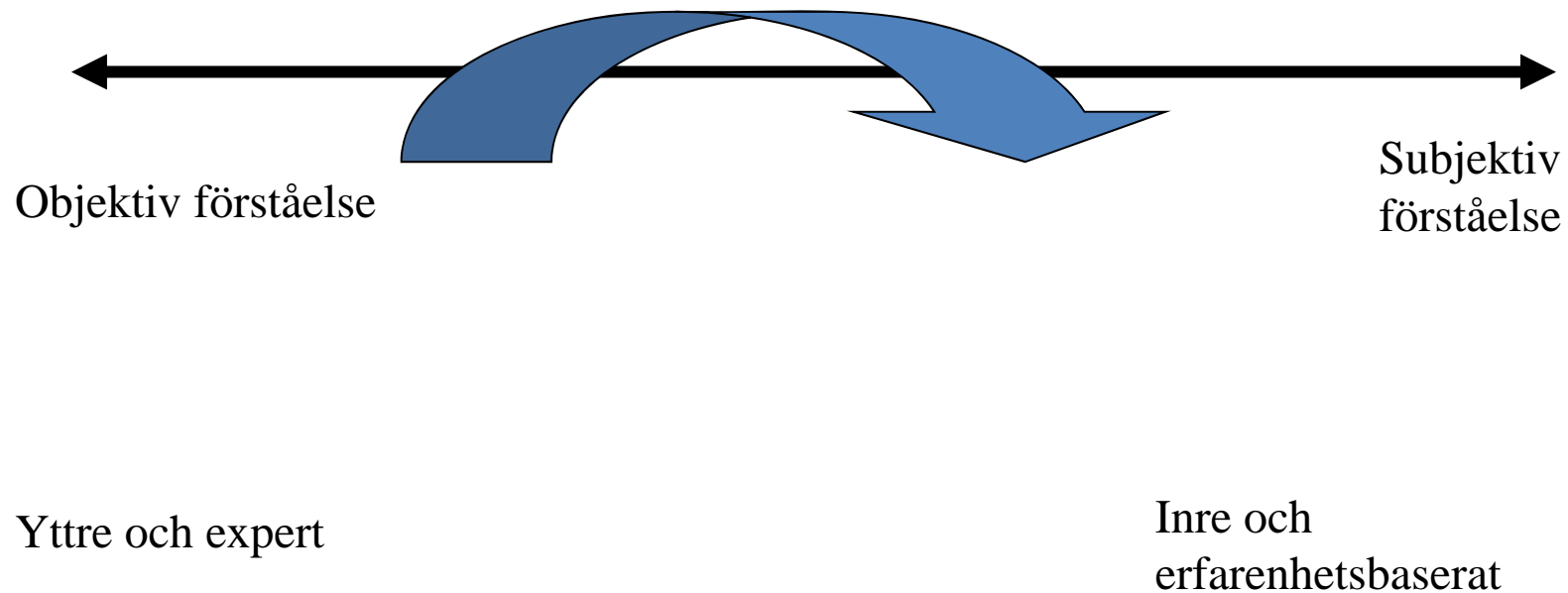
# Kunskapskällor

Dominerande

Mindre dominant



# Välkomna perspektivbytet



## Traditionellt verksamhetsperspektiv

- Yttre process
- Metod/teknikerna är centrala
- Expertkunskap
- Behandling och styrning av professionella
- Klientens önskemål understöds om de professionella håller med
- Ansvaret vilar på verksamheten
- Låg förväntan på aktivt deltagande
- Att avsluta insatserna har ej hög prioritet

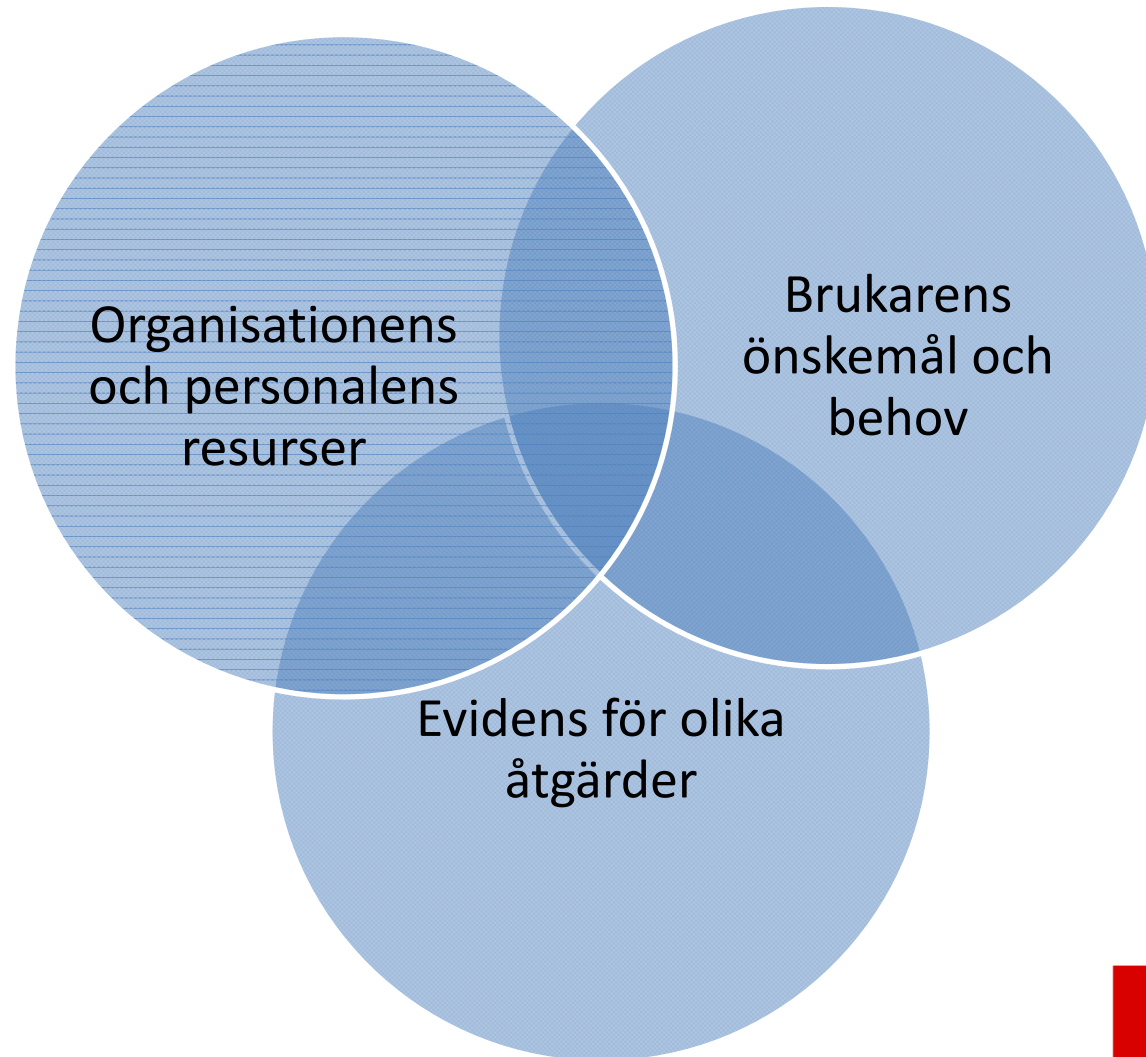
Objektivt,  
yttre,  
expert

## Återhämtningsperspektiv

- Inre process
- Relationer centrala
- Värdesätter erfarenhetsbaserad kunskap
- Stödjer självstyrelse, egen kunskap och kamratstöd
- Respekterar klienters val och handlingar, är beredd att möta deras behov
- Personligt ansvar uppmuntras
- Hög förväntan på aktivt deltagande
- Att avsluta insatser har hög prioritet

Subjektivt,  
inre,  
erfarenhetsbaserat

# Evidensbaserad behandling



# Men vi gör redan det här...

	Medicinsk	Rehabilitering	Återhämtning
Vad handlar det om?	Diagnos	Funktioner	En människa
Vad gör vi initialt? /Bedömning	Identifierar symptom, undersöker sjukdomshistoria (anamnes)	Identifierar styrkor, tar reda på intressen och förmågor	Personen gör egen bedömning av relevanta konsekvenser
Vad gör vi sen? /Behandling	Medicinsk behandling	Träning (så att man kan förändra)	Personen använder professionen, som stöder utveckling, hopp och drömmar. Ömsesidig hjälp och självhjälp.
Vad vill vi uppnå?	Bli fri från symptom	Maximala funktioner, integrering i samhället	Ett meningsfullt liv

# Hur når vi målet?

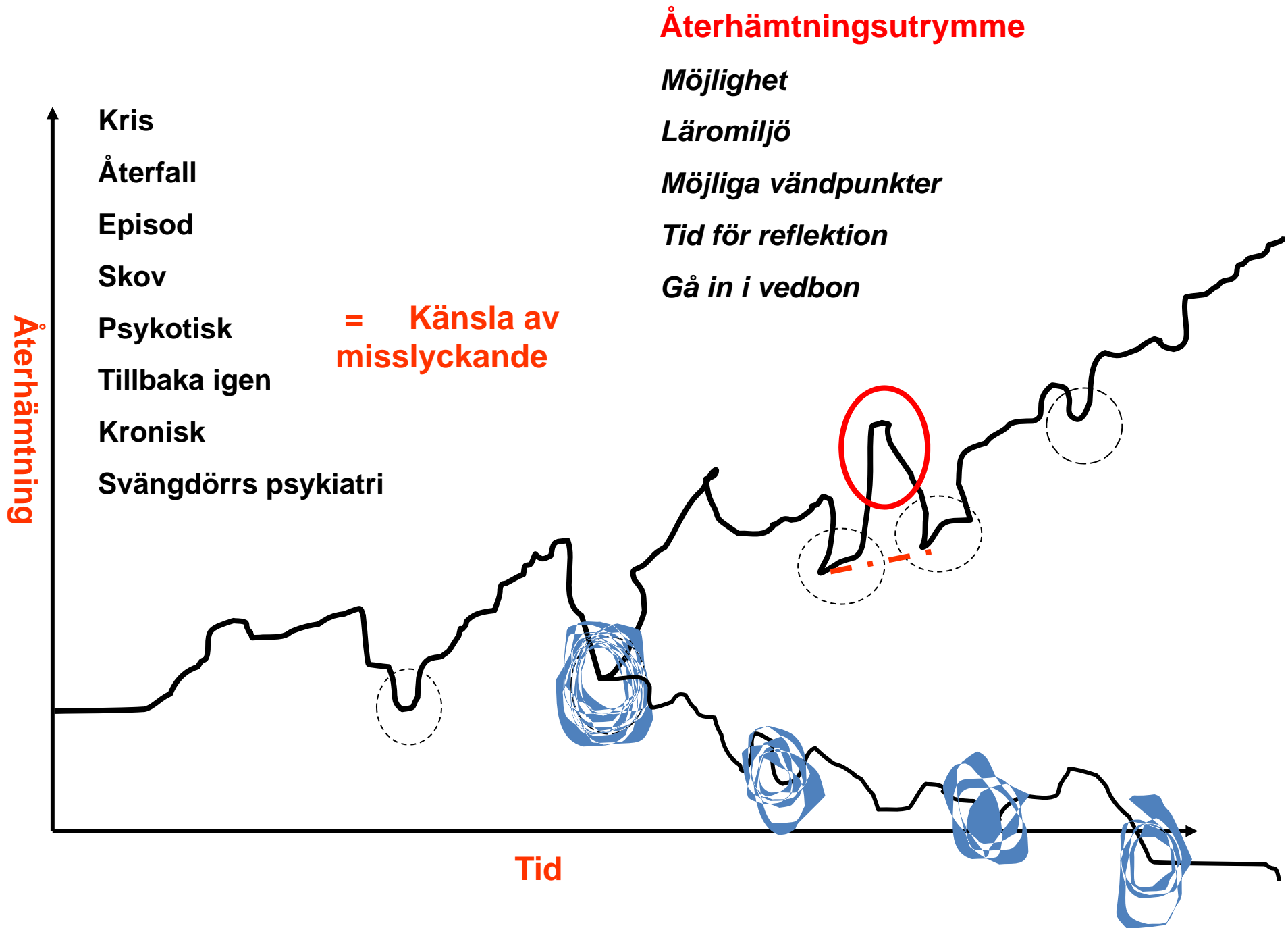
## **Gammalt tänk:**

- Ta sin medicin
- Ordning på dygnsrytmen
- Personlig hygien
- Ekonomi
- Städa rummet
- Plugga

## **Istället:**

- Plugga
- Medicin
- Dygnsrytm
- Personlig hygien
- Ekonomi
- Städa rummet





**VI ÄR MER LIKA ÄN OLIKA**

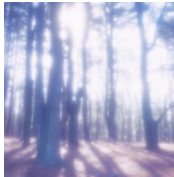


# Vanliga strategier för återhämtning

- Kontrollera sin kropp
- Söka sig till välgörande miljöer
- Minska sin aktivitet
- Bryta sin isolering
- Hitta mening och mål
- Återupprätta sin självkänsla

# Vi är mer lika än olika

- Familj och nära vänner
  - Prata
- Intressen
  - Djur (ofta hundar)
  - Motion, friska promenader
- Naturen
- Tid
- Professionell hjälp
  - Samtal och medicin
- Arbete
  - Arbetskamrater
  - Vara behövd
  - Ha något annat att tänka på



Personal och brukare

Personal

Passivt jag

Hopplöshet

Andras ansvar

**Hopp**

**Aktivt jag**

**Eget ansvar**

**Utrymme för återhämtning**

**Egen Upptäckt**

**Sammanhang**

Andras kunskap

Utan sammanhang

