

Att vara en person eller en diagnos - om återhämtning från psykisk ohälsa

Kvällens gästföreläsare var: **Alain Topor**, psykolog och forskare inom området psykisk ohälsa, verksam vid Stockholms universitet och **Karin Lindroos**, socionom och handledare vid Fontänhuset, som nyligen har presenterat masteruppsatsen "*Vägen till återhämtning - Fontänhusmedlemmar berättar om vad som hjälper*".

Vad hjälper?

Alain inledde med att på ett personligt sätt berätta om hur inflytandet från Maivor Gustafsson, Ruth Wächter och Emmaverksamheten präglade honom och fått honom att tro på att "*det går att göra nånting*" när det gäller den psykiatriska vården och psykisk ohälsa.

Forskningsresultat visar att det finns goda möjligheter att hjälpa. Vid genomgång av all forskning visar det sig också att det inte finns någon statistisk skillnad mellan behandlingsmetoder. Det som skiljer dem åt är biverkningarna. T.o.m. placebobehandling fungerar. Den viktiga lärdomen är enligt Alain att; "*även om en behandling fungerar bra, så fungerar den inte alltid och inte på alla*". Forskningen säger alltså att vi kan använda oss av olika metoder och behandlingar och att vi inte behöver den metodfixering som finns idag - "*det viktiga är att vi vill hjälpa, att vi tror på det vi gör och att det finns en tanke bakom valet av behandlingsmodell*".

Återhämtning från allvarliga psykiska problem kan inte planeras enligt Alain, utan är snarare resultatet av ett lyckligt sammanträffande. De materiella förhållanden som den som drabbas av psykisk ohälsa lever under kan däremot vara helt avgörande för möjligheten att kunna återhämta sig. Att vara varaktigt fattig innebär att hela tiden avstå. Avstå från sjukvård, tandvård och läkemedel och i förlängningen också vänner och ett rikt socialt liv. Många blir isolerade. Eller som Alain ironiskt citerade Socialstyrelsen; "*möjligheten till en aktiv och meningsfull fritid torde vara kraftigt kringskuren*". Om materiell fattigdom kan förklara en del allvarliga psykiska problem så kan också en förbättrad ekonomi fungera terapeutiskt och öka återhämtningsmöjligheterna. Alain gav oss ett tydligt exempel genom att redogöra för en genomförd forskningsstudie:

En grupp med psykisk ohälsa erbjöds under 9 månader 500 kr extra/månad att använda valfritt, samtidigt som en kontrollgrupp inte erbjöds några extra pengar. Efter 9 månader visades (statistiskt signifikanta) resultat hos dem som erbjöds extrapengar i form av; mindre ångest och depression, förbättrad livskvalitet, förbättrad självbild, större tillfredsställelse vad gäller sociala relationer och minskad slutenvårdskonsumtion med 30%. Resultaten har presenterats för såväl Socialstyrelsen som SKL, men har tyvärr inte lett vidare .

Från patient till person - Vägen till återhämtning

Karin Lindroos inledde med en kort redogörelse för historiken kring fontänhusen för att därefter fokusera på resultaten från sina intervjuer med fontänhusmedlemmar om vad som hjälper.

Fontänhusen är en ideell organisation som verkar enligt en modell för psykosocial rehabilitering för personer med psykiska problem och tillämpas vid mer än 300 fontänhus i världen. I Sverige finns det tolv fontänhus. Medlem är en person, med egen erfarenhet av psykiska problem. Man är "*medlem*" vid klubbhusen och omnämns aldrig som klient eller patient. Medlemmarna får inte lön för sitt arbete vid fontänhuset, till skillnad från klubbhusets anställda, professionell personal, som benämns handledare. Gjorda utvärderingar visar att fontänhusen är framgångsrika när det gäller

att stödja medlemmar att komma ut på arbetsmarknaden och visar också effekter när det gäller ökad livskvalitet och återhämtning. Återhämtning är ett vidare begrepp än rehabilitering som syftar till att återerövra funktioner genom professionella insatser. Återhämtning syftar på en utvecklingsprocess, där individen själv aktivt återerövrar makten över sitt eget liv, med hjälp av andra.

Syftet med Karins masteruppsats var att undersöka vilka erfarenheter medlemmar vid ett fontänhus beskriver som viktiga för sin återhämtning och för att komma tillbaka till arbetslivet.

Individualitet genom gemenskap

När medlemmarna beskriver på vilket sätt fontänhuset har varit till hjälp är det, enligt Karin, flera olika aspekter som lyfts fram. I början var det *"ett ställe att gå till"* som fyllde en del grundläggande behov, vilket bidrog till att de började må bättre. Efter det blev betydelsen av att ha *"någonting vettigt att göra"* och att vara del av en *"gemenskap"* viktigt. Här finns flera stödjande aspekter, som bidrar till att *"återerövra sin identitet"* och utveckla en mer positiv självbild. Processen är en förutsättning för att ta steget och kunna *"gå vidare (men fortsätta vara medlem)"* till arbete på den ordinarie arbetsmarknaden. Kort från Karins beskrivning de olika stegen i processen:

- **Ett ställe att gå till**

Fontänhuset är ett ställe att gå till för att komma hemifrån, få någonting att göra och vara med andra. Att *"få struktur på dagen"* och få rutiner. Här finns också hjälp att få om man mår dåligt.

- **Någonting vettigt att göra**

Att *"göra vettiga saker"* för att känna mening i tillvaron. Medlemmarna är delaktiga i att driva en meningsfull verksamhet och bidrar till någonting större. Det finns en ömsesidighet, de får och tar ansvar, känner sig behövda. Arbetet upplevs som ett *"riktigt arbete"*.

- **Gemenskap och vänskap**

Medlemmarna känner gemenskap och beskriver fontänhuset som en plats där relationer kan etableras och utvecklas. En *"vi-känsla"* blir ett alternativ till ensamhet och isolering. Att inte fokusera på *"det sjuka"* är viktigt för den egna självbilden. Relationerna till de anställda är *"jämlika"* och *"jämbördiga"*. Organisationen är *"platt"*, det inte finns någon hierarki samtidigt som det är två kategorier av medarbetare: med respektive utan psykiska problem, oavlönade respektive avlönade. En framträder här i relationerna till klubbhusets handledare. Trots komplexiteten uppstår *"äkta"*, *"genuina"* relationer till de anställda, som det sällan gör inom den etablerade, offentliga vården.

- **Att återerövra sin identitet**

Att gå från att vara en individ till att bli en patient med en mycket negativ självbild går fort. Medlemmarna upplever sig ha återerövat en känsla av *"att vara värd någonting"*, en annan identitet än den som *"psykiskt sjuk"*. De positiva förväntningar och den bekräftelse de får genom arbete och gemenskap skapar en mer positiv självbild. Att *"känna att någon bryr sig"* och *"känna sig sedd"*. Att återerövra sin identitet, bortom diagnosen och patientrollen, samt att återerövra kunskap och förmågor och kunna fungera i sociala sammanhang igen.

- **Gå vidare (men fortsätta vara medlem)**

Tiden, den personliga utvecklingen, återerövrandet av självkänslan och möjligheten att återhämta sig och ta steget mot arbetslivet i sin egen takt betonas. Att det inte ställs några krav på deltagandegrad eller sätts någon tidsbegränsning för när man bör vara *"färdigrehabiliterad"* är viktigt för att gå vidare. Medlemskap i fontänhuset är frivilligt, utan tidsbegränsning och upphör först om en medlem själv väljer det. Många har kvar medlemskap, förtroendeuppdrag och uppgifter även efter återgången till arbetslivet. Miljön är viktig och man fortsätter att gå till fontänhuset för att ha något att göra på sin lediga tid och för att träffa vänner och bekanta.

Slutsatser

Att ha makt över sin egen återhämtning och rehabilitering genom möjligheten att anpassa sitt deltagande i verksamheten utifrån egna behov och förutsättningar när det gäller arbetstider, arbetsbörda och arbetsuppgifter är viktigt. Processen är inte tidsbegränsad utan får ta den tid den kräver. Positiva förväntningar och ständig bekräftelse hjälper till att driva utvecklingen framåt.

Genom att driva och upprätthålla ett fontänhus bidrar man till och spelar en viktig roll i att hjälpa andra med psykiska problem.

Vikten av att det finns tid och flexibilitet utanför ordinarie strukturer poängterades av bägge föreläsarna för möjligheten till återhämtning, liksom ömsesidigheten - jämställdheten, att inte antingen bara vara den som tar emot eller att bara vara den som ger.

Fontänhuset Sköndal

Efter Karins redovisning följde en kort presentation av ett "ungt" fontänhus i Sköndal som varit i drift sedan 2009. Man vänder sig främst till en yngre grupp medlemmar, de flesta under 35 år och unga vuxna. Ledord för verksamheten i Sköndal, som den beskrevs av Johan Rydergård, är gemenskap - att känna sig behövd - att göra något tillsammans - att vara en möjliggörare - att delta i något större - att bygga på en identitet.

Frageställningar som väcktes under den efterföljande diskussionen:

- Vad är det för fel på vår etablerade, offentliga vård?
- Är fattigdom en orsak till psykisk ohälsa?
- Hur kommer det sig att handledarna på fontänhusen lyckas så väl i sitt uppdrag?

Vi tackar Alain Topor och Karin Lindroos samt 20-talet intresserade och aktiva deltagare för en tänkvärd och givande kväll.

Tack även till Fontänhuset för upplåtande av lokal och delikat förplägnad i form av en het morots- och kokossoppa.

Arbetsgruppen för Maivors vänner genom
Heléne Nellvik

Lästips:	Karin Lindroos	<i>"Vägen till återhämtning Fontänhusmedlemmar berättar om vad som hjälper"</i> (Masteruppsats Stockholms universitet ht 2015)
	Alain Topor	<i>"Vad hjälper? Vägar till återhämtning från svåra psykiska problem"</i> (Natur och Kultur 2010)
	Alain Topor m.fl.	<i>"Från patient till person : om allvarliga psykiska problem - vardag, vård och stöd"</i> (Studentlitteratur AB 2016)
	Kent Werne	<i>"Ofärdsland – Livet längs arbetslinjen"</i> (Atlas 2014.)