



VAD ÄR PEER SUPPORT?

”Jag har ett inifrånperspektiv som går ut på att jag vet vad det innebär att vara i en liknande situation som de människor jag hjälper befinner sig i.”

Ingalill Ahnland, peer supporter i Stockholm

INNEHÅLL

VAD ÄR PROJEKTET PEER SUPPORT?	3
UTBILDNING	8
HANDLEDNING	9
EN PEER SUPPORTER BERÄTTAR	13
REGIONALT ARBETE	16
RÖSTER FRÅN VERKSAMHETERNA	20
UPPFÖLJNING OCH UTVÄRDERING	24

Vad är projektet PEER Support?

Målet och syftet med projektet PEER (Personlig Egen Erfaren Resurs) Support är att utveckla och etablera förutsättningarna för professionella kamrattstödare – en ny yrkesroll inom vård och omsorg.

Konkret innebär detta att personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa utbildas till att arbeta som stödpersoner inom verksamheter som erbjuder vård, stöd eller rehabilitering.

I Sverige är verksamheten ny, men i länder som USA, Holland och England har den med framgång prövats under flera år. Under projektet, som sträcker sig från 2016 till 2018 tar NSPH fram en nationell plattform med riktlinjer och ramar för en svensk utbildning inom peer support, samt utbildar peer supportrar.

Utbildningsinsatserna sker i samarbete med fyra pilotlän – Stockholm, Skåne, Västra Götaland och Västerbotten – där de nyblivna peer supportrarna sedan anställs inom överenskommen verksamhet inom vården eller socialpsykiatri. Projektet finansieras av Allmänna Arvsfonden.

NSPH vill etablera peer support som en ny kvalitets-säkrad yrkesroll i Sverige samt öka kunskapen och medvetenheten om möjligheterna med peer support.



FOTO: TOMAS OHLSSON

Delar av Peer support-teamet vid Mölndals sjukhus.

Det långsiktiga målet är att peer support ska bli en naturlig del av svensk psykiatri, socialtjänst och rehabilitering och kunna erbjudas brukare i olika faser av sina kontakter med vård-, stöd- eller servicegivare.

Vad gör en peer supporter?

Peer support innebär att personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa eller funktionsnedsättning/variation blir professionellt verksamma inom vård och omsorg för att stötta brukare/patienter i deras återhämtningsprocesser.

En peer supporters arbete utgår från stöd till brukare/patienter. Detta stöd baseras på egna och brukarrörelsens erfarenheter av återhämtning, egenmakt och minskat självstigma.

Peer support kan användas såväl i psykiatrisk öppen- och heldygnsvård som i socialpsykiatrisk verksamhet. Peer support är unikt genom att det förutsätter personlig erfarenhet av psykisk ohälsa och en specifik utbildning för att stödja återhämtning.

Vanligt i andra länder

Peer support har under de senaste tjugo åren utvecklats och införts i stor skala runtom i världen. I USA har närmare 30 delstater ett omfattande program för peer support, i Holland arbetar peer supportar sedan länge i ACT-team, i England och Nya Zeeland arbetar de inom både psykiatri och socialpsykiatri.

Internationell forskning visar bland annat på



minskat självstigma samt att brukare/patienter får större tro på sig själva och på möjligheten att genomföra förändringar i sina liv. När en eller flera peer supportrar arbetar inom en verksamhet påverkar det även de anställdas attityder till patienternas/brukarnas möjligheter till återhämtning på ett positivt sätt. Det påverkar även arbetslaget som helhet till att våga prata mer öppet om egna erfarenheter av psykisk ohälsa.

NSPH:s roll

NSPH samordnar införandet i de fyra pilotregionerna samt utvärderar detsamma i ett forskningsprojekt tillsammans med CEPI (Centrum för Evidensbaserade Psykosociala Insatser). NSPH tillhandahåller även utbildning i metoden för andra regioner och verksamheter som vill införa peer support.

Utbildning

Erfarenheter visar att en god implementering av peer support kräver noggranna förberedelser, inte minst vad gäller rekrytering och utbildning.

Utbildning och förberedande insatser erbjuds till dem som ska arbeta som peer supportrar, till brukarrörelsen som peer supportern kommer att samverka med lokalt samt till all personal inom verksamheten där peer supportern kommer att arbeta.

Peer support-modellen består av tre olika utbildningar. En längre utbildning om fem veckor för peer supportrarna och cirka tre utbildningstillfällen för personalen på den berörda arbetsplatsen. Utbildning hålls även för den lokala brukarrörelsen, som kommer att vara kollegialt stöd för peer supportrarna.

NSPH har utformat en verksamhetsmodell för peer support som omfattar utbildning, implementering och anställning. Metoden bygger på ett omfattande förarbete. Vi har besökt länder där peer support prövats under längre tid, samt gått igenom rapporter och forskning som beskriver och utvärderar peer support. Sedan 2014 har arbetsgruppen besökt Holland, England och Nya Zeeland, intervjuat personalgrupper, personalansvariga, peer supportrar och patienter. Vi

har också deltagit i den praktiska vardagen för en peer supporter i dessa länder.

Vi har studerat både svenska och utländska utbildningsprogram och integrerat erfarenheter och kunskaper från dessa med våra egna. Detta har resulterat i en omfattande metodhandbok som kan beställas via NSPH.

Vikten av handledning

En viktig ingrediens inom peer support är tillgången till handledning för den som blir peer supporter. Projektet arbetar med att utveckla erfarenhetsbaserad handledning. Denna form av handledning – där också handledaren är själverfaren – gör projektet unikt och har visat sig både värdefull och nödvändig.

Att som peer supporter komma ut i yrkeslivet är inte okomplicerat. Det ställer höga krav, då peer supportern skapar sin unika – och i de flesta fall helt nya – yrkesroll på en arbetsplats där hen kan möta såväl ovana kollegor som patienter som mår mycket dåligt och har komplexa stödbehov. Tillgång till kontinuerlig handledning blir då en nödvändighet för att peer supportern ska kunna bolla de tankar och problemställningar som dyker upp under arbets-

veckan. I samtal med handledare bringas klarhet i många frågor.

– Att vara peer supporter är en helt ny yrkesroll. Och som sådan måste man hitta struktur och former. Och det hjälper jag till med, säger Mary-Anne Jakobsson, som sitter på NSPHIG (NSPH i Göteborg) och är handledare i Västra Götaland inom PEER Supportprojektet.

– Det är viktigt att en peer supporter behåller sin unika kompetens och känner sig trygg i sin roll. En peer supporter finns på en avdelning på grund av sina erfarenheter. Om gränserna suddas ut riskerar den unika rollen att bli svagare.

I början av peer supporttrarnas anställning dyker ofta frågeställningar av liknande slag upp. Det kan handla om arbetsrollen och arbetsuppgifterna som peer supporter; exempelvis hur man bäst kan nå fram till en person som befinner sig i en svår situation.

Handledningen kan hållas både enskilt och i grupp. Det sistnämnda ställer särskilda krav på den som leder diskussionen.

– Min huvudsakliga roll är att ge peer supporttrarna möjlighet att formulera sig och komma vidare i sina tankar, säger Thomas Karpestig, som är handledare i Stockholm.



Mary-Anne Jakobsson håller med och menar att det handlar om balans.

– En del kanske är väldigt pratglada, medan andra är mer tillbakadragna. Då är det upp till mig att bryta och se till att alla får komma till tals.

Under 2018 kommer flera utvärderingar av projektet PEER Support att genomföras. Då kommer NSPH även att skriva mer utförliga riktlinjer kring handledning – baserat både på handledarnas och peer supporternas erfarenheter.

EN PEER SUPPORTER BERÄTTAR

”Jag förstår hur utanförskap och stigmatisering känns”

Ingalill Ahnland är en av NSPH:s peer supportrar som genomgått den specialskräddade utbildningen. I sitt arbete med att stödja andra till återhämtning tycker hon om att ge handfasta råd kring hur man navigerar sig fram i vardagen.

Varför vill du jobba som peer supporter?

– För att det är en viktig sak att göra, för att det behövs och för att jag kan. Jag hade själv velat ha detta stöd om det hade funnits när jag behövde det och jag ser verkligen vitsen med det. Det är fantastiskt att kunna använda dyrköpt egen erfarenhet till att göra nytta för andra.

Vad har du för arbetsuppgifter?

– Det beror på vem jag hjälper. Jag har ofta kamratstödande samtal där fokus ligger på återhämtning och jag hjälper i första hand till i privatlivet, även om det stödet kan ge positiva effekter också i arbetslivet. Samtalen kan till exempel handla om frågor som rör



FOTO: PRIVAT

sömn, ekonomi och relationer eller att jag informerar brukaren om vad han eller hon har för rättigheter inom olika områden. Jag tycker om att ge handfasta råd kring hur man navigerar sig fram i vardagen genom att tipsa om smarta appar och andra hjälpmedel.

På vilka sätt upplever du att du kan hjälpa till som peer supporter?

– Jag har ett inifrånperspektiv som går ut på att jag vet vad det innebär vara i en liknande situation som de människor jag hjälper befinner sig i. Och då talar jag inte bara om den psykiska ohälsan utan framför allt om att jag förstår hur utanförskap, stigmatisering och ekonomisk utsatthet känns.

Varför är peer support-utbildningen viktig att delta i?

– Jag hade mycket teoretiska förkunskaper så för min del låg det största värdet i utbildningens praktiska moment. Vi jobbade med rollspel och det gav bra förberedelse inför arbetet som peer supporter, mycket tack vare att vi deltagare var så olika varandra. Flera av de scenarion vi spelade upp på utbildningen har faktiskt senare hänt i verkliga livet!

TEXT: Nicole Kling

Regionalt arbete

En framgångsrik implementering av peer support förutsätter noggranna förberedelser gentemot de verksamheter där peer supporterna kommer att anställas. Detta innebär att *hela* arbetsplatsen ska ha en så klar bild som möjligt av vad peer support är och innebär, vad peer supportern förväntas göra respektive inte göra – och hur arbetsrollen förhåller sig mot övriga personalgruppers arbetsuppgifter.

– Tro inte bara att det är att utbilda peer supporters och skicka ut. Det är ett långsiktigt arbete, med delaktighet och värderingar. Det är väldigt mycket en attitydfråga. Hela organisationen måste arbeta för att det ska fungera, säger Lise-Lotte Risö Bergerlind, chef för Kunskapsstöd för psykisk hälsa i Västra Götalandsregionen.

En del av detta tillgodoses med de utbildnings-/introduktionsdagar som NSPH erbjuder verksamheterna i implementeringsprocessen, men kräver även att chefer och arbetsledare aktivt sprider information och skapar förutsättningar för informationstillfällen.

– Utbildningsfasen är viktig, påtalar Lise-Lotte Risö Bergelind. Hon förklarar:

– Då har man chansen att förbereda och minimera



FOTO: LISA RINGSTRÖM

problem. Och all min erfarenhet säger att det är bättre att förebygga än att reda ut dem efteråt; det tar så mycket tid och energi då.

När kommuner, landsting eller regioner ska starta med peer support i sina verksamheter är det viktigt att de enheter peer supporttrarna ska arbeta på står redo ekonomiskt. Det måste finnas en budget för att anställa peer supporttar innan en utbildning förbereds eller beställs.

Ett beslut om att starta en peer supportverksamhet måste dessutom ha föregåtts av förankring på alla nivåer i kommunen eller landstinget. Att utbilda peer supporttrar som sedan – på grund av det saknas pengar – inte kan få något arbete är en situation som måste undvikas.

Samverkan med brukarrörelsen

För att peer supporttrarna ska kunna bibehålla sin unika yrkesroll, behöver de finnas i ett tydligt definierat sammanhang. Där bör de få sin grundutbildning, handledning, fortbildning, möjlighet att diskutera alternativa perspektiv och gemensamma erfarenheter på verksamhets- och systemnivå. Detta kollegiala sammanhang ansvarar brukarrörelsen för.

Patient-, brukar- och anhörigföreningarnas verk-

samhet ser olika ut i olika delar av landet. På vissa håll har den kommit så långt att föreningar fungerar såväl som intressepolitisk aktör och arbetsgivare som utvecklare av brukarinflytandemodeller.

Det organiserade samarbetet mellan huvudmännen och brukarrörelsen lägger grunden för en hållbar peer supportverksamhet. Brukarrörelsens medverkan ger peer supporttrarna en möjlighet att bibehålla den unika yrkesrollen som bärare av egna och andras erfarenheter av återhämtning. För patienterna ger det också en naturlig ingång till brukarrörelsens resurser lokalt.

I vissa län eller regioner i landet saknas idag förutsättningar för att den lokala brukarrörelsen, av egen kraft, ska kunna spela en central roll vid implementering och utveckling av peer support. En målsättning bör ändå vara – att så mycket som möjligt – involvera brukarrörelsen i utvecklingsarbetet. För alla regioner finns det nationella NSPH till hands för metodstöd.



RÖSTER FRÅN VERKSAMHETERNA

Lasse Alfredsson är verksamhetsutvecklare inom psykos- och beroendevården för Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Han var med och introducerade peer support i Sverige och har flera peer supportrar anställda inom sina verksamheter i den psykiatriska heldygnsvården.

–Jag märker när jag pratar med kollegorna som arbetar med peer supportrarna hur beteendet har förändrats – det händer något i personalgruppen som är väldigt positivt. Numera vågar man berätta om sina egna erfarenheter av ohälsa.

Lasse stötte på peer support för första gången under ett studiebesök i Holland. De berättelser han fick ta del av där slog an en stark ton.

–För tio år sedan, när vi först inledde någon form av arbete med konceptet i Sverige, möttes jag av skratt. Men ett par år senare var tiden mogen.

Så vad är den stora grejen med peer support?

–Jag tänker att den stora grejen är alliansbyggandet. På en avdelning kan du arbeta hur länge som helst med att bygga allianser med dina patienter; men du har alltid någon slags maktfunktion. Så det som kan ta



Lasse Alfredsson

flera år för mig, kan ta en fikarast för någon med egen erfarenhet.

Vad är det viktigaste att tänka på?

–Det är oerhört viktigt att man låter personalen få vara med. Det måste vara okej att ställa de "dumma frågorna", att få diskutera. Det är noga med aktsamhet både om personalen och peer supportrarna; och man måste också följa upp verksamheten kontinuerligt.

Alla länder har olika system, och här i Sverige har vi vår egen kontext. Så det är viktigt att följa upp och utvärdera.

–För mig råder inga tvivel. Detta är ett paradigmskifte. Sjukvården behöver detta. Särskilt psykiatrin, säger Lasse Alfredsson.

Eva Lundgren är enhetschef på Hägersten/Liljeholmens stadsdelsförvaltning. Hennes känsla kring peer support är positiv. Liksom Lasse pratar hon om vikten av att förankra verksamheten och göra ordentliga uppföljningar.

Vad fick er att vilja ta emot en peer supporter i verksamheten?

– Vi hade tidigare ett projekt som handlade om delaktighet, inflytande och hälsa. När det närmade sig sitt slut fick jag höra talas om projektet och kände att det skulle vara en perfekt fortsättning på arbetet med dessa frågor.

Hur ser du på peer supporternas arbetsroll i relation till den övriga personalen?

– Peer supporten har en annan roll än den övriga personalen och mer tid för relationsskapande aktiviteter med brukarna. Där ligger fokus på återhämtning.

–För oss som arbetsplats är det viktigt att ta vara på peer supportens unika och egna erfarenhet av psykisk ohälsa och återhämtning för att kunna utveckla verksamheten. Vi ser rollen som en länk mellan oss och brukarna.

Uppföljning och utvärdering

Forskning

Resultat som återkommer i forskningen rörande peer support handlar om att brukaren/patienten uppnår snabbare återhämtning och egensmaktsutveckling, en bättre självbild, minskat självstigma och ökat framtidshopp. Dessutom får de fler nära relationer och känner sig mer förstådda, accepterade och omtyckta.

Studier och forskning har genomförts både internationellt och i Sverige. Studier vid Yale University nämner specifikt den förbättrade återhämtningen, medan studier som gjorts i England visar på färre kriser och minskat behov av slutenvård som resultat av peer support.

I Sverige har en utvärdering gjord i Västra Götalandsregionen visat på positiva effekter av peer support. Utvärderingen konstaterade att en peer supporter möjliggör en ny form av dialog med patienter, där kunskap som tidigare varit svåråtkomlig för personal nu blivit tillgänglig – och att patienter upplevt förbättrad återhämtning genom kontakt med en peer supporter.

Uppföljning efter utbildning

Efter avslutad utbildning kommer återträffar och fortbildningstillfällen att erbjudas till hela gruppen. Syftet med dem är att stärka samhörigheten i gruppen, berätta om vad som händer inom peer supportverksamheten och bibehålla kontakten med peer supportrarna. Träffarna brukar både efterfrågas och uppskattas av kursdeltagarna.

Utvärdering i samarbete med CEPI

NSPH samordnar det införande av peer support som pågår i olika regioner och utvärderar detsamma i ett forskningsprojekt om peer support i Sverige tillsammans med CEPI (Centrum för Evidensbaserade Psykosociala Insatser).



© 2018 NSPH (Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa)

Materialet är tillåtet att användas och kopieras, men det är förbjudet att göra förändringar i innehållet.

ISBN 978-91-984743-2-9

PRODUKTION: Tecknar nu/Helena Lunding Hultqvist

TRYCK: Åtta.45, Stockholm 2018

PEER SUPPORT innebär att personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa eller funktionsnedsättning/variation blir professionellt verksamma inom vård och omsorg för att stötta brukare/patienter i deras återhämtningsprocesser.

Denna skrift varvar information om projektet och dess komponenter med röster från både peer supportrar och olika verksamheter.

Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa

info@nsph.se

www.nsph.se



*Projektet PEER Support finansieras
med medel från Allmänna Arvsfonden*



Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa