

# Inget om oss utan oss

**Hur brukarorganisationer ska ses som en resurs i utvecklingsarbete**

# NSPH – nationell samverkan för psykisk hälsa

- **Vi ser** patienter, brukare och anhöriga som en **oumbärlig resurs i samhället och i utveckling** av vård, stöd och behandling
- Vi är en **samarbetsorganisation** för patient-, brukar- och anhörighetsorganisationer inom det psykiatriska området.
- Vi är **ingen** myndighet eller kontrollorgan som granskar eller inspekterar verksamheter.

# Brukarinflytande – vad menas?

- När vi talar om brukarinflytande utgår vi från det **inflytande och den delaktighet** som patienter, brukare och anhöriga erbjuds (eller borde erbjudas) inom vård och omsorg.
- Vi utgår från att **samhällsinstanser har i uppgift att förebygga** psykisk ohälsa eller **stödja dem som drabbas** av psykisk sjukdom eller lever med psykiska funktionsnedsättningar.
- **Vi är övertygade om att att det blir bättre resultat** om personer med egen erfarenhet får vara delaktiga i de beslut som tas. Oavsett om det är beslut som tas varje dag ute i vård och omsorg eller om det är beslut på en mer övergripande strategisk och politisk nivå.

# Så varför är brukarinflytande viktigt?

Det är den **tredje likställda kunskapskällan** i *evidensbaserad praktik*

- De som beslutar om eller utför vården och omsorgen får **mer kunskap** om målgruppernas behov och erfarenheter.
- Det ger **bättre** kvalitet och bättre service.
- Det är **mer effektivt** att utgå från målgruppens faktiska behov än att utgå från behov tolkade av andra än målgrupperna själva.
- Brukar- och patientinflytande **jämnar ut maktbalansen** mellan de aktörer som beslutar eller utför vård eller insatser, och de personer som får vården eller insatserna.

*Kunskapsguiden, Socialstyrelsen*

# Hjärnkoll

- Hjärnkoll arbetar för ökad öppenhet kring psykisk ohälsa med målet att **alla ska ha lika rättigheter** och möjligheter **oavsett** psykisk funktionssätt
- Hjärnkoll vill **minska** stigmatisering och **öka kunskapen** om självstigma.
- Kärnan i Hjärnkoll är våra ambassadörer **som själva har erfarenhet** av psykisk ohälsa eller är anhöriga till någon med psykisk sjukdom. Hjärnkollsambassadörernas roll är att **öka öppenheten kring psykisk ohälsa** och fördjupad förståelse för människors olikheter.
- Hjärnkoll driver en seniorverksamhet med syftet att påverka en allmän attitydförändring för att **minska ålderism**.

*”Tre av fyra har direkt eller indirekt erfarenhet av psykisk ohälsa, ändå kan det vara svårt att prata om det. Många är rädda för att bli diskriminerade eller mobbade. Andra, som inte har erfarenhet av psykisk ohälsa är rädda för att göra fel.”*

# Våga prata och våga fråga

- **Rädsla och okunskap gör att människor isolerar sig, och blir isolerade av omgivningen.** Det gör att många blir diskriminerade och orättvist behandlade – i skolan, arbetslivet, vården, socialtjänsten, äldreomsorgen och i beslut som är avgörande för vilket stöd samhället ska ge.
- Trots att psykisk ohälsa är så vanligt diskrimineras och missgynnas människor dagligen i Sverige. **Nästan var fjärde person säger att man inte kan tänka sig att arbeta tillsammans med någon som har psykiska problem.**
- Att vara utsatt för diskriminering gör att människor också kan **hindra sig själva från att söka hjälp, vara sociala och stanna i arbete.** På så sätt blir många ännu sjukare. Helt i onödan.
- Vi måste våga prata om psykisk ohälsa, för att öka kunskapen och få fördjupad förståelse för våra olikheter. **När vi vet mer vågar vi också fråga mer.**

# Brukarinflytande i arbetslivet

- Många gånger tror man att NSPH/Hjärnkoll enbart arbetar kopplat mot vård- och omsorgsinsatser. Men så är inte fallet. Brukare rör sig i olika arenor där **arbetslivet har en stor del i stigmatisering och självstigma.**
- **Arbetsgivare har en viktig roll med att minska stigmatisering.** Ju mer kunskap om psykiatriska tillstånd och stigmatisering – desto större möjligheter har de att förebygga och ge tidigt stöd.
- Det **tar tid att minska stigmatisering och öka inkludering.** Arbetet behöver vara långsiktigt och ingå i det systematiska arbetsmiljöarbetet.



# Hur kan vi arbeta tillsammans för att bli mer inkluderande?

- **En framgångsfaktor är att utbilda** både chefer och medarbetare för att öka kunskaperna om olika former av psykisk ohälsa.
- **Involvera personer med egen erfarenhet av psykiatriska tillstånd**, till exempel som ett inslag i en redan planerad utbildning.
- **Tillsammans se över handlingsplaner och verksamhetsutveckling**. Alla gör sitt bästa utifrån arbetsbelastning och ekonomiska förutsättningar.

# De sju frågorna – ett sätt att inkludera

**Tydlighet är en mycket viktig punkt i alla slags möten för att minimera risken för psykisk ohälsa.**

1. Vad ska jag göra?
2. Var ska jag vara?
3. Vem ska jag vara med?
4. Hur länge ska det hålla på?
5. Vad ska hända sen?
6. Vad behöver jag ha?
7. Varför ska jag göra det?

# Summering

- Den psykiska ohälsan i samhället ökar och drabbar barn, vuxna och äldre. Vi tror på **kraften i att våga prata** om erfarenheter av psykisk ohälsa som ett sätt att minska för - domarna och bryta stigmat kring psykisk ohälsa.
- Vi tror också på **kraften i samverkan**, såväl mellan våra medlemsorganisationer som med andra samhällsaktörer. **Ingen sitter ensam på de lösningar** som behövs för att vända trenden.
- Alla som vill arbeta för en förbättrad psykisk hälsa **behöver bidra** om vi ska lyckas.

”Som jag ser det har alla som jobbar i välfärdssektorn ett uppdrag att bidra till förbättringar. Det förutsätter en nyfikenhet på hur det blir för dem vi är till för och ett samarbete med dem, oavsett om det sker på individnivå eller via representation. Utmaningen för verksamheter är att stimulera personalens nyfikenhet så att den erfarenhetsbaserade kunskapen känns omistlig, men också att omsätta den till förbättringsinitiativ (systematiskt kvalitetsarbete). Min erfarenhet är att verksamheter ofta blir förvånade över hur bra idéer som då kommer fram (varför har vi inte tänkt på det?!), hur rimliga önskemål det handlar om och hur mycket som brukarna faktiskt är nöjda med.”

*Anna Melke, forskare vid Göteborgsregionen, FoU i Väst.*

Vill du veta mer om brukarinflytande eller vårt arbete så tveka inte att kontakta oss!

[emilie.rydebjork@hjarnkolljh.se](mailto:emilie.rydebjork@hjarnkolljh.se)