Handledning till **Återhämtningsguiden**

- för dig som mår dåligt

Conny Allaskog & Jessica Andersson

NSPH Skåne
Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa

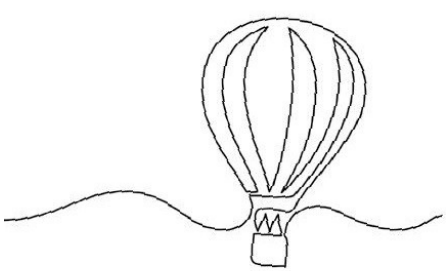
Denna handledning vänder sig till dig som ska använda materialet *Återhämtningsguiden – för dig som mår dåligt* i ditt arbete. Den har tagits fram för att underlätta användningen och för att ge dig vägledning i arbetet. Du behöver ingen ytterligare utbildning för att använda *Återhämtningsguiden – för dig som mår dåligt* i ditt möte med människor som mår dåligt.

Handledningen går igenom Återhämtningsguiden, kapitel för kapitel. Här återges vad varje kapitel innehåller, syftar till och hur du praktiskt kan använda kapitlen. På sidan sju hittar du allmän information om Återhämtningsguiden.

I slutet av detta material återfinns också kontaktuppgifter till oss som tagit fram materialet så att du kan vända dig till oss om det finns oklarheter som berör materialet eller hur det ska användas.

Malmö vintern 2018

Conny Allaskog
Jessica Andersson
NSPH Skåne



Inledning

I inledningen av *Återhämtningsguiden – för dig som mår dåligt* tas det upp vad materialet är, vad det syftar till och övergripande vad det innehåller. Syftet med inledningen är att ge en kort beskrivning av materialet, men också tankar kring hur det kan användas.

Kapitel 1. Berättelser om återhämtning

Innehåller sju kortare berättelser om återhämtning. Syftet är att skapa igenkänning och hopp.

Kapitel 2. Din återhämtning

Innehåller reflektionstext om vad återhämtning kan vara, men även att återhämtning är en individuell process.

Innehåller verktyg där en själv får reflektera och skriva ner vad en själv förknippar med återhämtning.

Återhämtning är en process. Ingen kan göra en återhämtningsresa åt någon annan, men det går heller inte att göra resan ensam. Alla människor behöver stöd ifrån andra.
-Karin, 42

Kapitel 2.1. Vad mår du bra av?

Innehåller reflektion om återhämtningens individuella process och vad vi mår bra av i livet. Kapitlet har fokus på drömmar, hopp om förändring och ens egna styrkor.

Innehåller verktyg med möjlighet att reflektera och skriva ner vad som får en att må bra, och hur en kan uppnå detta i livet.

Kapitel 2.2. Till mig själv

Innehåller reflektionstext om att vara snäll mot sig själv, samt ett verktyg för att kunna identifiera sina egna styrkor och vad en tycker om med sig själv.

Kapitel 2.3. Drömmar

Innehåller reflektion och verktyg om ens drömmar om framtiden, och hur en kan uppnå dessa.

Kapitel 3. Verktyg för att må bättre och få kontroll

Kapitel 3.1. Trygghetsplan

Innehåller en Trygghetsplan som är ett verktyg där en får möjlighet till att reflektera över vad som kan få en att må dåligt, och även en beredskap om en skulle vara på väg mot en kris eller ett försämrat mående i framtiden.

Trygghetsplanen innehåller reflektion kring följande delar:

- Tidiga tecken på att vara på väg in i en kris
- Vad som kan ha negativ påverkan på ens mående
- Hjälpsamma delar om en börjar må sämre, och saker som tidigare varit hjälpsamma
- Stödjande kontakter vid ett försämrat mående

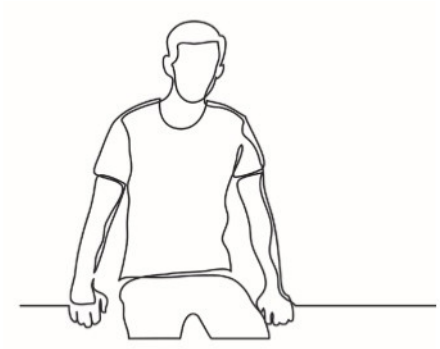
Kapitel 3.2. Saker att göra om du mår dåligt

Innehåller förslag på saker en kan göra vid dåligt mående. Att finna strategier och få konkreta förslag kan underlätta när livet är svårt.

Kapitel 3.3. Att använda skrivandet i din återhämtning

Innehåller information om hur skrivandet kan vara en hjälp vid bearbetning av svåra händelser och skapa förståelse kring personens egna upplevelser.

Kapitlet innehåller verktyg där en får tips på hur skrivandet kan användas med hjälp av metoden Expressivt skrivande. Det finns många studier med goda resultat från ett flertal länder kring Expressivt skrivande som är en evidensbaserad metod.



Kapitel 3.4. Reflektion över det svåra

Innehåller information om att med hjälp av reflektion öka medvetenhet om känslor och tankar, vilket kan bidra till en upplevelse av kontroll.

Kapitlet kan vara ett alternativ för den som inte vill, kan eller orkar använda Expressivt skrivande i kapitel 3.3.

Kapitel 3.5. Saker att göra för att må bättre i vardagen

Innehåller reflektion kring praktiska delar i vardagen som ofta kan upplevas svåra när en inte mår bra. Ger tips på olika strategier för att kunna varva ner, samt verktyg där en själv kan fylla i vad en kan göra för att må bättre i sin vardag.

Kapitel 3.6. Att ta hand om det fysiska välbefinnandet

Innehåller information och reflektion kring fysisk hälsa kopplat till psykisk hälsa. Kapitlet tar upp saker kring levnadsvanor, exempelvis sömn, mat och fysisk aktivitet.

Innehåller två verktyg där en kan identifiera sin fysiska hälsa samt reflektera kring vad som skulle kunna vara en hjälp för att må bättre fysiskt.

Kapitel 4. Hit kan du vända dig om du mår dåligt

Innehåller information om vart en kan söka hjälp och stöd om en mår dåligt, både till olika former av samhällsstöd men också till föreningar och andra jourverksamheter.

I slutet av kapitlet finns också skrivutrymme där en kan skriva sin egna stödlista.

Det är okej oavsett

Innehåller Återhämtningsguidens avslutningstext. Budskapet i avslutningstexten handlar om att återhämtning kan se olika ut, och att det är okej.

Återhämtningsguiden - för dig som mår dåligt som mobilapplikation

Återhämtningsguiden – för dig som mår dåligt finns också som app. Appen laddas ner kostnadsfritt hos App Store eller Google Play.

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play

Allmänt om Återhämtningsguiden

Återhämtningsguiden är skriftliga material som kan fungera som verktyg för den som mår psykiskt dåligt och är i behov av återhämtning. Den som i sin yrkesroll möter målgruppen kan använda materialen som ett stöd i arbetet. Materialen är skrivna av personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa och bygger på en framtagningsprocess bestående av egenerfarna, anhöriga, professionella, forskare med flera. Det finns idag två material;

- *Återhämtningsguiden – för dig som mår dålig*
- *Återhämtningsguiden – för dig inom heldygnsvård*

Läs mer om materialen på www.aterhamtningsguiden.se

Arbetet genomförs av NSPH Skåne. Författare till materialen är Conny Allaskog och Jessica Andersson. Finansiering sker av Allmänna Arvsfonden. Design och layout av Telegrafstationen.

Kontaktuppgifter

Du är alltid välkommen att kontakta oss om det finns oklarheter som berör materialet eller hur det ska användas.

Jessica Andersson - Projektledare, författare
jessica@nsphskane.se
0732-32 57 47

Conny Allaskog - Författare
conny@nsphskane.se
0735-56 50 17

www.aterhamtningsguiden.se

NSPH Skåne
Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa

ARVSFONDEN • ARVSFONDEN • ARVSFONDEN