

Peer Support

Att ta tillvara på människors egen
erfarenhet av psykisk ohälsa

Kort presentation

- Vem är du och vem är jag och varför är vi det?

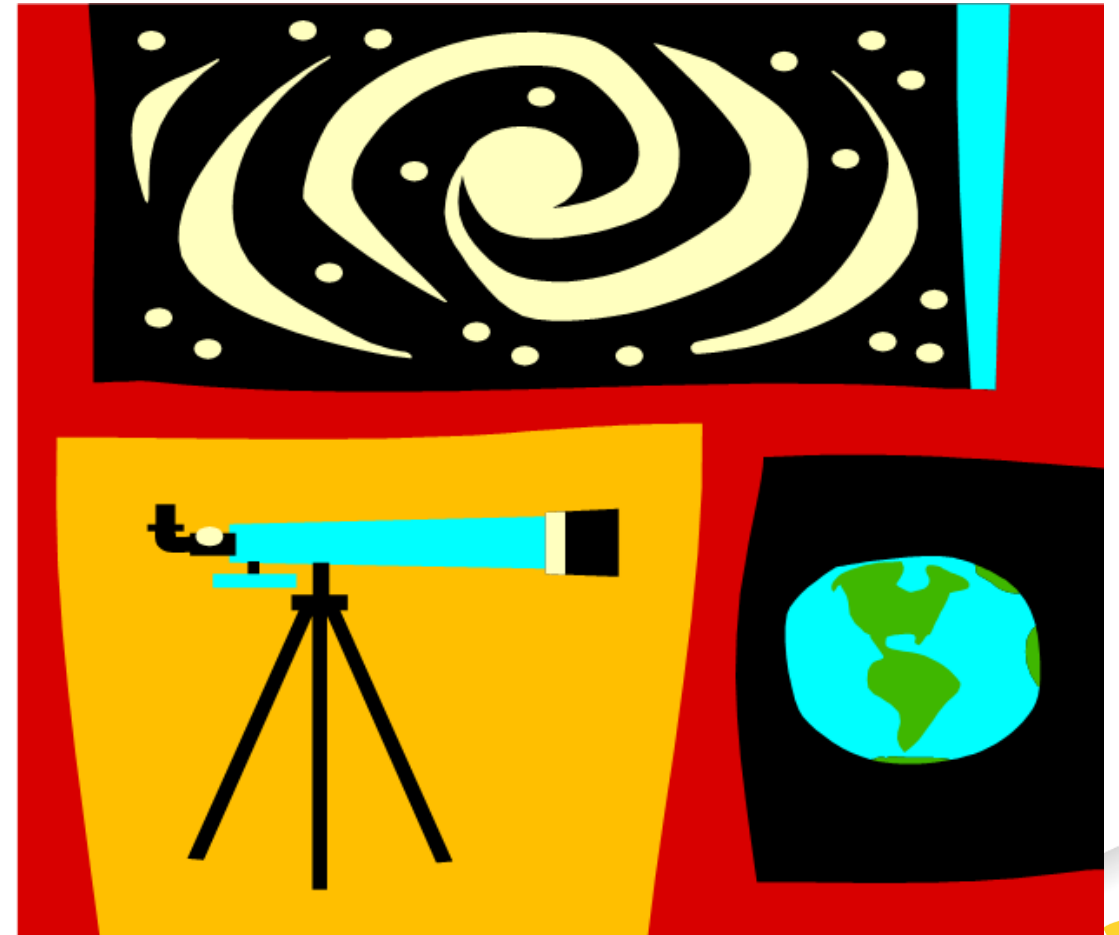


Den oskrivna kunskapen

- Mitt CV
- Egenterapi

Omvärlden

- Trento, Trieste UFE (Italien)
- Toronto, Ottawa (Kanada)
- Nottingham (England)
- Recovery-mentor(er)(Danmark)
- Rethink (London)
- See-Mee (Skottland)
- Alkmaar F-ACT (Holland)



Studiebesök Toronto

- CAMH (Center for Addiction and Mental health) | Toronto
<http://www.camh.net/>
- Träff med John Trainer, Trent och Sarah på ett utbildnings- och forskningscenter.
- 4 olika organisationer sammanslagna till en. 2600 anställda, 22000 patienter.
- VEM HAR HJÄLPT DIG MEST?
- andra med psykisk sjukdom "peer workers"
- Familjen
- Personal i sjukvården
- Generella välfärdssystemet (kommunen)



Kris

- Fundera en kort stund över en kris du varit med om!
- Säg något kort om vad det var som hjälpte Dej ut ur Din kris?

Nätverkskarta

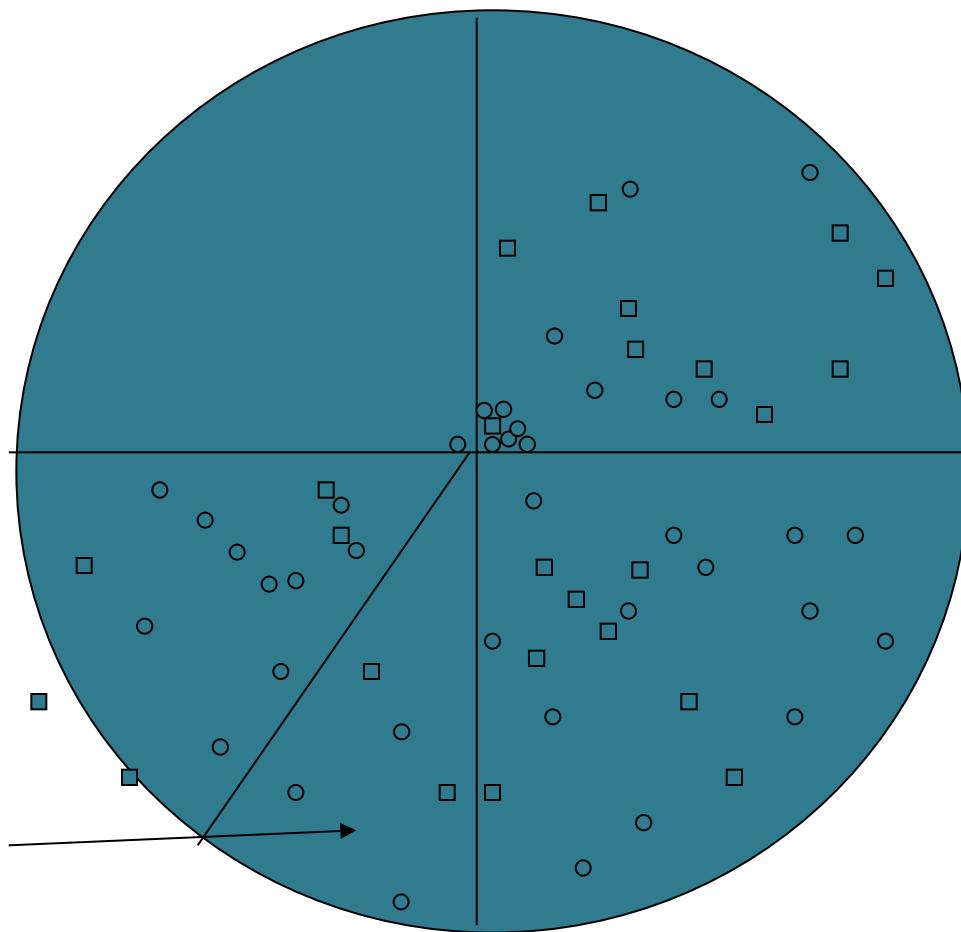
Familj

Släkt

Vänner
Grannar

Arbets/
studkam.

Myndighet



Nätverkskarta

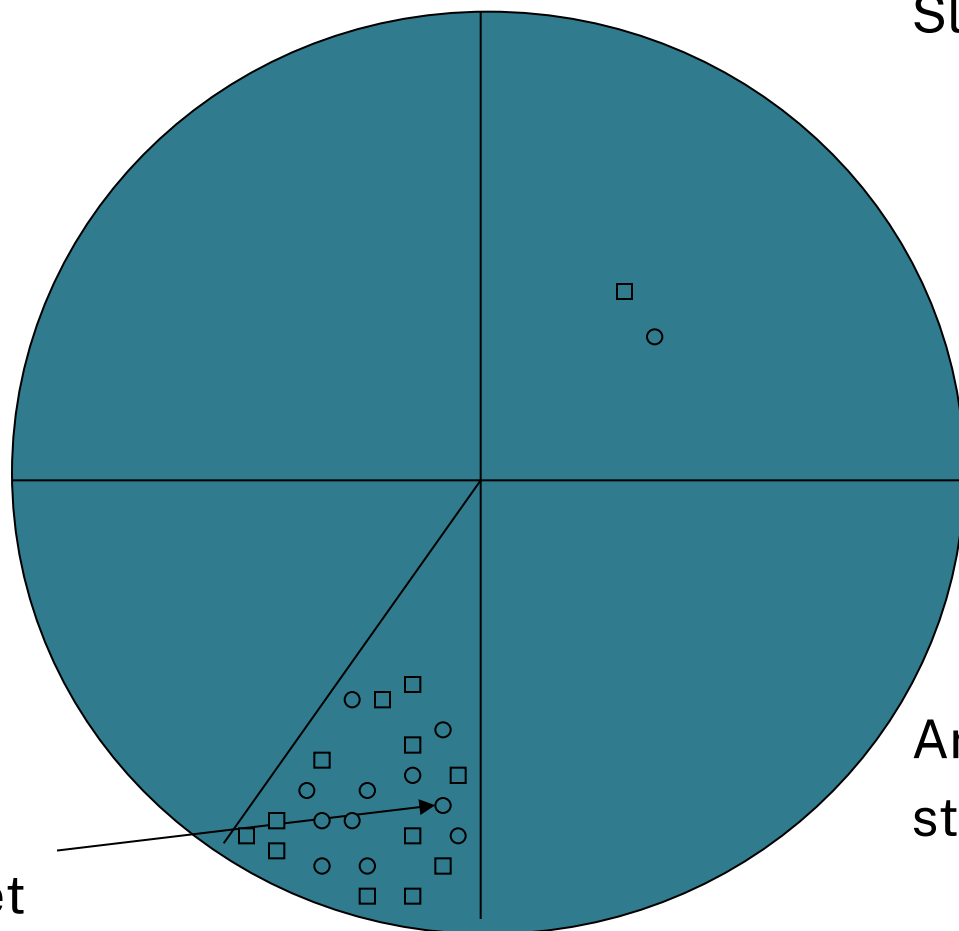
Familj

Släkt

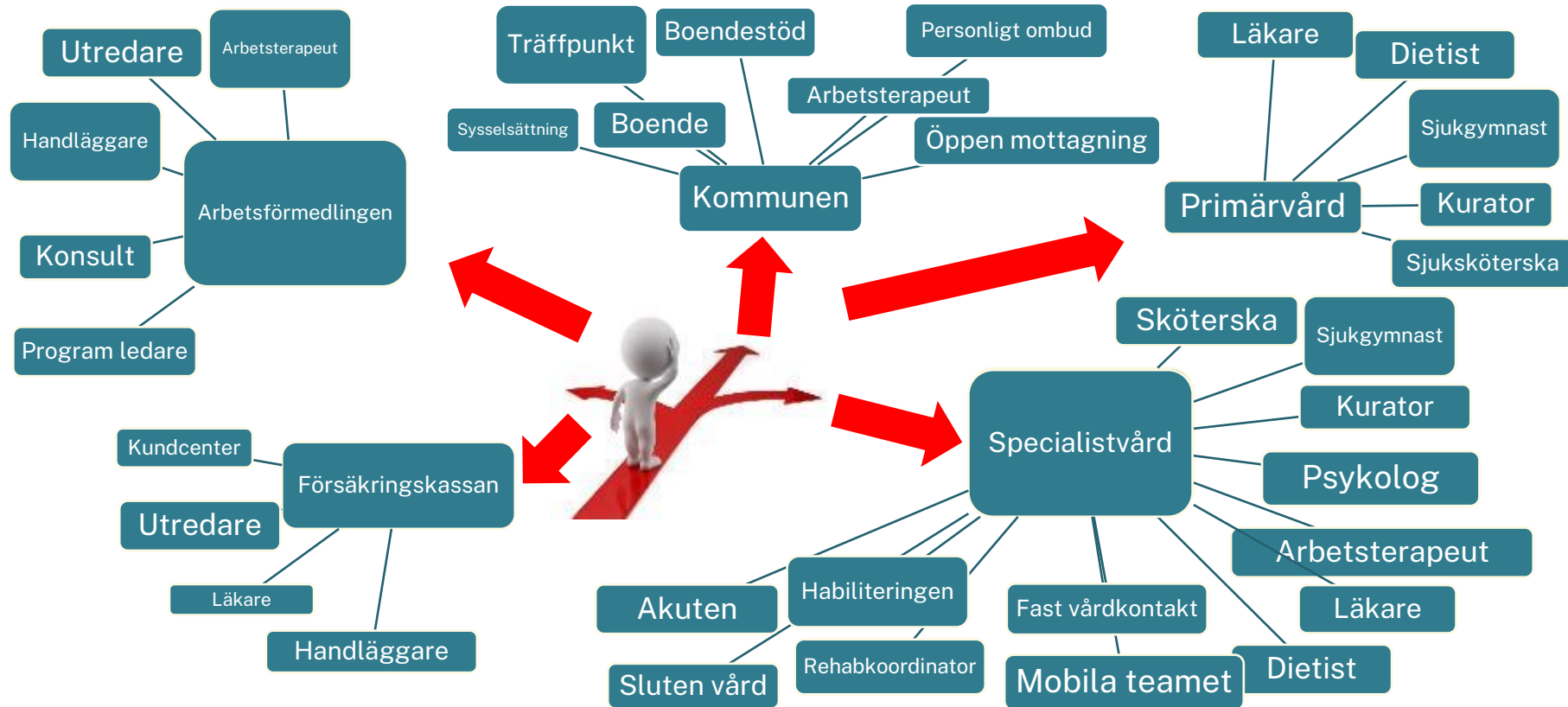
Vänner
Grannar

Arbets/
studkam.

Myndighet



Nätverkskarta myndigheterna



Vad är då en Peer Support

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.

Vad är det våra patienter uppskattar mest i mötet med oss?

Relationen

De utmaningar vi ofta möts av och som våra PS är en ovärderlig hjälp med.

- Tillitsfrågan
- Förtroende
- Förväntningar

Vår resa

- 2012 anställdes de första PS i psykiatri i Malmö/Trelleborg
- 2013 startade vårt första Finsamprojket i Trelleborg (Projektet Värdefullt) pågick i tre år
- 2015 Projekt Hopp i Svedala
- 2017 startade Unga vuxna Trelleborg
- 2017 Inleder samverkan med NSPH kring utbildning och handledning av PS
- 2019 Regionens Stora likarättspris för sin satsning på PS
- 2020 två PS i befintligt Finsamprojket i Malmö FRAM. Samtidigt PS i finsamprojekt i Svedala/Skurup. Nu ökar också antalet PS anställd i psykiatri i Malmö/Trelleborg
- 2021 Bildandet av FACT team med PS i teamet
- 2022 PS anställs i ESF projekt i Vellinge
- 2023 Bildas kunskapscentrum
- 2023 Nytt Finsamprojekt i Trelleborg SAMANSVAR med två PS
- 2024 inleder arbetet med att definiera rollen
- Idag har vuxenpsykiatri i Malmö/Trelleborg 27 personer anställda (Drygt 40 i hela Skåne) som PS i olika verksamheter och projekt.
- Genom alla åren har vi haft en rad olika punktinsatser som ofta handlat om utbildning, kompetenshöjning workshop i olika former

Användbarheten av funktionen

- Primärt för att vara våra patienter till gagn
- Påverkar personalen
- Används vid föreläsningar/utbildningar
- Används i verksamhetsutveckling

Återhämtning

När vi ställer oss frågan "Hur kan vi förbättra livet/vården för dem med psykiatriska problem" svara vi ofta själva att vi behöver mer resurser och vi definierar detta som mer personal, fler doktorer, sjuksköterskor, administratörer eller fler vårdplatser eller varför inte en liten omorganisation så att vi bättre kan utnyttja våra resurser.

Det vi sällan pratar om är att vi inte alltid har alla verktygen i återhämtningens verktygslåda. Vi saknar den självupplevda erfarenheten, och har vi den så är det inget vi pratar högt om.

Återhämtning

”Återhämtning kan beskrivas som en djupt personlig, unik process som förändrar personens hållning, värderingar, känslor, mål och/eller roller. Det är ett sätt att leva ett tillfredställande, hoppfullt och konstruktivt liv med de begränsningar som är förorsakade av sjukdomen. Återhämtning innebär att utveckla en ny mening och syfte med sitt liv, samtidigt som man växer ifrån sjukdomens katastrofala effekter.”

William Anthony

Professor Emeritus

College of Health & Rehabilitation Sciences

En annan definition är denna

‘a process of positive adaptation to illness and disability, linked strongly to self-awareness and a sense of empowerment’

Klinisk återhämtning

- Handlar om avsaknad av symtom
- Återtagna funktioner
- Att man inte längre uppfyller kriterierna för sin diagnos

Återhämtning som en individuell process.

1. Någon form av insikt – omdefiniering av sig själv och sin ohälsa.
2. Återhämtning är en social process som skall ses i ljuset av betydelsen av att ha någon vid sin sida som tror att återhämtning är möjlig
3. Möjligheten att kunna hantera och kontrollera sina symtom. Detta för att skapa en egenmakt.
4. Ett aktivt deltagande och känslan av att vara behövd. Att kunna utvidga sina sociala roller.

Den erfarenhetsbaserade kunskapen hos Peer Support rollen kan delas in i tre huvudsakliga kompetensområden

1. Den upplevda psykiska ohälsa
 - a, Den rent diagnosspecifik ohälsa.
 - b, Allmän ohälsa så som oro ångest sömnsvärigheter depressivitet och personliga strategier kopplat till båda dessa tillstånd
2. Erfarenheter av rollen som patient, vara i beroende.
3. Erfarenhet av Stigma utanförskap och utsatthet

Kärnan och det verksamma hos peer support-rollen

Den erfarenhetsbaserade kunskapen och
perspektivet personlig återhämtning

Peer supporterns komplement: två komponenter



Connectedness

- Peer support and support groups
- Relationships
- Support from others
- Being part of the community

Hope and optimism

- Belief in possibility of recovery
- Motivation to change
- Hope-inspiring relationships
- Positive thinking and valuing success
- Having dreams and aspirations

Identity

- Dimensions of identity
- Rebuilding/redefining positive sense of identity
- Overcoming stigma

Meaning in life

- Meaning of mental illness experiences
- Spirituality
- Quality of life
- Meaningful life and social roles
- Meaningful life and social goals
- Rebuilding life

Empowerment

- Personal responsibility
- Control over life
- Focusing upon strengths

Hälsofrämjande utfall av peer support

Bygga tillitsfull relation
baserad på delade
livserfarenheter

- Skapa kontakt (igenkänning och trovärdighet)
- Bygga mer jämlika och ömsesidiga relationer
- Möjliggöra dialog om svåra ämnen (t.ex. skam)

Vara en rollmodell för
personlig återhämtning
och välbefinnande trots
erfarenhet av psykisk
ohälsa

- Ingjuta hopp för framtiden
- Utmana stigma och självstigma
- Stöd för att kunna ta mer kontroll och fungera bättre i vardagen

Bidra till engagemang för
både behandling och
delaktighet i samhället

- Att vara en länk och överbrygga “glappet” mellan patient och personal
- Bidra till att skapa förtroende för personal
- Minska hinder för att engagera sig i behandlingen
- Ge stöd för engagemang i aktiviteter och i samhället

(Gillard et al, 2015; 2017; Marks et al, 2022)

Ulrika Bejerholm, 20240906

Sammanfattningsvis

Peer supporterns "levda erfarenhet" och distinkta perspektiv kan bidra till att:

- Deltagare upplever sig förstådda och lyssnade på
- Deltagares tilltro till sin egen förmåga ökar (Empowerment)
- Arbetslag blir mer responsiva till deltagares berättelser och behov
- Samarbetet mellan deltagare och arbetslag förbättras

Vad säger forskningen

- Återhämtning som ett mätbart fenomen

*Bostonmodellen, Case management, supported employment/IPS, personliga ombud, IMR (Illness management and recovery) **UPSIDES** (stands for Using Peer Support In Developing Empowering Mental Health Services.)*

[peer support mental health \(3265\)](#) PubMed (för tre år sedan)

8236 (sökning 20240122)

- Återhämtning som en individuell process

Där målet inte nödvändigtvis behöver vara avsaknad av symtom, ej heller att återgå till den man en gång var innan man blev sjuk.

Levd erfarenhet som en PS kunskapsbas och verktyg



- **Centralt är att dela levda erfarenheter**
 - Dela erfarenheter med varandra: validera, normalisera
 - Utveckling av en ömsesidig och icke-hierarkisk trygg plats
 - Rollmodell för återhämtning genom delade erfarenheter (Rosenberg & Argentzell, 2018; Norton, 2022)
- **Erfarenhetsbaserad kunskap**
 - Kompletterar teoretisk/klinisk kunskap. "Street smart" eller "praktisk klokhet" snarare än "boklörd"
 - Viktigt att hålla sig till denna kunskap och expertis i sin PS-roll
 - Termen inkluderar patienters/brukares expertis på sig själva och sina liv

Ulrika Bejerholms presentation, 20240906 (modifierad av J.T)



LUNDS
UNIVERSITET

Beneficial effects of peer support in psychiatric hospitals (Otte et al 2020)

Benefits for patients (Journal of Mental Health)

- PSWs enable a better understanding of each other's situation based on similar experiences
- PSWs often have a closer connection with patients due to less professional distance
- PSWs are easier for patients to approach than other MHPs
- PSWs have time for conversations and activities apart from therapeutic interventions
- PSWs can improve the patients' adherence and promote the recovery process
- PSWs can support patients in articulating their needs
- PSWs show patients that recovery is possible

JOURNAL OF MENTAL HEALTH 2020, VOL. 29, NO. 3, 289–295 <https://doi.org/10.1080/09638237.2019.1581349>

Lite forskning kring Peer Support

- PS förmåga att bygga relationer till pat när övrig personal misslyckas beskrivs som en positiv effekt i flera studier. Och genom relationsbyggande lyckas t.ex. PS bättre med att stärka deltagande i behandling för pat i samsjuklighet.
- Vissa studier visar på PS effekt av både minskad heldygnsvård och återinläggningar.
- Många studier har fokuserat och visat på PS påverkar pats upplevelse av återhämtning utifrån t.ex. känsla av hoppfullhet, kontroll och tillfredsställelse över det egna livet samt minskad känsla av utsatthet och stigma
- Att rekommendera att läsa - Erfarenheter och utmaningar i rollen som peer supporter
 - en intervjustudie – Författare Anna Wall och Theresia Lovheden

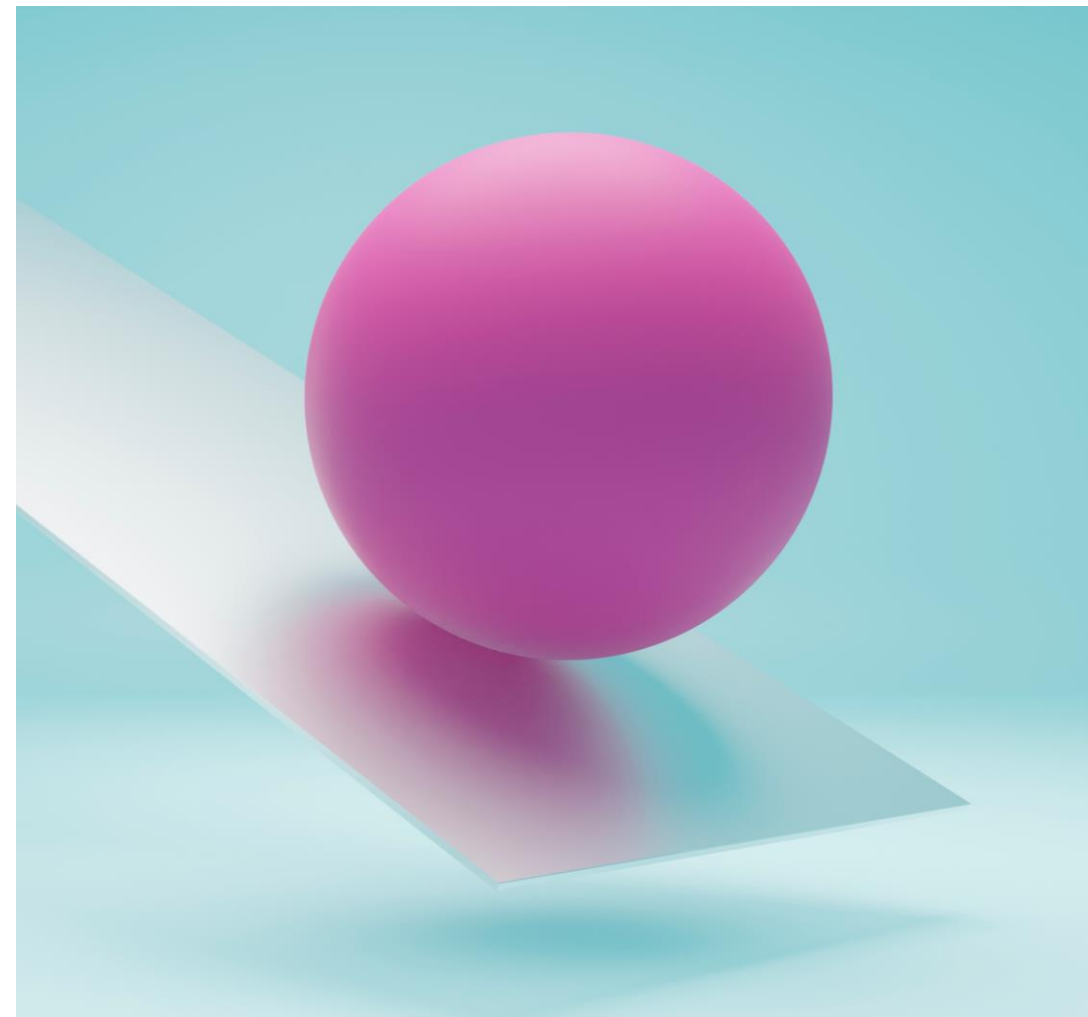
Lite forskning kring Peer Support

- PS förmåga att bygga relationer till pat när övrig personal misslyckas beskrivs som en positiv effekt i flera studier. Och genom relationsbyggande lyckas t.ex. PS bättre med att stärka deltagande i behandling för pat i samsjuklighet.
 - Vissa studier visar på PS effekt av både minskad heldygnsvård och återinläggningar.
 - Många studier har fokuserat och visat på PS påverkar pats upplevelse av återhämtning utifrån t.ex. känsla av hoppfullhet, kontroll och tillfredsställelse över det egna livet samt minskad känsla av utsatthet och stigma
 - Att rekommendera att läsa - Erfarenheter och utmaningar i rollen som peer supporter
- en intervjustudie – Författare Anna Wall och Theresia Lovheden

Summering

Varför är peer support så viktigt?

- Klinisk och personlig återhämtning handlar om att leva ett så meningsfullt liv med valfrihet, delaktighet och egenmakt
- Peer support är en av de främsta återhämtningsinriktade insatserna bredvid ex. Individual Placement and Support (IPS), Assertive Community Treatment (och FACT), självhantering/planeringsmetod såsom WRAP (Wellness Recovery Action Plan (Copeland), Illness Management & Recovery (IMR)
- Den vetenskapliga evidensen växer...



Den vetenskapliga evidensen växer...

- 2003-2024 finns 16 RCT-studier (4008 deltagare) (Lee et al. 2024; Cooper et al 2024)
- UPSIDES RCT (6 psykiatriska kontexter/internationellt, 615 deltagare)
 - *Social inklusion*, även empowerment, hopp, återhämtning och hälsa samt socialt fungerande
 - Visar på effekt, men inte för alla kontexter/hela skalan
- Dansk studie, Paths to everyday life (PEER) (5 kommuner, grupp, 296 deltagare)
 - *Personlig återhämtning*
 - Visar på effekt (liten-måttlig)

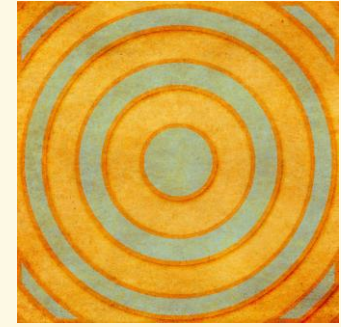


I Sverige

- NSPH utbildning och manual (2018)
- Brukares/personalens upplevelser-Skapar tillit till vården
(Rosenberg & Argentzell, 2018: Bejerholm et al, inskickad)
- Intressentstudie (2025): brett stöd för peer support; framgång bygger på utbildning, handledning, integrering i vården och hållbar finansiering (Engdahl, Bejerholm, Markström, Gustafsson, Rosenberg, Argentzell, 2025)
- SBU (2020): lovande effekter, men behov av bättre studier och mer fokus på implementering

Att införa peer support i praktiken

(Gillard et al. 2025)



Följsamhet till modellen

Framgång:

- Förbereda personal på att arbeta med peer-stödjare; återkommande information när personal byts
- Resurser, ledning, erfaren handledning; tydliga roller och mandat
- Manualbaserad men flexibel arbetssätt.
- Positiva relationer i verksamheten; extra bra vid koppling liknande interventioner (Recovery Colleges, IPS, ACT osv)
- Hinder
 - Splittrad organisation (t.ex. anställning via externa aktörer)
 - Begränsat mandat i kliniska team, brist på legitimitet och acceptans
 - Resursbrist → brist på handledning och teamutveckling
 - Plats och tidpunkt kan vara avgörande, kan försvåra engagemang.

Slutsats: Investera i förberedelse, handledning, rolltydlighet och samskapad dialog kring följsamhet för att lyckas

Vinster

- Perspektiv och erfarenhetskunskap
- Hopp och inspiration
- Delaktighet och jämlikhet
- Relationer och förtroende
- Bro mellan system och vardag
- Implementering av återhämtningsinriktning
- Backar upp personcentrerad vård

