



Häng med oss ut 2.0

Sammanfattning år 1

Brukarrevisioner

Kick-off

Deltagare efter ett år

Personal efter ett år



Genomförd av:

Malin Josefsson, Maria Samuelsson, Agneta Ståhl och Loes Vollenbroek

Innehåll Brukarrevision Projektet

Förord.....	3
Om Brukarinflytande och Brukarrevision	3
Om Projektet Häng med oss ut 2.0.....	4
Från projektplanen 2018:	4
Syfte.....	4
Mål	4
Resultat Brukarrevision Deltagarna	6
Positivt	6
Mindre positivt.....	6
Diskussion och sammanfattning Deltagare	6
Resultat Brukarrevision Personal	7
Positivt	7
Mindre positivt.....	8
Diskussion och sammanfattning Personal	8
Sammanfattning Brukarrevision av HMOU 2.0-projektet efter ett år.....	8
Förbättringsområden från Deltagarna	8
Förbättringsområden från Personal	9
Förbättringsområden enligt Brukarrevisorerna	9
Slutklämmen	11
Brukarrevisioner Deltagarna	12
Förord Deltagarrevisionerna	14
Inledning	15
Vad är en brukarrevision?	15
Metod och genomförande.....	15
Frågeformulär	15
Information	16
Personlig intervju	16
Resultat	16
Inledande frågor kring brukarrevisionen.....	16
Fritidsvanor	17
Projektet.....	20
Praktiskt kring träffarna	21
Psykiska hälsan	22

Tankar kring projektet och deltagandet - eget, andras, personalens	26
Diskussion och sammanfattning Deltagarrevisionerna	29
Brukarrevision Personal.....	31
Inledning Personalrevision.....	33
Resultat	33
Inledande frågor kring brukarrevisionen.....	33
Effekter på deltagarna som personalen uppmärksammat.....	33
Förändringar hos deltagarna som personalen uppmärksammat.....	35
Din del i projektet	37
Förväntningar på projektet	38
Personalens tankar om sig själv och deltagarna.....	38
Projektets påverkan på personalen.....	39
Personalens bemötande utifrån problematik.....	41
Diskussion och sammanfattning Personalrevisionen.....	42
Praktiska frågetecken.....	42
Bemötandefunderingar:.....	42
Tankar om själva brukarrevisionen:.....	43
Bilaga 1 Deltagarrevision Frågeformulär Kick-off.....	44
Bilaga 2 Deltagarrevision Frågeformulär efter år 1	49
Bilaga 3 Personalrevision Frågeformulär efter år 1	54

Förord

Detta dokument är en sammanställning av brukarrevisionerna för projektet Häng med oss ut för åren 2018/2019.

Här redovisas sammanfattningarna från intervjuerna vid Kick-off 2018 och intervjuerna ett år senare 2019.

Deltagarantalet vid revisionerna varierade. Vid kick-offen intervjuades 17 deltagare, varav 8 män och 9 kvinnor. Inför år 2 tillkom ytterligare 3 män, så totalt är 20 intervjuade i kick-off-revisionen. Efter ett år intervjuades 16 deltagare, varav 7 kvinnor och 9 män.

Personalen var totalt 11 personer, 2 män och 9 kvinnor. De är personal inom Socialpsykiatri i deltagarkommunerna Sjöbo, Tomelilla och Ystad. Det har varit ledare med från Friluftsförbundet som utbildat personalen och som också varit med och "gästspelat". Dessa har inte blivit intervjuade i brukarrevisionen. Therese Rosenkvist som samordnat projektet för de tre kommunerna är arbetsterapeut i socialpsykiatri i Sjöbo och också ledare i Friluftsförbundet på sin fritid.

Med resultatet som bas uppmärksammade brukarrevisorerna Styrgruppen för projektet kring framkomna förbättringsmöjligheter hösten 2019, inför terminsstart 2020. Hela rapporten skrevs sedan klar för att redovisas våren 2020.

Om Brukarinflytande och Brukarrevision

Brukarinflytande kan användas på många sätt. Det kan till exempel vara att tillvarata erfarenheter i syfte att utveckla verksamheter och samtidigt stärka brukares återhämtning, vidareutveckling och inge hopp. För att kunna ha inflytande behövs tillgång till relevant information.

Brukarrevision är en metod för brukarinflytande som ingår i den Inflytandeplan 2017-2020 som tagits fram i samarbete mellan Simrishamn, Sjöbo, Skurup, Tomelilla och Ystad kommun, Region Skånes Psykiatri och Vuxenhabilitering och Capio vårdcentral.

Brukarrevision är en granskning av en enhet eller en verksamhet. Den brukarstyrda brukarrevisionen utformas och utförs av personer med egen erfarenhet av att vara brukare/patient eller anhörig. De har kontroll över hela processen, det vill säga:

- ta fram frågeformulär
- genomföra intervjuer
- analysera och dra slutsatser
- återkoppla resultatet genom att skriva en rapport
- vara självbestämmande i att tolka, analysera och rapportera oberoende av andra parter

Särskilt ska påpekas att brukarrevisionen är helt fristående från verksamheten som ska undersökas. Brukarrevisionen är inte heller ett led i en myndighetsutövning. Vidare gäller tystnadsplikt från revisorernas sida, exempelvis om vem som sagt vad. Dessutom är de intervjuade garanterade anonymitet.

Resultatet presenteras för brukarna och verksamheten som beställt revisionen. På detta sätt kan kvaliteten i verksamheten förbättras med klar fokus på brukarna.

Om Projektet Häng med oss ut 2.0

Från projektplanen 2018:

Av de personer vi möter i socialpsykiatri är många fysiskt inaktiva och har dålig kondition. Det har svårt att komma ut och att ta sig till mer naturliga skogsområden blir stora hinder. I ex skogen blir det mer naturligt att vara fysiskt aktiv. Man rör sig utan att tänka på det och det känns ibland mindre ansträngande än att ta sig till gymmet.

2016 fick Friluftsrämjandet Sjöbo tillsammans med socialpsykiatri Sjöbo kommun bidrag av Region Skåne för att genomföra ett samverkansprojekt. Pengarna användes till medlemsavgifter, fika och material.

Projektet startade i september 2016. Responsen på projektet har varit fantastisk. Vi har sett så mycket glädje och delat många positiva upplevelser. En av deltagarna i första årets grupp är nu aktiv som ledare i Friluftsrämjandet Sjöbo.

Det som också är tydligt är hur naturen påverkar socialt umgänge. I naturen har deltagarna lättare för att kommunicera med varandra och är mer öppna. Deltagarna beskrev träffarna som "avkopplande, rogivande, man mår bra efteråt och längtar till nästa gång samt att det stimulerar till annan aktivitet". För en av deltagarna var lusten att vara med så stor att han direkt efter utskrivning för självmordsförsök och med kraftig förföljelsemani valde att följa med på träff. Och det var förlösande, vilka skratt och livsglädje vi delade vid den träffen.

Syfte

Att erbjuda personer i socialpsykiatriska verksamheter i Sjöbo, Tomelilla och Ystad återhämtningsinriktade friluftaktiviteter i den ideella föreningen Friluftsrämjandets lokalförening Sjöbos regi. Syftet är att deltagarna i projektet ska få prova olika typer av friluftaktiviteter under minst ett år samt att ta fram en metodhandbok för hur samarbete mellan socialpsykiatrisk verksamhet och Friluftsrämjandet kan appliceras i andra kommuner.

Mål

- Att 15 deltagare per år deltar i anpassade friluftaktiviteter var tredje vecka under ett års tid i samarbete mellan socialpsykiatri i Sjöbo/Tomelilla/Ystad kommun och Friluftsrämjandets lokalavdelning Sjöbo.
- Att fyra personal från socialpsykiatri i Sjöbo, Tomelilla och Ystad utbildas i Friluftsrämjandets grundledarutbildning.
- Att minst tre deltagare genomför Friluftsrämjandets hjälpledarutbildning.
- Att deltagarna upplever en ökad grad av återhämtning (utifrån 5 aspekter) och motivation till fysisk aktivitet.



Hopp: Genom projektet kan vi förmedla en känsla av hopp, att det finns möjligheter till återhämtning. Tidigare deltagare kan vara en tillgång i gruppen, de har kommit en bit på väg och kan guida i friluftslivet.

Personligt ansvar: Det skapas en samhörighet i gruppen där varje deltagare blir betydelsefull. Var och en måste ta ett ansvar att komma till träffarna och vara en del i ex att göra upp eld.

Sammanhang, kontakt: Att det sker i samarbete med en ideell förening skapar förutsättningar för att minska fördomar kring psykisk ohälsa. Det blir ett naturligt steg att fortsätta in i Friluftsförbundet's ordinarie utbud av aktiviteter.

Aktivt jag: Alla aktiviteter anpassas efter deltagarnas förmågor vilket ger möjlighet att prova på sådant de aldrig gjort. Det kan stärka självkänsla att våga prova ex paddla kanot.

Egen upptäckt: Att vistas i naturen ger alltid nya upplevelser. Att prova på nytt kan göra att deltagarna upptäcker talanger hos sig själv som de inte visste att de hade. Ex som den tidigare deltagaren som fann ett intresse i täljning och som nu skapar fantastiska saker.

- Ta fram en metodhandbok för hur friluftaktiviteter i Friluftsförbundet's regi ska användas i socialpsykiatriska verksamheter.



Resultat Brukarrevision Deltagarna

Positivt

- Beröm för variation på maten och att det har tagits bra hänsyn till allergier.
- En stolthet över att ha vågat prova nya saker har påtalats även om det inte varit en aktivitet man har tyckt om
- Att samlas i ring i slutet och berätta vad man tyckt har varit uppskattat, även om det i början för vissa kändes jobbigt att hålla varandra i hand
- Aktiviteter som mountainbike och paddling har varit uppskattat av vissa.
- Deltagarna har lyft fram att de känt att både deltagare och personal har hjälpt och stöttat varandra. Andra har upplevt det positivt att ha blivit bekräftad och att ha fått komplimanger för att man varit hjälpsam och duktig.
- I början fanns det rädsla och oro för att vara i gruppen, men att det har minskat med tiden.

Mindre positivt

- Deltagare lyfter fram att de varit väldigt trötta och illamående efteråt, men att det efter hand har blivit bättre och att man kunde varit aktiv ännu längre om möjligheten funnits.
- Några har tyckt att maten har varit osund med mycket vitt bröd, processat margarin och snabba kolhydrater.
- En miljöaspekt påpekades kring användandet av plast vid fiket.
- Att delta i projekt uppfattas som positivt, men kan också väcka oro och rädsla för att sedan behöva komma tillbaka till det vanliga igen.

Diskussion och sammanfattning Deltagare

Den generella känslan kring projektet är att deltagarna har uppskattat det och varit väldigt positiva.

Av de 20 deltagare som blev intervjuade vid kick-offen är det 14 stycken som är kvar ett år senare. Ytterligare tre har som sagt tillkommit inför år 2 och blivit intervjuade utifrån kick-off-frågeformuläret. De få avhopp som skett på vägen har berott på mående och att aktiviteterna har upplevts som lite väl svåra. Förslag har kommit från deltagarna om att det ska finnas ett alternativ till huvudaktiviteten för de som inte känner att de vill/kan delta denna.

Deltagarna i det här projektet har inte varit helt främmande för naturen från början då de innan sjukdom har vistats en del ute i naturen. De 7 som uppgav att de varit ute i grupp tidigare hade deltagit i aktiviteter med Scouterna, Fältbiologerna eller i Friluftsrämjandet. Ett år senare var det 2 deltagare som deltagit i Friluftsrämjandets vandringar.

Det påvisas ingen större skillnad på hur ofta deltagarna vistas ut efter ett år jämfört med innan. Däremot har de uppgett att de är ute mer. Detta tyder på att deltagarna är ute längre tid per gång.

9 av 16 personer uppger att de ett år senare har mer energi och lust att självständigt komma ut i naturen.

Stöd som behövs för att komma till träffarna är hjälp av Personalen/boendestöd med t ex påminnelser, motivation och ibland hämtning. Detta behövs både vid kick-off och ett år senare. En skillnad är att det är fler som tar sig till träffpunkten inför träffarna med cykel och till fots jämfört med början av projektet.

När man tittar på vad som var hinder för att komma ut i naturen före HMOU kan man se att det är tillgång till bil, brist på kläder, trötthet, väder, otrygghet, insekter och sociala aspekter som påverkar. Samma typ av hinder finns även ett år senare.

8 deltagare uppgav att det fanns saker i naturen som skrämde dem inför HMOU, men efter ett år är det bara 2 deltagare som känner detta.

Vid kick-off fanns det oro inför den sociala situationen, djur i skogen och om det fanns toaletter. Ett år senare är sociala situationen och toa inte aktuella i svaren, utan endast vissa djur och att gå vilse. Personalen sa att de alltid sett till att toa skulle finnas.

Nyfikenhet och motivationen att gå ut i naturen har ökat. Deltagarna har börjat göra några nya aktiviteter på sin fritid. Det som är viktigt att påpeka är att man själv kommit iväg på saker, går ut mer, har mer ork, känner sig starkare, är mer social och tryggare i andra sammanhang.

När det gäller personalen har det varit viktigt för deltagarna att personalen har kunskap om psykisk ohälsa. 13 deltagare av 16 har varit nöjda med personalens kompetens.

När man tittar på hur deltagarna har upplevt strukturen på träffarna så har tiden, längden och utbudet av aktiviteter generellt varit bra, men hälften av deltagarna tyckte att det var för få träffar. Det kom förslag om att ha träffar varje eller varannan vecka istället. Fast samtidigt påpekade en del deltagare att det inte ska vara för ofta, för det ska inte bli vardag, HMOU ska vara "fest", speciella tillfällen att längta till.

Deltagarna skulle, precis som vid kick-off-intervjuerna, skatta sitt mående på en skala 1-6 där 1 var det sämsta och 6 det bästa. Olika symtom listades, såsom ångest, depression, social fobi, nedstämdhet, tvångssyndrom, självskada, koncentrations-svårigheter, rastlöshet, malande ältande tankar, rädsla, nervositet, glädje, tillfreds. Jämförelsen visar att det skett stegförflyttningar till det bättre på samtliga områden för alla deltagare.

Generellt sett så har deltagarna tyckt att projektet har fungerat bra rent praktiskt.

Resultat Brukarrevision Personal

Positivt

- Det pratas mycket om att naturen ibland är bättre medicin än terapi.
- Tryggt med Friluftsförbundet
- Varje deltagare/personal har någon specialkunskap
- Bra att arbeta med något som är vetenskapligt bevisat
- Härligt att vara med brukarna i verkligheten istället för att göra en utredning
- Positiv grej

- Tror att alla håller med om att detta är fantastiskt bra och att det måste finnas kvar
- I början fokus på maten, sedan fokus på aktiviteten.
- Cyklar hem helt lycklig efter träffarna, bästa eftermiddagarna på hela månaden!
- Det gör verkligen skillnad!
- Bra med flera kommuner tillsammans
- Verkligen toppen. Bra namn.
- Plockar fram resurserna hos deltagarna

Mindre positivt

- Trodde att skor skulle ingå

Diskussion och sammanfattning Personal

Utifrån resultatet av personalens svar är den positiva effekten och betydelsen av projektet tydlig, både för deltagarna och för personalen. Personalen upplevde sidor hos deltagarna som de inte sett i den ordinarie verksamheten eller vetat om att deltagarna besitter. Personalen beskriver också hur de utmanat sig själva. Vidare har de blivit imponerade av deltagarnas mod.

Sammanfattning Brukarrevision av HMOU 2.0-projektet efter ett år

Detta för den late – läs svaren ger en mycket bättre inblick i vad alla deltagare och personal ansett.

Detta projekt är enligt brukarrevisorerna helt enkelt fantastiskt! Vi upplever att projektet generellt har påverkat deltagare och personal väldigt positivt. Att vara i naturen och i ett sammanhang utanför ordinarie verksamheten stärker både individen både fysiskt och psykiskt. Att hitta slumrande/nya förmågor hos sig själv verkar ha gjort gott både på deltagare och på personal.

Förbättringsområden från Deltagarna

- Begränsningen i tiden för aktiviteter och ibland långa väntetider.
- Eftersom tiden för träffarna har legat vid lunchtid har många haft svårt för att planera sin mat och ofta kommit dit utan att ha ätit lunch. När fikan då har varit lite senare så har många varit väldigt hungriga.
- Någon upplevde att hygienens kring fikan kunde varit bättre.
- En önskan om att få aktivitetsinformationen tidigare för att kunna förbereda sig.
- Det kom förslag om att ha träffar varje eller varannan vecka istället. Fast samtidigt påpekade en del deltagare att det inte ska vara för ofta, för det ska inte bli vardag, HMOU ska vara "fest", speciella tillfällen att längta till.
- Önskan om att det ska finnas ett alternativ till huvudaktiviteten för de som inte känner att de vill delta i den.
- Att kunna umgås med får och hästar
- Att få information om Friluftsförbundet's aktiviteter på papper
- Att få någon sorts bekräftelse på att man är medlem i Friluftsförbundet

Förbättringsområden från Personal

- Tanken är att vi ska jobba med detta efter projektet, men för oss som jobbar i boendestöd är det svårt. Vi ska ju egentligen inte syssla med gruppaktivitet.
- Vill att detta ska bli permanent
- Att alla deltagare skulle få rätt kläder
- Träff varje vecka
- Vi borde göra mer av det här.
- Kanske erbjuda fler denna möjlighet

Förbättringsområden enligt Brukarrevisorerna

Utrustning

Personalen upptäckte snabbt att inte alla deltagarna hade de kläder och skor som behövdes utifrån väder och vind. Frågan som togs upp i sammanhanget var: Varför fick personalen lämpliga ytterkläder och inte deltagarna? Deltagarna borde (och fick kanske också, men det framkom inte vid intervjuerna) ha fått information om vad som behövdes innan de tackade Ja till sin plats i projektet.

Förslag från brukarrevisorerna:

- Information och samtal om lämplig utrustning inför träffarna rekommenderas.
- Stötta deltagarna i att hitta bra, billiga och funktionella kläder för ändamålet. Detta kan vara en lämplig aktivitet på en träffpunkt.
- Det kan också vara bra att förklara och ha samtal kring hur det ser ut inom Friluftsförbundet när det gäller utrustning

Mat

Över lag var deltagarna väldigt nöjda med maten och att det togs hänsyn till allergier på ett bra sätt. Vissa tog dock upp huruvida det var hälsosam mat som serverades, mycket socker ansåg en del. Någon önskade bättre hygien i samband med fikan.

Förslag från brukarrevisorerna:

- Se över vad som serveras och ta tillfället i akt att diskutera vad som är bra mat för att ha energi att delta i aktiviteterna.
- Borde tillreda maten tillsammans och inte så mycket färdigmat. Personal sa att det var svårt att hinna med, men kanske matintresserade i projektets kommuner kunde laga maten åt projektet – ett matprojekt i naturprojektet.
- Se över vilken tid på dagen träffarna planeras. Flera deltagare upplevde att det blev väldigt långt mellan måltiderna då man bara hunnit äta frukost hemma då träffarna började vid lunchtid och fiket var lite senare på dagen.

Miljötänk

Någon deltagare reagerade på att man använde mycket engångs, allt förpackat i plast och detta skulle också kunna förbättras och ge tillfälle att diskutera bra miljöval.

Bemötande

Vi pratar ofta om att vi ska se individen och utgå från hen. När vi intervjuade och fick mer detaljerad information från både deltagare och personal, upptäckte vi att samma händelse/beteende kan uppfattas totalt olika. En personal kan uppfatta något som positivt utifrån deltagarens perspektiv, medan deltagaren känner det som negativt och obehagligt. Därför är det oerhört viktigt att personalen använder sig av

fingertoppskänsla, i mötena, så att brukarnas känsla och önskemål blir bekräftade/rätt tolkade.

Andra exempel som nämnts är t ex upplevd osäkerhet i bussen på väg till aktiviteten. Denna kan personalen kanske tolka som osäkerhet att vara i gruppen, medan en deltagare istället funderar på om hen klarar av dagens aktiviteter och en annan undrar om det finns toalett.

Resultaten visar att personalen känner en viss osäkerhet i bekvämlighet att bemöta personer med självskadebeteende och en deltagare har tagit upp en negativ incident som skedde under en träff.

Det blev tydligt att deltagare generellt tyckte att det var viktigt att personal har kunskap om psykisk ohälsa.

Personalen har, i och med projektet, hittat andra sidor och förmågor hos deltagarna, än de som de sett i den ordinarie verksamheten.

Förslag från brukarrevisorerna:

- Att personalen får utbildning just kring bemötande av personer med självskadebeteende.
- Deltagande kommuner bör också fundera kring kompetensutveckling för deras personal i allmänhet.

Sociala kontakter

Några av deltagarna har påpekat att de har blivit mycket "modigare" och träffas även utanför projektet.

Att det har funnits deltagare från olika kommuner har vidgat deltagarnas sociala nätverk.

Att samlas i ring i slutet och berätta vad man tyckt har varit uppskattat, även om det i början för vissa kändes jobbigt att hålla varandra i hand.

Många vågar mer nu än när projektet började

Naturens betydelse

Vågar vara ute mer nu än innan. Ingen rädsla. 9 av 16 har, efter första året, uppgett att de har mer energi och lust att självständigt komma ut i naturen. Några har dessutom börjat göra nya aktiviteter på sin fritid.

Det psykiska måendet – hela vitsen med projektet

Det psykiska måendet har enligt skattning, före och efter (i och med) projektet, gett vid handen att det blivit bättre på samtliga punkter. Sedan är det omöjligt om detta bara berott på HMOU eller andra faktorer, men brukarrevisorerna vågar ändå påstå att det positiva med HMOU och den upplevelse individen har påverkar hela livssituationen.

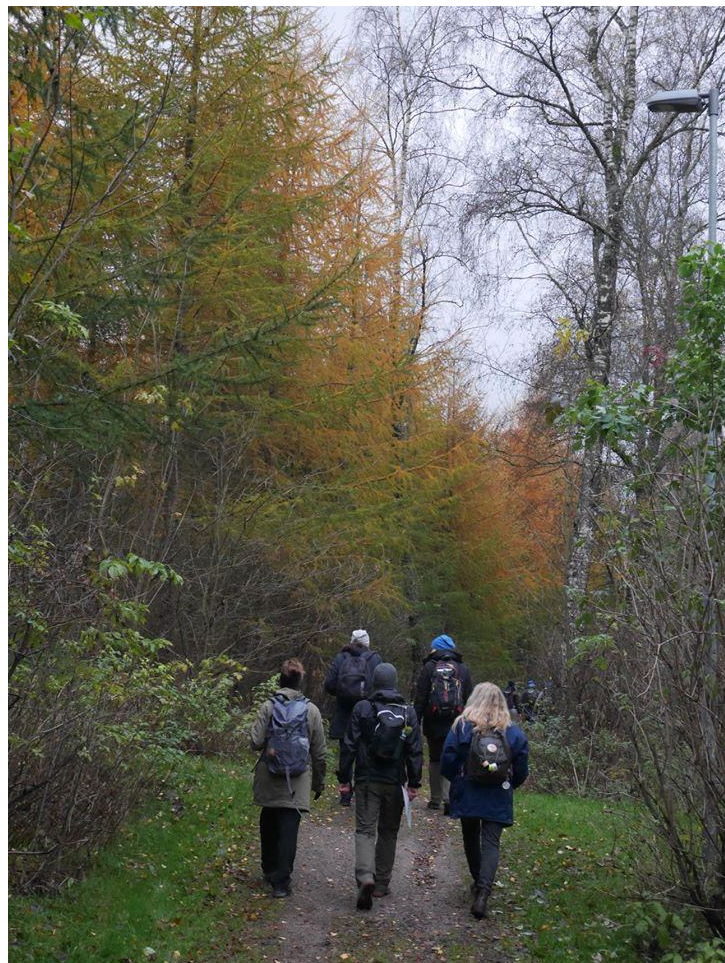
Slutklämmen

Avslutningsvis kan man konstatera att det generella måendet har förbättrats. Detta blir väldigt synligt när då deltagarna har fått skatta sitt mående vid början och efter ett år. Man kan se att det skett en stegförflyttning på samtliga områden. Även om deltagarna kanske inte tar sig ut i naturen oftare, så vistas ute längre tid vid varje tillfälle. Nyfikenhet, mod, lust och den sociala förmågan har förbättrats. Deltagare har vågat prova nya saker och fått nya vänner. De känner sig säkrare och har blivit piggare.

En deltagare har t ex blivit hjälpledare för en mountainbikegrupp för unga hos Friluftsrämjandet och några deltagare har tagit sig till andra aktiviteter som Friluftsrämjandet anordnat, utanför HMOU.

Detta projekt är, enligt brukarrevisorerna, helt fantastiskt! Det har påverkat deltagare och personal väldigt positivt. Att vara i naturen, och i ett sammanhang utanför ordinarie verksamhet, stärker individen både fysiskt och psykiskt.

Alltså är det angeläget att HMOU permanentas och helst utökas för att nå fler personer som behöver denna typ av verksamhet för att förbättra sin psykiska hälsa. Vi anser att varje kommuns socialpsykiatri bör ta efter Sjöbos exempel att börja göra aktiviteter likt HMOU i den ordinarie verksamheten, som ett miniHMOU.



Häng med oss ut 2.0

Sammanställning av resultaten

Brukarrevisjoner Deltagarna

Kick-off 2018 och September 2019



Brukarrevisjonen är genomförd av:

Malin Josefsson
Maria Samuelsson
Agneta Ståhl
Loes Vollenbroek

Innehåll Deltagarrevisionerna

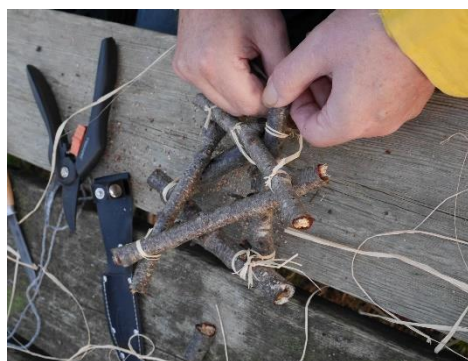
Brukarrevisioner Deltagarna	12
Förord Deltagarrevisionerna	14
Inledning	15
Vad är en brukarrevision?	15
Metod och genomförande	15
Frågeformulär	15
Information	16
Personlig intervju	16
Resultat	16
Inledande frågor kring brukarrevisionen.....	16
Fritidsvanor	17
Projektet.....	20
Praktiskt kring träffarna	21
Psykiska hälsan	22
Tankar kring projektet och deltagandet - eget, andras, personalens	26
Diskussion och sammanfattning Deltagarrevisionerna	29
Bilaga 1 Deltagarrevision Frågeformulär Kick-off.....	44
Bilaga 2 Deltagarrevision Frågeformulär efter år 1	49

Förord Deltagarrevisionerna

Vi tackar ödmjukast de deltagare som ställde upp och lät sig intervjuas av oss. Genom BISAM – Brukarinflytandesamordnaren och det viktiga och prioriterade arbetet med inflytande som pågår, stärks brukarnas möjligheter till inflytande. Detta sker både genom Brukarrevisorerna och genom de deltagare som blivit intervjuade i denna revision.

Brukarnas inflytande kan användas på många sätt. Det kan till exempel vara att tillvarata deras erfarenheter i syfte att utveckla verksamheter och samtidigt stärka brukares återhämtning, vidareutveckling och inge hopp. För att kunna ha inflytande behövs tillgång till relevant information.

Brukarrevisioner är en metod till brukarinflytande som tagits upp i den Inflytandeplan 2017-2020 som tagits fram i samarbete mellan kommunerna Simrishamn, Sjöbo, Skurup, Tomelilla och Ystad, Region Skånes Psykiatri, Vuxenhabiliteringen, primärvården och Capio vårdcentral.



Inledning

Projektet Häng med oss ut 2.0 (HMOU 2.0) är ett samarbete mellan de socialpsykiatriska verksamheterna i SÖSK (Sjöbo, Ystad, Tomelilla, Skurup, Simrishamns kommun) och Friluftsförbundet. Projektet startade våren 2018 och kommer att pågå under tre år.

Syftet med projektet är "Att erbjuda personer i socialpsykiatriska verksamheter i Sjöbo, Ystad och Tomelilla återhämtningssinriktade friluftaktiviteter i den ideella föreningen Friluftsförbundets lokalavdelning Sjöbos regi. Syftet är att deltagarna i projektet ska få prova olika typer av friluftaktiviteter under minst ett år samt att ta fram en metodhandbok för hur samarbete mellan socialpsykiatrisk verksamhet och Friluftsförbundet kan appliceras i andra kommuner." Deltagarna har träffats var tredje vecka.

I denna rapport redovisas resultat från intervjuer vid Kick-off 2018 och intervjuer ett år senare 2019.

Vad är en brukarrevision?

Brukarrevision är en granskning av en enhet eller en verksamhet. Den brukarstyrd brukarrevisionen utformas och utförs av personer med egen erfarenhet av att vara brukare/patient eller anhörig. De har kontroll över hela processen, det vill säga:

- ta fram frågeformulär
- genomföra intervjuer
- analysera och dra slutsatser
- återkoppla resultatet genom att skriva en rapport
- vara självbestämmande i att tolka, analysera och rapportera oberoende av andra parter

Särskilt ska påpekas att brukarrevisionen är helt fristående från verksamheten som ska undersökas. Brukarrevisionen är inte heller ett led i en myndighetsutövning. Vidare gäller tystnadsplikt från revisorernas sida, exempelvis om vem som sagt vad. Dessutom är de intervjuade garanterade anonymitet.

Resultatet presenteras för brukarna och verksamheten som beställt revisionen. På detta sätt kan kvaliteten i verksamheten förbättras med klar fokus på brukarna.

Metod och genomförande

Frågeformulär

Två olika frågeformulär utformades av brukarrevisorerna (se bilaga 1 och 2). Frågeställningarna såg lite olika ut eftersom ett frågeformulär skulle användas vid kick-off och det andra ett år senare när kunderna hade deltagit i projektet i ca 1 år. Frågeformulären delades upp i två avsnitt, ett om fritidsvanor utanför projektet och ett med projektspecifika frågor.

Information

Projektledningen informerade deltagarna att brukarrevision skulle utföras inför projektet vid kickoffen och också efter ett år. Deltagarna fick veta att det är brukare eller anhöriga med erfarenhet av psykisk ohälsa som skulle intervjua dem.

Personlig intervju

Brukarrevisorer, som har en ökad förståelse för brukares situation, vet vilka frågor som kan vara aktuella från en brukares synvinkel samt vilka ämnen som kan vara svåra, rent av problematiska att tala om. Därför anser vi att intervjuer är en metod som troligen är den som ger oss mest information.

Det var två brukarrevisorer som genomförde varje intervju. En ställde frågorna och den andre skrev svaren. För att skapa trygghetskänsla och förtroende vid intervjutillfället erbjöds den intervjuade att ha med sig någon samt att välja tid och plats för intervjun.

En timme avsattes per intervju. I realiteten pågick intervjuerna mellan 30-75 minuter. Intervjuerna utfördes på Örnen (Sjöbo), Basgruppen (Ystad) och Solhuset Rebus (Tomelilla) som alla är en del av socialpsykiatrin i de respektive kommunerna.

Resultat

Inledande frågor kring brukarrevisionen

Intervjupersoner vid kick-off

17 deltagare varav 8 män och 9 kvinnor vid första kickoffen. År 2 började ytterligare 3 män, så totalt intervjuades 20 utifrån kick-off-frågorna.

Intervjupersoner ett år senare

16 deltagare varav 7 kvinnor och 9 män

Har du fått information om intervjun före idag? Kick-off

Ja	13
Nej	4
Vet ej	3

Har du fått information om intervjun före idag? Efter ett år

Ja	14
Nej	2

Har du blivit intervjuad om projektet tidigare? Efter ett år

Ja	14
----	----

Deltar du fortfarande i projektet? Efter ett år

Ja	14
Nej	2

Anledningar till avhopp har varit dåligt mående och att aktiviteterna har upplevts som extrema och krävt en vill fysik. Förslag var att ha ett alternativ till aktiviteterna om man inte upplevde att man kunde delta.

Har du några funderingar angående intervjun innan vi börjar med själva intervjufrågorna? Kick-off och efter ett år

De som hade frågor undrade vem detta skulle redovisas för och vad det ska användas till.

Fritidsvanor

Vad gör du på din fritid? Kick-off

- Hus och hem aktiviteter som att laga mat, trädgårdsarbete etc
- Djur och natur
- Fixa bilar
- Sport och dans
- Dataspel, sociala medier,
- Böcker, tidningar och TV
- Måla och rita
- Musik
- Träffpunkter inom socialpsykiatri
- Promenader på stan, i skogen
- Isolerar sig och ligger på soffan

Brukar du vara ute i naturen, vid havet, i skogen? Om ja; hur ofta? Kick-off

Ja	16
Nej	4

Om ja, hur ofta? Kick-off

Dagligen	3
Några gånger i veckan	7
En gång i veckan	1
Mer sällan	5

Brukar du vara ute i naturen enskilt eller i grupp? Kick-off

Själv	10
Sällskap	7

Arrangeras något av Friluftsrämjandet? Kick-off

Ja	0
Nej	20

Har du tidigare i livet/före sjukdom varit ute i naturen? Hur ofta?

Vid kick-off		Efter ett år	
Ja	17	Ja	16
Nej	2	Nej	3

(2 personer svarade både ja och nej)

Om ja, hur ofta?

Kick-off

Varje dag	4
En gång i veckan	3
Flera gånger i veckan	2
Några gånger per år	0
Olika i olika perioder	0
En gång i månaden	2
Inget specificerat	1

Efter ett år

Varje dag	7
En gång i veckan	3
Flera gånger i veckan	6
Några gånger per år	1
Olika i olika perioder	1
En gång i månaden	0
Inget specificerat	2

Deltagare har varit aktiv i scouterna, fiskat och varit ute med hunden.

Har detta varit enskilt eller i grupp?

Kick-off

I grupp	Ja	9
	Nej	11
Enskilt	Ja	13
	Nej	7

Har detta varit själv eller i sällskap?

Efter ett år

Sällskap	Ja	10
	Nej	4
Själv	Ja	13
	Nej	1

Arrangerades något av Friluftsrämjandet?

Kick-off

Ja	2
Nej	18

Efter ett år

Ja	1
Nej	15

Deltagare har varit fältbiologer, scouter och "friluf sare"

Vid kickoffen pratade deltagarna mer om att deras intressen mest bestod av TV, iPhone, datorn. Alltså mer passiva aktiviteter.

Vad gör du på din fritid nu som du inte gjorde före HMOU? efter ett år

6 personer sa att de inte hade någon ny fritidsaktivitet men flera uppgav följande:

- Tagit sig ut själv
- Går ut mer allmänt
- Går ut mer i naturen
- Blivit inspirerad, känner sig säkrare, ökad trygghet och tar tag i saker
- Mer sociala kontakter
- Nya aktiviteter
- Deltagit i aktiviteter anordnat av Friluftsrämjandet
- Mer ork
- Skaffat cykel

Är du ute mer i naturen, vid havet, i skogen nu än före HMOU? efter ett år

Ja	9
Nej	7

Hur ofta är du ute? efter ett år

Dagligen	4
En gång i veckan	1

Några gånger i veckan 5
Mer sällan 4
Inget svar 2

Brukar du vara ute själv eller i sällskap? Efter ett år

10 st själv, 10 st i sällskap och 2 svarade inte.

Arrangerades något av Friluftsfrämjandet? Efter ett år

2 Ja och 12 Nej

Några personer kommenterade svårigheter med att ta sig ut i naturen och andra pratade om att det känns jobbigt att gå själv till en organiserad aktivitet. Intresse för att delta i vandringar i framtiden fanns.

Vad är din känsla för att vistas i naturen? Kick-off

Alla svar kretsade kring lugn och ro och positiva känslor

Är där något som hindrat dig, tex rädsla, kläder mm? Kick-off

- Regnkläder
- Trötthet
- Rädsla för att gå själv
- Inga hinder alls
- Väder och vind
- Insekter
- Ovana
- Bundenhet av barn

Vad hade behövts för att du skulle kunnat vistas i naturen tidigare? Kick-off

- Erfarenhet
- Transport
- Motivation
- Sällskap
- Pengar
- Körkort
- Varmare väder
- Bättre mående

Är där något i naturen som skrämmer eller oroar inför HMOU? Såsom djur, ljud, andra i gruppen, brist på toa etc? vid kick-off

8 Ja och 12 Nej

- Sociala aspekter som vem är i gruppen, personkemi behov av att vara ensam
- Djurlivet som fåglar och vildsvin
- Insekter och rädsla för smitta av TBE
- Toalett
- Att projektet plötsligt ska ta slut.

Vad är din känsla, nu efter ett år med HMOU, för att vistas i naturen?

- Ingen förändring, trivs fortfarande att vara ute
- Tycker om tystnaden
- Trivs och mår psykiskt bra
- Skönt att komma ut
- Känslan har blivit bättre och det är kul att vara ute
- Ingen förändring kring fobi
- Ok, man hittar på grejer
- Får ro i själen

Är där något som hindrar dig? Efter ett år

- Sociala utmaningar
- Vilda djur
- Lathet
- Svårt att komma igång
- Inte naturen i sig
- Mående

- Väder och vind
- Trötthet
- Brist på transport
- Insekter
- Inga hinder

Är det lättare för dig att vistas i naturen nu än före HMOU? Behövs något mer idag?

Det var många som kände sig mer motiverade, tyckte det var roligt och trevligt att testa nya saker. Mående och orken är det som påverkar men intresse för naturen har börjat komma tillbaka och att det finns en tanke på att åka till ställen som man varit på. Trygghet i gruppen har gjort det lättare.

Det som behövs är regnkläder, transport, bättre väder och lite stöd att komma ut. Att få ordning på mediciner och att ha en egen skog lyftes också fram.

Är där något i naturen som fortfarande skrämmer/oroar dig nu efter ett år med HMOU?

2 Ja och 14 Nej.

- Vilda djur
- Rädsla att gå vilse och att ta sig till nya ställen

Projektet

Vad var det som gjorde att du anmälde dig till HMOU?

- Naturintresse sedan tidigare (5)
- Rekommenderade av psykolog, boendestöd eller annan personal (6)
- Få möjlighet att komma ut i naturen
- Nyfikenhet
- Ha en aktivitet, engagera sig
- Bryta isolering, få vänner
- Sett att andra som deltagit mått bra.

Vad förväntar du dig av ditt deltagande i HMOU? Kick-off

- Social träning
- Få kunskaper om naturen
- Laga mat ute, eldning, överlevnad
- Se något nytt, prova nya aktiviteter och komma hemifrån
- Kunna ta sig ut självständigt
- Läkande och stimulera till avkoppling och att skingra tankar
- Bättre sömn och mer energi
- Frisk luft
- Skratt
- Naturlig trötthet

Vad förväntar du dig av ditt deltagande i HMOU? Nya deltagare

- Lära känna nya människor
- Bli starkare, våga ta mer initiativ och bli mer aktiv
- Vända negativa tankar till positiva
- Bli aktiverad
- Träffa andra som förstår hur det är att må dåligt

- Få gemenskap

Vad var dina förväntningar innan HMOU och har de uppnåtts nu? (för tidigare deltagare)

Förväntningar	Uppnådda i projektet?
Komma ut och se nya platser	Ja
Att det skulle vara 1 år	Nej
Ta sig ut i skogen själv	Nej
Komma ut och prova nya saker	Ja
Komma ut och göra friluftaktiviteter	Ja. Ibland lite för extrema aktiviteter. Önskan om lite lugnare aktiviteter.

Flera hade inga förväntningar alls och visste inte att det skulle innebära att prova nya saker och någon var t.o.m lite skeptiska men har blivit positivt överraskade.

Praktiskt kring träffarna

Hur tar du dig till träffarna? Kick-off

Vilket sätt	Antal	Behöver du stöttning
Bil	4	Boendestödjaren kan möta upp och påminna
Till fots/cykel	5	
Själv	4	Behöver ibland bli motiverad
Inget svar	2	Blir hämtad, behöver hjälp av boendestödjaren
Vet inte?	2	Samåkning, träffas på Solhuset

Hur tar du dig till träffarna? Efter ett år

Vilket sätt	Antal	Behöver du stöttning
Bil	6	Hämtning, motivering, påminnelser, väckning, boendestöd
Till fots/cykel	8	Personal och boendestöd, anhöriga. Påminnelser
Själv	0	
Inget svar	2	Motivering från boendestöd
Vet inte?	0	

Vilken kunskap behöver ledarna ha för att hjälpa dig? Kick-off

Vikten av tydlighet/struktur	1
Kunskap kring psykisk ohälsa	9
Kunskap om naturen	2
Matlagning	1
Personlig kännedom	1
Finns kända människor med	2
inget speciellt	3
allergier	1

vet ej

1

Har ledarnas kunskaper varit tillräckliga för att stötta dig? Vad har eventuellt saknats?
efter ett år

- En incident kring självskada/själv mord skedde och personalen bemötte inte detta.
- Jättebra
- Tillräckliga
- Vissa skulle behöva tänka på bemötande och inte behandla deltagare som mindre vetande.
- Ledare lite osäkra i början men blivit bättre efter hand
- De har varit positiva vilket hjälper till att ta bort hinder för individen
- Bra ledare, blivit en bra kamratkänsla både deltagare och ledare

Psykiska hälsan

Hur var ditt mående innan kontakten med HMOU och just idag vid Kick-off med HMOU?

Notera att det innan HMOU och vid Kick-off är 19 personer som svarat. Efter 1 år är det 16 personer.

Skala: 1 Sämsta möjliga till 6 Bästa möjliga

Ångest

Skala	1	2	3	4	5	6	Vet ej
När							
Innan HMOU	4	4	4	2	2	2	1
Vid Kick-off	3	5	4	1	3	3	1
Efter ett år	1	1	2	3	3	2	0

Ej haft	Inget svar	Ingen förändring
1	2	0

Depression

Skala	1	2	3	4	5	6	Vet ej
När							
Innan HMOU	4	4	5	3	3	0	1
Vid Kick-off	4	4	3	4	2	2	1
Efter ett år	1	0	1	4	4	2	0

Ej haft	Inget svar	Ingen förändring
1	1	1

Social fobi

Skala När	1	2	3	4	5	6	Vet ej
Innan HMOU	1	4	2	4	4	4	1
Vid Kick-off	1	5	2	2	3	6	1
Efter ett år	0	1	1	6	0	4	0

Ej haft	Inget svar	Ingen förändring
2	1	0

Nedstämdhet

Skala När	1	2	3	4	5	6	Vet ej
Innan HMOU	2	6	5	5	1	0	1
Vid Kick-off	1	4	6	3	3	2	1
Efter ett år	1	0	1	5	1	4	0

Ej haft	Inget svar	Ingen förändring
1	1	1

Tvångssyndrom

Skala När	1	2	3	4	5	6	Vet ej
Innan HMOU	1	0	4	2	2	10	1
Vid Kick-off	1	0	4	1	4	9	1
Efter ett år	1	0	0	3	0	1	0

Ej haft	Inget svar	Ingen förändring
8	1	1

Självskada

Skala När	1	2	3	4	5	6	Vet ej
Innan HMOU	3	2	0	2	1	10	1
Vid Kick-off	2	0	3	0	1	13	1
Efter ett år	0	0	1	0	1	2	0

Ej haft	Inget svar	Ingen förändring
9	1	1

Koncentrationssvårigheter

Skala När	1	2	3	4	5	6	Vet ej
Innan HMOU	2	4	8	5	0	0	1
Vid Kick-off	2	4	6	5	2	0	1
Efter ett år	0	0	2	6	0	1	0

Ej haft	Inget svar	Ingen förändring
0	1	4

Rastlöshet

Skala När	1	2	3	4	5	6	Vet ej
Innan HMOU	3	3	7	2	3	0	2
Vid Kick-off	3	4	5	3	3	1	1
Efter ett år	1	0	3	2	2	2	0

Ej haft	Inget svar	Ingen förändring
1	1	3

Malande ältande tankar

Skala När	1	2	3	4	5	6	Vet ej
Innan HMOU	4	1	7	5	0	2	1
Vid Kick-off	3	6	1	4	3	2	1
Efter ett år	0	0	3	3	4	1	0

Ej haft	Inget svar	Ingen förändring
1	2	1

Rädd

Skala När	1	2	3	4	5	6	Vet ej
Innan HMOU	4	3	1	5	3	3	1
Vid Kick-off	2	3	2	4	4	4	1
Efter ett år	0	0	3	3	2	4	0

Ej haft	Inget svar	Ingen förändring
0	1	2

Nervös

Skala När	1	2	3	4	5	6	Vet ej
Innan HMOU	4	3	3	2	5	2	1
Vid Kick-off	2	2	5	3	2	5	1
Efter ett år	0	0	2	3	4	3	0

Ej haft	Inget svar	Ingen förändring
0	1	2

Glad

Skala När	1	2	3	4	5	6	Vet ej
Innan HMOU	1	2	7	5	1	1	1
Vid Kick-off	0	4	3	4	5	1	1
Efter ett år	0	1	0	2	5	5	0

Ej haft	Inget svar	Ingen förändring
0	1	1

Nöjd/tillfreds

Skala När	1	2	3	4	5	6	Vet ej
Innan HMOU	3	4	3	6	1	0	1
Vid Kick-off	0	5	3	6	1	0	1
Efter ett år	0	1	1	1	4	6	0

Ej haft	Inget svar	Ingen förändring
0	0	1

Sömn

Efter ett år

1	2	3	4	5	6	Vet ej
2	0	2	3	3	1	0

Bättre sovtider	Inget svar	Ingen förändring
1	1	2

Tankar kring projektet och deltagandet - eget, andras, personalens

Är det något mer du vill berätta om HMOU? Vid kick-off

- Positivt att ingen ifrågasätter diagnoser
- Väldigt nervöst innan

Hur är din generella känsla kring HMOU? Vad har det betytt för dig? Efter ett år

- Jag har kunnat ta mig ut till nya platser
- Betytt mycket, mår bra av att vara ute, trevligt med aktiviteter
- Lärt mig nya saker, vågat prova
- Positivt
- Fått nya vänner och kontakt med nya människor och friluftsförbundet
- Insikt i att glädje skapar man själv, på HMOU är man ingen sjukdom utan man är sig själv.
- Gemenskap med andra och dessutom från andra kommuner
- Lärande om praktiska saker i naturen
- Sover mindre
- Prata med nya människor utan att vara rädd
- Recepten har använts till att laga mat med barnen
- Träffa andra som har liknande funktionssätt som jag
- Skönt att det varit kravlöst
- Bättre självkänsla
- Ett socialt sammanhang

Har HMOU gett dig mer energi och lust att självständigt komma ut mer i naturen?

9 svarade Ja och 3 svarade Nej. Blandade kommentarer:

- Idéer till vad man kan göra med barnen
- Mer energi och lust att komma ut även om det är svårt själv
- Lust att göra mer av vissa aktiviteter som man provat
- Mer aktiv nu än tidigare
- Blivit mer medveten om nyttan det gör
- Vågar mer och har lust att upptäcka nya platser
- Bättre kondition orkar mer på flera plan i livet.
- Ny kontaktperson som gillar att vandra
- Kallt väder och dåliga kläder har inte ökat lusten

Hur har det fungerat för dig att vara i gruppen? Efter ett år

Alla i gruppen har i stort svarat positivt på frågan och följande punkter har lyfts fram.

- Osäkerhet i att göra rätt eller fel
- Svårighet att söka kontakt
- Mående påverkar och att dra sig undan vid svårigheter och en upplevelse av att inte bli stöttad
- Svårt i början
- Svårt att hålla hand i början

Hur har ledarna fungerat tillsammans med er deltagare? Efter ett år

13 personer har varit enbart positiva

3 personer hade någon negativ kommentar

Svaren visar att det i stort sätt har fungerat. Man har över lag tyckt att ledarna har varit kunniga både när det gäller naturen och kring hälsa. Ibland har personkemin inte stämt och man har tyckt att vissa är trevligare än andra. Man har upplevt att ledarna har kunnat vända negativt till positivt men att de kanske ibland skulle haft mer bakgrundsinformation och kunnat vara lättare att få kontakt eller få svar från. De flesta har tyckt att ledarna har varit bra och att de gjort det som man kan förvänta sig av ledare.

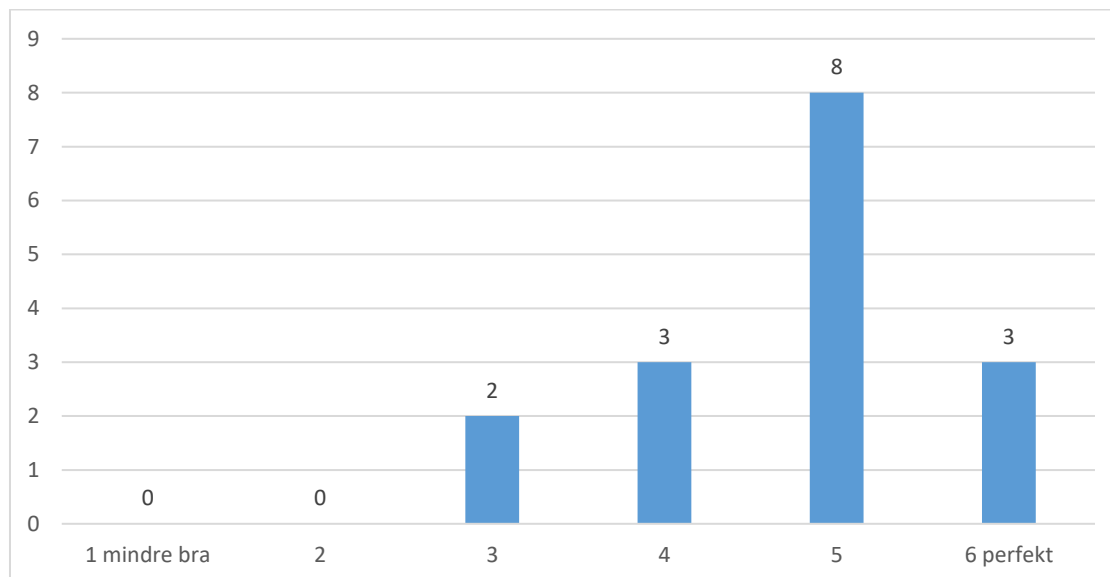
Har ditt deltagande i HMOU påverkat andra områden i ditt liv? Efter ett år Positivt och/eller negativt?

13 svarade Ja och 3 svarade Nej.

Det som visar sig i svaren är att man blivit mer social, modig och ökat sin självkänsla. Att våga göra egna utflykter eller i alla fall börjar känna lust att göra det. Andra har fått nya vänner och våga bjuda på sig själv mer i sociala sammanhang. Någon har kunnat bli hjälpledare i en förening och andra känner att de blivit mera aktiva.

Hur har allt omkring, rent praktiskt fungerat? Efter ett år

Mindre bra 1 - perfekt 6



Som tabellen visar så har det varit en ganska hög nivå på hur väl man tyckt det har fungerat. De parametrar som lyfts fram som förbättringsområden är följande:

- Tiden för hur länge man får hålla på med en aktivitet har upplevts vara lite för begränsad och även att det varit en del väntetider.
- Flera deltagare har tyckt att de blivit hungriga då de bara hunnit äta frukost innan. Där fanns förslag på att man kunnat ha en frukt precis i början av träffen.
- En del har velat ha lite längre framförhållning på vad som skulle ske på träffarna för att kunna förbereda sig.

- Hygienen kring fiket kunde ha gjorts bättre och att delarna till stormköken har blandats ihop när man varit ute på plats.

Hur upplever du projektets struktur? Efter ett år

Tiden för träffarna

för tidigt	Bra	För sent
1	13	2

Här återkommer tankar kring att träffen börjar vid lunchtid och att man blir hungrig och ett förslag var att börja efter lunch så att man hinner äta. Andra har tyckt att det har varit jobbigt att vänta halva dagen innan man skulle ge sig iväg. Från början var det bra med den senare tiden men efter hand som man blivit piggare så kom de upp tidigare och ville iväg snabbare.

Längden för träffarna

För kort	lagom	för lång
5	11	2

Resan har ibland upplevts som lång och beroende på väder och aktivitet så har det kunnat upplevas för långt och för kort.

Hur ofta ni träffas

För få gånger	lagom	för många gånger
8	8	

Här kom förslag som att träffas varje vecka och även förslag på varannan vecka.

Utbudet av aktiviteter

För få aktiviteter	Tillräckligt	För många aktiviteter
1	15	

Är det något mer du vill berätta om HMOU?

Positivt

Förslag på att kunna kombinera med att få umgås med får och hästar har också lyfts fram.

Här har det kommit fram beröm för variation på maten och att det har tagits bra hänsyn till allergier.

Aktiviteter som mountainbike och paddling har varit uppskattat av vissa.

Deltagarna har också lyft fram att de känt att man har hjälpt varandra, inte bara ledarna utan även deltagarna har kunnat stötta varandra. Andra har upplevt det positivt att bli bekräftad och fått komplimanger för att man varit hjälpsam och duktig.

Mindre positivt

Deltagare lyfter fram att de varit väldigt trötta och illamående efteråt, men att det efter hand har blivit bättre och att man kunde varit aktiv ännu längre om möjligheten funnits.

Några har tyckt maten varit osund med mycket vitt bröd, processat margarin och snabba kolhydrater.

En miljöaspekt påpekades kring användandet av plast vid fiket.

Önskemål

- att få information om Friluftsrämjandets aktiviteter på papper
- att få någon sorts bekräftelse att man är medlem i Friluftsrämjandet

Övervunna känslor

Att delta i projekt uppfattas som positivt men kan också väcka oro och rädsla för att sedan behöva komma tillbaka till det vanliga igen.

En stolthet över att ha vågat prova nya saker har påtalats även om det inte varit en aktivitet man har tyckt om

Att samlas i ring i slutet och berätta vad man tyckt har varit uppskattat även om det varit jobbigt att hålla handen i början.

I början fanns det rädsla och oro för att vara i gruppen men att det har minskat med tiden.

Diskussion och sammanfattning Deltagarrevisionerna

Den generella känslan kring projektet är att deltagarna har uppskattat det och varit väldigt positiva.

Av de 20 deltagare som blev intervjuade vid kick-offen är det 14 stycken som är kvar ett år senare. Ytterligare tre har tillkommit inför år 2 och blivit intervjuade utifrån kickoff-frågeformuläret. Avhoppen som skett på vägen har berott på mående och att aktiviteterna har upplevts som lite väl extrema. Förslag har kommit från deltagarna om att det ska finnas ett alternativ till huvudaktiviteten för de som inte känner att de vill delta.

Deltagarna i det här projektet har inte varit helt främmande för naturen från början då de innan sjukdom har vistats en del ute i naturen. De 7 som uppgav att de varit ute i grupp tidigare hade deltagit i aktiviteter med Scouterna, Fältbiologerna eller i Friluftsrämjandet. Ett år senare var det 2 deltagare som deltagit i Friluftsrämjandets vandringar.

Det påvisas ingen större skillnad på hur ofta deltagarna vistas ut efter ett år jämfört med innan. Däremot har de uppgett att de är ute mer. Detta tyder på att deltagarna är ute längre tid per gång. 9 av 16 personer uppger att de ett år senare har mer energi och lust att självständigt komma ut i naturen. Stöd som behövs för att komma till träffarna är hjälp av ledarna/boendestöd med t ex påminnelser, motivation och ibland hämtning.

Detta behövs både vid kick-off och ett år senare. En skillnad är att det är fler som tar sig till träffpunkten inför träffarna med cykel och till fots jämfört med början av projektet.

När man tittar på vad som var hinder för att komma ut i naturen före HMOU kan man se att det är tillgång till bil, brist på kläder, trötthet, väder, otrygghet, insekter och sociala aspekter som påverkar. Detta är i stort sett samma ett år senare. 8 deltagare uppgav att det fanns saker i naturen som skrämde dem inför HMOU, men efter ett år är det bara 2 deltagare som känner detta.

Vid kick-off fanns det oro inför den sociala situationen, djur i skogen och om det fanns toaletter på plats. Ett år senare är sociala situationen och toa (som ledarna alltid planerat att det ska finnas) inte aktuella i svaren, utan endast vissa djur och att gå vilse.

Nyfikenhet och motivationen att gå ut i naturen har ökat. Deltagarna har börjat göra några nya aktiviteter på sin fritid. Det som är viktigt att påpeka är att man själv kommit iväg på saker, går ut mer, har mer ork, känner sig starkare, är mer social och tryggare i andra sammanhang.

När det gäller personalen har det varit viktigt för deltagarna att de har kunskap om psykisk ohälsa. 13 deltagare av 16 har varit nöjda med personalens kompetens. Generellt sett så har deltagarna tyckt att projektet har fungerat bra rent praktiskt.

Förbättringsområden som nämnts

- Begränsningen i tiden för aktiviteter och ibland långa väntetider.
- Eftersom tiden för träffarna har legat vid lunchtid har många haft svårt för att planera sin mat och ofta kommit dit utan att ha ätit lunch. När fikans då har varit lite senare så har många varit väldigt hungriga.
- Någon upplevde att hygienens kring fikans kunde varit bättre.
- En önskan om att få aktivitetsinformationen tidigare för att kunna förbereda sig.

När man tittar på hur deltagarna har upplevt strukturen på träffarna så har tiden, längden och utbudet av aktiviteter generellt varit bra men hälften av deltagarna tyckte att det var för få träffar. Det kom förslag om att ha träffar varje eller varannan vecka istället. Fast samtidigt påpekade en del deltagare att det inte ska vara för ofta, för det ska inte bli vardag, HMOU ska vara "fest", speciella tillfällen att längta till.

Deltagarna skulle, precis som vid kickoffen, skatta sitt mående på en skala 1-6 där 1 var det sämsta och 6 det bästa. Olika symtom listades, såsom ångest, depression, social fobi, nedstämdhet, tvångssyndrom, självskada, koncentrations-svårigheter, rastlöshet, malande ältande tankar, rädsla, nervositet, glädje, tillfreds. Jämförelsen visar att det skett stegförflyttningar till det bättre på samtliga områden för alla deltagare.

Avslutningsvis kan man säga att det generella måendet har förbättrats. Deltagarna kanske inte tar sig ut i naturen oftare, men nyfikenhet, mod och den sociala förmågan har förbättrats. Deltagare har vågat prova nya saker och har fått nya vänner. De känner sig säkrare och har blivit piggare.

Häng med oss ut 2.0

Brukarrevision Personal
September 2019

Brukarrevisionen är genomförd av:

Malin Josefsson
Maria Samuelsson
Agneta Ståhl
Loes Vollenbroek

Innehåll Personalrevisionen

Brukarrevision Personal.....	31
Inledning Personalrevision.....	33
Resultat	33
Inledande frågor kring brukarrevisionen.....	33
Effekter på deltagarna som personalen uppmärksammat.....	33
Vill ut i naturen	33
Friluftsförbundet	34
Känslor	34
Rädsor hos deltagarna	34
Kläder	35
Sociala förmågor	35
Mod	35
Stöd/transport	35
Förändringar hos deltagarna som personalen uppmärksammat.....	35
Din del i projektet	37
Förväntningar på projektet	38
Personalens tankar om sig själv och deltagarna.....	38
Projektets påverkan på personalen.....	39
Personalens bemötande utifrån problematik.....	41
Diskussion och sammanfattning Personalrevisionen.....	42
Praktiska frågetecken.....	42
Bemötandefunderingar:.....	42
Tankar om själva brukarrevisionen:.....	43
Bilaga 3 Personalrevision Frågeformulär efter år 1	54

Inledning Personalrevision

Denna brukarrevision kan läsas fristående, men hänger tätt samman med brukarrevisionen som gjorts med deltagarna i projektet HMOU 2.0. Ledarna har intervjuats en gång hittills, medan deltagarna blev intervjuade både vid kick-offen hösten 2018 och nu september 2019 efter ett år.

Personalen är totalt 11 personer (två män och nio kvinnor). Det är personal från Socialpsykiatri i deltagarkommunerna Sjöbo, Tomelilla och Ystad.

Resultat

Vi redovisar svaren nedan utifrån frågeformuläret.

Inledande frågor kring brukarrevisionen

[Har du några funderingar innan vi sätter igång med intervjun?](#)

Någon svarade: "Vi tycker det är jätteviktigt att få se vad som fungerat och inte. Har sett projekt innan som inte fortsatte när brukarna skulle göra det på egen hand. Genom att utvärdera får vi veta hur detta gått"

[Har du fått information om intervjun före idag?](#)

10 Ja och 1 Nej

Effekter på deltagarna som personalen uppmärksammat

[På vilket sätt upplever du att deltagarna förändrat sina fritidsvanor över det gångna året?](#)

De ledare som endast mötte deltagarna genom HMOU sa sig ha svårt att bedöma huruvida deltagarna förändrat sina fritidsvanor då de inte har samtal med deltagarna till vardags. De vet alltså inte vad deltagarna gör "i vanliga fall".

Vill ut i naturen

Brukarna vill gärna och det frågas mycket om att göra något i naturen. De visar mer intresse att följa med på promenad, de är öppnare.

- Som personal i socialpsykiatri upplever jag en annan stämning hos brukarna, som också sprider sig till andra brukare, i verksamheten.
- Hjälper varandra mer också privat.
- Är mer framåt och deltar i sociala event.
- Har sökt sig till andra aktiviteter som vuxenvandring till exempel. Man hör att de pratar om platser vi har varit på som de sedan besökt. Det är svårt att svara på då vi inte ser dem på fritiden
- Är mer intresserad av naturen. Något har väckts. Deltagarna är glada. Vissa har gjort saker själva eller tagit med sig sin partner
- Tar sig ut själva på olika aktiviteter. Inte alla men vissa. Det har förändrats och märks tydligt

Friluftsförbundet

- Deltagarna har vågat sig ut mer socialt med friluftarna och också andra aktiviteter.
- Nån är med som mountainbikeledare, någon på friluftsvandringar. Jag har hört att "nu har jag köpt en regnjacka och kan vara med".
- Jag hör att deltagarna har en vilja att göra mer saker. "Här har jag inte varit förut, hit kan jag åka igen".
- Vi har några som gått med i friluftsförbundet och där är förändringen stor och markant. Vissa har blivit aktiva och tar sig till andra kommunen på egen hand och mött upp med deltagare och aktiva ledare i friluftsförbundet
- 'I min grupp har några deltagare varit med på friluftsförbundets aktiviteter. Deltagare har utvecklats fantastiskt och tar sig an utmaningar och gör'
- 'De som varit med härifrån vet jag att flera tagit sig till friluftsförbundets aktiviteter. En annan som levit isolerat i flera år är med på alla aktiviteter. Någon är ute väldigt mycket redan tycker det är kul. Alla verkar tycka att det är jättekul'

Vilka känslor/upplevelser har du sett från deltagarna genom att de vistas i naturen. Är det något som hindrat dem tex rädsla, kläder mm?

- "Både deltagare och personal peppar varandra och vågar göra saker. Om nån inte gör som alla andra så är det liksom ok"
- Deltagarna har varit nöjda och tagit till sig på ett annat sätt än vad vi är vana vid i socialpsykiatri.
- Vi är tydliga att det inte finns förväntningar på prestation, det kan vara egna känslor snarare än press från omgivningen.
- Generellt verkar deltagarna ha anpassat sig till situationen efterhand.

Känslor

- "Positivt att den spända känsla som känts i luften i bussen i början inte längre finns. Stressnivå alltid högre när vi åker dit och lugn och mindre stress på väg hem. Stress och presskänsla inför att prestera"
- 'I början väldigt många känslor, mycket osäkerhet men den försvinner efter hand när de lär känna gruppen. Kläder är ett problem område och vi har hjälpt till med begagnat men inget riktigt hinder".
- "De är väldigt positiva och de njuter och säger att de njuter av att vara ute och ser fram emot nästa gång"
- "Ibland att det varit jobbigt"
- "Någon har varit orolig inför att komma på vissa aktiviteter men de har kommit ändå och provat"

Rädslor hos deltagarna

Någon deltagare var rädd före att paddla, men sen bara hoppade i. Att det inte finns en toalett. Någon var rädd för att träffa andra men i praktiken har det inte varit några problem. Någon nämnde fästingar och ormar som en oro'

Vissa har varit rädda för att göra vissa aktiviteter men har gjort det ändå, tex paddla'

Kläder

Detta med kläder har kommit upp flera gånger, vissa har dålig ekonomi.

Någon har sagt att de inte har regnkläder.

'Skräckblandad förtjusning ibland inför vad vi ska göra. Vi har anpassat när vi vet att vissa har problem och vi har förberett i bilen. Vi i personalen provar också, alla gör det man vill. Känslor kommer och går.

'Kläder och att inte ha skor för att vandra eller inte ha bra kläder om det blir dåligt väder har varit jobbigt för vissa.

De har fått mycket stöttning kring kläder och passande utrustning.

De har lärt sig vilka kläder som är viktiga.

En del har inte pengar till kläder. Vi har samlat ihop vinterjackor.

'Det är inte alltid lätt. Kläder och vettiga skor har varit ett problem'

Någon har klagat på kläderna, någon har frusit men sen lärt sig. De får låna regnponcho och de har kommit ändå'

'Kläder har varit ett problem, jacka och skor men det har ordnat sig och de har lärt sig. Vi har hjälpts åt att fixa.

Sociala förmågor

Visat på sociala förmågor. Första gången, en började hälsa och sedan hälsade alla. Det bara löste sig. Gruppen visade riktig sammansvetsning när de satte upp i regn och oväder.

Mod

Innan vid rundan i slutet sa de: -"Håller med föregående talare" etc, men nu så har de massor att säga. Frihet, glädje och fascination över naturen, mod. Många gör mer än de trodde.

Stöd/transport

Alla får påminnelser om att komma iväg annars hade färre kommit. I början hade vi lite specialanpassningar för att hämta deltagare mm. Folk är glada att komma iväg med buss, det har blivit begränsat de senaste åren'

Förändringar hos deltagarna som personalen uppmärksammat

Är det något som förändrats till det bättre/sämre kring eventuella upplevda hinder hos deltagarna? Ge exempel

- Deltagarna kommer i mer passande utrustning.
- Andra har inte velat testa men sedan gjort det och blivit stolta. Efteråt kan vissa säga att de kommit med inställningen att de inte skulle göra aktiviteten, men sedan gjort den ändå.
- Vågar ta kontakt med andra. Att vi skulle vara 15 personer sågs av vissa som ett hinder, men nu verkar det inte vara så längre.
- Deltagarna vågar ta plats.
- Innan var det som de tänkte Naturupplevelse All Inclusive, men nu hör de av sig om kläder och hjälper varandra.
- Gruppen har vuxit med uppgiften.

- Alla pratar med alla
- Vi som ledare hjälper till att minska hinder och lär oss hela tiden vad som är viktigt
- Upplever att de är bekvämare i gruppen nu när den är mer statisk
- Någon som tidigare blev hämtad kommer själv hit nu
- Hinder har varit kapacitet och ekonomi.
- Innan var allt skrämmande och en del väldigt negativa och ifrågasättande men där har skett en fantastisk utveckling
- Dålig motorik kan vara ett problem eller att man inte vill fiska men då har vi hittat andra uppgifter
- Deltagarna är mer levande.

"Första gången, när vi såg de andra kommunernas deltagare var reaktionen "herregud, vad har vi fått med oss", de såg helt livlösa ut. Nu ringer de och frågar saker och har solbrillor!!!!"

Är det något i naturen som skrämde/oroade nån inför HMOU? Såsom djur, ljud, andra i gruppen, brist på toa?

6 Ja 5 Nej

Vad då?

- 5 personer nämnde att tillgång till toalett var en oro.
- Många gånger handlade det om att ge rätt information i rätt mängd, det är en balansgång. Inte för mycket och inte för lite information"
- Vildsvin
- Tydlig beskrivning sedan gick det bra
- Jobbigt med människor, mer i början och inte nu
- Oro för vissa aktiviteter, som att stå och prata inför folk, paddla

Ändrades det under projektets gång?

6 Ja och 5 Nej

Hur då?

- Vi höll till vid toa. 'Vetskapen om toalett är fortfarande viktig.
- 'Deltagarna har lärt känna varandra och ledarna och detta minska oro efter hand.
- Det har varit tryggt för vi har gjort riskbedömningar med projektledaren. Det var dock en incident där det blev lite mörkt och dimmigt när vi skulle köra hem och vi visste inte riktigt var vi var. Lite obehagligt för alla.
- Ja, enormt mycket. De är positiva när de kommer och frågar efter nästa gång.
- Socialt enorma utvecklingar och en del blir ledsna om de får förhinder.

Vilka eventuella andra förändringar hos deltagarna har du upplevt under året? Inse som bara har att göra med att vara ute i naturen utan socialt, mående mm

11 Ja och 0 Nej

- Deltagarna tar för sig mer och hjälper till.
- De i vår grupp har mer att prata om utifrån att de varit med på aktiviteter

- Mer sociala med gruppen än tidigare. Någon satte sig själv innan men nu närmar gruppen.
- Vågar ta mer plats
- Vågar prata och ta kontakt med andra.
- Mer glädje när vi är ute, lättare för folk att följa med. De verkar må bättre
- De har upptäckt att de mår bra av detta så även om de har haft en "skitvecka" så kommer de ändå. De säger ofta att det är en härlig grupp.
- **Det verkar vara lättare att prata med varandra när man är ute i naturen jämfört med att vara i ett rum**
- 'Fler och fler skickar meddelande att de längtar till nästa gång.
- De har blivit gladare och mer sociala i gruppen och ses utanför gruppen.
- Delar med sig om sina upplevelser innan man blev sämre
- 'Många har blivit stabilare i sitt mående.
- Att vara i ett sammanhang och få bidra, bara det är värt mycket
- Hjälpsamhet, öppenhet, respekt som spiller över på andra i verksamheten
- De pratar mer och mer med varandra och det är inte lika viktigt att personalen är nära. De har upptäckt att de har samma bekymmer i vardagen, tex läkarbesök och då har utbyte, kan jämföra och ge tips till varandra.
- 'Något att prata om i andra sammanhang. Lärt känna fler personer så att de känner varandra vid andra aktiviteter som anordnas kommuner emellan
- Massor, träffar andra från andra kommuner. Mer positiv anda och fler samtalsämne. Gemenskap och alla kan någonting. Känns som att en del ser en ny värld från att ha varit helt innesluten
- Alla tycker om det men speciellt två stycken mår mycket bättre tack vara detta projekt

Din del i projektet

Vad var det som gjorde att du anmälde dig som ledare för HMOU?

Flera av ledarna svarar att de tycker om skog och natur. Att vara ute i naturen tillsammans tror jag ger bättre effekt än läkaren.

Några svarade att av egna erfarenheter i livet så vet jag vilket värde naturen kan ha och det vill jag förmedla till andra.

'Det lät intressant när projektledaren berättade om det'

Jag vet hur viktigt det är att vara ute, man får alla goda samtal, alla sinnen är med, dofter mm. Har varit med i många projekt men detta har varit bäst, ser alla årstider och vad man kan ta vara på i naturen.

Forskning på naturens positiva effekter och trädgårdsgruppens pratade om sina upplevelser och i kombination med friluftsförmedlingen. Sökte pengar, vill göra mer.

Läst mycket om att psykisk ohälsa kan bli hjälpt av naturen och jag har varit ledare i Friluftsförmedlingen så det var ganska naturligt.

Vi har haft en egen grupp här på Örnen för bara Sjöbo Kommun.

Någon svarade "Första projekt jag verkligen ville vara med i" och en annan "Blev anmäld och jag har fått utmana mig själv. Kompetensutvecklar mig själv och lite mer glad i naturen nu"

Förväntningar på projektet

Vad förväntade du dig av ditt deltagande som ledare i HMOU?

Att kunna bidra med mina egna erfarenheter av att

- ha använt promenader i naturen för att må bättre'
- göra skillnad med min kunskap
- få igång gruppen och få till mig kunskap så jag kan bidra.
Ledarutbildningen gav mer kött på benen

- Hört om grupperna och ledarutbildningen innan
- 'Överstigit mina förväntningar då det kändes osäkert med andra kommuner och hur det skulle gå. Häftigt att få uppleva det som deltagarna är med om'
- 'Hade inga riktiga förväntningar, förhoppningsvis förmedla min känsla till naturen så att andra också får uppleva det'
- 'Att vi skulle vara ute i naturen. Allt tar mycket tid och jag har känt en stress över att hinna med allt. Vi har inte kunnat alltid för att det inte funnits någon vikarie. Ett tag ville jag inte fortsätta pga stressen men nu har det lugnat ner sig och jag vill fortsätta'
- 'Jag vill att detta ska fortsätta och vara till nytta för deltagarna. Jag vill göra något för mina klienter som inte kostar något, utvecklas själv och ge andra verktyg. Att tycka om naturen och vara rädd om den'
- 'Mina förväntningar var att kunna se ändringar hos deltagare och öppna upp för att det finns annat utanför här'
- 'Att lära mig mer om utomhusaktiviteter som fåglar, träd, laga mat. Jag ville verkligen vara med och visste direkt vem jag ville få med'
- 'Att få testa nya saker, jag är ingen scout så det är en utmaning. Avbrott från det vanliga jobbet och att få göra det med brukarna som jag förr gjorde innan FoS-socialt och naturen'

Personalens tankar om sig själv och deltagarna

Har du stöttat någon deltagare för att hen skulle kunna närvara?

11 Ja och 0 Nej

Om ja, hur?

- Påminnelser om att träffas – t ex skickar sms en vecka innan och 3 dagar innan, vi har också hämtat någon. Hämtning behövs knappt längre.
- Motiveringsarbete genom att påminna om hur trevligt det varit innan om de har varit tveksamma
- Många gånger, pratat om att man kan närvara utan att delta i aktiviteterna'

- Hjälpt till med att allt material ska komma med, påmint om träffar och hämtat buss
- Gett tydlig information och visat förståelse för att det kan vara jobbigt.
- 'Uppmuntran och motiverat. Mindre nu än i början. Hjälpt till med prioritering när det krockar med andra aktiviteter'
- Kört hem för någon som inte klarade hela passet.
- Pratet om att du är viktig för gruppen etc
- 'Pratar gott om HMOU och att folk mår bra av det.

Vilken specifik kunskap behöver ni ledare ha för att hjälpa deltagarna?

De flesta ledarna svarade:

Förberedd på vad som ska ske, utbildning/ledarkurs för att kunna ge trygghet i friluftslivet, kunskap om psykisk ohälsa och personkunskap om deltagarna utifrån deras specifika behov'

Säkerhetsplaner/riskbedömning, att ha tänkt efter före. Ledare har ansvar.

Friluftsförbundet – vad de står för och hur vi sen ska kunna jobba vidare med det i kommunen'

'Social kompetens, tycka om människor, personkännedom, lyhördhet. Vara närvarande, se om någon ser blek ut, överblick, känna sig säker på våra redskap. Motivering, god förebild, våga prova själva, lösningsfokuserad, prestigelösa. Bemöta människor där de är. Som i det vardagliga, empati, kunna läsa av.

Saknade du eller någon annan ledare de kunskaper som visade sig behövas i projektet?

5 Ja 5 Nej 1 person svarade inte

Om ja, vad/vilka kunskaper

- Önskat ha mer tydlighet och struktur
- Vissa redskap har jag/vi aldrig använt
- Efterhand har vi lärt oss om riskanalys, mat, räddningsmöjligheter, teknik mobil, adress, allergier etc
- Vissa delar hade jag önskat ha redan från början
- Mest om naturen, tips, hur saker och ting fungerar och vad man kan göra'

Projektets påverkan på personalen

Hur har du själv påverkats av att delta?

- 'Bara positivt att komma ut i naturen. Stressnivån kommer ner och det är härligt att se att andra också påverkas positivt'
- 'Ger lika mycket till oss ledare som till deltagare, får ny energi, får ny kunskap och ser fram emot träffarna'
- 'Glädje att jobba med detta, härligt att se när deltagare gör framsteg, mår jättebra själv också. Härligt att se glada ansikten'

- 'Att få andra att göra har gjort att jag provat själv, Jag tror på individens förmåga att återhämta sig och nu se hur att vara i naturen hjälper. Personalbiten tex klagomål och information-inte fått, det kommer för mycket'
- 'Trivas mer ute i naturen, Utmanat mig själv'
- 'Jag har nog börjat vara lite mer i naturen själv'
- 'Trevligt att göra detta med andra kommuner så att vi träffar andra på det här sättet och inte bara på konferenser'
- 'Jätteroligt, merarbete med det praktiska runt omkring. Mycket administration. Har inte lika mycket tid till mitt vanliga arbete. Härligt när vi gör rundan i slutet, jag får nästan tårar över hur viktigt det är'
- 'Positivt, fantastiskt, guldkant på arbetet, positivt att deltagare från andra kommuner kommer och pratar. Jag har lärt mig mycket'
- 'Helt underbart, glädje att se alla hjälpas åt, vissa deltagare kunde mer än ledarna. Det bästa projekt jag varit med i och jag längtar till varje tillfälle. Det är jättemysigt
- 'Glädjen! Jag har köpt gummistövlar. Familjen är avundsjuk och vill också med ut. Fiska vill jag göra igen'

Har din syn på deltagarna ändrats under projektet?

9 Ja och 4 Nej och 2 svarade både ja och nej

- Deltagarna har kunskaper som vi inte vetat om innan
- Jag har blivit imponerad,
- Ser färdigheter/kunskaper hos deltagarna som inte syns hemma.
- Alla har vuxit, inklusive jag själv
- Jag har sett andra sidor hos dem och en annan initiativförmåga och lekfullhet. Modighet
- De är mer orädda än man tror, de pratar inte sjukdom när de är ute, det ger hopp
- De lyser upp när man pratar om det som varit/plockar fram det
- Det har gått över förväntan, deltagare har förvånat en
- De pratar mer ute på stan och har blivit tryggare med oss
- Någon som varit passiv är mer aktiv
- Att alla snackar med alla och hjälps åt

Upplever du att deltagarna har hittat och kunnat använda egna resurser under året?

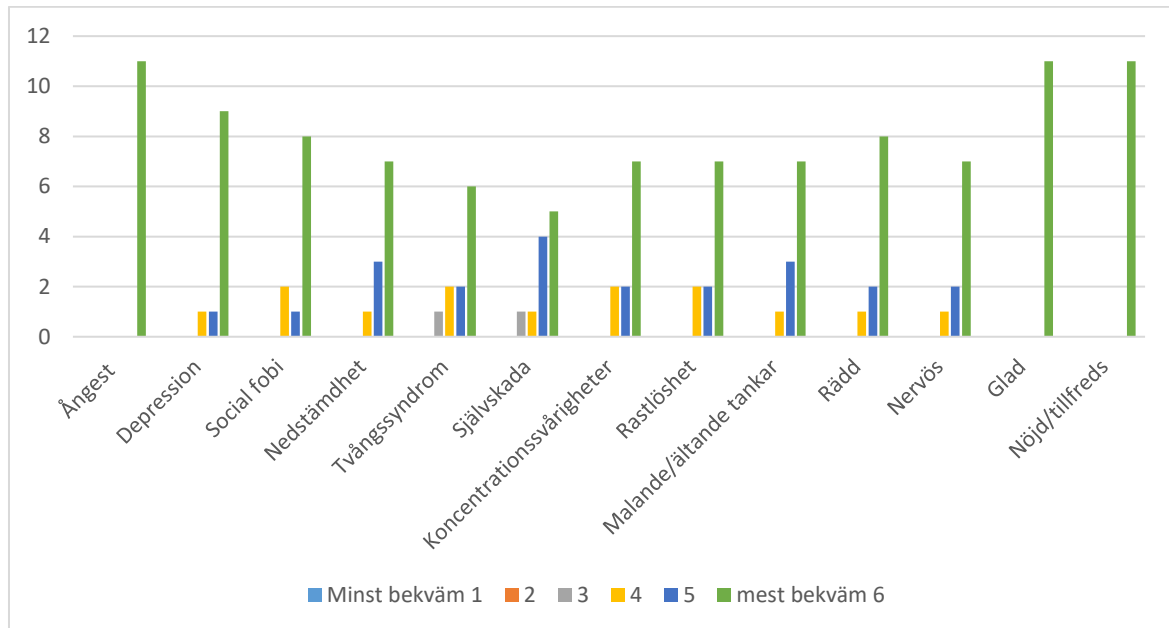
Alla svarade Ja.

- 'De har hittat sin egen resurs i att de faktiskt kan, de har haft en lägre tro om sig själva. Någon frågade om de fick ta reda på fakta om slaget vid Börst och vid utflykten berätta om detta inför alla deltagare
- De kommer med mer tips och idéer nu. Vissa tar för sig
- Att kunna cykla, det har jag inte gjort på 20 år! Att åka skidor, upptäcka att man kan. Många har tappat tron på att de kan saker men här har de upptäckt att de kan
- Att hjälpas åt för att komma iväg. Bli hjälpledare
- Plockat fram mer kunskap och de är mer drivna
- Mer öppna
- Hjälps åt mycket mer, det finns mycket samarbete

- Initiativförmåga, våga ta egna beslut, våga prova privat, bli mer nyfiken och de har sovit gott
- Självständighet
- Att komma till träffarna
- Att få vara i centrum och visa att de kan

Personalens bemötande utifrån problematik

Hur bekväm är du att bemöta individer med följande problematik?



Hur upplever du projektets struktur gällande:

Tiden för träffarna

För tidigt	Bra	För sent
0	10	0

Längden för träffarna

För kort	Lagom	För lång
3	8	0

Hur ofta ni träffas

För få gånger	Lagom	För många gånger
1	9	0

Utbudet av aktiviteter

För få aktiviteter	Tillräckligt	För många aktiviteter
0	10	0

Är där något mer du vill berätta om HMOU?

- Tanken är att vi ska jobba med detta efter projektet, men för oss som jobbar i boendestöd är det svårt. Vi ska ju egentligen inte syssla med gruppaktivitet.
- Naturen pratas det mycket om att det är bättre medicin än terapi.
- Vill att detta ska bli permanent
- En önskan att alla deltagare skulle få rätt kläder
- Tryggt med Friluftsrämjandet
- Varje deltagare/ledare har någon specialkunskap
- Träff varje vecka
- Bra att arbeta med något som är vetenskapligt bevisat, härligt med verklighet istället för utredning
- Positiv grej
- Tror att alla håller med om att detta är fantastiskt bra och att det måste finnas kvar
- I början fokus på maten, sedan fokus på aktiviteten.
- Trodde att skor skulle ingå till deltagarna
- Cyklar hem helt lycklig efter träffarna, bästa eftermiddagarna på hela månaden!
- Det gör verkligen skillnad! Vi borde göra mer av det här.
- Bra med flera kommuner
- Verkligen toppen. Kanske erbjuda fler. Bra namn
- Plockar fram resurserna hos deltagarna

Diskussion och sammanfattning Personalrevisionen

Utifrån resultatet av ledarnas svar är den positiva effekten och betydelsen av projektet tydlig, både för deltagarna och för ledarna. Ledarna upplevde sidor hos deltagarna som de inte sett i den ordinarie verksamheten eller vetat om att deltagarna besitter. Ledarna beskriver också hur de utmanat sig själva. Vidare har de blivit imponerade av deltagarnas mod.

Praktiska frågetecken

Ledarna upptäckte snabbt att inte alla deltagarna hade de kläder och skor som behövdes utifrån väder och vind. Frågan som känns uppenbar i sammanhanget är: Varför fick ledarna lämpliga ytterkläder och inte deltagarna? Framförallt borde deltagarna ha fått skor, eller åtminstone information om vad som behövdes innan de tackade ja till sin plats i projektet.

Bemötandefunderingar:

Vi pratar ofta om att vi ska se individen och utgå från hen. När vi intervjuade och fick mer detaljerad information från både deltagare och ledare, upptäckte vi att samma händelse/beteende kan uppfattas totalt olika. En ledare kan uppfatta något som positivt utifrån deltagarens perspektiv, medan deltagaren känner det som negativt och obehagligt.

Andra exempel som nämnts är t ex upplevd osäkerhet i bussen på väg till aktiviteten. Denna kan ledarna tolka som osäkerhet att vara i gruppen, medan en deltagare kanske funderar på om den klarar av dagens aktiviteter och en annan undrar om det finns toalett.

Tankar om själva brukarrevisionen:

Nu när brukarrevisionen är gjord kan vi brukarrevisorer se nackdelen med att blanda svaren från Friluftsförbundets ledare och personalen från socialpsykiatrin. Det blir ganska svårt att utläsa om kunskaper saknats hos ledarna eller hos personalen. Är det Friluftsförbundets ledare som känt sig mindre bekväma/osäkra? Är det personalen som varit de mest engagerade/uppmärksamma? Eller tvärtom!

Bilaga 1 Deltagarrevision Frågeformulär Kick-off

Frågeformulär Kick-off Häng med oss ut 2.0

Intervjukod:
(kod fylls i vid sammanställningen)

Datum

Var görs intervjun?

Vem intervjuar?

Vem skriver?

Man Kvinna

Berätta vad vi heter och att vi har tystnadsplikt. Det är en brukarrevison där projektet "Häng med oss ut", som genomförs i Sjöbo, Tomelilla och Ystad stämmer av hur ditt fritidsliv ser ut nu före projektets start.

Intervjun sker frivilligt och svaren hanteras anonymt.

Intervjun tar ca en halvtimme och du kan avbryta intervjun när du vill eller avböja att svara på vissa frågor eller om du vill ha en paus – så säg bara till.

Har du fått information om intervjun före idag? Ja Nej

Har du några funderingar angående intervjun innan vi börjar med själva intervjufrågorna?

Fritidsvanor idag

1 Vad gör du på din fritid?

2 Brukar du vara ute i naturen, vid havet, i skogen? ja nej Om ja; hur ofta?

a) Enskilt ja nej

b) Grupp ja nej

c) Arrangeras något av Friluftsrämjandet? ja nej

3 Har du tidigare i livet/före sjukdom varit ute i naturen, vid havet, i skogen? ja nej

Om ja; hur ofta?.....

d) Enskilt ja nej

e) Grupp ja nej

f) Arrangeras något av Friluftsrämjandet? ja nej

4 Vad är din känsla för att vistas i naturen? Är det något som hindrat dig, t ex rädsla, kläder mm?

5 Vad hade behövts för att du skulle kunnat vistas i naturen tidigare?

6 Är det något i naturen som skrämmer/oroar dig nu inför HMOUON? Såsom djur, ljud, andra i gruppen, brist på toa?

Ja Nej

Vad då?

Projektet

7 Vad var det som gjorde att du anmälde dig till HMOU?

8 Vad förväntar du dig av ditt deltagande i HMOU?

9 Hur tar du dig till träffarna? Kommer du behöva stöttning för att närvara?

10 Vilken kunskap behöver ledarna ha för att hjälpa dig?

11 Hur var ditt mående innan kontakten med HMOU? 1. Sämsta möjliga -> 6. Bästa möjliga

Ångest 1 2 3 4 5 6 Ångest

Depression 1 2 3 4 5 6 Depression

Social fobi 1 2 3 4 5 6 Social fobi

- Nedstämdhet 1 2 3 4 5 6 Nedstämdhet
- Tvångssyndrom 1 2 3 4 5 6 Tvångssyndrom
- Självskada 1 2 3 4 5 6 Självskada
- Koncentrationssvårigheter 1 2 3 4 5 6 Koncentrationssvårigheter
- Rastlöshet 1 2 3 4 5 6 Rastlöshet
- Malande/ältande tankar 1 2 3 4 5 6 Malande/ältande tankar
- Rädd 1 2 3 4 5 6 Rädd
- Nervös 1 2 3 4 5 6 Nervös
- Glad 1 2 3 4 5 6 Glad
- Nöjd 1 2 3 4 5 6 Nöjd
- Tillfreds 1 2 3 4 5 6 Tillfreds

12 Hur är ditt mående just idag vid Kickoffen? 1. Sämsta möjliga -> 6. Bästa möjliga

- Ångest 1 2 3 4 5 6 Ångest
- Depression 1 2 3 4 5 6 Depression
- Social fobi 1 2 3 4 5 6 Social fobi
- Nedstämdhet 1 2 3 4 5 6 Nedstämdhet
- Tvångssyndrom 1 2 3 4 5 6 Tvångssyndrom
- Självskada 1 2 3 4 5 6 Självskada
- Koncentrationssvårigheter 1 2 3 4 5 6 Koncentrationssvårigheter
- Rastlöshet 1 2 3 4 5 6 Rastlöshet
- Malande/ältande tankar 1 2 3 4 5 6 Malande/ältande tankar

Rädd 1 2 3 4 5 6 Rädd

Nervös 1 2 3 4 5 6 Nervös

Glad 1 2 3 4 5 6 Glad

Nöjd 1 2 3 4 5 6 Nöjd

Tillfreds 1 2 3 4 5 6 Tillfreds

13 Är det något mer du vill berätta om HMOU?

Tack för din medverkan!

Dina svar är värdefulla!



Bilaga 2 Deltagarrevision Frågeformulär efter år 1

Frågeformulär Häng med oss ut 2.0 efter år 1

Intervjukod:

(kod fylls i vid sammanställningen)

Datum	Var görs intervjun?
Vem intervjuar?	
Vem skriver?	

Man Kvinna

Berätta vad vi heter och att vi har tystnadsplikt. Det är en brukarrevision där projektet ”Häng med oss ut”, som genomförs i Sjöbo, Tomelilla och Ystad stämmer av hur ditt fritidsliv ser ut nu efter ett år av projektet och inför år 2.

Intervjun sker frivilligt och svaren hanteras anonymt.

Intervjun tar ca en halvtimme och du kan avbryta intervjun när du vill eller avböja att svara på vissa frågor eller om du vill ha en paus – så säg bara till.

Har du fått information om intervjun före idag? Ja Nej

Har du blivit intervjuad om projektet tidigare? Ja Nej

Är du med i projektet fortfarande? Ja Nej

Har du några funderingar angående intervjun innan vi börjar med själva intervjufrågorna?

Fritidsvanor / ute i naturen

1 Vad gör du på din fritid nu som du inte gjorde före HMOU?

--

2 Är du ute mer i naturen, vid havet, i skogen nu än före HMOU? ja nej

Hur ofta är du ute?

g) Själv ja nej

h) Sällskap ja nej

i) Arrangeras något av Friluftsförbundet? ja nej

3 Har du tidigare i livet/före sjukdom/före HMOU varit ute i naturen, vid havet, i skogen?

ja nej Om ja; hur ofta?.....

j) Själv ja nej

k) Sällskap ja nej

l) Arrangerades något då av Friluftsförbundet? ja nej

4 Vad är din känsla nu efter ett år med HMOU för att vistas i naturen? Är det något som fortfarande hindrar dig?

5 Är det lättare för dig att vistas i naturen nu än före HMOU? Behövs nåt mer idag?

6 Är det något i naturen som fortfarande skrämmer/oroar dig nu efter ett år med HMOU?

Ja Nej

Vad då?

Hur du har upplevt projektet

7 För nya deltagare - Vad var det som gjorde att du anmälde dig till HMOU?

8 För nya deltagare - Vad förväntar du dig av ditt deltagande i HMOU?

8 För tidigare deltagare – Vad var dina förväntningar innan HMOU och har de uppnåtts nu?

9 Hur tar du dig till träffarna? Har du behövt stöttning för att närvara? På vilket sätt i så fall?

10 Har ledarnas kunskaper varit tillräckliga för att stötta dig? Vad har eventuellt saknats?

11 Hur är ditt mående **nu efter ett år** med HMOU? 1. Sämre -> 6. Bättre

Ångest 1 2 3 4 5 6 Ångest

Depression 1 2 3 4 5 6 Depression

- Social fobi 1 2 3 4 5 6 Social fobi
- Nedstämdhet 1 2 3 4 5 6 Nedstämdhet
- Tvångssyndrom 1 2 3 4 5 6 Tvångssyndrom
- Självskada 1 2 3 4 5 6 Självskada
- Koncentrationssvårigheter 1 2 3 4 5 6 Koncentrationssvårigheter
- Rastlöshet 1 2 3 4 5 6 Rastlöshet
- Malande/ältande tankar 1 2 3 4 5 6 Malande/ältande tankar
- Rädd 1 2 3 4 5 6 Rädd
- Nervös 1 2 3 4 5 6 Nervös
- Glad 1 2 3 4 5 6 Glad
- Nöjd/tillfreds 1 2 3 4 5 6 Nöjd/tillfreds
- Sömnen 1 2 3 4 5 6 Sömnen

12 Hur är din generella känsla kring HMOU? Vad har det betytt för dig?

13 Har HMOU gett dig mer energi och lust att självständigt komma mer ut i naturen?

14 Hur har det fungerat för dig att vara i gruppen?

15 Hur har ledarna fungerat tillsammans med er deltagare?

16 Har ditt deltagande i HMOU påverkat andra områden i ditt liv, positivt och/eller negativt?

Ja Nej

Vad då? Tex fått nya vänner, börjat delta i andra aktiviteter...

17 Hur har allt omkring, rent praktiskt, fungerat?

Mindre bra 1 2 3 4 5 6 Perfekt

18 Hur upplever du projektets struktur gällande:

Tiden för träffarna?	För tidigt	Bra	För sent
Längden på träffarna?	För kort	Lagom	För lång
Hur ofta ni träffats?	För få gånger	Lagom	För många gånger
Utbudet av aktiviteter?	För få aktiviteter	Tillräckligt	För många aktiviteter

19 Är det något mer du vill berätta om HMOU?

Tack för din medverkan! Dina svar är värdefulla!

Bilaga 3 Personalrevision Frågeformulär efter år 1