

Attention

Uppsala



Februari 2009

Innehåll

Kalendarium	sid 1
Inbjudan till dagläger på Alnäs	sid 2
Föreläsning med Alain Topor – ett referat	sid 3
Info: Stöd under gymnasiet inför arbetslivet	sid 5
Info: Utbildningsprojektet Fokus	sid 5
Om KBT på internet	sid 6
Protokoll från möte med psykiatrins brukarföreningar angående Psykiatrins hus	sid 7
Karta till HSO	sid 8

Kalendarium

Mars

4/3: Cafékäll 18.30–20.30

9/3: Årsmöte Attention Uppsala

18/3: Cafékäll 18.30–20.30

April

1/4: Cafékäll 18.30–20.30

15/4: Cafékäll 18.30–20.30

29/4: Cafékäll 18.30–20.30

Vi ses väl på årsmötet?

9 mars 2009

Tid: kl. 18.30

Plats: HSO, Kungsgatan 62, 5 tr.

(Karta finns längst bak i denna tidning.)

Efter mötet bjuder vi på
kaffe/te och tårta.

Alla medlemmar är varmt välkomna!



Dagläger på KFUM Alnäs sommaren 2009

Sista anmälningdag 15 mars

Ett antal barn med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning fick sommaren 2008 möjligheten att delta i KFUM Alnäs dagläger varsin vecka. Alla barnen fick en egen assistent som fanns till hands när barnet behövde särskilt stöd. Assistenten hade också möjlighet att hämta och skjutsa hem barnet om behov fanns. Flera föräldrar har hört av sig och berättat att lägret var mycket lyckat.

KFUM Alnäs vill även i år samarbeta med Attention och ta emot barn med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning från föreningen. Om du och ditt barn är intresserade, skicka in intresseanmälan eller mejla till: elisabeth.axberg@c.hso.se. Föreningen vidarebefordrar intresset till KFUM som sedan kontaktar dig om plats finns.

Från KFUM Alnäs hemsida, www.alnas.nu, om dagläger:

"Sommartid driver KFUM Alnäs Uppsalas största barnverksamhet för barn i 7-15 år. Läget vid Ekolns norra strand ger en fin inramning åt alla aktiviteter. På Alnäs kan du bland annat spela tennis, beachvolleyboll, basket och fotboll."

Det finns olika läger att välja mellan. Vildmark, pysselverkstad och studsmatta har varit mycket uppskattat av flera barn.

Kostnad: 950 kronor per vecka och barn. *I avgiften ingår lunch.* Ett antal gratisplatser finns också. Hör av dig till Attention om du behöver det.

Intresserad? Fyll i nedanstående blankett och skicka till:

Attention Uppsala

HSO

Kungsgatan 64

753 18 Uppsala

Frågor: ring Elisabeth Axberg, 018 – 56 09 19 eller 076 – 803 09 19

Intresseanmälan för barn med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

Ja, mitt barn är intresserad av KFUM Alnäs dagläger en vecka sommaren 2009.

Barnets intressen (se ovanstående förslag men lägg gärna till annat också):

Vilken del av sommaren passar bäst för dagläger: _____

Barnets namn: _____

Barnets adress: _____

Barnets födelsedata: _____

Namn på dig som fyllt i intresseanmälan: _____

Telefonnummer: _____



Föreläsning med Alain Topor – ett referat

Den 14 januari var den kände psykologen och författaren Alain Topor inbjuden till HSO för att prata om återhämtning.

De olika brukarföreningarnas medlemmar var inbjudna.

Alain Topor forskar i vad som hjälper människor med psykisk ohälsa. Vad de själva tycker att det är som har hjälpt dem.

Psykiskt sjuka människor har dålig ekonomi. Man mår sämre om ekonomin är dålig. Topor redovisade för forskning som visat att om man har mer pengar minskade behovet av vård.

1966 kom Psykiatrireformen som innebar att man la ner många psykiatriska kliniker och kommunerna fick ta över mycket av ansvaret.

I sin forskning frågar Alain Topor brukarna själva om hur de vill bo och vilken form av stöd de vill ha. Svaren är att de vill ha egen lägenhet eller hus och att de vill leva ensamma eller med en partner. De vill inte bo med andra med psykiska problem.

De vill kunna nå personal 24 timmar per dygn.

Den vanligaste hjälpinsatsen som de önskade var att få hjälp med att klara av sin budget.

Bästa hjälpen de kunde tänka sig var mer pengar.

Återhämtning

En diagnos är inte lika med att någon är ständigt sjuk och aldrig mer mår bra. Personen kan bli återhämtad.

Det är individen som återhämtar sig. Det är det egna arbetet och som man gör tillsammans med någon.

Det finns en fara med ordet, för den återhämtade går inte tillbaka till att vara den som han var innan han blev sjuk.

Den som har återhämtat sig får nya erfarenheter och går vidare och drar slutsatser av sina upplevelser. De går framåt.

Det är en ojämn process. Någon blir sjuk. Personen blir sämre tills han kommit till en botten utan hopp. Först efter att botten är nådd kommer en vändpunkt, eller flera vändpunkter som gör att han sakta blir bättre och till slut kan gå vidare.

Hur många återhämtar sig?

Om man tar schizofreni som ofta ansetts vara en sjukdom som är svår att återhämta sig från så är det 50 – 60 % som återhämtar sig från den diagnosen.

Barbro Sandin, psykoterapeuten som tog sig an Elgar Johnsson som hasade omkring i korridorerna på Sätters sjukhus svårt sjuk i schizofreni. Hon fanns vid hans sida och förmedlade trygghet och hopp. Idag arbetar han som psykolog och är återhämtad.

WHO har gjort en undersökning och sett att i U-länder återhämtar befolkningen sig i betydligt högre grad än i I-länder. De har ett större socialt nätverk och det är lättare att få arbete i jordbruks samhällen.

Forts. nästa sida



Forts. från sida 3

Man kan inte planera återhämtning.

Återhämtning är ett sammanträffande mellan fyra faktorer:

- materiella förhållanden
- hem
- pengar
- medicin

Annat som påverkar återhämtningen är materiella förhållanden, individen, att ha en mening eller förklaring till att man blev sjuk och andra.

"Andra" kunde vara anhöriga, hundar eller personal.

Det finns hanteringsstrategier i att ha ökad eller minskad aktivitet.

Alain Topor har forskat i vad ekonomin betyder för de med psykisk ohälsa. I en amerikansk undersökning fick vissa patienter 500 kronor till att roa sig för och en annan grupp fick inga pengar. Den gruppen som hade fått pengar mådde mycket bättre än den andra.

Det som betyder mycket för återhämtningen är att det finns någon som visar att han verkligen bryr sig om brukaren. Att den personen gör något extra så att det känns som att han verkligen bryr sig. Det kan vara att någon ringer hem spontant och frågar hur det är. Eller att ge en ros för att brukaren har klarat av att göra ett framsteg.

En kvinna skickade ett vykort till en patient som blev jätteglad över det. Föreståndaren uppmanade de andra i personalen att de också skulle skicka kort till de andra patienterna. Fast då förlorades effekten. De patienterna kände inte att de betydde något speciellt för den som skickade kortet.

Min uppfattning är att det var en uppskattad föreläsning.

Pia Røjdeby



Stöd under gymnasiet inför arbetslivet

I Uppsala län finns två arbetsförmedlare som arbetar enbart med ungdomar som har en funktionsnedsättning. Att få information och vägledning redan under gymnasietiden förenklar vägen ut i arbetslivet.

Kontakt/frågor:

Uppsala kommun

Carina Lindqvist, arbetsförmedlare/arbetsterapeut

Tfn: 010-486 64 42

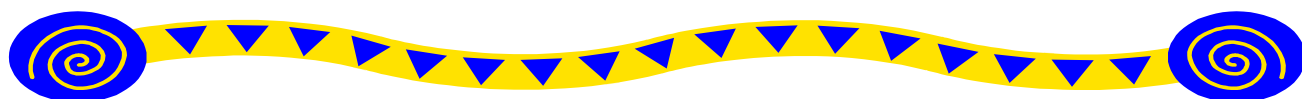
E-post: carina.lindqvist@lanc.amv.se

Övriga arbetsmarknadsområdet (i stort sett hela länet):

Kjell Norrby, arbetsförmedlare

Tfn: 010-486 77 94

E-post: kjell.norrby@arbetsformedlingen.se



Information om projektet Fokus

Handikappföreningarnas samarbetsorgan i Uppsala län, tillsammans med berörda föreningar, vill skapa en **kurs/distansutbildning** inom neuropsykiatri i samarbete med Uppsala Universitet, Institutionen för folkhälso-vårdvetenskap. Distansutbildningen ska gälla Aspergers syndrom, Autism, ADHD, Tourettes syndrom, OCD-tvångssyndrom och Bipolär sjukdom.

En distansutbildning kan ge många målgrupper, även de idag yrkesverksamma, möjlighet att delta. Kursen ska varvas med teori, pedagogik samt metodik. År 1 av 2.

Projektet har beviljats 300 000 kr från Allmänna Arvsfonden.



Info från Akademiska sjukhusets psykiatridivision

KBT på internet lindrar depression och ångest

Självhjälp över internet blir ett nytt inslag i behandlingen av patienter med svår depression, social fobi, paniksyndrom, svåra sömnstörningar och andra psykiatriska besvär i Uppsala län. Som femte sjukhus i världen erbjuder Akademiska behandling i kombination med aktiv coachning från personal inom psykiatrin.

– Främsta syftet är att fler av psykiatrins patienter ska erbjudas en behandling med hög kvalitet. Vi vet av erfarenhet att det är oerhört viktigt att patienter är delaktiga och aktiva i sin egen behandling. Att arbeta med internetbaserade insatser gör att patienten kan arbeta självständigt oftare och på de tider och platser som passar patienten, säger Åsa Törnkvist, utvecklingschef vid Akademiska sjukhusets psykiatridivision.

Akademiska sjukhuset är näst först i landet, och bland de första i världen, om att kostnadsfritt erbjuda beteendeterapi i form av självhjälp över internet. En liknande behandling erbjuds inom primärvården på några håll i landet.

Ett tjugotal patienter är med i programmet där man med hjälp uppgifter av stegrande svårighetsgrad får hjälp att förändra sjukdomsrelaterade tankar och beteenden. Åsa Törnkvist uppskattar att närmare 300 patienter med svår depression, social fobi, paniksyndrom, svåra sömnstörningar och andra psykiatriska besvär kan komma i fråga varje år. Sedan i höstas har drygt 30 sjuksköterskor, kuratorer och annan vårdpersonal utbildats för att kunna ge patienterna stöd under de tre till sex månader terapin pågår. Patienterna får även träffa en psykolog innan behandlingen inleds och efter att den avslutats.

Självhjälpsprogrammet har utarbetats av forskare vid Uppsala universitet som räknas som världsledande på området. Internetbaserad kognitiv beteendeterapi används numera vid en rad psykiska och fysiska besvär.

– Eftersom det är landstinget som köper in programmen är behandlingen kostnadsfri för patienterna och det är vår egen personal som fungerar som coacher. Alla patienter kommer att träffa någon av våra psykologer innan behandlingen inleds och efter att den avslutats, säger Åsa Törnkvist.



Protokoll från möte med psykiatrins brukarföreningar angående Psykiatrins hus den 18 februari 2009

Närvarande:

Andreas Nilsson, Uppsala ångestsyndromsällskap samt AU för brukarnätverket för psykiatrisk hälsa i Uppsala län

Göran Fischer, föreningen BALANS

Elisabet Alphonse, psykiatridivisionen

Ann-Louise Carlesen, IFS ordförande

Cecilia Ingard, Attention samt AU för brukarnätverket för psykiatrisk hälsa i Uppsala län

Gunnar Gedin, Tema

Åsa Törnkvist, psykiatridivisionen

Agneta Jordeby Jönsson, psykiatridivisionen

Maria Södergran, lokalplaneringsavdelningen

Gertrud Sjöström, arkitekt Tengbom

Jesper Husman, arkitekt Tengbom

- Jesper och Gertrud berättade om planerna för psykiatrins hus och för provhuset.
- Brukarnas synpunkter på spängerna: Det ska inte gå att hoppa från spängerna. Även om man står på stolar ska man inte kunna komma över kanten som i dagsläget är planerade till 1,50 meters höjd. Om man inte vill gå över en spång eller åka hiss måste man kunna gå i trappor upp. Förslag att ha konst i glaset på spängerna. Spängerna kan inte vara totalt inglasade då luften måste kunna cirkulera.
- Brukarnas synpunkter på vattenspeglarna: Det är ångestladdat med för mycket stora öppna ytor och med stora ytor av vatten. Förslag framfördes på vattenarrangemang med en organisk form och med växter runt om så att man inte går i vattnet av misstag. Det är viktigt att miljön är välkomnande när man kommer in genom entrén.
- Övrigt
Även balkongerna har okrossbart glas. Brukarna tycker att balkongerna är onödiga. Det är planerat stora solfångare på taket för uppvärmning av varmvatten. Diskussion pågår om dessa ska byggas eller ej eftersom solfångarna inte har "betalt sig" förrän om 30 år, vilket också är deras livslängd.
Aktivitetsplanets vägg utomhus är 4,40 meter hög och lutar inåt. Den består av perforerad plåt.

Möjlighet till låsning av patientrummen ska förberedas.

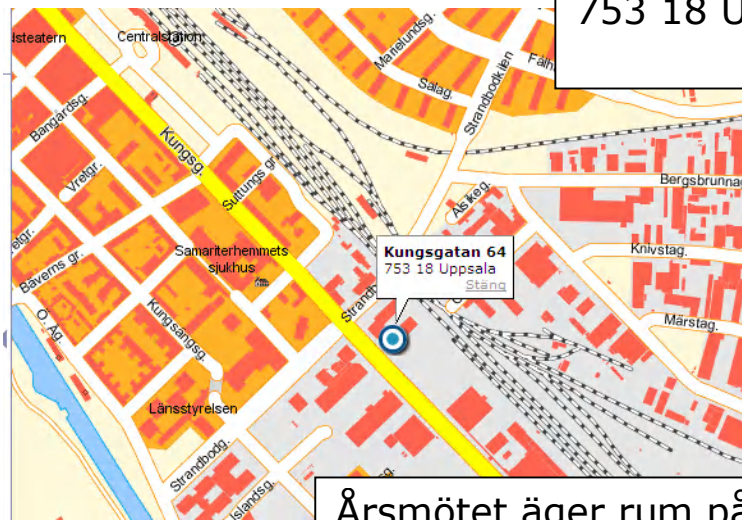
Skriftligt önskemål om föreningarnas rum i psykiatrins hus överlämnades till arkitekterna. Förtydligande att det är en kontorsplats som önskas samt ett ståbord.

Agneta Jordeby Jönsson



Hitta till HSO:

Kungsgatan 64
753 18 Uppsala



Årsmötet äger rum på
Kungsgatan 62 som är huset
intill 64:an. Ta hissen upp till
samlingslokalen på våning 5.



Attention Uppsala

Adress: c/o HSO, Kungsgatan 64, 753 18 Uppsala

Telefon: 018-56 09 00

E-post: attention@handikapp-uppsala.c.se

Webbida: www.attention-uppsala.org