

# Gymträning och samtal i grupp

Specialistpsykiatri  
och friskvård  
tillsammans för  
kvinnor med  
psykisk ohälsa

*Isabel Andersson, enhetschef  
Fokushuset Tiohundra  
Christina Sundman, VD Qvinns AB*



# Fokushuset Tiohundra

- Ny enhet för öppenvård inom Tiohundra sedan 1 september 2017
- Specialistpsykiatri, beroende och socialpsykiatri
- Behovsfokuserade uppdrag och insatser



# Fokushuset Tiohundra

- Samsjuklighet psykiatri och beroende
- Själ och kropp
- Ensamhet
- Utanförskap



Årans verksamhet genomsyras av deltagarnas behov, resurser och vilja. De som kommer hit har först lått biståndsbedömning av kommunen.

## Individens behov styr insatsen

I Norrtälje beslutade politikerna att slå ihop regionens sjukvård och kommunens insatser i ett gemensamt bolag, Tiohundra. När gränserna suddas ut blir det lättare att ge personcentrerad vård, tycker personalen.

Text: JENNY RYLTIENIUS Foto: JESSICA SEGERBERG



"Vad behöver jag för hjälp för att uppnå mina mål inom ekonomi, behandling och social?" "Vad har jag för ansvar i min insats?"

Frågorna är riktade till ett femtontal personer som sitter i ett mötesrum på Fokushusets dagverksamhet Åran i Norrtälje. Alla individer med olika förutsättningar, drömmar och mål men med en sak gemensamt – önskan om att komma ut på en praktikplats i arbetslivet. För att lyckas med det, trots sin psykiska ohälsa, behöver de skiftande former av psykosocialt stöd av personalen på Åran.

Praktikgruppen är bara en av alla grupper som ordnas på Åran. I rummet intill finns en ateljé med flera meter i takhöjd. Här träffar vi Erik som deltar i både litteratur-, dator- och konstgruppen, och träffar en gång i veckan en samtalsterapeut.

Han ursäktar sin "dåliga klädsel" i form av målarfärg på han randiga tröjan samtidigt som han gärna vill

berätta hur mycket Fokushuset och Åran har betytt för honom.

– Mediciner och metoder har aldrig hjälpt mig. Det är mötet med människor som har varit min vård. Jag tycker om att komma hit. Här kan jag spegla mig i andra och de kan spegla sig i mig, säger han.

**ERIKS SCHIZOFRENI** debuterade i ton-åren och som 19-åring hamnade han på Ulleråker. I dag är han 50 år och har bott på institution i halva sitt liv. Han beslutade sig för att lämna det senaste institutionsboendet 2014.

– Det var lite dramatiskt, jag visste inte om jag vågade flytta. Men folk kom och besökte mig och berättade om Åran och att jag kunde få boendestöd, säger Erik som nu klarar sig helt själv i sin bostadsrätt.

Att besöka och fånga upp personer som bor, eller är inläggande, inom psykiatri är en viktig del för Fokushuset. Det är en effektiv metod för att undvika att människor hamnar mellan stolarna, eller bokstavligen: mellan vårdgivare.



# Qvinns gym

- Nytt gym i Norrtälje sedan november 2017
- FaR certifierad träningsklubb för kvinnor i hemliknande miljö
- Hälsa och trivas med sig själva
- Personcentrerat förhållningssätt
- Personal med kompetens inom både frisk- och sjukvård



# Fokushuset och Qvinns

- Kombination av träning och samtal i grupp
- Personcentrerat
- FaR
- KASAM
- KBT-inriktade samtal
- Målet fortsatt fysisk aktivitet och psykiskt välmående

- Fysioterapeut och KBT-terapeut från Fokushuset
- Tränare (sjuksköterska) från Qvinns
- 10 kvinnor med olika former av psykisk ohälsa och behov mellan 22-62 år

- Fysioterapeut och KBT-terapeut från Fokushuset
- Tränare (sjuksköterska) från Qvinns
- 10 kvinnor med olika former av psykisk ohälsa och behov mellan 22-62 år

### **Fas 1:**

- Två tillfällen i veckan i åtta veckor
- Måndagar KBT-inriktade samtal i grupp
- Onsdagar träning i grupp

- Fysioterapeut och KBT-terapeut från Fokushuset
- Tränare (sjuksköterska) från Qvinns
- 10 kvinnor med olika former av psykisk ohälsa och behov mellan 22-62 år

### **Fas 1:**

- Två tillfällen i veckan i åtta veckor
- Måndagar KBT-inriktade samtal i grupp
- Onsdagar träning i grupp

### **Fas 2:**

- Egen träning med FaR på olika gym
- Behovsanpassat individuellt stöd på Fokushuset



# Medverkan

- Tio kvinnor deltog i fas 1
- Över 70 % närvaro 2 gånger i veckan i 10 veckor
- Sju kvinnor deltog i fas 2

# Utvärdering

Utvärderingen bygger på information från:

- Fokusgruppsintervju
- Sex minuters gångtest, Borgs RPE-skala
- Välmåendeskala
- Fältanteckningar och samtal med ansvariga för försöksverksamheten

# Fokusgruppsintervju 4 deltagare

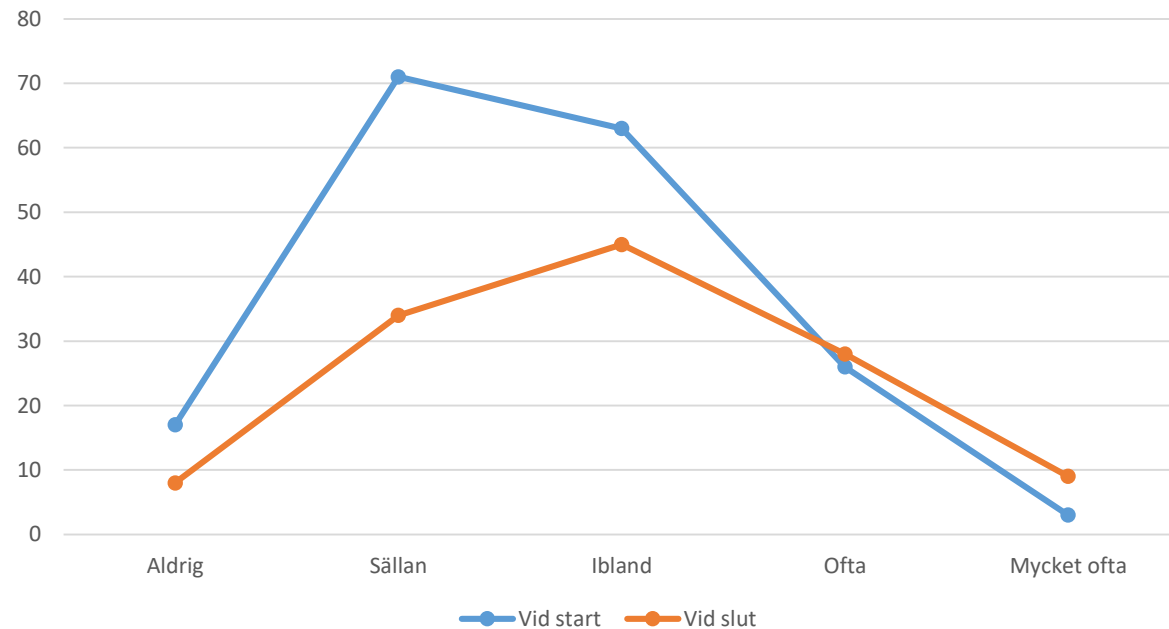
- Förväntningar
- Träning
- Samtal
- Gruppens betydelse
- Förslag till förbättringar

# Välmåendeskalan

Ström och Carlbring 2014

## Senaste veckan:

- Avspänd
- Sömn
- Matlust
- Energi
- Meningsfullhet
- Optimism
- Glädje och harmoni
- God hälsa



# Tack för att ni lyssnat!



”  
Att bli fri från ångest och depression handlar inte om att studsa upp ur sängen och gå och träna.  
Isabel Andersson, enhetschef på Fokushuset

”Vi är sjukvårdsaktörer, här är vi friskvårdsaktörer och tillsammans hjälper vi människor till ett långvarigt hälsa” säger Isabel Andersson (till höger) till träningsinstruktören Christina Sundman. Fysioterapeuten Jenny Swahn i mitten instämmer: långsiktigt tänk är A och O i rehabilitering.



Jenny Swahn och Christina Sundmans träningsdeltagare uppenbaras till att vara mycket mer än bara en person med en psykiatrisk diagnos av något slag, både utanför och inne på Qvinn.



Christina Sundman, Isabel Andersson och Jenny Swahn lägger stort fokus på individens behov i deras nya friskvårdsprojekt.

## Psykisk och fysisk träning i unikt friskvårdsprogram

**konstlås** I ett nystartat samarbete mellan kvinno-gymmet Qvinn och Fokushuset i Norrtälje, får tin ratiöner mer

var into första gången som psykiatri- och beroendemottagningen Fokushuset sökte samarbete med ett gym.

ångest och depression handlar inte om att studsa upp ur sängen och gå och träna, även om det såklart ärns oerhört trycket forsk-

struktör tillika sjuksköterska, och enhetschefen för Fokushuset – ansökte om pengar för att kunna förverkliga sina visioner. Det

i grupp. Så vi planerar varje pass från vecka till vecka, och skickar även med en hemuppgift åt deltagarna där de får tänka över hur de kände

funnits ett uppdämt behov av en samverkande rehabilitering, det råder det ingen tvivel om.



# Referenser

C. Casanova, B.R. Celli, P. Barria, et al. The 6-min walk distance in healthy subjects: reference standards from seven countries  
European Respiratory Journal 2011 37: 150-156; DOI: 10.1183/09031936.00194909

Borg G.(1970). Perceived exertion as an indicator of somatic stress. Scand J Rehabil Med,2 92-98

Välståndsskala (2014) Ström och Carlbring, Handbok för oglada: vetenskapligt förankrade metoder för ökad glädje och harmoni