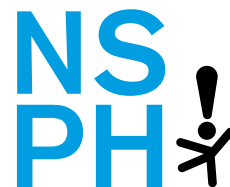


Med starkare röst

Del 2 •Handledning, aktiviteter och fördjupning
till studiematerialet Med starkare röst

Påverkan • Samverkan • Inflytande
Om hur du, genom att företräda andra,
kan vara med och påverka vård och
omsorg inom psykiatriområdet



Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa
www.nsph.se

Innehåll

Tillsammans skapar ni cirkeln	3
Studiehandledning	4
1 • Nu börjar cirkeln!	7
2 • Inflytande – en introduktion	13
3 • Att representera	18
4 • Mötas, lyssna och tala	22
5 • Om kommuner, landsting och beslutsfattare	24
6 • Metoder för inflytande	25
7 • Driva egen verksamhet	26
8 • Samarbete för förändring	27
9 • Att arbeta med handlingsplaner	28
Fördjupning	30

© 2009 NSPH, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa

Huvudförfattare: David Ershammar.

Materialet har bearbetats av en arbetsgrupp inom NSPHs inflytandeprojekt bestående av: Marie-Louise Armand, Kjell Broström, Ulla Elfving-Ekström och Anita Odell.

Hans Nordén har bidragit med redaktionell bearbetning.

Illustrationer: Helena Bergendahl

Grafisk form, pedagogisk och språklig bearbetning: Birgitta Fors, ConForza

Tryck: Ekotryckredners AB, Stockholm 2009

ISBN 978-91-633-4362-9

Tillsammans skapar ni cirkeln

Det här materialet kompletterar NSPHs studiematerial **Med starkare röst, Del 1**. Det innehåller studiehandledning, förslag på aktiviteter och en fördjupningsdel.

Studiehandledningen vänder sig både till studieledaren och till deltagarna i studiecirkeln. Studiecirkelns speciella pedagogik handlar om att ni tillsammans ska planera cirkelarbetet och hitta former som passar de olika deltagarna i gruppen. Var och en ska känna att hon/han kan bidra. Då blir resultatet som bäst.

Utbildningen är en föreberedelse för en aktiv roll som medlem i en förening eller som representant i olika sammanhang. Här finns övningar som ger dig anledning att fundera över vad som kännetecknar en bra representant. Vad innebär det att representera en organisation eller ett nätverk? Hur ska vi göra för att påverka framgångsrikt? Hur kan vi på bästa sätt samverka med andra?

Handlingsplanerna är viktiga. När man funderar över hur man på bästa sätt ska förverkliga olika idéer, skärps tankarna. Man måste formulera sig på ett konkret sätt: Det här vill vi uppnå. De här stegen behöver vi ta. Vem ansvarar för vad? När ska det vara klart?

Gör minst en övning varje gång. Det ger er tillfälle att lära känna varandra ännu bättre. Och aktiviteterna kan ge tillfällen till tankeutbyte och skratt. Det är ansvarsfullt att företräda andra men vi ska inte glömma bort att ha roligt under tiden.

Lycka till i gruppen!

NSPH, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa

Studiehandledning

Utbildningen vänder sig till dig som har erfarenhet av psykisk ohälsa, psykisk funktionsnedsättning eller till dig som är anhörig. De flesta av er är medlemmar i någon av de 14 patient-, brukar- och anhörigorganisationer som är anslutna till NSPH, **Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa**. Du som deltar bör förstås också på något sätt vara intresserad av utbildningens syfte. Utbildningen är en förberedelse för en mer aktiv roll som medlem i en förening eller som representant i olika inflytandeinitiativ. Intresset för aktiv medverkan av personer med patient-, brukar- eller anhörigerfarenhet i styrning och utveckling av kommunens eller landstingens verksamhet ökar. Föreningarna inom psykiatriområdet behöver fler aktiva representanter som kan medverka i olika inflytandesammanhang, som exempelvis samverkansgrupper, brukarråd eller som informatörer.

Denna utbildning syftar till att förbereda fler att bli engagerade i initiativ för att öka patient-, brukar- och anhöriginflytandet. Den vänder sig både till medlemmar i föreningarna och till personer som inte är medlemmar i någon förening ännu. En förhoppning är att cirkeln ska leda till att föreningarna inom psykiatriområdet blir starkare och hittar bra sätt att samverka så att deras gemensamma kraft och genomslag ökar.

Antal deltagare i studiecirkeln

Fördelen med studiecirkelformen är gruppens storlek. När det gäller denna studiecirkel rekommenderar vi grupper med mellan 7–9 personer. Då får man som deltagare möjlighet att ta plats och får återkoppling på det man gör och säger. Det begränsade antalet personer i gruppen kan också underlätta att trygghet skapas.

Studiecirkel eller kortkurs på folkhögskola

I mellanstora och större städer kan studiecirkelformen passa bäst. I mer glesbefolkade trakter kan det vara svårt att få ihop en studiecirkel och då kan en kortkurs på folkhögskola passa bättre. Kostnaderna för deltagarna kan hållas nere med hjälp av SPSM-bidrag (Specialpedagogiska skolmyndigheten). Försök alltid få kommunen eller landstinget att bidra ekonomiskt för att utbildningen ska kunna genomföras. Det är i deras intresse att det finns utbildade representanter.

Utbildningens två delar

Utbildningen **Med starkare röst** består av två delar. **Del 1** omfattar själva studiematerialet i nio avsnitt, diskussionsfrågor samt ordlista och läs/webb-tips. **Del 2**, som du nu håller i handen, är indelad i nio avsnitt som motsvarar avsnitten i del 1. I varje avsnitt finns **studiehandledning** och förslag till **aktiviteter**. Sist i detta material finns en **fördjupning**, där tanken är att den ska fungera lite som en uppslagsdel som ni kan gå igenom gemensamt i gruppen. Ett annat alternativ är att de som vill, läser igenom texterna mellan träffarna. Ytterligare en möjlighet är att cirkelledaren eller någon av deltagarna utifrån en fördjupningstext förbereder en kort föredragning för resten av gruppen. Detta blir då också ett tillfälle för deltagarna att öva på att presentera något inför en grupp.

Den här delen innehåller tips på hur man kan lägga upp arbetet i studiecirkeln och dessutom övningar som passar vid de olika träffarna. En bärande tanke med cirkeln är att den ska innehålla mycket aktiviteter, att ni deltagare genom olika övningar ska samarbeta kring olika frågor. Vi rekommenderar er att lägga tid på övningarna. Ofta utvecklas man mer om man får uppleva och testa än om lärandet bara sker genom att man läser och diskuterar. Ledaren och gruppen bestämmer själva vilka övningar ni vill göra och när under träffen det är lämpligt.

Ett avsnitt per träff kan vara lämpligt men vill man hinna med mer diskussion och fördjupning är två träffar per avsnitt också en möjlighet. Utbildningen kan också läggas upp som en två-tre dagars kortkurs i samarbete med en folkhögskola.

Bredvidläsningslitteratur

Alla cirkeldeltagare ska ha skriften **Hitta rätt! En vägledning till brukarinflytande i socialtjänsten och psykiatrin**. Den kommer ni att använda under cirkelns gång. Hitta rätt! kompletterar studiematerialet och handlar om hur främst psykiatrin och socialtjänsten kan agera för att göra det möjligt för patienter, brukare och anhöriga att bli delaktiga.

I skriften **Så vill vi ha det** har organisationerna i nätverket NSPH utgått från sina framtidsversioner med specifika krav och önskemål. I nätverksarbetet enades organisationerna 2006 kring gemensamma ståndpunkter och förslag till förändringar som alla kunde stå för. Med den skriften som underlag kan ni själva formulera hur ni vill ha det lokalt eller regionalt i dessa och andra frågor, till exempel när ni arbetar med handlingsplaner.

Boken **Kunskap att hämta** är också bra att ha tillgänglig under cirkeln. Den ger inspiration och idéer och beskriver modeller för patient-, brukar- och anhörigmedverkan på såväl nationell som lokal nivå.

På www.nsph.se finns uppgifter om hur ni beställer eller köper in material. På hemsidan kommer det att samlas uppgifter om de olika cirkelarna, om hur olika cirkelns arbetar och tips på kompletterande material.

1 Nu börjar cirkeln!

Det är viktigt att cirkeldeltagarna känner att starten blir bra. Ett sätt kan vara att göra starten lite mjuk, till exempel genom att börja fråga hur de olika deltagarna fick höra talas om cirkeln. En kort presentation av varandra kan också vara bra, använd gärna presentationsrundan, se nedan. Ni kan också inleda med något annat än studiematerialet så att ni lär känna varandra innan ni börjar själva cirkeln. Tänk på att förutsättningen för att det ska bli en bra cirkel hänger mycket på hur ni trivs tillsammans.

Presentationsrunda

I en presentationsrunda kan man fråga efter exempelvis namn, något man är intresserad av att göra eller ens tidigare erfarenhet av föreningsarbete. Man kan också låta deltagarna intervjua varandra två och två och sedan låta dem presentera varandra. Ställ gärna någon fråga om vad deltagarna tycker de är bra på. Det kan vara svårt att säga det framför gruppen men det är en bra övning som sprider en positiv atmosfär. Ledaren bör då börja med att bjuda på sig själv. (Att dela in gruppen två och två eller i mindre grupper för att diskutera en fråga kan vara ett bra sätt att få igång en diskussion och låta fler bli delaktiga. En del tycker det är skönt att först pröva sin åsikt i ett mindre sammanhang.)

När ni har presenterat er för varandra kan du som ledare:

- Presentera innehållet i utbildningen.
- Tillsammans med gruppen göra aktiviteten *Förväntningar och mål*, se sidan 11.
- Diskutera med deltagarna hur ni kan jobba ihop framöver.
- *Heta stolen om inflytande* kan ni använda för att få igång diskussionen om det som utbildningen handlar om. Övningen kan användas även i kommande avsnitt.

Bli överens om orden

För många kan det förekomma många nya ord som känns främmande. Det kan vara viktigt att på ett tidigt stadium bli överens om ord eller begrepp som inflytande, patient, brukare, närstående och professionella. Orden betyder olika saker och har olika valör, positiv eller negativ laddning för olika personer. Det brukar vara mycket svårt att nå enighet i gruppen men om man diskuterar orden brukar många missuppfattningar kunna undvikas. Målet är inte att nå enighet om ordens betydelse utan snarare att komma överens om hur olika begrepp kan användas i studiecirkeln.

Tystnadsplikt?

Kan man berätta om egna upplevelser i samband med psykisk ohälsa och funktionsnedsättning utan risk för att det sprids vidare? Det går inte att belägga deltagare i en studiecirkel med tystnadsplikt. Det är inte heller lämpligt. Ett samtal i en sådan här grupp kanske mer är att jämföra med ett förtroligt samtal. Ett sådant förtroligt samtal sprider man ogärna vidare. Man bör tänka på att samtal mellan deltagarna i offentliga miljöer, på en buss till exempel, kan höras av utomstående. Det kan vara bra att vid första cirkeltillfället komma överens om att det som diskuteras är ett förtroligt samtal och ska stanna bland deltagarna.

Mötesverktyg

I utbildningen tas på flera ställen upp hur man kan skapa bättre möten där alla får möjlighet att göra sin röst hörd. Nedan beskrivs några beprövade metoder som kan användas i exempelvis ett brukarråd. Testa gärna under cirkelns gång!

Bikupa

En kort diskussion två och två eller tre och tre för att diskutera en viss fråga.

Brainstorming

Många av de bra idéerna kommer när man har en tillåtande atmosfär och högt i tak. En brainstorm kan användas för att sätta igång en process. Cirkelledaren ställer en fråga som deltagarna sedan associerar fritt kring. Alla deltagares förslag skrivs upp på tavlan eller ett blädderblock, gärna i punktform. I det här läget värderas inga av förslagen utan vitsen är att få med så mycket som möjligt. Man kan sedan gå vidare med detta material på olika sätt. Ett alternativ är att strukturera förslagen och göra en omröstning för att få fram de bästa förslagen.

Förslag på väggarna

Det är bra att få upp uppfattningar och förslag på väggarna, genom blädderblock eller genom att sätta upp vanliga A4 med förslagen nedskrivna. Det ger överblick och den enskilde blir inte lika låst vid sin egen uppfattning.

Minipaus

Att få distans till vad som händer på ett möte kan ibland vara nödvändigt. Om någon tycker att ett möte håller på att spåra ur kan man begära en minipaus. Det är signalen till ett kort stopp och individuell reflektion.

Runda

Ett bra sätt att låta alla få inflytande är att ge alla tid att tala. I en runda får var och en ordet, en i taget. En tankeväckande övning kan vara att i en sådan runda begränsa tiden så att alla får högst två minuter att svara på en fråga eller göra ett inlägg. Det är viktigt att den som talar inte avbryts av någon annan i gruppen. Man ska känna sig trygg i att säga sin mening och bli lyssnad på. Diskussionen kan tas när rundan är klar.

Röstning

Låt deltagarna rösta om flera redovisade förslag genom att sätta streck med penna eller små klistermärken. Det är ett sätt att snabbt prioritera mellan förslag och att uttrycka sin mening.

Talboll

Det är bara den som har talbollen som har rätt att tala. Den markerar vem som har ordet och uppmärksamheten riktas mot den personen tills hon eller han har talat färdigt. Har man inget att säga lämnar man bollen till nästa person.

Värderingsövningar

Värderingsövningar är ett sätt att träna sig i att stå för en åsikt och ett strukturerat sätt att inleda samtal i frågor som saknar givna svar. Deltagarna får tillfälle att tänka efter, ta ställning, träna sig i att uttrycka sina åsikter, motivera sina ståndpunkter och att lyssna på andra.

Heta stolen

Heta stolen kallas en av de enklaste typerna av värderingsövningar. Den passar bra att kombinera med en presentationsrunda. Gruppen sitter i en ring och man visar sitt ställningstagande genom att förflytta sig och byta stol. Kom ihåg att ha en extra stol i ringen.

Alla sitter på sina stolar och cirkelledaren säger ett påstående som deltagarna ska ta ställning till. Håller de med så byter de stol. Håller de inte med sitter de kvar. Efter det att alla har satt sig får några av deltagarna dela med sig av hur de har tänkt. – Varför satt du kvar?/Varför bytte du plats?

Reglerna för Heta stolen bör först presenteras för deltagarna:

- Man behöver inte dela med sig av sina tankar och säga något om man inte vill.
- Man har rätt att ändra ståndpunkt när man hört diskussionen.
- Ens ställningstagande ska inte ifrågasättas av någon i gruppen.

Syftet med denna övning är att aktivera hela gruppen och i en rolig form börja samtala om frågor kring makt och inflytande. Denna övning syftar till att tydliggöra deltagarnas spontana inställning till inflytande. Den är en bra första övning på ett pass.

Linjen

I **Linjen** får deltagarna uttrycka sin mening genom att ställa sig längs en ”linje” som är markerad på golvet med värden till exempel 1 till 7 (där 1 kan stå för att jag helt instämmer i ett förslag och 7 att jag är helt emot). Fördelningen ger en bild av opinionsläget och det är lätt att komma igång med diskussionen. Linjen kan ordnas med hjälp av ett färgat snöre eller tejp.

4 hörn

I **4 hörn**-övningen uttrycker deltagarna sin mening genom att ställa sig i ett hörn för åsikten A, i ett annat hörn för åsikten B, i ett tredje hörn för åsikten C och i det fjärde hörnet om de har någon annan åsikt. OBS! Det finns inga hörn som är Rätt eller Fel och man får byta hörn om man ångrar sig.

Aktiviteter

Förväntningar och mål

Ledaren beskriver utbildningens mål. Samtala sedan kort om målet. Jämför deltagarnas förhoppningar och farhågor med målet med utbildningen. Samtala om skillnaden och de olika syftena med cirkeln. Vid behov kan ni komplettera de cirkelmål som finns utifrån deltagarnas förväntningar.

Gå igenom utbildningens upplägg, de olika rubrikerna och vad som kommer att tas upp. Låt deltagarna fundera individuellt och gärna med en mening skriva ner svar på frågorna: Vilka förväntningar har du på denna kurs? Vilka farhågor har du?

Ledaren sparar lapparna och tar fram dem igen under den sista träffen. Under sista träffen utvärderas studiecirkeln och deltagarna diskuterar vad den gett. Infriades förväntningarna? Vill deltagarna gå fler studiecirklar eller kurser?

Heta stolen om inflytande

Börja med enkla påståenden som uppvärmning. De följs av mer värde-laddade påståenden. Låt sedan deltagarna bidra med egna påståenden.

- Jag åkte buss hit idag.
- Jag åt fil till frukost.
- Jag är nöjd med det inflytande jag har i min kontakt med vården eller socialtjänsten.
- Min erfarenhet av psykisk ohälsa gör att jag har något att bidra med.
- Personalen vet alltid vad som är bäst för oss som lever med psykisk ohälsa eller är närstående.
- Om man ska få makt, måste någon annan avstå makt.
- Vården skulle fungera bättre om fler personer var anställda där som har egen erfarenhet av psykisk ohälsa, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar eller av att vara anhörig.
- Fyll på med deltagarnas påståenden.

2 Inflytande – en introduktion

Avsnittet ger en kort introduktion till patient-, brukar- och anhörig-inflytande. Bland annat ställs här frågan varför vi bör ha mer att säga till om. I det sammanhanget är det viktigt att deltagarna får lyfta fram och diskutera sina egna drivkrafter.

Aktiviteter

Den egna drivkraften

Det kan vara flera saker som gör att man vill engagera sig. Att fundera över sin egen drivkraft till engagemang är viktigt.

Deltagarna sätter sig två och två för att samtala om frågorna:

- Vad är din drivkraft för att vilja engagera dig?
- Varför är inflytande viktigt för dig?

Lyft sedan upp diskussionen i gruppen och skriv ned några av de olika anledningarna till att deltagarna engagerat sig. Låt deltagarna själva formulera sina tankar men fråga vid behov om någon känner igen sig i nedanstående:

- Jag vill bidra för att andra ska få bättre vård än vad jag eller min anhöriga fick.
- Jag vill utvecklas som person, lära mig saker.
- Tycker att psykiatrin fungerar så dåligt. Den måste förändras.
- Det är roligt att bli aktiv i samhällsfrågor.

Tre bilder

Att ha en medvetenhet om svårigheter och ett kritiskt förhållningssätt till initiativ för ökat inflytande är viktigt. Nedanstående diskussionsövning kan vara till hjälp för att skapa ökad medvetenhet om villkoren för inflytande. Diskussionen utgår från tre bilder. De kan användas på flera sätt. Här är två alternativ:

- Bilderna visas på PowerPoint/OH och cirkeldeltagarna får reflektera kring frågeställningarna.
- Deltagarna delas in i grupper som får varsin bild tilldelad, och pratar om frågorna som hör till, i den mindre gruppen. Sedan visar de upp sin bild för hela gruppen och berättar kort hur de resonerade.

Bild 1



ATT DISKUTERA

- Vad tänker ni om representantens möjlighet att påverka?
- Har ni varit med om något liknande?
- Hur skulle du reagera om du var i hans situation?

Bild 2



ATT DISKUTERA

- Vad tror ni kvinnan på bilden tänker?
- Vilka begränsningar finns det i den form av inflytande som erbjudits henne?

Bild 3



ATT DISKUTERA

- Vad tror du kvinnan på bilden menar när hon säger *Det var enklare förr*?
- Varför är det svårt att förändra organisationer och invanda arbetsätt?
- Hur kan man övertyga dem som inte vill att patienter, brukare och anhöriga ska delta?

3 Att representera

Du som är vald till företrädare har fått ett stort förtroende. I ett bredare perspektiv företräder du inte bara dem som direkt utsett dig utan också de många människor med funktionsnedsättning som inte är organiserade.

Hur vill jag vara som företrädare?

Fundera över hur en bra företrädare ska vara. Hur vill du själv vara? Vad vill du undvika? Se dig omkring och lär dig av andra – både av deras starka sidor och av misstag som begås.

Gå tillbaka till dem du företräder och till policydokument

Att vara företrädare för andra kan ge möjlighet att påverka, förändra och forma framtiden. Som förtroendevald representant har du en viktig uppgift och ett stort ansvar att förvalta. Men du är inte ensam. Ta hjälp av dem du företräder. Hör efter vad gruppen har för synpunkter i en viss fråga. Om du först förankrar idéerna i din organisation kan du känna dig säkrare på dig själv när du sedan ska företräda den. Gå tillbaka till policydokument för din organisation eller ditt nätverk och ha dem som utgångspunkt för att ta ut kompassriktningen i arbetet framåt.

Lär dig mer om mötesteknik

Studieförbunden har studiecirkelar om föreningskunskap och mötesteknik. Låna en bok på biblioteket i ämnet. I Ordlistan på sidan 58 i Del 1 finns en del begrepp förklarade. Fråga erfarna kamrater om du känner dig osäker. Goda förberedelser gör att man känner sig säkrare. Men man behöver inte veta och kunna allt från starten.

Aktiviteterna nedan kan vara till stöd när du ska forma din roll som företrädare.

Aktiviteter

Vad kännetecknar en bra representant?

I denna övning listar ni egenskaper som kännetecknar en bra representant respektive en dålig representant och väljer gemensamt ut de viktigaste. Låt gruppen brainstorma fram kännetecknen på en bra respektive dålig representant. Alla förslag skrivs ner på blädderblock eller whiteboard under rubrikerna *Bra representant* respektive *Dålig representant*. Vitsen med brainstorm är att inte fundera för mycket i det tidigare skedet utan snabbt komma med förslag. Inga idéer är dåliga.

Nu har ni två kolumner. Gå först igenom alla kännetecknen. Nu ska gruppen ta ställning till vilka som är de *viktigaste* egenskaperna. Detta görs genom en form av omröstning. Detta är ett snabbt sätt att prioritera ett antal förslag. Alla får samma antal röster, i form av post-it-lappar eller streck med en tuschpenna att fördela mellan de olika påståendena i de två kolumnerna. De kan välja att ge alla sina röster till ett påstående eller att dela upp dem mellan flera.

Alla deltagare får 5-8 röster att fördela på *kännetecknen för en bra representant*. De får lika många att fördela på *kännetecknen för en dålig representant*. Deltagarna tittar igenom påståendena och går sedan fram till tavlan eller blädderblocken och ger sina röster. Diskutera sedan resultatet och räkna ihop vilka kännetecknen som deltagarna tyckte var viktigast.

Genom att alla ska placera sina röster behöver alla ta ställning till förslagen. Syftet med denna övning är också att visa på hur en prioritering mellan många förslag kan gå till genom att först använda metoden brainstorming och sedan rösta med hjälp av post-it-lappar eller penna.

Alternativt upplägg

Ibland kan det finnas behov av att föra in några extra påståenden om bra respektive dåliga representanter i övningen ovan. Ledaren kan då själv lägga till påståenden, provocera eller visa att det inte alltid är lätt att avgöra om ett kännetecken är positivt eller negativt. De exempel på kännetecken som ges nedan kan ledaren läsa upp efter gruppens brainstorming och gruppen bestämmer sedan var de ska placeras in. Resten av övningen fortsätter enligt beskrivningen på föregående sida.

Exempel på bra och dåliga kännetecken för en representant:

- Att ha bearbetat sin erfarenhet av ohälsa, funktionsnedsättning eller anhöringskap så man har distans.
- Att alltid sätta personer med samma diagnos eller problem först.
- Att känna tillit och lita på att andra också kan.
- Att utgå från att vårdpersonal inte vill brukarnas och de anhörigas bästa.
- Någon som lyssnar mer än pratar.
- Att alltid vara kritisk mot förslag som myndigheterna för fram.
- Att själv försöka engagera fler representanter.
- Att vara visionär och föreslå konkreta och nytänkande lösningar.

Vilka synpunkter och förslag ska jag framföra?

Dela upp er i mindre grupper. Kom med förslag på en situation där ett samverkansmöte ska förberedas. Det kan vara ett möte i brukarrådet där en viktig fråga ska behandlas. Hitta på en sådan fråga. Diskutera:

- Har jag möjlighet att förankra frågan i den grupp/den organisation jag representerar?
- Finns det en tidigare fastlagd policy i den frågan?
- Finns det något dokument jag kan gå tillbaka till och stödja mig på?
- Finns det några speciella personer att samråda med?
- Hur får jag fler intresserade av frågan?

Övning utifrån skriften Hitta rätt

Bläddra bland de exempel som finns på alla *högersidor* i skriften **Hitta rätt!** eller läs beskrivningarna i boken **Kunskap att hämta**. Välj ut de exempel som ni tycker verkar mest spännande och ett där ni själva kan tänka er att medverka.

4 Mötas, lyssna och tala

Vi påverkas av hur möten genomförs och vi kan själva påverka möten. Övningar, som den nedan, är viktiga att genomföra i praktiken. Övningen väcker många känslor som kanske gör dig förvånad. Den kommer att spegla både ditt eget och andras beteende.

Aktiviteter

Aktivt lyssnande

- Övningen sker i par.
- Cirkelledaren förklarar för gruppen hur övningen går till.
- Be alla i gruppen tänka ut något att berätta för den andra personen. Det ska vara något som har betytt något för en annan person som man känner till. OBS! Var noga med vad man berättar för varann, undvik privata berättelser så att ingen tar illa vid sig under övningen.
- Motparten ska inte lyssna på vad den andre säger. Ge exempel på hur man kan nonchalera den andre, till exempel genom att gäspa, titta på klockan, vrida på sig, ställa irrelevanta frågor med mera.
- Efter två minuter byter deltagarna roller och det är den andres tur att berätta något och den förstas tur att inte lyssna.
- Bryt efter två minuter och fråga vad som hände och hur de som berättade kände sig. Fråga sedan hur det kändes att inte lyssna på den andre. Var det lätt eller svårt? Klarade de av att inte lyssna?
- Ställ frågan till gruppen vad man kan göra för att lyssna aktivt. Skriv upp deras förslag på blädderblocket/tavlan.
- Gör nu om övningen en gång till och uppmana alla att lyssna aktivt. De ska försöka att använda sig av erfarenheterna från föregående övning. Efter ett par minuter byter deltagarna roller och den andra lyssnar aktivt. Diskutera om tipsen var till stöd.

Strategier för att ta sig in i en grupp och hantera härskartekniker

Många vittnar om svårigheter att ta sig in i en grupp eller ett sammanhang med många professionella och chefer från kommun och landsting.

- Diskutera om det finns erfarenheter av detta i gruppen.
- Fråga sedan deltagarna vilka strategier de använt sig av/man kan använda sig av för att ta sig in i en grupp och få respekt.
- Skriv ner på ett blädderblock och renskriv sedan på A4 och dela ut till deltagarna.

5 Om kommuner, landsting och beslutsfattare

För att kunna företräda andra och rikta kraven till rätt mottagare, det vill säga till dem som bestämmer i frågan, behöver du kunskap om hur samhället fungerar. Det är viktigt att känna till vilka frågor som behandlas av kommunen respektive landstinget. Det kan också vara bra att veta hur myndigheter arbetar. För att kunna påverka tidigt i en beslutsgång har du nytta av att förstå de olika roller som politiker och tjänstemän har.

Aktiviteter

- Bestäm gemensamt vilken organisation/verksamhet ni skulle vilja veta mer om. Ta hem deras verksamhetsplan, vårdprogram etc och ta reda på vad de säger att de ska göra.
- Ibland kan en viss fråga i en kommun eller landsting väcka så mycket debatt att media rapporterar om det. Finns det någon sådan fråga i ert område? Om ni har tillgång till en dator med internetuppkoppling kan ni söka information där. Det kan vara intressant att se hur olika parter framför sina synpunkter och hur media rapporterar om frågan.
- Bjud in företrädare för den organisation/verksamhet ni vill veta mer om. Diskutera innan vilka frågor ni ska ställa, vad de ansvarar för idag och vad ni tycker de kan göra bättre.

6 Metoder för inflytande

I Del 1 finns på sidan 40 en lista över olika metoder för inflytande. Där hänvisas också till sidorna 11-15 i **Hitta rätt!** där metoder för inflytande beskrivs. Ledaren kan gå igenom och beskriva metoderna för hela gruppen. Ett alternativ är att deltagarna läser detta avsnitt hemma inför träffen.

Aktiviteter

Checklistan

I slutet av **Hitta rätt!** finns en checklista för kommunernas och psykiatrins arbete med inflytandefrågor. Den kan ni använda på olika sätt. Ni kan diskutera punkterna och hitta de områden där deltagarna tycker att den egna kommunen/landstinget behöver förbättras. En idé är att testa den på den egna kommunen eller landstingets strukturer för inflytande. Det blir en bra början på vidare diskussion och planering av hur gruppen vill att kommunen ska stödja deras initiativ.

- Vilka frågor är viktigast för oss att kommunen/landstinget uppfyller?
- Hur kan handlingsplanen användas?

Handlingsplanen

- Hur vill ni bidra? Gå igenom olika metoder för inflytande och diskutera vilket sätt som skulle passa att använda för att förändra de problem ni ser.
- Skriv ned det i Handlingsplanen på sidan 56 i Del 1. Där finns beskrivet hur ni under träffarna kan sammanfatta era diskussioner och börja formulera en handlingsplan.

7 Driva egen verksamhet

Tänk er att ni ska skapa ett Föreningarnas Hus i ert område eller välj en egen påhittad verksamhet. Den här övningen tränar er i att använda handlingsplanen. Ni kan tänka fritt och kreativt och ni behöver inte tänka på om det är realistiskt eller inte.

Aktiviteter

Starta egen verksamhet

- Vilken inriktning och avgränsning ska verksamheten ha?
- Vilka ska leda och styra verksamheten?
- Hur ska finansieringen se ut?
- Hur garanteras inflytandet från patienter, brukare och anhöriga?
- Öva er i att göra en handlingsplan:
 1. Vilken verksamhet vill vi starta?
 2. Så här vill vi göra:
 3. De här stegen behöver vi ta:
 4. Vem ansvarar för vad?
 5. Så här ser finansieringen ut:
 6. Hur ofta ska vi träffas för avstämning?
 7. När ska det vara klart?

8 Samarbete för förändring

Personer som har erfarenhet av svårigheter, psykisk ohälsa, funktionsnedsättningar eller av att vara anhörig tycker lika i många frågor. Samtidigt kan man ha helt olika uppfattningar i andra.

Aktiviteter

Ni kan göra flera övningar med utgångspunkt från diskussionsfrågorna nedan. Välj själv vilken form övningen ska få. Det kan vara brainstorming med förslag på väggarna eller en värderingsövning. Se exemplen på sidan 10.

- Vilka är din organisations hjärtefrågor? Gå tillbaka till din organisations policydokument.
- Diskutera vilka områden som är lämpliga att samverka kring. Vilka områden kan vara mindre lämpliga att samverka kring?
- Undersök i vilka sammanhang din organisation redan samverkar med andra.

I nästa avsnitt klargör ni vad som behöver göras för att få igång det inflytandearbete som ni diskuterat oss fram till och hur ni kan gå tillväga praktiskt.

Handlingsplanen

- *Så här går vi vidare.* Vad behöver ni göra för att få igång det inflytandearbete som ni diskuterat er fram till? Vad behöver ni för stöd för att kunna göra det?
- Skriv ned det i Handlingsplanen som återfinns på sidan 56 i Del 1. Där finns beskrivet hur ni under träffarna kan sammanfatta era diskussioner och börja formulera en handlingsplan.

9 Att arbeta med handlingsplaner

Om ni inte redan har läst boken **Så vill vi ha det. Patient-, brukar- och anhörignätverkets krav på framtida vård, stöd och behandling inom psykiatriområdet**, är det ett gyllene tillfälle att göra det innan eller under mötet när ni arbetar med handlingsplaner. Det är bra att undvika att uppfinna hjulet flera gånger. Entusiasmen man känner under cirkelns gång kan föra långt men kan också göra att man inte ger sig tid att titta på sådant som redan är gjort. **Så vill vi ha det** täcker in de flesta arbetsområden som ni är engagerade i och kan vara en bra utgångspunkt för diskussioner.

Så vill vi ha det belyser viktiga områden, även om den inte är heltäckande:

- Vård och behandling
- Hjälp, stöd, rehabilitering och habilitering
- Förebyggande och tidiga insatser
- Samverkan kommuner – landsting
- Forskning
- Utbildning och kunskap om osynliga funktionshinder
- Bemötande

Aktiviteter

Använd de anteckningar deltagarna gjort under studiecirkeln och de förslag till aktiviteter som presenterats i de olika kapitlen för att hitta fram till en gemensam plattform för ert gemensamma påverkansarbete. Brainstorming och omröstning kan vara bra metoder liksom att studera listan på metoder för inflytande en gång till.

Under cirkelns gång har deltagarna säkert redan tagit reda på det egna landstingets eller kommunens riktlinjer, verksamhetsplaner eller vårdprogram. Under arbetet med handlingsplaner är det viktigt att även ha tillgång till det egna förbundets olika policydokument, verksamhetsplan, med mera.

UTVÄRDERING

Om deltagarna i början av cirkeln skrev ned förväntningar och egna personliga mål med cirkeln är det dags att ta fram dem nu.

Dela ut lapparna till deltagarna och diskutera om de tycker att deras förväntningar/mål har tillgodosetts. Diskutera vidare om vad cirkeln har gett och om det är något som kunde varit bättre. Det är viktigt att alla får komma till tals.

Fördjupning

I fördjupningen finns en sammanställning över förslag på inflytandeområdet och slutsatser från de utvärderingar som gjorts. Här finns också beskrivningar av lagar som gäller för vård och omsorg inom psykiatriområdet. Om ni vill läsa mer kan ni gå direkt till källorna. Mycket kan laddas ner från myndigheternas webbsidor, se adresser på sidan 65 i Del 1. Annars kan ni söka på biblioteket. Därutöver finns beskrivningar av olika metoder för framgångsrik påverkan för dig som representant och även de så kallade härskarteknikerna.

Reformförslag och utvärderingar

Ökat inflytande har varit målsättningen med en rad reformer inom psykiatriområdet och föremål för flera uppföljande studier. Dessa har visat på flera brister och förslag har getts på hur kommuner, landsting och föreningar behöver agera för att inflytandet ska kunna förverkligas.

Psykiatriutredningen¹ lyfte 1994 fram föreningarnas arbete med att utveckla nätverk och mötesplatser som något mycket betydelsefullt. Redan 1997 föreslog Socialstyrelsen² att det skulle inrättas ”patient- och anhörigråd i varje landsting och att till dessa knyta särskilda aktiviteter och resurser för information om psykisk sjukdom och dess behandling riktad till allmänheten” och att patient- och anhörigorganisationerna skulle få stöd för att starta självhjälsprogram och delta i samrådsgrupper.

Utvärderingen av psykiatrireformen³ visade på tydliga brister och att den samverkan som fanns endast var av informationskaraktär. Utvärderingen

1) *Välfärd och valfrihet - service, stöd och vård för psykiskt störda. SoU 1992:73*

2) *God psykiatrisk vård på lika villkor. Socialstyrelsen 1997:8*

3) *Välfärd och valfrihet? Slutrapport från utvärderingen av 1995 års psykiatrireform. Socialstyrelsen 1999*

gav förslag på vad som behövde göras. År 2000 tog regeringen och riksdagen beslut om en ny nationell handikappolitik där demokratiperspektivet var i fokus⁴. Vård och omsorg är bara en del av politiken kring personer med funktionsnedsättning. Allas rätt till medverkan i samhällslivet är nu målet. Socialstyrelsens kartläggning av brukarråd kom med rekommendationer om hur brukarråd och brukarrevisioner skulle kunna införas⁵.

Några år senare visade en tillsynsrapport⁶ att endast 23 procent av kommunerna mötte de lågt ställda krav på brukarinflytande som tillsynen satt upp. Nationell psykiatrisamordning (Miltonutredningen) visar i sitt slutbetänkande **Ambition och ansvar**⁷ på flera hinder och drar slutsatsen att kommunernas och landstingens arbete har brister utifrån ett inflytandeperspektiv. Utredningen lämnar förslag på hur detta kan åtgärdas. Se kapitlet om brukarinflytande i **Ambition och ansvar**⁷.

Även Socialstyrelsens senaste uppföljning av regeringens satsning visar på behovet av nya insatser. NU-enheten på Socialstyrelsen har bland annat som uppgift att följa upp den Nationella psykiatrisamordningens arbete och publicerade 2007 rapporten **Satsning på psykiatri och socialtjänst 2005-2006. Socialstyrelsens uppföljning**⁸.

Personer med psykiska funktionsnedsättningar och deras anhöriga har sedan länge efterfrågat rätten till medbestämmande och framfört krav på ökad respekt och en uppvärdering av deras erfarenhet och kunskap.

NSPHs dokument **Så vill vi ha det**, rapporten **Med lika värde och rätt** och policymaterialet **För dialog och förändring** som togs fram av en grupp erfarna representanter är tre exempel på skrifter som ger perspektiv på

4) *Från patient till medborgare, en nationell handlingsplan för handikappolitiken Prop. 1999/2000:79. Kan laddas ner från www.regeringen.se*

5) *Brukarråd och brukarrevisioner inom verksamheter för personer med psykiska funktionshinder. Socialstyrelsen 2001*

6) *Kommunernas insatser för personer med psykiska funktionshinder. Slutrapport från en nationell tillsyn 2002-2004. Socialstyrelsen*

7) *Ambition och ansvar. SOU 2006:100. Kan laddas ner från www.regeringen.se*

8) *Rapporten kan laddas ner från www.socialstyrelsen.se*

inflytandefrågorna. Dessa skrifter kan ses som reaktioner på den alltför långsamma takten när det gäller verkligt inflytande. I **Så vill vi ha det** har nätverket NSPH varit noga med att belysa de olika nivåerna där inflytande är viktigt.⁹

Självbestämmande och samverkan i rättsliga dokument

I lagtexter och andra styrdokument regleras individens rätt till självbestämmande och medverkan i frågor som rör den enskilde och där uppmanas verksamheterna att samverka med intresseföreningarna. Denna samverkan mellan myndigheter och ideella organisationer, när det gäller att planera och utveckla hälso- och sjukvården och andra sociala insatser har stöd i lagar och förordningar.

Exempel på grundläggande principer och rättsliga regleringar

Grunden för lagar och andra författningar som rör oss när vi påverkas av långvarig sjukdom eller av funktionsnedsättning bygger på ett antal grundläggande principer.

En av de viktigaste är människovärdesprincipen. Så här kommer den till uttryck i den första artikeln av **FNs allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna**: *Alla människor är födda fria och lika i värde och rättigheter. De är utrustade med förnuft och samvete och bör handla gentemot varandra i en anda av broderskap.*

Regeringsformen, lagar som reglerar Hälso- och sjukvårdslagen och socialtjänsten har FN-artikeln ovan som utgångspunkt. Ett exempel är Hälso- och sjukvårdslagen 2 a § om att vården ska bygga på respekt för patientens självbestämmande och integritet och socialtjänstlagens portalparagraf som slår fast att verksamheterna ska bygga på respekt för de enskildas självbestämmande och integritet.

9) Alla skrifter som nämns i detta stycke kan beställas från NSPH, www.nsph.se

FNs standardregler för personer med funktionshinder och Konventionen för personer med funktionsnedsättning som undertecknades av Sverige den 30 mars 2007 innehåller också flera mer detaljerade krav på vilka rättigheter medborgarna kan förvänta sig. Redan i inledningen av konventionen slås det fast att vuxna och barn med funktionshinder och deras organisationer aktivt ska involveras i statens, landstingens och kommunernas arbete med riktlinjer och lagstiftning som berör funktionshindrade. Enligt standardregel nr 19 bör staterna *”utveckla utbildningar i samarbete med handikapporganisationerna. Personer med funktionsnedsättning bör delta som lärare, instruktörer eller rådgivare i personalutbildning”*.

Inflytande i lagstiftningen

Krav om samverkan angående planering

Av Socialtjänstlagen framgår att kommunerna ska planera sina insatser för äldre och funktionshindrade (SoL 5:6 och 5:8). I den planeringen ska kommunen samverka med samhällsorgan och organisationer. Med det sistnämnda avses till exempel handikapporganisationer.

Enligt LSS (LSS 15 § 7 p) skall kommunen samverka med organisationer som företräder människor med omfattande funktionshinder. Enligt Hälso- och sjukvårdslagen (8 §) skall även landstingen samverka med samhällsorgan, organisationer och privata vårdgivare vid planeringen och utvecklingen av hälso- och sjukvården.

Övrig lagstiftning om samverkan och inflytande

I övrigt är de regler som finns om patient-, brukar- och anhöriginflytande i olika lagar mycket allmänt hållna. Enligt kommunallagen (KL 6:8) skall nämnderna verka för att samråd sker med dem som nyttjar deras tjänster. Detta ska ses som en målsättning, det vill säga besluten blir inte ogiltiga om samråd inte sker.

I kommunallagens regler kring delegering preciseras också vilka möjligheter till inflytande som finns. Hur mycket inflytande kan brukare, anhöriga och anställda ha i en verksamhet? En nämnd kan på delegation uppdra åt en eller flera anställda att fatta beslut. En sådan delegation kan

villkoras så att de som brukar nämndens tjänster ska ges tillfälle att yttra sig och lägga fram egna förslag innan beslut fattas. Nämnden kan också besluta att en anställd endast får fatta beslut om företrädare för dem som brukar nämndens tjänster har tillstyrkt beslutet. Då räcker det inte med att brukarna och de anhöriga har fått tycka till utan de måste också ställa sig bakom beslutet. Kommunfullmäktige kan också besluta att en nämnd får uppdra åt ett självförvaltningsorgan att helt eller delvis sköta driften av en viss verksamhet och besluta på nämndens vägnar i vissa ärenden. Ett självförvaltningsorgan ska bestå av företrädare för dem som brukar verksamheten och de anställda. Reglerna innebär att brukare, anhöriga och de anställda kan få beslutanderätt över en rad viktiga frågor i en viss verksamhet.

Kommunernas och landstingens ansvar

Socialtjänsten ska bygga på respekt för människors självbestämmande och integritet (Socialtjänstlagen SoL 1:1). Kommunen har det yttersta ansvaret för att den som vistas där får det stöd och den hjälp som han eller hon behöver (SoL 2:2). Kommunen ska alltså vara ett skyddsnät om insatser från andra samhällsinstanser inte fungerar tillfredsställande. Alla insatser enligt SoL är frivilliga. Kommunen har ansvar för att kartlägga psykiskt funktionshindrades levnadsförhållanden och söka upp dem som behöver hjälp (SoL 5:8). Den har också ansvaret för att samordna olika huvudmäns insatser. Kommunen är skyldig att planera sina insatser till fysiskt och psykiskt funktionshindrade (5:8). Denna planering ska inte bara ske i samverkan med landstinget utan även med andra berörda samhällsorgan och organisationer. I kommentarer till SoL understryks vikten av att kommunen samverkar med handikapporganisationer (patient-, brukar- och anhörigorganisationer).

Ramlag, skyldighetslag och rättighetslag

Till sin karaktär är SoL en ramlag. Det vill säga, den säger vad kommunen ska göra men inte hur den ska göra det. SoL är också en skyldighetslag. Den föreskriver olika skyldigheter för kommunen, till exempel att

”Socialnämnden ska verka för att människor som av fysiska, psykiska eller andra skäl möter betydande svårigheter i sin livsföring får möjlighet att delta i samhällets gemenskap och leva som andra.” (SoL 7) Socialtjänsten ska alltså medverka till att den enskilde får en meningsfull sysselsättning och fritid, och en bostad anpassad till sina specifika behov. För personer med extra stora svårigheter är man skyldig att inrätta särskilda boendeformer.

Man brukar skilja mellan skyldighetslag och rättighetslag, den sistnämnda ger den enskilde vissa specifika rättigheter som är utkrävbara i domstol. Det tydligaste exemplet på en sådan lag är LSS. LSS brukar också beskrivas som en pluslag, det vill säga att insatserna ska vara inriktade på att ge den funktionshindrade en högre livskvalitet än det basstöd som insatser man kan få enligt SoL ger. LSS personkrets är därför begränsad till personer med svåra funktionshinder och stora behov.

Men också SoL innehåller vissa rättigheter för individen. Viktigast är den så kallade biståndsparagrafen. Den som inte själv kan tillgodose sina behov, eller få dem tillgodosedda på annat sätt, har rätt till bistånd av socialnämnden för sin försörjning eller livsföring i övrigt (SoL 4:1). Ett biståndsbeslut kan överklagas till Länsrätt, Kammarrätt och Regeringsrätt.

SoL är alltså både en skyldighetslag och en rättighetslag.

Framgångsrik påverkan

Hur påverkar man på ett effektivt sätt? Hur får man gehör för sitt budskap? Följande punkter har visat sig vara effektiva att följa i många sammanhang.

Personlig

Personlig handlar om två saker. Dels att du lättare kan få gehör för din sak om du är personlig – delar med dig av egna erfarenheter, exempel från ditt liv och återhämtning och berättar vad som har haft betydelse för dig. Den egna berättelsen kan vara ett kraftfullt verktyg om man lär sig använda den på ett bra sätt. Personliga kontakter med politiker och tjänstemän ger ofta goda möjligheter att få information och kunskap om vad som

är på gång. Informella och regelbundna träffar ger oftare resultat än enskilda uppvaktningar. Ett tips är att bjuda in politiker och tjänstemän till verksamheten eller föreningens öppna möten och seminarier, kanske locka med något aktuellt ämne för diskussion.

Konstruktiv

Någon som bara klagar och lyfter fram det negativa tröttnar man snart på. Lyfter du fram saker som fungerar bra i samband med att du kritiserar brister är det bra. Kan du dessutom ge ett konkret förslag på hur ett missförhållande eller en brist kan lösas har du ännu bättre chanser att bli lyssnad på.

Ett exempel kan vara att du anser att personalen brister i sitt bemötande. När du påpekar det, kom då direkt med förslaget att hela personalen ska gå bemötandeutbildning. Eller att ni gemensamt jobbar fram ett policydokument kring bemötande, eller att psykiatrin tillsätter en arbetsgrupp som börjar jobba med frågan hur bemötandet ska förbättras etc.

Engagerad

Om det *märks* att det du säger är viktigt för dig kan det engagera andra. Det smittar av sig oavsett hur du säger eller förmedlar det. Att du lägger ner tid och ideellt arbete för att andra ska få bra vård och stöd märks!

Kunna prioritera

Man kan inte förändra allt på en gång! Välj ut några frågor som du prioriterar extra mycket och lyft dem flera gånger och i olika sammanhang. En av de svårigheter som kan upplevas i samverkansarbetet är att behov som behöver tillgodoses är så stora och att resurserna alltid är begränsade. Det gäller att se vad som är viktigast just nu och vad som kan vänta till senare. Prioritering behöver inte betyda att man väljer bort något, utan att man väljer det som är viktigast.

Kräver ni förändring av ”allt nu!” kan föreningarna komma att framstå som ”kravmaskiner”. Kan ni prioritera ses ni som en seriös och kunnig samverkanspart, som man gärna lyssnar på. Politiker och ledning ser att

samverkan med intresseorganisationerna tillför kunskap och kompetens till det egna arbetet, kompetens som de själva saknar men behöver för att kunna fullgöra sina uppdrag.

Ömsesidig respekt

De allra flesta som arbetar inom socialtjänsten och psykiatrin är engagerade och vill det allra bästa för de personer de arbetar med. Mycket av missförhållandena är inte enskildas fel. De befinner sig i ett system som kan göra det svårt att göra ett bra arbete. Om de känner sig sedda som personer som vill något bra, kan det vara lättare att få med dem och få stöd för de förändringar man föreslår.

Om härskartekniker

Här följer en beskrivning av odemokratiska mötestekniker för att utöva makt. De här härskarteknikerna har observerats och namngivits av Berit Ås, se sidan 28 i Del 1.

Osynliggörande

Det innebär att en enskild eller en grupp behandlas som om de inte vore närvarande. Någon tar exempelvis upp det du just sagt som om det vore en egen idé, tar ordet trots att du pratar eller bläddrar i papper och viskar när du får ordet. Det kan visa sig när någon eller några har en annorlunda åsikt som inte ”stämmer” in för resten av gruppen. De andra tittar enbart på varandra när de pratar eftersom de förstår varandra bättre.

Förlöjligande

Det innebär att på ett manipulativt sätt framställa någons argument eller person som löjlig och oviktig. Detta används till exempel genom att använda slående men ovidkommande liknelser eller genom att kommentera en persons yttre. Sarkasm och skämt kan vara tecken på förlöjligande. Den som utnyttjar den här härskartekniken får ofta gruppen på sin sida genom att använda humor.

Undanhållande av information

Det handlar om att stänga ute någon från att ha inflytande genom att undanhålla någon väsentlig information för denne. Information ger makt. Känslan av att beslutet redan har tagits någon annanstans, där man själv inte haft tillträde och möjlighet att påverka, är obehaglig. Exempelvis under fikapausen eller i bastun dit man inte blev inbjuden eller kunde vara med.

Dubbelbestraffning

Det innebär att man blir kritiserad och fördömd hur man än betar sig. Alla personens handlingsalternativ kritiseras. Om en person engagerar sig tar denne för mycket plats. Om inte, är denne passiv och tar inget ansvar. Hur man än gör bedöms det som fel.

Skuld och skam

Känslan av skam och skuld kan infinna sig utan att man riktigt förstår varför. Att få någon att skämmas för sina egenskaper eller att antyda att något de utsätts för är deras eget fel. Föräldrar till personer som har drabbats av psykisk ohälsa känner sig ibland skamsna och medansvariga till det som inträffat. Ibland kan även personal inom vård och omsorg bidra till detta.

Hot om sämre vård eller stöd

Med bland annat punkten Våld eller hot om våld utökade Berit Ås sin ursprungliga lista. Det innebär att utnyttja sin fysiska styrka mot någon för att få sin vilja igenom, eller att visa att den möjligheten finns. Personer med psykiska funktionsnedsättningar och deras anhöriga kan ibland uppleva att det formuleras som ”hot om sämre vård”, att deras kritik kan leda till att de själva eller deras anhöriga får sämre bemötande och vård.

Egna anteckningar

Egna anteckningar
