

# Orsak och verkan?

## Hur hänger bra och dåliga saker ihop?

### Bra saker

Jag har fått bättre kontinuitet och de lyssnar bättre när de jobbar i team och med årliga uppföljningar

Jag får ha kontakt med samma person(er) inom vården

Jag känner mig oftare mer respekterad idag.

Förtroendet att få lägga in mig när jag börjar få sömnproblem

Människor som ser mina svårigheter och som kan hjälpa mig att inte försöka göra för mycket

Öppenhet och bra relationer i familjen. (Både vardagen och relationerna kan behöva repareras.)

Jag kan beskriva mitt mående. Förstå och förklara mina behov för dem jag möter eller jobbar med

Att få utveckla mina egna strategier.

Jag har fått bättre kontinuitet och de lyssnar bättre när de jobbar i team och med årliga uppföljningar

När jag får relevant information

Får ha kontakt med samma person(er) inom vården

När mina erfarenheter räknas

Kunna beskriva mitt mående. Förstå och hävda mina behov för dem jag möter eller jobbar med

### Dåliga saker

Jag träffar olika läkare hela tiden.

Jag fick diagnos men ingen kunskap om den.

Dålig uppföljning av medicinernas verkan. Inga alternativ erbjöds.

Det känns otryggt och osäkert att inte veta vad som händer omkring mig (i min vård)

Jag fick ingen sjukdomsinsikt och kunde därigenom inte utveckla några egna strategier för att må bra

Jag kände mig maktlös.

Känner mig ofta i underläge gentemot vården

Svårt att etablera förtroendefull kontakt med psykiatrin. Känner mig inte lyssnad på

När rutinerna och dygnsrytmen rubbas blir jag passiv och mår dåligt.

Oflexibla arbetsuppgifter

Arbetsplatsens oförmåga och ointresse att anpassa mina arbetsuppgifter

När jag känner mig pressad

Känner ofta att jag inte blir trodd och att andra inte litar på att jag vet vad jag behöver

## Samhällets stöd

De jobbar i team och med årliga uppföljningar. Jag kan lägga in mig när jag börjar få sömnproblem

Jag känner mig mer respekterad idag. Mina erfarenheter räknas. Jag tar ansvar och lägger in mig när jag börjar få sömnproblem.

Jag har fått bättre kontinuitet och de lyssnar bättre. Jag vet att jag kan lägga in mig om jag börjar få sömnproblem.

Egenmakt

Hopp, tillit

# Samhällets stöd

Jag träffar olika läkare hela tiden.  
Jag har fått en diagnos men ingen kunskap om den. Jag har fått dålig uppföljning av medicinernas verkan.

Egenmakt

Svårt att etablera förtroendefull kontakt med psykiatrin. Känner mig ofta i underläge gentemot vården. Känner mig inte lyssnad på.

Det känns otryggt och osäkert att inte veta vad som händer. Jag vet inte hur jag ska förstå det som händer i mitt mående.

Hopp, tillit

