

Positivt för den enskildes välbefinnande			
Som stärker den enskildes...	Medicinskt och vårdrelaterat	Socialt och välfärdsrelaterat	Utan nödvändig koppling till samhällets stöd
Hälsa (minskar symtom)	Lämplig medicinering. Rätt medicinering. Medicinen har gjort det bättre. / Terapier Jag kan lägga in mig när jag får problem med sömnen.	Människor som ser mina svårigheter och som kan hjälpa mig att inte försöka göra för mycket.	Fysisk aktivitet. Rutiner. Trygg vardag.
Hopp och tillit	Få ha kontakt med samma person(er) inom vården. / Jag har fått bättre kontinuitet och de lyssnar bättre när de jobbar i team och med årliga uppföljningar. / När jag får relevant information Jag vet att jag kan lägga in mig när jag får problem med sömnen. / När mina erfarenheter räknas. / Läkarna är mer lyhörda idag. / Jag känner mig mer respekterad. Att träffa andra med egen erfarenhet när jag varit inlagd Fler frågar mer idag - vågar fråga vad jag varit med om	Försäkringskassan ger mig en inkomst. / Min Gode man hjälper mig med räkningar, ekonomin, kontakter med myndigheter, boendet och att förstå fackspråk. När jag får relevant information. / Respekt Stödteamet kollar läget, hjälper mig med veckostruktur, peppar och motiverar, hjälper till med kontakter. / Dagverksamheten har gett mig struktur, social gemenskap, någonstans att gå på dagarna och sysselsättning. / Bra att barnen fått stöd.	Fler frågar mer idag - vågar fråga vad jag varit med om En regelbunden försörjning. Ordnad ekonomi. RSMH m.fl. föreningar. / Att träffa andra med egen erfarenhet. / Respekt Samvaro. Sociala kontakter och att aktivera sig. / Aktiviteter och arbete. Att ha en bra relation till mina barn. Bra med anhöriga!
Egenmakt och självkänsla	Det är viktigt att få sjukdomsinsikt. Att jag känner igen signalerna tidigt och vet vad jag behöver göra då. / Utarbeta en handlingsplan att använda när man återinsjuknar. / Jag har förtroendet att kunna lägga in mig när jag får problem med sömnen. Bi-polärutbildningen på sjukhuset. Förstå och kunna förklara mina behov för dem jag möter eller jobbar med. / Dialog.	Dialog. / Öppenhet och jämlikhet. / Öppenhet och bra relationer i familjen. (Både vardagen och relationerna kan behöva repareras.) Att träffa andra med egen erfarenhet. / Kunskap från patientorganisationerna.	Att acceptera sjukdomen. / Utveckla mina egna strategier. / Tid, för att lära sig hantera sitt mående. Kunna beskriva mitt mående. / Jag har lättare att dela med mig. / Lärt mig att säga ifrån. Vara snäll mot mig själv. Artiklar och föredrag om diagnoser och behandlingar. / Jag förstår mer om problematiken när andra drabbas. / Jag kan engagera mig i att förbättra för andra och för samhället i stort. / Kunskap från patientorganisationerna. Ett intressant arbete som är socialt och meningsfullt. / Känna mig delaktig i samhället och bland mina vänner. / Öppenhet och jämlikhet. / Öppenhet och bra relationer i familjen.

Negativt för den enskildes välbefinnande			
Som stör den enskildes...	Medicinskt och vårdrelaterat	Socialt och välfärdsrelaterat	Utan nödvändig koppling till samhällets stöd
Hälsa (förvärrar symtom)	<p>Sömnpblem. / Sömnen och måendet.</p> <p>Biverkningar av mediciner. / Dålig uppföljning av medicinernas verkan. / Varierad kvalitet på dialogen med läkarna om medicinering. / Vårdcentralen har dålig kunskap om hur olika mediciner fungerar ihop.</p> <p>Jag fick fel diagnos, fel behandling och fel medicin – i tio år.</p> <p>Jag fick inget psykiatriskt stöd när jag låg på kirurgen trots att jag fick PTSD efter att min operation gick fel.</p>	<p>Känt mig tvungen att visa att jag orkar mycket även under rehabiliteringsperioder.</p> <p>Omvärldens oförmåga att ingripa skapar onödigt lidande för oss</p> <p>Vi förlorar tillgången till bra fysiska aktiviteter bara för att någon särskild i personalen slutar.</p>	<p>Omvärldens oförmåga att ingripa skapar onödigt lidande för oss</p>
Hopp och tillit	<p>Svårt att etablera förtroendefull kontakt med psykiatrin. Känner mig inte lyssnad på.</p> <p>När mina anhöriga inte får stöd.</p> <p>Känner mig i underläge</p> <p>Jag hade ingen kunskap om vem som kunde ge mig stöd när pappa var sjuk i depression</p>	<p>Avstånd, dyrt med resor. / "...och det första fogden tog var bilen – min livlina!" / Varför låter man vår ekonomi gå under medan vi kämpar?</p> <p>Andras rädsla och okunnighet (t.ex. min chefs) / Arbetsplatsens oförmåga och ointresse att anpassa mina arbetsuppgifter.</p> <p>All daglig verksamhet är stängd när personalen är sjuk, på semester eller är på utbildning. / Det finns inget trapphusboende i min kommun</p> <p>När mina anhöriga inte får stöd.</p> <p>Systemfel (kopplingen mellan olika myndigheter m.m.).</p>	<p>Känner mig i underläge</p> <p>Andras rädsla och okunnighet</p> <p>Jag hade ingen kunskap om vem som kunde ge mig stöd när pappa var sjuk i depression</p>
Egenmakt och självkänsla	<p>Känner ofta att jag inte blir trodd och att andra inte litar på att jag vet vad jag behöver.</p> <p>Jag har ingen renodlad bi-polär diagnos så jag får inte delta i sjukhusets patientutbildning</p>	<p>Jag har missat många bidrag och stöd eftersom jag inte fått information om alla olika rättigheter och regler som finns.</p> <p>Medan vi lärt oss massor för att klara vår hälsa har vi förlorat möjligheterna att försörja oss på arbetsmarknaden som andra.</p>	<p>Känner ofta att jag inte blir trodd och att andra inte litar på att jag vet vad jag behöver.</p>