

# PEER SUPPORT

Personlig Egenerfaren Resurs

**INBJUDAN TILL INFORMATIONS CAFÈ I SKELLEFTEÅ 11/11 kl 13:00-16:00**

**PÅ MÖTESPLATS CASTOR: Stationgatan 19 i Skellefteå.**

**DU KAN ÄVEN DELTA VIA ONLINEMÖTE FÖR PEER SUPPORT samma dag och tid.**

Klicka om du vill gå med :

[https://mindspacecloud.com/invited.sf?secret=8ajPD\\_ULJVR9BkBIQ609iw&id=956001899](https://mindspacecloud.com/invited.sf?secret=8ajPD_ULJVR9BkBIQ609iw&id=956001899)

Eller ring in:

- Videosystem, Jabber eller Lync: [peer.support@mindspacecloud.com](mailto:peer.support@mindspacecloud.com)

- Telefon: +46105105155, ange sedan 956001899

Vi ber dig att stänga av mikrofonen under föreläsningsspasset. Vi kommer att meddela när ni har möjlighet att ställa frågor, så att ni kan slå på mikrofonen igen. Använd helst Google Chrome som webbläsare.

**Inbjudan riktar sig till Dig som är intresserad att höra mer om Peer Support.**

**Om Du vill utbilda Dig till, eller vill anställa eller bara vill veta.**

**Vi bjuder på fika.**

**Begränsat antal platser, men vi webbsänder på Hjärnkoll Västerbottens hemsida länk:**

**Frågor och anmälan:**

**För verksamheter: [Liz.bertholdsson@regionvasterbotten.se](mailto:Liz.bertholdsson@regionvasterbotten.se)**

**För Hjärnkoll (Brittis): [samordnare.hjarnkollvb@gmail.com](mailto:samordnare.hjarnkollvb@gmail.com)**

## **KORT information om vad en Peer Support kan arbeta med!**

Peer supportens grundläggande uppgift är att fungera som kamratstödare till deltagare/brukare/patienter, baserat på kunskaper utifrån egna- och brukarrörelsens erfarenheter av återhämtningsstrategier, egenmaktsutveckling och minskat självstigma. Med stöd av en Peer supporter kan deltagaren/brukaren/patienten snabbare förstå och hantera sin psykiska ohälsa och minska självstigma, för att bli en starkare och aktivare person i sin återhämtning.

Peer supportern är en del av personalgruppen, deltar i det löpande arbetet samt medverkar i verksamhetens utvecklingsarbete.

Utgångsläget är att arbetsuppgifterna anpassas efter varje verksamhet.

Möjliga arbetsuppgifter för en Peer supporter

Fungera som en brobyggare för någon som för första gången skrivs in på en avdelning, kommer till en mottagning eller kommer till en socialpsykiatrisk verksamhet. Det kan handla om att trygga osäkra deltagare/brukare/patienter som för första gången kommer i kontakt med verksamheten, genom att samtala och normalisera utifrån tidigare egna erfarenheter. Peer supportern kan även förmedla rutiner inom verksamheten och informera om personens rättigheter.

Ha enskilda samtal inom såväl som utanför den verksamhet som deltagaren/brukarna/patienterna befinner sig i. Peer supportern kommer att fokusera på stöd till självhjälp. Stödet kan handla om att informera deltagaren/brukaren/patienten om olika stödresurser som vården, kommunen eller brukarrörelsen erbjuder. Det kan vara självhjälpsgrupper, aktivitetshusens verksamheter, öppna föreläsningar, träffpunkter m.m.

Motivera deltagaren/brukaren/patienten att återuppta gamla eller utveckla nya fritidsaktiviteter, intressen och hobbyn som stödjer dennes återhämtning. Motivationsarbetet omfattar även andra typer av stödresurser som brukaren/patienten uttrycker intresse för eller blivit rekommenderad.

Ge stöd och trygghet så att deltagaren/brukaren/patienten vågar/orkar ta sig till fritidsaktiviteter, kommunens verksamheter, på läkarbesök, till aktivitetshus, föreningar, fysiska aktiviteter och/eller patient- och närståendeverksamheter. Det kan även handla om att uppmärksamma

deltagaren/brukaren/patienten på sin kroppsliga hälsa, som att påminna personen och ge tips om rutiner kring mat och sömn.

Anordna och leda gruppaktiviteter. Aktiviteterna formas utifrån verksamhetens riktlinjer och förutsättningar. Det kan röra sig om utflykter utanför verksamheten, likväl som sociala aktiviteter inne på enheten. Aktiviteterna kan vara av kulturellt slag likväl som fysisk aktivitet. Peer supportern kan leda deltagare/brukar/patientutbildningar och studiecirkel i egenmakt, likväl som hålla enskilda föreläsningar.

Stödja brukaren/patienten att våga och orka upprätthålla kontakten med vård, myndigheter och närstående. Detta är även en viktig del i arbetet med att stötta patienters återgång till livet utanför en sluten avdelning. I det perspektivet kan arbetet även handla om att ge stöd att återknyta viktiga kontakter, nätverk eller bygga nya sådana.

Förbereda de personer som (efter en utskrivning) vill återgå till sysselsättning/arbetsplats. Inte sällan finns rädslor hos den enskilde för vad man skall säga när man återkommer till arbetet efter sjukskrivning och kollegorna undrar var man har varit eller hur man mår. Peer supporterns kunskaper och erfarenheter kan här spela stor roll för att underlätta att svara på sådana frågor eller för att belysa eventuella anpassningar som kan genomföras för att underlätta återgång eller förebygga återinsjuknanden.

För mer information titta på denna film från NSPHs hemsida.

<http://nspstockholm.se/peer-support/>

