

Tidningen inom HVB, Familjehem, Stödboende, Skyddat boende, Öppenvård och LSS



Giorgio Grossi och
Kerstin Jeding:

SÅ HANTERAR DU STRESS UNDER KRIS

Intervju
med

**Socialtjänsten om nytt
arbetssätt under pandemin**

**Trakasserier på nätet
mer än hälften av flickorna utsatta**

**Själv mord
ökad risk vid lång påfrestning**

**Vinterns härliga böcker
åtta läsvärda tips**

Läs om: Ersta LSS, Fideli omsorg, HVB Marielund, Kabit, MediCheck och Nationella Skyddsinsatser

Humanas nya LSS-boenden

Nyöppnade 2020

Krokusgatan



Örebro
humana.se/krokusgatan

Brattbacken



Bollnäs
humana.se/brattbacken

Nästegårdsvägen



Örebro
humana.se/nastegardsvagen

Söderåsvägen



Kvidinge
humana.se/soderasvagen

Trollebergsvägen



Staffanstorps
humana.se/trollebergsvagen

Violgatan



Höör
humana.se/violgatan

Kommande 2021

Vretenvägen



Uppsala
humana.se/vretenvagen

Flottviksvägen



Märsta
humana.se/flottviksvagen

Sandtäppevägen



Örebro
humana.se/sandtappevagen

Hos oss bor man själv. Men man är aldrig *ensam*.

Alla våra LSS-boenden finns här: humana.se/vara-lssboenden



Humana

Ett nytt år – fyllt av hopp!

DET NYA ÅRET ÄR HÄR och det var väl länge sedan förväntningarna på ett nytt år varit så stora – och så gemensamma. Vi har nu levt nästan ett helt år med en pandemi som påverkat oss både privat och i vår arbetssituation. Många är drabbade på många olika sätt och stressen över att det pågått så länge är stor.

I november kom det ut en bok, "Krisstress", som vill vara ett stöd och en hjälp för oss att hantera negativ långvarig stress. HVB&LSSGuiden.se har pratat med en av författarna, Giorgio Grossi, om hur vi kan använda enkla tekniker och övningar för att inte stressen ska ta över våra liv och göra oss sjuka. Läs hela intervjun på sidan 4.

ATT LÄSA BÖCKER ger oss både ny kunskap och möjlighet att förstå andra människors livssituationer. Vi har i detta nummer samlat åtta tips på böcker som vi hoppas kan vara både spännande och lärorika. Tipsen hittar du på sidan 28 och 29.

Vi har också tagit del av en skrämmande internationell studie som visar att över hälften av de tillfrågade flickorna och unga kvinnorna har upplevt hot och trakasserier på nätet. I ett öppet brev kräver nu flickor över hela världen att Facebook, Instagram, TikTok och Twitter agerar. Läs om studien på sidan 22.

Självmod... Sorgligt, onödigt och skrämmande. I tider av kris tenderar dessa att öka i antal och vi lyfter i detta nummer fram fyra områden där vi bör vara extra uppmärksamma på riskfaktorer. Läs vidare på sidan 26.

GÖR SOM 100 ANDRA KOMMUNER - låt era ramavtal bli en del av HVBGuiden.se. Vi lägger in era ramavtal helt kostnadsfritt på HVBGuiden.se. Vill ni enkelt kunna söka och skicka placeringsförfrågningar enbart till de verksamheter som er kommun har ramavtal med? Vill ni snabbt kunna se lediga platser, priser, rangordning eller annan avtalsinformation? Kontakta oss så visar vi hur! 08-459 24 20 eller ramavtal@cura.se

VI ÄR HÄR! Behovet av stöd och hjälp är större än någonsin. Vi fortsätter att förbättra och uppdatera våra sök- och placeringstjänster, HVBGuiden.se/LSSGuiden.se, allt för att underlätta ert dagliga placeringsarbete.



Vi på Cura Institutet önskar trevlig läsning och en härlig vinter!

Annelie Blomqvist, redaktör
annelie@cura.se

Föreståndare till Båktorp HVB och skola i Nyköping sökes!

Om oss

Vi söker dig som vill bidra till att ge ungdomar som hamnat i en svår livssituation ett bra liv och utveckling i rätt riktning. Båktorp AB har bedrivit ungdomsvård och friskola sedan 1994 i privat regi och är en liten familjär verksamhet med inriktning på ungdomar med psykosocial och neuropsykiatrisk problematik.

Din erfarenhet

Du är trygg, lösningsfokuserad, har goda färdigheter i konfliktlösning och gränssättning. Tjänsten kan endast tillsättas av dig som uppfyller IVO:s krav på föreståndare för HVB och som har bred erfarenhet av socialt arbete med ungdomar. B-körkort är ett krav. Stort kontaktnät inom socialtjänst efterfrågas.

Ansvarsområden

Föreståndare ansvarar för att vården håller hög kvalitet samt har ett övergripande ansvar för personal, dokumentation och behandlingsinsatser. Du har ansvar för god kontakt med uppdragsgivare och vårdnadshavare.

Vad vi erbjuder

Goda möjligheter till att utveckla verksamheten och att sätta din egen prägel på behandlingsarbetet utifrån dina egna kompetensområden. Stora möjligheter till kompetensutveckling utifrån egna intressen. Arbete med en erfaren och kompetent arbetsgrupp i en naturskön miljö.



Kontaktuppgifter: Johan Nordin tel. 072 333 7025 • baktorpab@live.se • www.baktorp.se



Utges av: Cura Institutet Compro AB
Industrivägen 1, 171 48 Solna
Tel: 08-459 24 20
E-post: info@cura.se
Internet: hvbguiden.se, lssguiden.se
Ansvarig utgivare: Erik Bergdorf
Redaktör: Annelie Blomqvist, annelie@cura.se
Skribent: Helena Wikström
Grafisk form: HewiDesign Grafisk form
Annonsbokning: 08-459 24 20, sales@cura.se
Annonsproduktion: Helena Wikström
Tryck: DanagårdLitho
ISSN: 2001-2713

Vill du hålla dig uppdaterad inom branschen?

Maila till: info@cura.se



Åsikter framförda i denna tidning delas inte nödvändigtvis av redaktionen.

Innehåll

- 4 Giorgio Grossi hjälper oss att hantera den skadliga stressen under kriser
- 14 Socialtjänsten hur har de hanterat coronapandemin
- 22 Unga flickor trakasseras på nätet – nu skriver de ett öppet brev
- 26 Självmod fyra riskområden där vi ska vara extra uppmärksamma
- 28 Åtta nya boktips intressant läsning under vintern

Läs våra reportage från några unika verksamheter



Giorgio Grossi & Kerstin Feding

Krisstress

– så hanterar du stressen i coronapandemin

”Krisstress – att hantera en pandemi, coronaoro och andra långvariga påfrestningar”, är en bok om vad stress är och vad vi kan göra för att orka hålla ut när en kris pågår under en längre tid. En kris som coronapandemin. Giorgio Grossi och Kerstin Jeding, som är ledande aktörer inom stresshantering, förmedlar här livsviktig kunskap. HVB&LSSGuiden.se har samtalat med Giorgio om bokens budskap och varför det är viktigt att vi lär oss hantera långvarig stress.

”**GE MIG SINNESRO** att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan, och förstånd att inse skillnaden”, är inledningen till sinnesrobönen som används av Anonyma Alkoholister. Det är också en mening som Giorgio Grossi, psykoterapeut med lång erfarenhet av stresshantering och en av författarna till ”Krisstress”, använder för att beskriva bokens huvudbudskap.

Coronapandemin har drabbat de flesta av oss. På olika sätt. Den drabbar de som sliter dygnet runt i vården, de som läggs i respirator eller som har en svårt sjuk anhörig. Den drabbar de som lever med en alkoholist eller med en våldsutövare. Den drabbar de som har sorg och de som tvingas arbeta hemifrån. Och skapar stress på många olika sätt och i olika hög grad.

– Det finns ett brett spektrum av stresskällor, men oavsett detta är mottot från sinnesrobönen giltigt för alla. Vissa saker är som de är, och då behöver man acceptera det. Andra saker kan man förändra, och då behöver man ha strategier för hur man gör det, säger Giorgio.

”**KRISSTRESS**” **BESTÅR AV TRE DELAR.** Den första delen ger oss fakta om stress. Vad stress är och vad som händer i kroppen vid stress, på kort och lång sikt. Den beskriver vad kriser är och på vilket sätt de hänger ihop med stress. Den tar upp olika sjukdomstillstånd man kan hamna i på grund av stress. Här finns även ett stycke som riktar sig till de som har legat i respirator.

– De som hamnar i respirator kan drabbas av en mängd olika effekter. Tiden i respirator är påfrestande för både kropp och psyke. Många drabbas av problem med minnet och koncentrationsförmågan. En del har haft hallucinationer. Tillsammans leder det till att man kan drabbas av PTSD, posttraumatiskt stressyndrom, förklarar Giorgio.

Bokens andra del handlar om stresshantering på en generell nivå. Strategier och verktyg som utgår från ACT, Acceptance and Commitment Therapy. ACT är en KBT-baserad terapi som rimmar väldigt väl med sinnesrobönen. Grundidén i ACT är att ett liv utan problem där man är konstant lycklig, inte existerar.

– För att kunna leva ett så gott liv som möjligt, bör vi istället fråga oss vad som är viktigt. Hur vi vill vara som människor – i våra relationer, på vår arbetsplats, på vår fritid. Vi behöver tydliggöra våra värden, förklarar Giorgio.



TERAPIN HANDLAR OM, efter att vi tydliggjort för oss själva vilka behov vi har, att konkretisera dem i handlingar. Och att utföra dessa handlingar i vardagen. Lite varje dag.

– För att klara det, särskilt när man mår dåligt, så behöver vi redskap. I ACT finns det olika moduler som är hämtade från ”medveten närvaro”, berättar Giorgio.

Medveten närvaro, mindfulness, handlar om att bli medveten om nuet. Det handlar om acceptans, att sluta kriga med faktum som att man är ledsen, trött eller rädd.

– Man tar perspektiv på sina tankar, försöker se dem utifrån, fortsätter han.

Ordet ”Commitment” i ACT, åtagandet, handlar om att man tar på sig att efterleva sina värderingar. Med små steg varje dag.

– Det är inte så svårt att ändra sitt beteende, men ofta håller det bara i sig ett kort tag. Här handlar det om att vara uthållig, att göra

ett åtagande, säger Giorgio.

I DEN TREDJE DELEN av boken ger författarna riktade råd till specifika grupper i samhället, som på olika sätt utsätts för långvarig stress på grund av corona. Till exempel: ”till dig som jobbar hemifrån”, ”till dig som är orolig över en närståendes alkoholkonsumtion”, ”till dig som är i sorg”, ”till dig som är i arbetsledande befattning”.

Ett råd som dock gäller för alla grupper, är att upprätthålla en struktur i vardagen, och ha en balanserad livsstil när det gäller kost, motion, sömn, umgänge och alkohol.

– I en tid av kris är det viktigt att vi kan ta kontroll över det som går att ta kontroll över. Som vardagliga rutiner, menar Giorgio.

VAD ÄR DÅ STRESS? Giorgio berättar att stress är naturligt – vi skulle inte kunna leva utan stress. Inte den långvariga nedbrytande stressen, utan den som får oss att skärpa till oss inför en specifik situation. Det kan vara en jobbintervju eller när vi ska tala inför publik.

– Man kan se stress som graden av kroppens aktivering. Man får ett visst adrenalinpåslag, blodet pumpas snabbare och musklerna blir aktiverade, förklarar han.

Vi har ett annat system, som aktiveras då en fara är så överväldigande att vi inte kan ta oss ur den. Det brukar kallas ”spela-död-programmet”, och aktiveras till exempel vid våldtäkt, tortyr eller i krigssituationer. →

– Jag kan tänka mig att det finns IVA-patienter som upplever det här, säger Giorgio.

I våra vanliga liv, alldeles frånsett corona, reagerar vi på situationer på samma sätt som vi gjorde på stenåldern. Räkningar hopar sig, man blir arbetslös, blir lämnad i en relation. Blir stressen för stor händer det att vi stänger av, blir paralyserade och orkar inte agera.

NÄR BLIR DÅ STRESSEN skadlig för oss? Giorgio menar att tidsaspekten är avgörande.

– Vi är byggda för att klara en hög stressnivå så länge den är kortvarig, och kortvarigt är allt från minuter, timmar till maximalt en dag. Det är över tid stressen blir skadlig för oss, förklarar han.

Långvarig stress leder ofta till ett antal symptom, både psykiska och fysiska. Sömproblem, onormal trötthet – som kan vara både fysisk och psykisk, man får svårt att fokusera, svårt att fatta beslut. Man blir lätt irriterad och ofta även känslig för ljud och ljus. Många får skuld känslor, känner att de inte duger, inte kan klara av vanliga saker. Kroppsliga symptom kan vara allt från problem med magen, huvudvärk, generell värk i hela kroppen eller hjärtklappning.

– Det som händer om inte stressen blir avhjälpt är att symptomen blir både fler och att de intensifieras. Till slut blir de så jobbiga att man inte längre kan fungera i sin vardag, säger Giorgio.

Den ökade stress som coronan innebär gör också att många prioriterar bort sin egen vila. Man känner ansvar för andra, sina gamla föräldrar, och för att hinna med åsidosätter man sin egen vila.

– Summan av ökade åtaganden samtidigt som de påfyllande stunderna uteblir, gör att stressnivån blir hög. Pågår det här under en lång tid riskerar man att drabbas av utmattningssyndrom, fortsätter han.

GIORGIO MENAR ATT VI IDAG lever med en generellt högre stressnivå än vad vi gjorde för tjuo, trettio år sedan.

– Det är ett väldigt mycket högre tempo idag, på allt. Högre hastighet och så många val vi ska göra. Vi har också gjort oss konstant nåbara, med telefoner som alltid är påslagna, säger Giorgio.

Coronapandemin ovanpå våra redan hektiska liv, gör att stressnivåerna eskalerar. Dessutom hindrar covid oss från att göra saker som kan få oss att stressa av. Aktiviteter vi normalt använder oss av för att hitta ett lugn, få en vila, är idag nedstängda. Kursverksamheter, simhallar och teatrar är stängda. Många av oss lever också isolerade vilket gör att samtal och umgänge med vänner uteblir eller blir svårare att få till.

”KRISSTRESS” VILL HJÄLPA OSS att hantera den ökade stress vi lever med idag, och verktygen och metoderna är enkla. Författarna



”Så helt krasst är det ju enkla saker som man bara kan sätta igång och göra. Den stora utmaningen är att vara uthållig”

är pedagogiska och metoderna lätta att förstå. Inga förkunskaper om KBT-tekniker behövs – alla kan ta del av tipsen och övningarna.

– Många skulle nog beskriva råden som sunt förnuft. Det som gör det svårt – det är vi själva, säger Giorgio.

Han tar som exempel kapitlet som handlar om att jobba hemifrån. Här handlar det om att vi behöver försöka skapa en bra struktur. Att hålla isär arbete och fritid. Att avsätta en plats för arbete, och att den platsen bara används till arbete. Det finns råd om hur man tar pauser, hur man växlar mellan ”knopp och kropp”.

– Så helt krasst är det ju enkla saker som man bara kan sätta igång och göra. Den stora utmaningen är att vara uthållig, förklarar han.

Att uppleva de goda effekterna av att inordna sitt liv på ett hållbart sätt tar tid. Och den livsomständighet vi befinner oss i kan göra det svårt för oss att vara uthålliga.

– En ensamstående förälder har svårare att klara av att vara uthållig, än en person som lever ensam och kan styra över sin tid i högre utsträckning, säger Giorgio.

Författarna vill uppmuntra oss att pröva metoderna, göra övningarna – lite varje dag. Lite men ofta, är en grundregel de vill förmedla.

METODERNA I BOKEN är många och har skiftande syften. Det finns tips på hur man gör

för att förankra sig mer i nuet, här finns lugnande andningsövningar och metoder för hur man tar sig ur en destruktiv relation, hur man hanterar flash-backs från posttraumatiskt stressyndrom.

Många av oss bär inte bara på en oro för oss själva. Vi kan också vara oroliga för någon som vi upplever mår extra dåligt nu. Hur ska vi stötta och hjälpa varandra?

– Det viktigaste är att vara bra på att lyssna. Lyssna, utan att stilla sin egen ångslan genom att ge en massa goda råd, säger Giorgio.

Vi kan närma oss varandra, våga ställa frågor om hur någon mår, bjuda in till samtal. Sen gäller det att lyssna, att bara finnas där.

När vi möter människor i sorg är det viktigt att veta att sorg tar tid, och att sorgen har många ansikten. Till en början är många väldigt handlingskraftiga och verkar stabila och samlade.

– Det kanske inte riktigt har sjunkit in än, det som har hänt. När det väl gör det, kan det komma väldigt kraftiga reaktioner. Som vän måste man förstå att det här kommer att ta tid, säger Giorgio.

Att finnas till för någon över tid, är en utmaning, men är något vi kan göra för varandra.

HUR VI HANTERAR STRESS är alltid betydelsefullt för en god hälsa.

Idag är det viktigare än någonsin, för att vi ska må bra och orka hålla ut under coronapandemin. ■

Skyddat boende & Stödboende

med förstahandskontrakt efter 6 månader

- FREDA PATRIARK
- Egna lägenheter
- Barnverksamhet



0720-64 43 89 • www.curbosverige.se

 CURBO SVERIGE AB
- Boende som gör skillnad

SecuraNova
informationssystem 

Processinriktat IT-stöd för utförare och socialtjänsten sedan 1996

SecuraNova journalsystem underlättar

- Kvalitetssäkring av dokumentation enl SoL, LSS, HSL/ICF
- Planering-uppföljning-utvärdering enl BBIC, IBIC, ASI, m.fl.
- Arbete med evidensbaserade metoder
- Rättssäkerhet och IT-säkerhet för brukare och personal
- Systematisk bedömning med skattningsinstrument
- Dokumentation för alla typer av utförarverksamheter
- Patientsäkerhet, kvalitetsutveckling och uppföljning
- Arbete med anbud i ramavtalsupphandlingar
- Uppfyllande av kraven i GDPR med mycket hög säkerhet
- Egenkontroll med aviseringar om viktiga processer

Öka effektiviteten med funktioner som:

- Avvikelsehantering med journal- och statistikkoppling
- Journalförda viktiga händelser som tas ut i statistik och används i upphandlingar, kvalitetsberättelsen, egen uppföljning och utvärdering, rapportering etc
- Kundenpassad statistikrapportering och fakturaunderlag
- Integration med Alfa E-recept
- Rapportverktyg och säker intern meddelandehantering
- Integration med Kvalitetsledningssystem
- Förenklar rapportering till SSIL:s Kvalitetsindex
- Säker dokumenthantering med färdiga mallar
- Stöd för lämplighets- och riskbedömningar
- Stöd för att hålla reda på hjälpmedel

Läs mer på www.securanova.se

036-550 40 00
072-853 04 21
info@securanova.se

STÖD FÖR GENOMFÖRANDEPLANER

Skrivtiden minskar, integration sker med journal och resultat av insatserna (måloppfyllelse) redovisas automatiskt. Följ upp enkelt och kvalitetssäkrat. Stöder BBIC, ASI, IBIC/ICF. Uppföljningsmodulen effektiviserar månadsrapporteringen.

STÖD FÖR SÄKER OCH KRYPTERAD E-POST

Säker överföring av genomförandeplaner, rapporter, journaler och övriga dokument från journalsystemet till uppdragsgivare eliminerar kostnader för porton och rek. försändelser och frigör en hel del tid för personalen. Dokumentationen är krypterad både i journalsystemet och vid överföringen till uppdragsgivare vilket överträffar säkerhetskraven i GDPR.

STÖD FÖR FAMILJEHMSVÅRD

För konsulentstött familjehems vård underlättas rekrytering, utredning och bedömning med hjälp av intervjuformulär, utredningsmallar och skattningar. Stöder dokumentation för familjehem, placerade samt sökning av lämpliga familjehem.



WEBBMODULEN

Underlättar säker distansanslutning till journalsystemet via valfri webbläsare på dator, platta eller smartphone. Fungerar med Windows, MacOS och Android.

Kontakta oss för info och test av journalsystemet!

Ersta diakoni fortsätter att ”se människan”:



Ersta diakoni har funnits i mer än 150 år. Verksamheterna har skiftat men alltid haft samma fokus: Att se människan. Nu har Ersta även startat en LSS-verksamhet och öppnat två boenden, ytterligare två öppnas 2021. Samtidigt driver de ett unikt forskningsprojekt för att öka möjligheten till ett självständigt liv för de boende.

ERSTA DIAKONI har sedan mitten på 1800-talet stöttat och hjälpt utsatta människor. De driver sjukhus, vårdcentral och hospice. De har äldreboenden, hemtjänst och daglig verksamhet. Ger stöd till våldutsatta kvinnor, stöd vid sexuella övergrepp och har anhörigrupper. Verksamheterna har skiftat, men alla har alltid haft samma fokus: Att se människan.

Under 2020 har Ersta också dragit igång en LSS-verksamhet och öppnat två LSS-boenden. Och har ytterligare två till på gång under 2021.

– LSS är ett område som känns självklart för Ersta att gå in i och jag anställdes för två år sedan för att dra igång hela verksamhetsområdet, säger Mathias Laurentz, områdeschef för LSS-verksamheten inom Ersta diakoni.

DET FINNS EN STOR efterfrågan på fler LSS-boenden generellt i Stockholmsområdet. Dessutom välkomnar man olika typer av aktörer, och som varandes en idéburen organisation har Ersta fått en positiv respons.

– Ersta har arbetat inom så många olika områden men aldrig specifikt med funktionshinder, så det känns jätteroligt att få vara med och starta upp den här typen av verksamhet. Vår ambition är att öppna ett par boenden per år de kommande åren, säger Mathias.

De två första LSS-boendena ligger på Södermalm i Stockholm och i Vallentuna, norr om Stockholms city. Hemmen som är planerade för 2021 kommer också ligga i Vallentuna, och ett av dem kommer att ta emot boenden från personkrets 2.

– Vi har många förfrågningar kring just personer från personkrets 2, så det känns väldigt bra att kunna erbjuda det, säger Mathias.

Det finns också en efterfrågan på fristående byggnader för LSS-boenden, och i Stockholms olika kranskommuner, där Vallentuna är ett exempel, finns det tillgänglig mark att bygga bostäder på. Men man håller samtidigt ögonen öppna inför fler möjliga boenden i centrala Stockholm.

ERSTA DIAKONI ÖPPNADE sina två första boenden under 2020. Året som präglats av den pågående pandemin.

– Erstagatan öppnade vi i mars precis innan allt brakade igång. Så där hade vi tur, det boendet fylldes på en gång, berättar Mathias.

Västlundavägen i Vallentuna öppnades några månader senare och många har varit där och tittat och vill flytta in. Men vågar inte. Rädslan för att göra stora förändringar under pandemin är stor hos många i målgruppen.

– Det tror vi kommer att släppa. Många har bott hemma så de upplever det som ett stort steg att flytta just nu. De vill men vågar inte, säger Mathias.

Coronapandemin leder till att personer som har stort behov av dessa insatser blir kvar för länge i antingen en miljö de inte trivs i eller bor hemma hos sina föräldrar längre än nödvändigt.

– Det är tufft, både för dem och för oss, men vi finns där, vi är redo, fortsätter han.



SAMTIDIGT SOM ERSTA drog igång sina första boenden så startade man också ett forskningsprojekt tillsammans med Ersta Sköndal Bräcke högskola. Man forskar på metoden "Active support" som syftar till att öka kunskapen om hur personer med intellektuell funktionsnedsättning kan bli mer aktiva och självständiga i sitt vardagsliv.

– Högskolan har en gästprofessor, Magnus Tideman, som har forskat på den här metoden internationellt i många år. Vi ville ta chansen att pröva det även i Sverige, berättar Mathias.

De två första boendena, Erstagatan och Västlundavägen, kommer att utgöra basen för projektet. Forskningen bygger på idén att varje

vardagssituation kan vara en möjlighet till aktivitet som ger individen valmöjligheter, ökat inflytande och meningsfullt engagemang.

– Faller projektet väl ut, vilket det har gjort i andra länder, så kommer det här arbetsättet även att användas på de kommande boendena. Det kommer att bli vår spetskompetens, förklarar han vidare.

MATHIAS MENAR att Sverige länge varit ett föregångsland på LSS-området, men att vi inte kan slå oss till ro med det. Det går att göra ännu mer för att hjälpa människor till ett självständigt liv. Han ser den chans de nu har att bedriva ett forskningsprojekt med en dokto-

rand och med referensgrupper som en fantastisk möjlighet.

– Det är utmanade för de som arbetar inom projektet. De tvingas ifrågasätta sitt vanliga arbetssätt och hitta förklaringar till varför de gör som de gör, utifrån frågan "hur bidrar det här till ökad självständighet?", säger Mathias.

Själva ifrågasättandet i sig är viktigt, menar Mathias. Det leder till en ökad medvetenhet. Han är också glad att de lyckats dra igång projektet trots rådande pandemi.

– Det har gått bra. Vi har kört digitala möten och utbildningar. Alla närstående är också med på detta och tar del av arbetet, fortsätter han.

ERSTA HAR EN GRUPP anställda som länge har arbetat med anhörigstöd. Stöd till anhöriga till personer med missbruk eller med demens. När de nu startar upp sin LSS-verksamhet vill de ge samma stöd till personer som är anhöriga till den målgruppen.

– Det är inte särskilt vanligt att erbjuda stöd till den här gruppen av anhöriga så det känns väldigt bra att vi kan göra det. Ofta är det de anhöriga som bär på den stora oron, inte personerna själva, menar Mathias.

Stödet kan vara träffpunkter, digitala samtal, att bara få prata av sig sin oro kring någon med funktionsnedsättning.

ERSTA ÄR EN IDÉBUREN organisaion där arbetet med och för människor står i centrum. Alla verksamheter vilar på en väletablerad kultur med en tydlig vision: Att se människan. En inställning som delas av de som väljer att arbeta här.

– Man söker ofta något annat, något mer. Vi måste ju självklart vara professionella som alla andra, men jag kan tycka att det finns en stor ödmjukhet hos medarbetarna inför olika människor. Arbetet inom Ersta vilar på en så lång tradition av att bara bara jobba med människor. Och det påverkar alla som arbetar här, avslutar Mathias. ■

Ersta diakoni - LSS

Ersta diakoni är en ideell förening som bedriver sjukvård, socialt arbete, utbildning och forskning professionellt och är icke-vinstsyftande. 2020 startade organsiationen även en LSS-verksamhet och har öppnat LSS-boenden centrala i Stockholm och i Vallentuna. Målgruppen är människor från personkrets 1 och 2.

Ersta LSS driver också, tillsammans med Ersta Sköndal Bräcke högskola, forskningsprojektet "Active support".

En metod för att öka kunskapen om hur personer med intellektuell funktionsnedsättning kan bli mer självständiga i sitt vardagsliv.



ALLVIKEN  HVB

**Missbruksbehandling
för pojkar 15-20 år**

KBT och 12-stepsbehandling
samt familjestödsamtal.

072-399 05 34
ALLVIKEN HVB | UPPSALA | TÄRNSJÖ
info@allviken.se | www.allviken.se

ÄLBY  STÖDBOENDE

**Tillståndspliktigt stödboende
för personer från 16 år**

Stöd dygnet runt av personal som bor några
meter intill i en anslutande lägenhet.

072-399 05 33
ÄLBY STÖDBOENDE | UPPSALA | BJÖRKLINGE
info@allviken.se | www.allviken.se

ÄLBY  STÖDBOENDE

**Stödboende för
vuxna personer från 21 år**

Stöd dygnet runt av personal som bor några
meter intill i en anslutande lägenhet.

072-399 05 33
ÄLBY STÖDBOENDE | UPPSALA | BJÖRKLINGE
info@allviken.se | www.allviken.se

ÖSTA
GÅRDEN 

**Missbruksbehandling
för pojkar 15-20 år**

KBT och 12-stepsbehandling
samt familjestödsamtal.

073-405 00 15
ÖSTAGÅRDEN | UPPSALA | TÄRNSJÖ
info@ostagarden.se | www.ostagarden.se

Småskalig högspecialiserad vård & behandling

Finjagården erbjuder småskalig och högspecialiserad behandling för dig med personlighetsproblematik, neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, depression, missbruk, självskadebeteende, ångest, OCD, ätstörning och trauma. Vår 50-åriga erfarenhet kombinerat med evidensbaserade behandlingsmetoder ger oss goda förutsättningar för att uppnå resultat.

Våra behandlingsprogram

DBT

Vi arbetar med standard dbt med utökade resurser. Våra klienter har tillgång till DBT-coaching dygnet runt och anhörigutbildning ingår i vårt koncept.

KBT

Efter inledande analys av problembilden skraddar-sys behandlingsplanen. Vi har möjlighet att arbeta intensivt med t.ex. exponeringsarbete då detta är aktuellt.

PE

PE (Prolonged Exposure) är en evidensbaserad standardiserad KBT behandling vid posttraumatiskt stressyndrom

KBT-E

Är en evidensbaserad ätstörningsbehandling. Utöver terapeutiska interventioner hjälper vi till med provtagning, samtal och undersökning av läkare.

För att komma i kontakt med oss direkt ring 0451-451 40 eller maila oss på info@finjagarden.se.

Läs mer på www.finjagarden.se



 Finjagården

Kabit vill skapa meningsfullhet från dag ett

Mitt i hjärtat av Skåne hittar man Kabit. Här tar ett genuint team emot ungdomar i åldrarna 14-21 år med neuropsykiatriska funktionsvariationer. Djur är en viktig del i deras arbetssätt och på nyöppnade Ljungstorp finns möjlighet att ta med sin egen häst.



KABITS VERKSAMHETER ligger i Hörby och Hörö i Skåne. Hörby är ett mellanstort samhälle med goda förbindelser till både Lund, Malmö och Kristianstad. Här bedriver man vård och boende för ungdomar i åldrarna 14-21 år med neuropsykiatriska funktionsvariationer. Hoppet, Bron och träningsboendet ligger i centrala Hörby, medan nystartade Ljungstorp ligger lite lantligare i utkanten av Hörö.

– Hörby är ett lite lagom stort samhälle, med lite lagom mycket att göra. Men det är lätt att ta sig härifrån till skolor och aktiviteter på andra orter, säger Mattias Johansson, vd för Kabit.

Det senaste tillskotten i Kabits verksamheter är HVB-hemmet i Ljungstorp. Till skillnad från de två andra hemmen så riktar sig Ljungstorp endast till flickor. Här har man också i högre grad kunnat utveckla idén med djur i verksamheten.

– Vi ville starta upp Ljungstorp dels för att vi såg ett ökat behov av insatser för flickor i den

här åldern och dels ville vi utveckla detta med djur i verksamheten, berättar Mattias.

Ljungstorp har ett stall med plats för fyra hästar. På gården finns flertal hästar som flickor tillsammans med vår kunniga personal tar hand om, men det finns också möjlighet att ta med sin egen häst.

– Tanken är att Ljungstorp ska vara väldigt djurvänligt, här ska det finnas mycket djur, fortsätter Mattias.

PÅ LJUNGSTORP ARBETAR personal, som förutom att vara behandlingspedagoger, socialpedagoger eller socionomer, även har ett personligt intresse och vana vid djur.

– Vi ser så tydligt hur väl det fungerar att använda sig av djur i arbetet med de här ungdomarna. Vinsterna är i vissa fall helt enorma!, berättar Mattias.

Kabit driver också ett träningsboende, som främst används av de äldre ungdomarna. Här

är uppdraget tydligt; ungdomarnas insats skraddarsys helt efter behov vare sig de ska slussas vidare till ett eget boende, till en egen lägenhet med eventuellt boendestöd i framtiden.

– Träningsboendet är en bra form för utsluss. Här kan vi lätt se vilka behov som kvarstår när vi lämnar över dem till fortsatt stöd, förklarar Mattias.

KABIT STARTADES 2015 av Anna Schill, Mattias Johansson och My Upmark. De hade arbetat tillsammans under flera år på ett familjeägt företag och när det företaget såldes till en större organisation, bestämde de sig för att starta eget. De ville arbeta vidare på samma sätt som förut med mycket engagemang och fokus på mjuka värden.

På Kabit är företaget detsamma som människorna som arbetar där. Teamet är det viktigaste i all verksamhet, och Mattias är glad att



Mattias Johansson, vd och Josefin Kess, enhetschef på Kabit.

de hittills haft väldigt låg personalomsättning. Tillsammans har man långsiktigt kunnat bygga upp de olika verksamheterna.

Ungdomarna som kommer till Kabit har olika former av neuropsykiatriska funktionsvariationer med social problematik, skolproblematik eller aggressionsproblem. Inom Kabits behandlingsarbete finns också verktyg för att hantera drogproblem.

– Vi har insatser för att bibehålla och upprätthålla ett drogfritt liv. Vi har utbildat personal i HAP, vi har personal utbildade inom återfallsprevention, då vi ser att droganvändandet ökat både generellt i samhället, och inte minst inom vår målgrupp, berättar Mattias.

De har byggt på sin verktyglåda med kompetenser för att möta de behov som finns idag.

KABIT VILL INTE BESKRIVA sin verksamhet med bara fina ord – de vill med handlingar visa hur de arbetar. När man kommer till Kabit ska man känna att de är vad de säger att de vill vara.

– Här finns ett lugn och en värme och ett genuint engagemang, och det känner man när man kommer hit, säger Mattias.

Han berättar att mycket har förändrats sedan han började arbeta inom HVB-området. Idag handlar det inte om att det är hemmen som ändrar på ungdomarna, utan att förändringen sker genom ett arbete tillsammans med ungdomen. Det handlar om ett gemensamt arbete.

– Vi har väldigt duktiga människor som arbetar inom Kabit, som är bra på att möta människor med speciella behov. Vi utgår från ungdomens förutsättningar och möter dem där de är. Vi gör en resa tillsammans, fortsätter han.

Med hjälp av motiverande samtal (MI) och KASAM, känsla av sammanhang, vill man hjälpa ungdomarna att få syn på sina egna styrkor och möjligheter. Samtidigt som man jobbar med personlig utveckling och strategier för att minimera negativa konsekvenser.

INNAN UNGDOMEN kommit igång med skola eller extern praktik, så ger Kabit dem en daglig sysselsättning. De vill att ungdomarna

med handledning av personalen ska komma igång med en sysselsättning redan från dag ett.

– Många uppskattar att vi på det sättet tar bort det vakuum som annars kan uppstå när man placeras på ett HVB-hem. På det här sättet kan de lättare få ordning på sin dygnsrytm och förberedas till en anpassad verksamhet, förklarar Mattias.

En av de anställda arbetar med detta varje vardag och sysselsättningarna varierar från mindre byggprojekt, trädgårdsarbete till meckande med motorer och skötsel av djuren.

Det är enkla men mycket uppskattade aktiviteter, som sker anpassat och i en trygg miljö. Lite lugnare och mer skyddat, som en förberedelse för en extern praktikplats ute i samhället, säger Mattias.

IDAG HAR KABIT tre av fyra verksamheter igång. De har valt att pausa ett av HVB-hemmen för att kunna bibehålla den höga kvalitetsnivå de kräver av sig själva. Detta möjliggjorde för Kabit att, trots en pågående Coronapandemi, kunna fortsätta ha sin egen kompetenta personal för att bedriva den vård och omsorg de lovar.

– Vi måste bedriva en kontinuerligt god omsorg för de här ungdomarna, även under en påfrestande pandemi. Det är inte något vi kan kompromissa bort, avslutar Mattias. ■

KABIT erbjuder stöd och behandling för barn och ungdomar inom SOL och LVU inom åldrarna 14-21 år. Företaget har tre HVB-hem och ett träningsboende i Hörby och Höör i Skåne. Utöver detta erbjuder de även öppenvårdsinsats för ungdomar från 16 år. Företaget har funnits sedan 2015 och arbetar med nära kontakt med djur i sina verksamheter. På företaget arbetar ett etablerat team av behandlingspedagoger, socialpedagoger och socionomer.



hos socialtjänsten

Karlstads kommun är en kommun i Värmlands län med ca 95.000 innevånare. Centralort är länets residensstad Karlstad.

Ulf Meyer är enhetschef på arbetsmarknads- och socialförvaltningen på Karlstads kommun.

Hej Ulf, vi vill ställa några frågor som vi tror kan belysa hur arbetet på socialtjänsten påverkats av coronapandemin. I nuläget, vilka svårigheter upplever du att ni tåmpas med?

– Eftersom vi arbetar med de allra mest utsatta missbrukarna, och vi ska försöka undvika personliga möten, så blir det svårt. Möten måste ske, men under de former som direktiven påbjuder. Det gör det dagliga arbetet väldigt komplicerat. Personalen har ju också olika upplevelser och rädslor för covid-19.

Sedan har hela omställningsperioden, att delvis arbeta hemifrån, inte varit helt enkel. Det tar ett tag innan nya rutiner sätter sig, vem som ska göra vad, när inte alla alltid är på plats. Man måste ju ta ansvar för att olika rutiner upprätthålls även om man själv inte är på plats. Vi är en lagstyrd myndighet, vi måste hålla öppet och vi måste fungera.

Har du under samma tid upptäckt nya möjligheter? Ett nytt sätt att arbeta på som varit bra? Finns det något som varit positivt?

– Det positiva är ju att vi har fått en teknikutveckling som vi annars inte skulle ha haft, inte under så kort tid. Idag har vi väldigt mycket webb-baserade möten via Teams.

Den stora utmaningen framåt blir att på ett webb-baserat sätt kunna ha uppföljningar och kunna säkerställa våra HVB-hem. Vanligtvis gör vi väldigt många och långa resor till de olika HVB-hemmen, och det är kanske något som vi i framtiden inte behöver göra i samma omfattning.

Hur fungerar det för er att ha webb-möten med er målgrupp, med era brukare?

– Vår målgrupp har förändrats under de år jag arbetat med detta. Idag är det väldigt vanligt



att de har en psykiatrisk diagnos, och många har väldigt svårt att knyta an när man har ett möte digitalt. Det här är något handläggarna hos oss måste ta ansvar för, vi måste utgå från vilken individ det handlar om. I vissa fall så måste vi ha ett fysiskt möte.

Våra brukare kan också bara dyka upp här på socialkontoret, och är du i tjänst men arbetar hemifrån, måste du komma in och träffa den personen. Det är så vi måste arbeta.

Går det att räkna upp några saker som är helt annorlunda om man jämför före och efter corona?

– Den stora skillnaden är att användandet av ny teknik har tagit ett jättekliv framåt. Vi har fått möjlighet att köpa in den teknikutrustning som behövs, och många som tidigare varit lite skeptiska till den här formen av möten har nu fått prova på och märkt att det går bra.

När man ska ha professionella möten, med många olika parter inblandade, så vinner man också väldigt mycket tid på att ha digitala möten. Mötena har visat sig bli kortare och mer effektiva.

Det man dock förlorar i den här mötesformen är den sociala delen av småprat som gör att människor lär känna varandra. I framtiden anser jag att digitala möten inte helt kan ersätta fysiska möten. Men det är en utmärkt form för möten mellan människor som redan känner varandra, som har arbetat tillsammans under lång tid. Då går det väldigt bra och smidigt med ett Teams-möte.

Hur tänker du inför kommande månaders arbete?

– Eftersom teknikanvändandet införts hastigt för att situationen snabbt behövde lösas, så har inte sekretessnivån varit lika hög som den annars är. Det här är något som jag tror måste, och kommer att, striktas till. Samtalen med HVB-hemmen måste vara sekretessskyddade, det måste man kunna lova.

Vad oroar dig inför framtiden?

– Jag tror inte att det här är den sista pandemin som kommer att drabba oss. Förhoppningsvis är vi tillbaka till ett sorts normalläge till hösten, och då är det viktigt att ta tillfället i akt att summera vad vi har lärt oss under den här tiden. Vad som fungerat och hur vi kan ta med oss den kunskap vi fått till nästa gång. Det handlar om hur man skapar och kan ha en samhällsnyttig myndighet igång när det samtidigt kommer restriktioner från regeringen eller kommunen på hur vi ska arbeta.

Jag passar på att fråga Ulf om vår söktjänst HVBGuiden.se. Använder ni er av den?

– Handläggarna här använder sig av den, och det är jättebra att det finns en bra sökmotor eftersom det förenklar deras arbete. Under coronan har vi dock inte prövat så många nya hem. Det har känts tryggast att arbeta vidare med de vi känner till och har bra erfarenhet av. Ska vi använda oss av ett nytt hem så vill vi kunna åka dit för att se hur hemmen fungerar, att de kan leva upp till våra krav. ●



verksamheten för att klienten ska få en så individuell anpassad insats som möjligt. Ingen våldsutsatt ska behöva anpassa sig till mer omfattande skyddsåtgärder än nödvändigt och de som behöver omfattas av mer omfattande skyddande åtgärder ska få det, och på goda grunder.

Ibland visar riskbedömningen att klienten inte behöver vistas i skyddat boende men behöver stöd på annat sätt. Oavsett vad riskbedömningen påvisar leder den alltid till en förklaring avseende riskhantering.

– Säkerhetssamordnaren ansvarar för att upprätta en individuell plan för riskhantering. Den utsatte ska successivt lära sig vad man bör undvika och hur man på egen hand ska kunna hantera sitt skyddsbehov. Vi arbetar också med rent operativa moment med förhöjd risk, som säkerheten vid rättegångar eller umgängan, säger Fredrik.

VERKSAMHETEN HAR OCKSÅ ett administrativt skydd, för att på så sätt öka säkerheten för de utsatta.

– Det administrativa skyddet, som avser att skydda våra klienter i största möjliga mån, omfattar en lång rad av preventiva åtgärder, förklarar Fredrik.

Kunskaperna om hur man hanterar sitt eget skydd varierar stort.

– Vi vill inte missa någonting. Uppbrottsprocessen är särskilt svår – en kaotisk och känslig fas för den enskilde. Det är inte rimligt att förvänta sig att någon i den situationen ska vara

expert på hur man skyddar sig själv, vare sig tekniskt, fysiskt eller mentalt, säger Johanna.

NATIONELLA SKYDDSINSATSER har identifierat tre mål som tydliga framgångsfaktorer i processen mot ett självständigt liv. Man ska kunna hantera sitt eget skyddsbehov, man ska ha möjlighet till en egen försörjning och man ska ha byggt upp ett nytt socialt nätverk.

– När de målen är uppnådda är individens förutsättningar goda för en framtid utan våldsatthet, säger Fredrik.

För att uppnå målen behövs mycket stöd. Stöd i processen att ansöka om bostad, krisamtal, stödsamtal, psykosocialt stöd, skyddshandledning och hjälp vid rättsliga förhandlingar och vårdnadstvister.

NSI HAR GODA erfarenheter av samarbeten med olika hyresvärdar på flertalet olika orter som inneburit möjlighet till egna kontrakt för de skyddsbehövande. Att säga sig kunna garantera ett eget hyreskontrakt för den skyddsbehövande redan vid placeringstillfället, är in-



te något NSI tillämpar, eftersom omständigheterna ser så olika ut och det vore att inge falsk trygghet för både klienten och uppdragsgivaren. Men så gott som alla som lämnar verksamheten gör det med ett eget lägenhetskontrakt. ■

NSI, Nationella Skyddsinsatser

NSI NATIONELLA SKYDDSINSATSER

NSI grundades 2012 och erbjuder skyddat boende för personer som lever under hot. Här arbetar socionomer, beteendevetare och personal med särskild kompetens för våld i nära relation och inom sexuell traumatisering. Under hela skyddsinsatsen har klienten också stöd av säkerhetssamordnare med bakgrund som polis eller livvakt.

NSI har flera skyddade boenden med varierande grad av stöd och skydd. Dessutom har verksamheten flera familjehem med vana att arbeta med skyddspersoner.

www.skyddsinsatser.se

Beroendeframkallande läkemedel sätts in i onödan

Beroendeframkallande läkemedel sätts in även för tillstånd där evidens saknas för att medlen hjälper, enligt Markus Heilig, professor och beroendeforskare, Linköpings universitet. Det finns även ett samband mellan läkemedelsberoende och bristande kontinuitet och flera olika förskrivare i vården, menar han.

Väntetiderna för behandling mot läkemedelsberoende och särskilt mot beroende av opioider, har vuxit, enligt Ursula Thienemann, verksamhetschef, Beroendekliniken i Norrköping, Närsjukvården i Östra Östergötland.

En stor del av de som söker behandling för opioidberoende har blivit beroende efter besök i sjukvården, uppger Ursula Thienemann för Sjukhusläkaren.

Patienten har kanske fått smärtlindrande medicin efter en operation och sedan fortsatt att få medicinen förskrivna, menar Ursula Thienemann, som anser att läkare borde vara mer restriktiva när det gäller hur mycket läkemedel åt gången som de skriver ut. Som det är nu kan en stor mängd förskrivas på samma gång, det har hon själv erfarenhet av. ●

Denna artikel är ett utdrag ur en lång artikel som du kan läsa i helhet på: www.sjukhuslakaren.se



Konsekvenser för daglig verksamhet inom LSS till följd av covid-19

Under pågående pandemi har kommunerna haft begränsade möjligheter att erbjuda personer som är beviljade LSS-insatser att delta i ordinarie verksamhet. Mot bakgrund av denna situation ges Socialstyrelsen i uppdrag att kartlägga och analysera konsekvenser för personer som har beviljats insatsen daglig verksamhet.

– Det är angeläget att se över hur coronapandemin påverkat deras möjligheter att leva som andra, säger socialminister Lena Hallengren.

I den mån Socialstyrelsen har fått indikationer på att andra kommunala insatser i LSS kan ha påverkats i större utsträckning ska även dessa inkluderas i kartläggningen. Det ska framgå i vilken omfattning och i vilken form kommuner har erbjudit alternativa insatser under pandemin. Kartläggningen ska ske i dialog med Myndigheten för delaktighet, berörda funktionshindersonsorganisationer samt Sveriges kommuner och regioner (SKR).

Uppdraget ska redovisas till Socialdepartementet senast den 31 mars 2021. ●

Källa: www.regeringen.se



Utomstående drabbas av gängvåld

Flera vetenskapliga studier har påvisat att skjutvapenvåldet och sprängningarna har ökat och att Sverige i ett europeiskt perspektiv står ut med en betydligt högre frekvens än många andra jämförbara länder.

Det framhåller Joakim Sturup, kriminolog och analytiker vid Polismyndigheten, Polisregion Stockholm. Dessa våldsbrott sker mellan och inom kriminella nätverk men har stor inverkan på allmänhetens känslor av otrygghet.

Mellan åren 2011–2020 drabbades minst 46 utomstående i 36 grova våldsbrott. Av dessa var åtta under 15 år.

För att komma till rätta med utvecklingen krävs ett omfattande åtgärdsprogram, hävdar Joakim Sturup och föreslår nio olika åtgärder.

Den första är att initiera djuplodande kunskapsöversikter för polisen, socialtjänsten, Statens institutionsstyrelse (Sis), Kriminalvården och skolan om vilka insatser och behandlingsformer som det finns evidens för. ●

Källa: www.offentligaaffarer.se

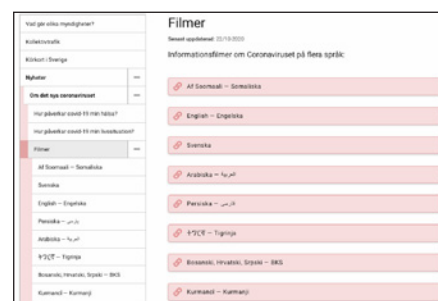
Handbok för handläggning av LSS-insatser

Barn med funktionsnedsättning har samma rättigheter som alla andra barn. Men barn med funktionsnedsättning och deras familjer kan behöva mer stöd från samhället för att uppnå jämlika levnadsförhållanden. Socialstyrelsen ger nu ut en tredje omarbetad upplaga av en handbok som beskriver insatser till barn och unga, med fokus på LSS, samt annat samhällsstöd som kan underlätta för familjer som har ett barn med funktionsnedsättning.

Handboken riktar sig framförallt till handläggare och utförare av olika LSS-insatser och syftar till att underlätta tillämpningen av det regelverk som gäller på området. Innehållet bygger i huvudsak på lagstiftning, förarbeten, rättsfall och JO-utlåtanden samt på evidensbaserad praktik. Handboken tar även upp vad som ingår i den omvårdnad av barn och unga som ges vid LSS-insatser.

Det har skett flera förändringar i lagstiftningen sedan senaste upplagan. Bland annat har FN:s konvention om barnets rättigheter blivit svensk lag, det har kommit en ny förvaltningslag och en ny föreskrift om dokumentation. I LSS har reglerna om de grundläggande behoven som berättigar till personlig assistans ändrats. ●

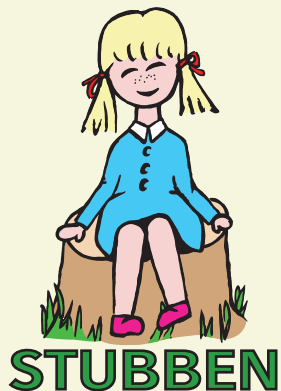
Källa: www.socialstyrelsen.se



Filmer om testning på olika språk – sprid gärna vidare

På webbplatsen informationsverige.se finns nu två olika filmer som handlar om testning för covid-19. Den ena filmen tar upp skillnaden mellan ett PCR-test och ett antikroppstest. Den andra filmen handlar om PCR-test och tar upp att man ska testa sig vid symtom på covid-19. Filmerna är framtagna på svenska, arabiska, engelska och somaliska. Avsändare är Folkhälsomyndigheten, länsstyrelserna, MSB och Socialstyrelsen. ●

Källa: www.informationsverige.se



HVB för flickor 12-18 år

LVU § 2, 3 och 6. SoL.

Telefon: 0530-301 23

info@stubben.se

www.stubben.se



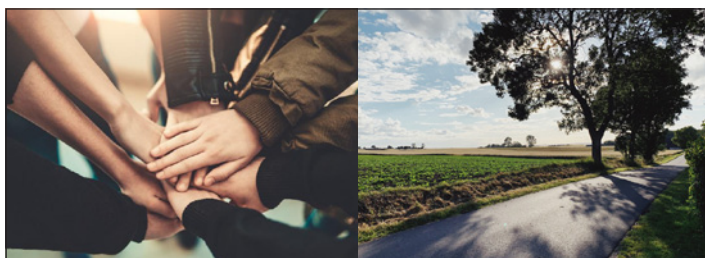
irisuc
utvecklingscenter

Vi kan behandling av trauma!

Vi är ett medarbetarägt företag som bedriver vård och behandling för vuxna med missbruk och psykisk ohälsa!

Kontakta oss gärna för mer information eller vid placeringsförfrågningar:
Tfn 0200 - 21 77 00 • pk@irisuc.se

Läs mer om oss på www.irisuc.se och följ oss gärna på Facebook, Instagram och LinkedIn för att ta del av vardagen i våra verksamheter.



HVB Gästgården HVB Länsmansgården & Möllebackskolan Fogdaröd omsorg, vård och skola

Fogdaröd tar emot pojkar och flickor som behöver bryta sitt beteendemönster och hitta nya strategier - det kan vara normbrytande beteende, psykosociala problem, hemmasittande, utåtagerande, självskadebeteende, integrationsproblem med mera. Målet är att ge stöd och verktyg i att förändra gamla beteendemönster.

Fogdaröd har en lång erfarenhet av personer med ADHD, autism och psykiska funktionsnedsättningar.

Fogdaröd erbjuder:

HVB Länsmansgården på Ven. Ålder 10-15 år (7 platser).

Egen grundskola, Möllebackskolan

HVB Gästgården i Höör. Ålder 12-15 år (4 platser) samt 15-19 år (3 platser).

Vi tar emot placeringar under lagrum SoL och LVU.
Placeringsförfrågan: Joakim Hettinger 0413-559715,
joakim.hettinger@fogdarod.se

fogdaröd
♥ omsorg ✨ vård 🎓 skola



Parcer Behandlingsfamiljer – varje liten del räknas

Individanpassat bemötande och ett omfamnande helhetstänk skapar förutsättningar för att reparera stukad tillit. Detta möjliggör byggandet av nya relationer och plattformar för personlig och själslig utveckling hos den placerade. Parcers kvalitativa och genomtänkta familjehemsvårdstjänster, inte minst tyngden i behandlingsdelarna, har kommit att bli efterfrågad av såväl socialtjänst som familjehem runt om i Sverige.

"Min upplevelse av Parcer är att jag har stöd dygnet runt oavsett vad som händer och när det än händer. Det skapar trygghet i min viktiga roll som familjehem." Jessika Lindh

PARCER – en aktör inom familjehemsvård med behandlingsdelar för barn, ungdomar och vuxna, som gör skillnad!

www.parcer.se • kontakt: info@parcer.se
Köpmanbergsvägen 1, 824 55 Hudiksvall
Tfn 0650-100 25

 **PARCER**
BEHANDLINGSFAMILJER



Unikt stöd

till HVB och SÄBO-verksamheter ger ökad trygghet och kvalitet

MediCheck är en digital vårdgivare med mer än 250 ackrediterade specialistläkare. Företaget har funnits sedan 2016 och för två och ett halv år sedan började de erbjuda digitala psykiatrikonsultationer till HVB-hem och SÄBO.

ANDREAS ROCHESTER är psykiatriker på MediCheck och har lång erfarenhet inom en mängd olika problemområden som depression, ångest, ADHD, beroende och krishantering.

– Genom att MediCheck uteslutande erbjuder specialistläkare är vi något annat än den primärvård som oftast erbjuds via liknande digitala tjänster, förklarar Andreas.

Idén att företaget skulle börja arbeta med psykiatrironder till HVB-hem mynnade ut genom ett samarbete mellan Andreas, MediCheck och Meby Behandlingshem. Tjänsten fungerar på samma sätt som när man traditionellt arbetar med en konsulterande psykiatriker, fysiskt på plats.

– Det vi erbjuder är exakt samma sak, fast vi gör det via videosamtal, säger Andreas.

Det handlar om att lägga upp en fungerande grundstruktur med förutsägbara ronder. Långsiktiga planeringar, att följa varje individs process, förebygga risken för återfall i missbruk eller förebygga agitation eller psykoser.

– Det handlar inte om att vi ersätter ett akutbesök, utan att vi kan ersätta traditionellt rondande, förklarar Andreas vidare.

ATT MÖTA DEN HÄR patientgruppen, som många gånger har en komplex problematik, via en skärm fungerar väldigt bra säger Andreas. Han menar att det till och med kan upplevas som en fördel då situationen blir mindre laddad.

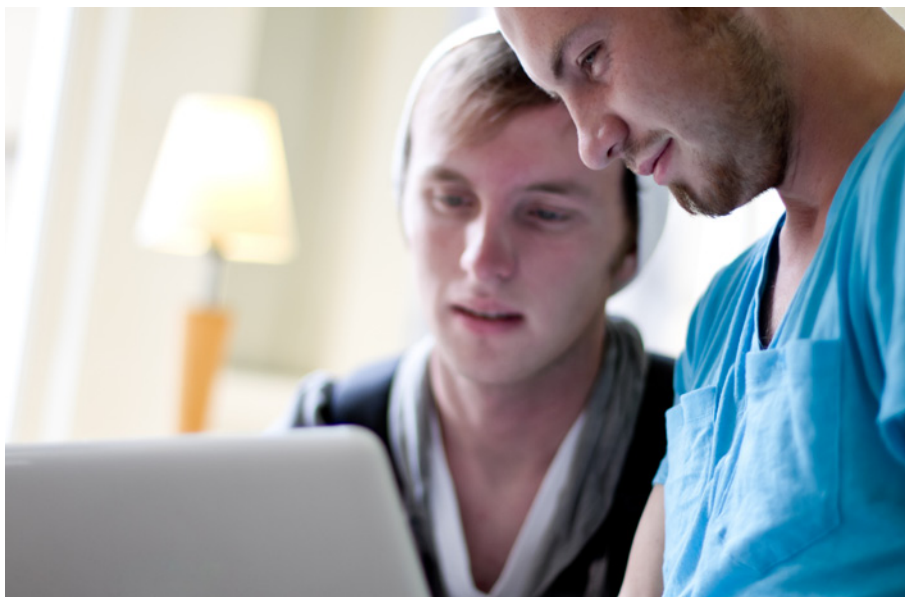
Vid psykiatrisk konsultation handlar det om att observera och bedöma, diagnosticera och behandla och då fungerar den nätbaserade

mötesformen på ett mycket bra sätt.

– På patienter som exempelvis är psykotiska, och inte vill träffa någon, så kan sköterskan gå dit där patienten känner sig trygg och ha med mig på en laptop, mobil eller padde så att jag kan samtala eller bara studera patienten, förklarar Andreas.

– Brukarna på HVB-hem är tonåringar och unga vuxna, och de är generellt vana vid att interagera via en skärm och upplever inte den här mötesformen som något konstigt, fortsätter han.

REGELMÄSSIGT ÄR ALLTID en ur personalen närvarande då Andreas möter sina patienter, en sjuksköterska eller kontaktperson. Regeln är till för att säkerställa all information och förhindra att det uppstår några missförstånd.



Andreas Rochester är psykiatriker på MediCheck och arbetar bland annat med HVB-hem och SÄBO-verksamheter.

– Jag har dessutom alltid en ”för-rond” med personalen innan patienten kommer in. Mitt arbete bygger på att det finns kompetent personal på plats som har observerat patienten sedan den förra rondan, berättar Andreas.

”För-ronden” ger Andreas den bakgrundsfakta han behöver för att kunna göra en adekvat bedömning. Det handlar om ett teamarbete. Psykiatri handlar också om ett långsiktigt arbete, inte om att släcka bränder, utan är ett långsiktigt förebyggande arbete.

– Det handlar om att blicka framåt och se vilka möjligheter en patient har, och hur vi kommer dit. Ronderna är viktiga för att få struktur och rutiner, förklarar han.

RONDERNA HANDLAR även om att ge patienterna möjlighet till förutsägbarhet. Att de vet när de ska träffa sin läkare ger dem möjlighet att hantera sina olika psykiska tillstånd däremellan. Det är HVB-hemmen som bestämmer frekvensen på ronderna, men mer sällan än en gång i månaden fungerar inte för Andreas.

– Går det för långt emellan går det inte att ha en bra psykiatrisk process, jag måste också kontinuerligt följa upp all medicinering, allt

“Våra ungdomar är mellan 15-20 år och deras erfarenheter och användning av datorer och mobiler gör att dom har lättare att prata och känner sig mer bekväma med att prata med psykiatriker via videosamtal. Speciellt klienter med ADHD, ADD och Autism.”

Karin, vårdsamordnare,
Meby Behandlingshem

annat vore fel för mig, förklarar Andreas.

Inom psykiatri genomförs kontinuerliga ronder mot hemmen, men behöver en patient annan specialistkompetens så finns alla inom MediChecks läkarstab.

– Just nu är det vi psykiatriker som rondar men skulle det behövas kan man även konsultera andra specialister, inom andra områden, säger Andreas.

MEDICHECKS ARBETE med HVB-verksamheter började för två och ett halvt år sedan

med två olika boenden. Idag har verksamheten vuxit rejält och Andreas med kollegor gör mer än 50 ronder i månaden.

– Vi gör kontinuerliga utvärderingar och hittills har ingen av de boenden jag arbetat med varit missnöjda, berättar Andreas Rochester.

Förutom de fördelar som patienterna upplever med ett fysiskt avstånd till sin psykiatriker, så lyfter Andreas fram de miljömässiga fördelarna med digitala ronder.

– Jag behöver inte sätta mig i en bil och åka till hemmen, det innebär en fin besparing på samhällets resurser och på miljön, säger han.

Idag har vi dessutom en pandemi som lett till restriktioner kring fysiska möten. Att ha en konsulterande psykiatriker som gör digitala ronder skapar givetvis en större trygghet för verksamheterna i coronatider.

– I oktober har jag själv 26 inplanerade ronder. Alla de ronderna skulle kunna vara potentiella smittorisker om jag besökte hemmen fysiskt. Innan jag hade uppvisat några sjukdomssymptom hade jag kunnat sprida viruset till en massa olika boenden. Det finns många fördelar med detta arbetssätt och jag hoppas att fler hem provar på, avslutar Andreas. ■

MediCheck

MediCheck är en nationell vårdgivare och har 30 000 patienter registrerade samt över 250 ackrediterade specialister. Samtliga specialistläkare på MediCheck har svensk läkarlegitimation (Soc. St) och minst fem års klinisk erfarenhet inom sitt område.

2018 började MediCheck arbeta mot HVB- och SÄBO-verksamheter, i huvudsak med digitala psykiatriska ronder.



MediCheck

www.medicheck.se/hvb

Ny internationell studie: Flickor trakasseras på nätet

Över hälften av alla flickor och unga kvinnor har någon gång utsatts för hot och hat på nätet. Var femte flicka har slutat med eller minskat sin användning av sociala medier efter att ha utsatts för kränkningar. Det visar en ny studie av barnrättsorganisationen Plan International.

I PLAN INTERNATIONALS rapport *Free to be online?* vittnar sammanlagt 14 000 flickor och unga kvinnor i 22 länder om flickors utsatthet på nätet. Det gör studien till en av de största i sitt slag. Flickor vittnar om att covid-19 gör att sociala medier blir en ännu viktigare kanal när skolor håller stängt och många är isolerade i hemmet – med ökad risk för kränkningar.

Sammanlagt är det mer än hälften, 58 procent, av flickorna och kvinnorna i studien som uppger att de har utsatts för trakasserier på sociala medieplattformar. Av de som utsatts hade nära hälften, 47 procent, hotats med fysiskt eller sexuellt våld. Bilden ser likadan ut oavsett var i världen flickorna bor.

Pornografiska bilder

Trakasserierna som flickor möter på nätet handlar om pornografiska bilder, så kallade dickpics, hot, stalking, kommentarer om sina kroppar och att bilder stjäls och sprids mot deras vilja. Tjejer vittnar också om att de utsätts för påhopp på grund av sin hudfärg eller sexuella läggning, eller för att de är aktiva röster för jämställdhet eller mot mäns våld mot kvinnor.

– Tjejer tystnar när hoten och trakasserierna blir övermäktiga, andra lämnar helt sociala medier. Men det är inte lösningen. För demokratin är detta ett hot. Flickor har samma rätt till yttrandefrihet som alla andra och de soci-



“Jag brukade få meddelanden från killar som bad mig skicka nakenbilder eller utpressade mig för en bild jag postat som de tänkte redigera på ett vidrigt sätt och dela.”

20-årig kvinna från Sudan.

ala medieplattformarna måste skärpa sig och göra mycket mer för att skydda flickor, säger Mariann Eriksson, generalsekreterare på Plan International Sverige.

I ett öppet brev kräver nu flickor och unga kvinnor över hela världen att Facebook, Instagram, TikTok och Twitter agerar.

– Varje dag möter flickor och unga kvinnor hot och trakasserier på nätet – från Sudan till Ecuador, USA och Sverige. Och nätvåldet får stora konsekvenser för flickors liv. Vi får rapporter från flickor som känner sig rädda, blir stressade, får sämre självkänsla och lyckas sämre i skolan efter att ha utsatts för kränkningar. Tyvärr lämnas dessa flickor väldigt ensamma med sina upplevelser, säger Mariann Eriksson.

Källa: www.plansverige.org

Om studien ”Free to be online?”

■ 58 procent av flickorna och de unga kvinnorna i studien uppger att de utsatts för trakasserier online.

■ Av dessa har 47 procent hotats med fysiskt eller sexuellt våld.

■ 24 procent av dem som utsatts för trakasserier online uppger att händelsen har lett till att de känner sig otrygga fysiskt utanför nätet.

■ 37 procent uppger att de trakasserats på grund av sin etniska tillhörighet.

■ 42 procent uppger att de trakasserats på grund av sin sexuella läggning.

■ 50 procent uppger att de oftare utsätts för trakasserier på nätet än på gatan.

■ 98 procent uppger att de använder sociala medier och 64 procent av dem använder sociala medier i mycket hög grad. Många vittnar om att covid-19 har gjort det ännu viktigare att vara online.

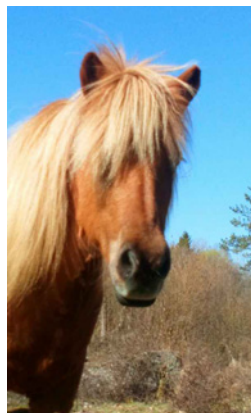
■ Den vanligaste åldern för att utsättas för trakasserier online första gången är mellan 14 och 16 år. En del flickor var så unga som åtta år.

■ Förövarna är ofta anonyma.

■ Trakasserierna är vanligast på Facebook (39%), näst vanligast är Instagram (23%), What's App (14%), Snapchat (10%), Twitter (9%), och Tik Tok (6%).

Den här artikeln är förkortad pga utrymmesskäl. Läs artikeln i sin helhet på www.plansverige.org

HVB Marielund: Familjärt HVB sätter ungdomarna i fokus



I Nättraby i Blekinge, hittar du HVB Marielund. Här tar man med öppen famn emot flickor och pojkar i åldrarna 14-19 år. Med stor samverkan och hög delaktighet arbetar man mot en framtid full av möjligheter.

– VÅR MÅLGRUPP är flickor och pojkar i åldrarna 14-19 år med begynnande missbruksproblem och psykosocial problematik, säger Malin Nyberg, föreståndare på HVB Marielund.

HVB Marielund bedrivs utifrån ett salutogent synsätt. Varje ungdoms resurser lyfts fram och det friska och fungerande synliggörs.

– Vi arbetar utifrån A-CRA som är ett strukturerat behandlingsprogram för ungdomar och unga vuxna, berättar Malin.

A-CRA är en vidareutveckling av CRA som bygger på utvecklingspsykologiska teorier och har mycket gemensamt med klassisk KBT-terapi. HVB Marielund arbetar även med metoder som Återfallsprevention, Repulse, MI och HAP samt har tillgång till egen psykolog.

BOENDET PÅ HVB MARIELUND är litet och familjärt. Det vackra huset har ljusa och luftiga rum, där det finns förutsättningar för att skapa trygga och bra relationer till ungdomarna.

För att skapa trygghet och förutsägbarhet är

det viktigt med struktur och rutiner, att ungdomen vet vad och när saker ska göras.

– Vi arbetar med ett välorganiserat veckoprogram med tydlig och fast ram som anpassas under behandlingens gång, förklarar Malin.

Även den fysiska hälsan är viktig för att ungdomarna ska må bra och få en hälsosam livsstil, och verksamheten har två egna hästar som används i terapeutiskt syfte. Hästerterapi har bevisats ha en lugnande och ångestdämpande effekt.

– Att pyssla om, leda och rida dessa fantastiska djur är ett utmärkt sätt att finna trygghet, uppskattning och närhet, samtidigt som man får frisk luft och motion, säger Malin.

ATT UNGDOMARNA känner sig delaktiga i sin behandling och hur deras liv på HVB Marielund utformas, är en central filosofi för verksamheten.

– Målsättningen är att i all planering och behandling alltid involvera och motivera ungdomarna till aktivt deltagande, berättar Malin.

Genom att ungdomen tillsammans med sin

kontaktperson aktivt formulerar behandlingsmålen, och hur man ska arbeta för att nå målen, är förutsättningarna stora för en lyckad behandling.

– Vi strävar efter att skapa och upprätthålla en trivsamt, trygg och tillitsfull miljö där det ska finnas möjlighet att bygga bra och goda relationer till personalen, fortsätter hon.

Den terapeutiska miljön är något som genomsyrar vardagen och knyter samman behandlingsmetoder, studier, sysselsättning och fritid. Målet för HVB Marielund är att ungdomarna ska få en stabil, fungerande och trygg vardag.

FÖRETAGET DRIVER OCKSÅ konsulentstött jour- och familjehemsvård, Marielund Familjehem.

– Våra familjehem finns över hela Sverige och vi lägger stor vikt vid att utreda och utbilda våra jour- och familjehem, berättar Therese Lundberg som arbetar som familjeterapeut.

Marielund Familjehem arbetar med BBIC och alltid efter genomförandeplanen. ■

HVB Marielund ligger centralt i Nättraby, nära till skola, vårdcentral och mataffär. Det är 5 minuters gångavstånd till busshållplats och 20 minuter med buss till Karlskrona centrum. Målgruppen är flickor och pojkar i åldrarna 14 till 19 år med psykosocial problematik, beteendeproblematik, normbrytande/destruktiva beteenden, relationsproblematik och social isolering. Företaget erbjuder också socialtjänsten konsulentstött jour- och familjehemsvård över hela Sverige.



**HVB
MARIELUND**
evidensbaserad behandling



niskorna kunna bo som vi andra vill bo! Så här kan vi skapa en känsla av värde – får man bo fint och bra, så känner man sig mer värdefull och mår bättre och har större möjligheter att klara av ett mer självständigt liv, säger David.

På LSS-boendet i Målilla har man valt att ta emot personer med tilläggsproblematik inom missbruk och beroende. Målilla är inte en behandlingsverksamhet, men arbetet utgår från den erfarenhet man har av att arbeta med människor med beroendeproblem.

– Det handlar om personer som har rätt till boende enligt LSS, men som ovanpå olika funktionsnedsättningar även har hamnat i beroende, säger David.

Att kunna ha ett nischat boende för denna grupp människor menar David ligger rätt i tiden då behoven för denna målgrupp ökar.

– Vi ser att många kommuner har utmaningar med den här målgruppen, då de ofta har svårt att tillgodogöra sig vanlig missbruksbehandling, fortsätter han.

För de här personerna har missbruket ofta startat som självmedicinering, som ett sätt att lindra det som känns svårt med livet. När de får stöd utifrån sina funktionsnedsättningar med struktur, förutsägbarhet och arbetsmodeller för att skapa en meningsfullhet, blir det lättare att orka hantera sitt miss- eller riskbruk.



David Eller, vd på Fideli omsorg.



Magnus Plantin, internutbildare och handledare.

”**BEGRIPLIGHET I VARDAGEN**”, är en mening som beskriver de ambitioner Fideli har med alla sina verksamheter.

– Det handlar om att förstå grundläggande strukturella frågor som exempelvis: Varför? När? Hur? Med vem och hur länge? Och den viktiga frågan: Vad händer sen? förklarar David.

Att förstå och kunna besvara dessa frågor i kundens boendemiljö genom pedagogiskt bemötande och kommunikation skapar begriplighet och ökad självständighet.

– Vår grundtanke är att alla människor har förmågor och styrkor och alla gör så gott de kan. Man vill kunna fungera socialt med andra människor, vill ha ett gott liv som är just begripligt. Och det är här vi kommer in, säger David.

På Fideli Omsorg arbetar man i linje med

evidens och man arbetar konsekvent och på djupet med lågaffektivt bemötande och tydliggörande pedagogik.

– Att arbeta lågaffektivt handlar inte om att bara gå undan för någon som är arg och utåtagerande. Vårt ansvar är att förebygga situationer som skapar onödigt frustration och stress hos våra kunder, fortsätter han.

För att kunna efterleva den här höga ambitionen så har man handledning och internutbildning kontinuerligt med alla medarbetare.

– Vi arbetar också väldigt transparent och vill att våra medarbetare ska våga vara öppna med det de tycker är svårt och utmanande, att lära av varandra, berättar David.

Att aldrig skuldbelägga en kund för förmågor som inte finns, att aldrig straffa en person som misslyckats med att ”sköta sig”, är en inställning som genomsyrar Fidelis sätt att arbeta. Det ansvar de säger sig ta, det tar de också.

– Annars riskerar vi att skapa nya misslyckanden för de människor vi är till för. För höga krav skapar stress och i slutändan kaos, fortsätter han.

FIDELI OMSORG ERBJUDER också utbildningar i lågaffektivt bemötande externt, till kommuner och andra aktörer.

– Vi kan inte vara till för alla, men vi kan vara till för fler om vi också delar med oss av vår kunskap, säger David.

För Fideli är inte begreppet lågaffektivt bemötande bara en utbildningsinsats, utan något man ständigt lever och återkommer till. I sin tillbudsrapportering har man kompletterande frågor som handlar om bemötande och pedagogik kopplat till lågaffektivt bemötande, i syfte att belysa det egna bemötandet och ansvarsstagandet för att skapa lyckanden för kunderna.

– Det handlar om att vi återigen måste förstå att det är VI och inte kunden som har ansvaret. Vad kan vi lära oss, och hur vi kan göra för att det inte ska upprepas, istället för att ”bara” rapportera om en hot- och våldssituation, avslutar han. ■

Fideli omsorg erbjuder moderna boendelösningar för vuxna inom ramen för LSS och SoL. Idag har man 9 verksamheter på följande orter: Tranås, Nässjö, Eksjö, Sävsjö, Vetlanda, Målilla, Lessebo och i Bromma, Stockholm. Företaget har 128 anställda och 269 ramavtal. Deras boenden är alltid placerade i centralt belägna, attraktiva områden och är alla fullvärdiga egna lägenheter. Alla verksamheter utgår från det lågaffektiva bemötandet på ett genomgripande sätt. LSS-boendet i Målilla har specifik kompetens för att ta hand om personer med tilläggsproblematik som missbruk och beroende.



www.fideliomsorg.se

SJÄLV

Självmod. Ett ämne som tyvärr alltid är aktuellt. Och som vi kanske kommer att se en ökning av under och efter pågående pandemi, då människors känsla av utsatthet ökar. Vi lyfter här fram fyra områden där vi bör vara extra uppmärksamma på riskfaktorer.

Corona-pandemin

Risk för ökande självmord och självsador i samhället efter pandemin

DET FINNS FLERA EXEMPEL, dokumenterade i forskning, som pekar på att självmord tillfälligt minskar när ett samhälle befinner sig i kris, exempelvis på grund av krig eller naturkatastrofer. Dessa tillfälliga minskningar tenderar dock att kompenseras – och även överkompenseras – med en ökning i självmord efter att den omedelbara krisen har gått över. Sverige står just nu inför samma typ av risk i samband med Coronapandemin och dess efterverkningar.

De åtgärder som regeringen vidtagit för att minska smittspridningen påverkar oss alla. Människor hamnar i ofrivillig ensamhet vil-

ket leder till både lidande och en ökad risk för självmord. Samtidigt minskar möjligheten för närstående att upptäcka och avbryta pågående självmordsförsök.

Åtgärderna påverkar ekonomin med företagskonkurser, varsel om uppsägning, arbetslöshet och ekonomisk utsatthet.

Även förlusten av en nära anhörig är en viktig riskfaktor för självmord hos den efterlevande, i synnerhet hos redan sårbara individer.

Samlar på sig läkemedel

I Sverige är det vanligt att försöka begå självmord genom överdiagnostering av läkemedel. När det gäller riskfaktorer är alltså tillgången till dödliga läkemedel en av de viktigaste. Risken är alltså extra stor för människor som har samlat på sig starka läkemedel i förebyggande syfte i rädsla för insjuknande. Sannolikt har många också samlat läkemedel som inte är avsedda för behandling av influensasymtom, ut-

an för en rad andra åkommor. Detta på grund av rädsla av att bortprioriteras av ett överbelastat vårdssystem.

Vad kan vi alla göra för varandra?

Nu behövs särskilda ansträngningar, i synnerhet för att minska ensamheten hos äldre vars sociala tillvaro reduceras ytterligare.

När man inte träffas öga mot öga kan det vara svårare att lägga märke till om någon inte mår bra eller känner sig ensam. Om du misstänker att en medmänniska har det svårt just nu, sök kontakt exempelvis via telefon, sms eller sociala medier. Var inte rädd för att fråga om personen har tankar på självmord. Ta inte för givet att personen själv skulle lyfta ämnet eller att personens situation eller känslor kommer att gå över. Det viktigaste är att visa att du lyssnar och är öppen för vad personen vill prata om och känner.

Källa: Karolinska institutet, www.ki.se

Suicidrisken kvarstår länge

Suicidrisk kvarstår under lång tid hos de som försökt ta sitt liv

VARJE ÅR TAR CIRKA 1 500 personer livet av sig i Sverige. Den största riskfaktorn för suicid är att personen tidigare försökt ta sitt liv vid ett eller flera tillfällen. I en ny studie från Lunds universitet visar forskare att suicidrisken hos personer som försökt ta sitt liv kvarstår under lång tid.

– Vi har i studien följt personerna i över 30 år och kan konstatera att om en person gjort upprepade suicidförsök fortsatte det att vara en riskfaktor under hela uppföljningsperioden, säger Sara Probert-Lindström, en av forskarna till den vetenskapliga artikeln.

I studien ingick 1 044 personer som efter suicidförsök inkommit till medicinsk akutvårdsavdelning mellan åren 1987–1998. Vid forskarnas uppföljning, som längst 32 år senare, hade 37,6 procent avlidit och 7,2 procent av dessa hade tagit sitt liv. 53 procent av dem som avled i suicid, dog inom fem år efter suicidförsöket och för dem var allvarlighetsgraden av suicidförsöket en riskfaktor. Denna kvarstod dock inte efter 5 år, medan riskfaktorer under hela uppföljningstiden var psykos, depression och att personerna gjort upprepade suicidförsök.

Resultaten i studien kan hjälpa kliniker

– Det är väl känt att suicidförsök är en riskfaktor för fullbordat suicid, men det är inte känt sedan tidigare att upprepade suicidförsök och

diagnoser som psykos och depression kvarstår som en riskfaktor under så lång tid, flera årtionden efter att de skett, säger Sara Probert-Lindström.

Hon menar att resultatet av studien kan vara till god hjälp för sjukvårdspersonal som på kliniken kommer i kontakt med personer som gjort suicidförsök.

– Även om det är långt ifrån alla som gjort ett suicidförsök som kommer att göra nya försök eller ett fullbordat suicid, så bör kliniker vara uppmärksamma på att suicidrisken kvarstår under väldigt lång tid vid depression, psykos och hos personer som gjort upprepade suicidförsök. Då är möjligheten större att de får rätt vård, säger Sara Probert-Lindström.

Källa: Lunds universitet, www.lu.se

MORD



Sexuella övergrepp på flickor – ökad risk för självmordsförsök

Kraftigt ökad risk för självmordsförsök hos flickor efter sexuella övergrepp

FLICKOR SOM UTSATTS för sexuella övergrepp löper mycket stor risk att drabbas av psykisk ohälsa med depression och ångest, vilket riskerar leda till såväl alkoholmissbruk som risk för självmord. Ohälsan är tydlig även efter vårdinsatser enligt en studie vid Karolinska Institutet.

– Studien visar att under det första året efter att vården registrerat att flickorna berättat om sexuella övergrepp, löpte de 26 gånger högre risk att söka vård på grund av ett självmordsförsök än deras jämnåriga utan liknande rapporterade trauma, säger Gita Rajan, doktorand vid institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle, Karolinska Institutet, och studiens försteförfattare.

Forskarna har jämfört hälsokonsumtionsmönster bland alla flickor 12-17 år som bodde i Region Stockholm någon gång under 2011-2018. Enligt patientjournalerna har 519 flickor utsatts för sexuella övergrepp. Kontrollgruppen omfattar 4 920 flickor.

Under de två år som studien omfattar ser forskarna tydliga skillnader i antalet vårdkontakter mellan de två grupperna. Under det första året efter rapporterade övergrepp besökte flickorna vården i medeltal 30 gånger, och då som regel öppenvården. För kontrollgruppen låg medeltalet på drygt sex besök.

Psykos och missbruk

Gruppen flickor som berättat om sexuella övergrepp hade drygt 26 gånger ökad risk att söka vård för självmordsförsök och 19 gånger ökad risk att söka vård för psykos under det första året jämfört med kontrollgruppen.

För forskarna är studiens mest slående resultat att upplevelsen av depression, ångest och smärta även efter behandling var mer än tre gånger högre för flickor som utsatts för sexuella övergrepp, jämfört med kontrollgruppen.

Resultaten belyser de komplexa sambanden mellan sexuella övergrepp, avslöjande och psykiska problem.

– Vi ser också att utlämnande i sig inte är tillräckligt för att minska den psykologiska bördan av övergreppen. Snarare är det början på en känslomässigt nedbrytande process, med ökade risker för självmordshandlingar, säger Gita Rajan, och fortsätter:

– Jag bedömer att nationella riktlinjer för vård och behandling av den här gruppen med största sannolikhet skulle vara ett värdefullt stöd för klinikerna och därmed för deras unga patienter.

Källa: Karolinska institutet, www.ki.se

Unga pojkar och män – högst i statistiken

Självmord – den vanligaste dödsorsaken bland män upp till 44 år

1 000 POJKAR OCH MÄN tar varje år sina liv i Sverige. 70% av alla självmord i landet begås av män. Bara 11% av södsökande på ungdomsmottagningar är killar.

Tusen pojkar och män tar sina liv varje år i Sverige, och ofta har de inte satt ord på sitt psykiska lidande. Varför håller män inne med sina känslor?

Mind Sthlm samlade Nathan Hamelberg, skribent och medlem i MÄN, Björn Eklund, projektledare SPES, Attila Yoldas, journalist och debattör samt moderator Mats Almegård för ett samtal kring pojkars och mäns psykiska ohälsa. Paneldebatten finns på www.urplay.se och här nedan kommer ett sammandrag:

Björn Eklund berättar att män generellt an-

vänder aggressivare dödligare metoder vid självmordsförsök, de lyckas därmed fler gånger. Men att en lika viktig förklaring är att män inte söker hjälp när de mår psykiskt dåligt, i jämförelse med kvinnor.

Maskulinitetsnormen måste förändras

Idén och synen på mannen som ska klara av sina problem själv, vara stark och kapabel gör att många pojkar och män håller inne med sina känslor så länge att de till sist försöker ta sina liv.

Attila menar att idén om vad det är att vara man måste breddas. Vi måste lyfta fram män som pratar om sina känslor, visa på alternativa maskuliniteter.

Nathan Hamelberg vill att vi avdramatiserar detta med att söka hjälp, prata med en kurator eller psykolog. Han föreslår att det skulle vara lika obligatoriskt som att göra andra rutinmäs-

signa besök till skolhälsovården.

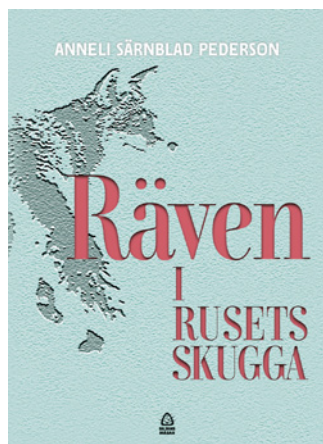
Björn Eklund berättar att i sin kontakt med män via SPES så ser han att det fortfarande är vanligt att män omformulerar alla sina svåra känslor till ilska och aggressivitet. Attila menar att man som ung pojke möter de här normerna väldigt tidigt. Att gråta är inte manligt, man ska vara stark och jobba med sina känslor ensam.

Varför söker då så få män hjälp när de mår dåligt? Björn menar att när man mår som sämst när man är ung, så är det också under den tid i livet behovet av att passa in är som störst. Och det är den tid i livet då alla känslor är som starkast.

Nathan Hamelberg menar att det är viktigt att vi som vuxna lever som vi lär, visar med egna handlingar och ord på en annan manlighet och ett annat sätt att uttrycka känslor.

Se hela paneldebatten på www.urplay.se. Sök på Känslor och machonormen.

Källa: www.urplay.se



Räven – I rusets skugga

av Anneli Särnblad Pederson

Hennes framtidsutsikter såg lysande ut. Som riksdagsledamot och med vänner och familj som brydde sig, kunde det väl inte bli mycket bättre, tänkte många. I Mollys inre var det däremot kaos, vilket hon under längre tid hantat med alkohol och tabletter. Till slut föll hon. Hårt. Och hamnar på behandlingshem, långt från Stockholmsliv och riksdagsstol.

Molly kapitulerar inför sitt alkohol- och tablettmissbruk. Hon har nått den avgrunds djupa boten och ber till slut om hjälp. Snart befinner hon sig på behandlingshem, långt från sin stol i riksdagshuset.

Vägen till ett liv utan missbruk blir lång och knagglig. På behandlingshemmet tvingas hon vara ärlig mot sig själv, och mötarna med de andra olyckssykonerna ger henne perspektiv på sitt liv.

Trots alla böcker och tv-program som görs om beroendesyjukdomar, lever ändå skammen kring missbruk kvar i samhället. Berättelsen har inslag av självupplevda händelser, och författarens hopp är att boken ska kunna bidra till fler diskussioner om sjukdomen.

Boken är en delvis självupplevd berättelse och ges ut av Förlags- huset Siljans Måsar. ●

Den nya mannen: om pojkar, män och slutet på könskampen

av Viktoria Saxby

Mindre fysisk och psykisk ohälsa. Färre självmord. Mindre våld. Mindre stress. Färre skilsmässor och separationer. Färre finansskriser. Mindre fattigdom, krig och terrorism.

I Den nya mannen visar Viktoria Saxby, hur (o)jämsliddhet hänger ihop med allt från familjere- lationer och personlig hälsa till ekonomisk tillväxt, befolknings- mängd och migration. I motsats till mycket annat i jämsliddhets- debatten handlar den här boken inte om att skapa motsättningar mellan män och kvinnor. Det är hög tid att sluta tänka på jäm- sliddhet som en maktkamp mel- lan könen.

Jämsliddhet kräver en ny sorts maskulinitet. Det är först när fler män och pojkar får kunskap om de mörka baksidorna av dagens maskulinitetsnormer som en verklig förändring kommer att kunna ske. Den nya mannen är en hjälp på vägen.

Boken är välskriven och argu- menten väl underbyggda och re- kommenderas till både män och kvinnor. ●



Störningen: Adhd, pillren och det stressade samhället

av Katarina Bjärvall

Sedan 2006 har antalet barn som har en adhd-diagnos mer än sju- faldigats i Sverige. Och nu ökar adhd-diagnoserna ännu snabbare bland vuxna. Katarina Bjärvall ser diagnosboomen som en störning inte hos dem som har adhd utan hos det samhälle vi har skapat.

I Störningen visar hon hur ökad stress och höjda krav på prestationer i skolan, arbetslivet och vården får antalet diagnoser att fort- sätta skjuta i höjden. Hon gran- skar också hur läkemedelsindu- strin driver på och profiterar på utvecklingen.

Katarina Bjärvall är journalist och författare. Hon har tidigare bland annat skrivit böckerna Vill ha mer. Om barn, tid och kon- sumtion (2005), Var är du? Män- niskan och mobilen (2011) och Yes! Därför köper vi det vi inte behöver (2015).

Sagt om boken:

Det är en viktig och oroande bok. Katarina Bjärvall skrivit, och hennes bild av hur besvärliga männis- kor medicineras för att anpassas till systemet mynnar i en hel sam- hällsdiagnos. ●

För ditt eget bästa

Berättat av Pia Johansson för Anna Carsall

För ditt eget bästa är en självup- plevd berättelse om manipulation och sadism – i kärlekens namn.

”Allt jag gör är för ditt eget bästa, sa han till mig och till sist kändes det som om det var sant.

Jag älskade honom. Och jag trodde att han älskade mig. I själva verket tog han ifrån mig allt; mina relationer, min tro på mig själv, min arbetsförmåga, min verklighetsuppfattning och min känsla av att ha ett jag.”

Det här är Pia Johanssons berättelse om sitt fem år långa förhållande med en man med psykopatiska drag. Om de ständiga växlingarna mellan passion och hat, mellan ömhet och sexuellt våld.

Det här är en berättelse om att brytas ner av den man älskar. Men också om att slå sig fri. Och att ta tillbaka sig själv.

Pia Johansson föreläser om sina erfarenheter av våld i nära relationer, driver bloggen precis-jag.se och utbildar sig till skådespelare.

Anna Carsall har under många år jobbat som skrivande redaktör för psykologi och livsöden, på hälsotidningen MåBra. För närvarande är hon tjänstledig och studerar på Socionomprogrammet vid Stockholms universitet. ●



Vi vill hjälpa dig!

Enkel, snabb och kostnadsfri placeringshjälp

Hitta snabbt rätt verksamhet
på sök- och placeringstjänsterna
HVBGuiden.se och LSSGuiden.se när du behöver göra
placeringar inom HVB, Familjehem, Stödboende,
Skyddat boende, Öppenvård och LSS.

Eller kontakta oss på: 020-10 40 99



HVBGuiden.se

Sveriges största söktjänst inom HVB och familjehem

Kostnadsfri placeringshjälp för socialtjänsten

☎ 020-10 40 99

Epostadress

Lösenord

Logga in

Kom ihåg mig [Glömt lösenordet?](#)

Hem

Mässdagar

Utbildningar & Föreläsare

Vår tidning

Länkar

Våra produkter

LSSGuiden.se

Om HVBGuiden.se

Arbetar du på socialtjänsten och ska göra en placering?

Du vet väl om att det går mycket snabbare att skicka en förfrågan till de verksamheter som matchar dina preferenser och har ledig plats istället för att kontakta dem en och en? Det är ett enkelt formulär och du får ofta svar inom några minuter.



Till placeringsförfrågan

Nyhet! Du kan nu också välja att endast skicka förfrågan till verksamheter med ramavtal.

Sök verksamhet

Frå textsökning

Hela landet

Sök

↓ Detaljerad sökning

- Angränsande län
- Endast verksamheter med ramavtal



HVBGuiden.se

LSSGuiden.se



LSS-insatser med fokus på kommunikation

Mo Gård har över 70 års samlad erfarenhet och specialiserad kompetens kring kommunikation, utmanande uttryckssätt och kombinerade funktionsnedsättningar. Vi är ett stiftelseägt idéburet kunskapsföretag som erbjuder individanpassade helhetslösningar inom boende, daglig verksamhet och gymnasiesärskola till personer med intellektuell funktionsnedsättning och/eller autism.

Vi finns på flera platser i landet och har just nu lediga platser att erbjuda. Välkommen att besöka vår hemsida eller ta kontakt med våra kunniga rådgivare:

✉ radgivare@mogard.se
☎ 010-471 6700



mogard.se

MO GÅRD

Posttidning B

Returadress: HVB@LSSGuiden.se

Industrivägen 1, 171 48 Solna

Adressändring: adress@cura.se



HVBGuiden.se
LSSGuiden.se

Kostnadsfri Placeringstjänst med ramavtal

Vi lägger in era **ramavtal** på HVBGuiden.se/LSSGuiden.se
Vill ni enkelt kunna söka och skicka placeringsförfrågningar enbart till de verksamheter som er kommun har ramavtal med? Vill ni snabbt kunna se lediga platser, priser, rangordning eller annan avtalsinformation?

**Vi på HVBGuiden.se/LSSGuiden.se hjälper er gärna med det!
Tjänsten är kostnadsfri!**

**För mer information kontakta oss på:
020-10 40 99 eller ramavtal@cura.se**



Cura Institutet Compro AB, Industrivägen 1, 171 48 Solna
08-459 24 20, info@hvbguiden.se