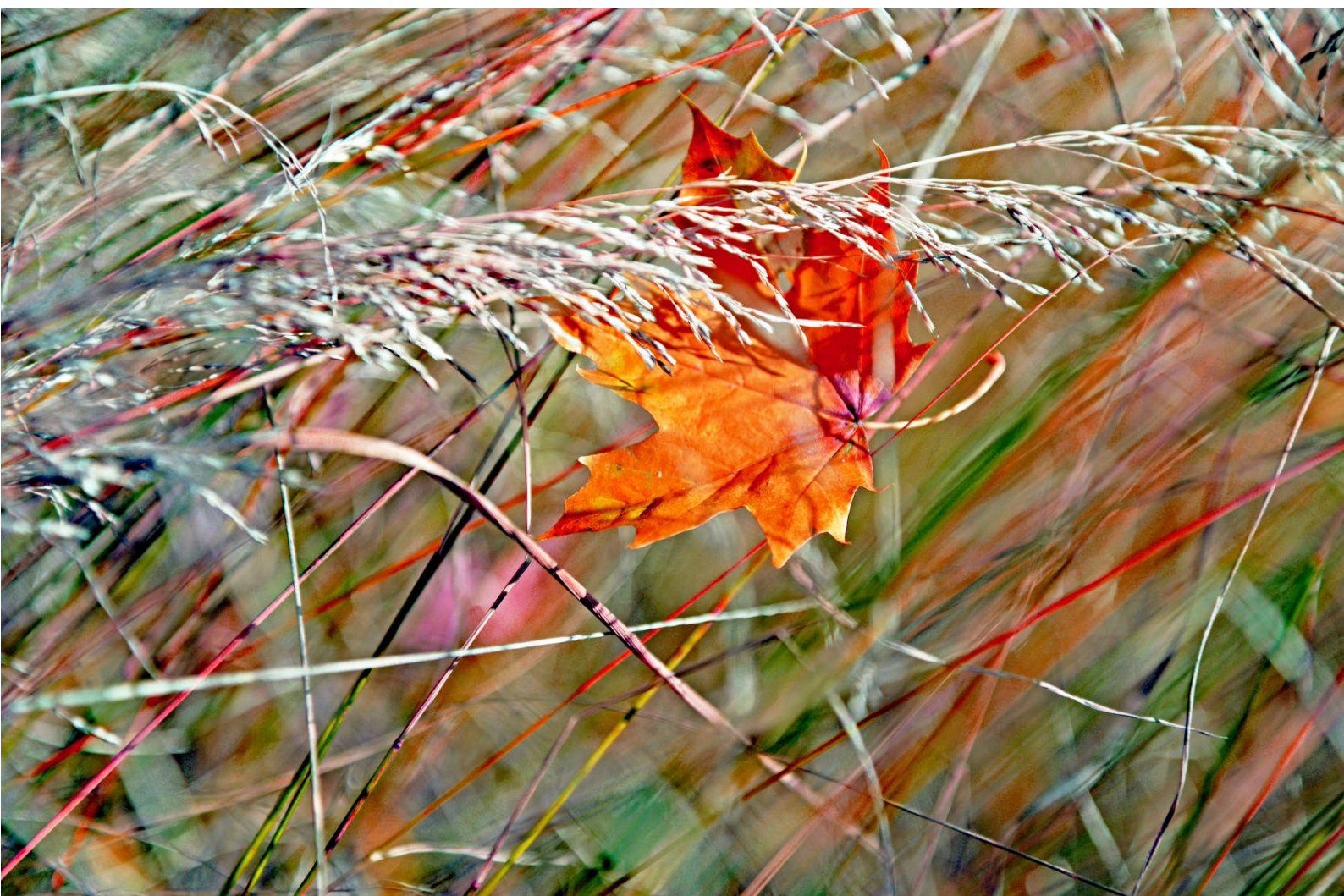


Deltagarnas erfarenheter av Recovery College i Göteborg

Gunilla Bergström
Miriam Hansen
Louise Bäckemo Johansson





Göteborgsregionen (GR) består av 13 kommuner som har valt att jobba tillsammans. Vi driver utvecklingsprojekt, har myndighetsuppdrag, forskar, ordnar utbildningar och är storstadsregionens röst i Västsverige, bland mycket annat. I våra nätverk träffas politiker och tjänstepersoner för att utbyta erfarenheter, bolla idéer och besluta om gemensamma satsningar. Allt för att regionens en miljon invånare ska få ett så bra liv som möjligt.

Göteborgsregionen 2023
FoU i Väst
Box 5073, 402 22 Göteborg
gr@goteborgsregionen.se
www.goteborgsregionen.se

Innehåll

Förord	3
Sammanfattning.....	4
Inledning	6
Om Recovery College	8
En återhämtningsinriktad kurs.....	8
Vad säger forskningen om Recovery College?.....	10
Recovery College i Göteborg.....	12
Ett komplement till IPS.....	13
Studiens syfte och frågor.....	15
Studiens genomförande	16
Programteori	16
Information från arbetsspecialister	17
Individuella intervjuer med deltagare	18
Resultat.....	20
Om deltagarna	20
IPS-verksamheterna.....	20
Deltagarnas erfarenheter av kursens upplägg och innehåll	21
Deltagarnas förväntningar	21
Om kursinnehållet	22
Utvecklingsbehov.....	23
Närvaro.....	23
Att något tar vid	24
Blir deltagarna mer redo för att ta steget ut i arbete eller studier?.....	25
Vilken betydelse har RC-GBG för deltagarnas stegförflyttningar?.....	27
Vardagsrutiner.....	27
Det sociala sammanhanget.....	28
Kravlösheten.....	29
Ett framåtriktat fokus	30
Slutsatser och förslag framåt.....	31
Referenser	35
Bilaga 1. Programteori.....	37
Bilaga 2. Uppföljningsmodellen – en sammanfattning	38

Förord

I den här rapporten presenteras en studie om Recovery College i Göteborg (RC-GBG). RC-GBG är en återhämtningsinriktad kurs om 10 veckor som riktas till personer med psykisk funktionsnedsättning eller ohälsa. Kursen bedrivs i Göteborgs Stads regi och har funnits i någon form sedan 2015. Initiativet till kursen togs mot bakgrund av att personal som inom ramen för aktivitetshusens verksamhet arbetar med Individual Placement and Support (IPS), efterfrågade en kompletterande insats. Personalen upplevde att en del deltagare *ville* gå ut i arbete eller studier, men inte riktigt *vågade* ta det steget och att de i stället tenderade att dra sig ur IPS när möjligheten till anställning närmade sig. För att inte tappa dessa deltagare startade Göteborgs Stad en gruppverksamhet med syftet att deltagarna skulle bli stärkta och våga ta steget ut i arbete. Denna gruppverksamhet utvecklades till det som idag är RC-GBG.

RC-GBG har följts upp internt på olika sätt, men det har ännu inte genomförts någon vetenskaplig studie som belyser deltagarna erfarenheter. Denna rapport har just detta fokus. I anslutning till deltagarstudien har också en ny uppföljningsmodell tagits fram. Initiativet till studien togs av Göteborgs Stad, som har finansierat studien med hjälp av psykisk hälsa-medel¹. Studien genomfördes under perioden december 2022 till och med november 2023. Ansvarig för genomförandet är FoU i Väst, forskningsenhet inom Göteborgsregionens kommunalförbund (GR).

November 2023

Jenny Rehnman

FoU-chef på Göteborgsregionen (GR), FoU i Väst

¹ SKR och staten har sedan 2012 gemensamt bedrivit ett långsiktigt arbete för att stärka och utveckla insatserna inom området psykisk hälsa och suicidprevention. Kopplat till detta arbete finns särskilda stimulansmedel att söka: <https://skr.se/skr/halsasjukvard/utvecklingavverksamhet/psykiskhalsa/overenskommelsepsykiskhalsa.234.html>. Länk hämtad 2023-11-28.

Sammanfattning

I den här rapporten redovisas en studie om Recovery College i Göteborg (RC-GBG). RC-GBG är en återhämtningsinriktad kurs för personer med psykisk ohälsa. Kursen erbjuds som ett komplement till Individual Placement and Support (IPS),² som är en metod som syftar till att arbetslösa personer med psykiska funktionsnedsättningar snabbt ska komma i reguljärt arbete. Det specifika syftet med RC-GBG är att genom en återhämtningsinriktad kurs stärka deltagarna så att de känner sig mer redo att ta steget ut i arbete eller studier. I studien undersöks om deltagarna uppfattar att RC-GBG fyller detta syfte. Den huvudsakligen metoden har varit individuella intervjuer med deltagare som gick kursen hösten 2022 respektive våren 2023.

Det sammanvägda intrycket av intervjuerna är att RC-GBG tycks vara en välfungerande kurs med ett intressant innehåll och kompetenta kursledare. Bedömningen är också att RC-GBG bidragit till att merparten av deltagarna gjort stegförflyttningar som innebär att de är mer redo att ta steget ut i arbete eller studier. Utöver konkreta resultat i form av att några deltagare påbörjat arbetsträning, praktik eller sökt en utbildning, så beskriver deltagarna upplevelser som signalerar att de gjort stegförflyttningar i önskad riktning. Det handlar om upplevelser av hopp och framtidstro, en känsla av eget ansvar och också en tro på den egna kraften att förändra sin livssituation.

Av intervjuerna att döma är det fyra aspekter av RC-GBG som varit särskilt viktiga för de positiva resultaten.

- **Vardagsrutiner.** Att delta i kursen innebär att deltagaren involveras i en regelbunden sysselsättning som strukturerar upp vardagen. Den positiva erfarenheten av en mer fungerande vardagsrutin kan sen i sig utgöra en drivkraft för en allmänt ökad aktivitetsnivå och även för att ta steget ut i en sysselsättning.
- **Det sociala sammanhanget.** Här handlar det om den sociala gemenskapen i gruppen, samordnarens bemötande och genuina intresse, och att kursens upplägg var genomtänkt utifrån deltagarnas perspektiv. De positiva erfarenheter som tillskrivs det sociala sammanhanget är hopp, en känsla av att bli respekterad och sedd. Den sociala gemenskapen och samordnarens bemötande beskrivs också som starkt bidragande faktorer till att deltagarna tagit sig till kursen, trots att de brottats med olika hinder kopplade till det psykiska måendet.
- **Kravlösheten.** Det handlar både om kravlöshet i termer av att inte behöva prestera och i termer av att det inte krävs någon närvaro, vilket innebär att information om deltagarnas närvaro inte förs vidare till andra funktioner eller verksamheter som deltagarna är knutna till. Närvaron är exempelvis inte sammankopplad med villkor för att få ekonomiskt bistånd. Oavsett vilken

² Översätts till individanpassat stöd till arbete enligt Socialstyrelsen. Se <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/evidensbaserad-praktik/metodguiden/individpassat-stod-till-arbete/>. IPS är dock en relativt vanlig förkortning också i Sverige. Länk hämtad 2022-03-25.

aspekt av kravlösheten det handlar om så är deltagarnas uppfattning att den både reducerar stress och att den också uppfattas som ett uttryck för respekt.

- **Det framåtriktade fokuset.** I linje med det återhämtningsinriktade perspektivet fokuserar inte RC-GBG på symptom och bristande funktioner, utan har ett helhetsperspektiv med inriktning mot en nyorientering som innebär att individen hittar fram till ett fungerande liv, *trots* den psykiska ohälsan.

Inledning

Recovery College är en kurs riktad till personer med psykisk ohälsa. Den grundläggande utgångspunkten i kursen är att det är möjligt att återhämta sig från psykisk ohälsa och att det finns stor potential inom individen själv. Syftet med Recovery College är att ge deltagarna verktyg för att bli experter på sina egna liv och ge dem bättre förutsättningar att kunna ta tillvara och utveckla sina egna resurser och styrkor.³

I Göteborgs bedrivs sedan 2015 ett Recovery College i Göteborgs Stads regi (hädanefter RC-GBG). RC-GBG erbjuds som ett komplement till Individual Placement and Support (IPS). IPS är en metod som syftar till att arbetslösa personer med psykiska funktionsnedsättningar eller psykisk ohälsa snabbt ska komma i reguljärt arbete genom individanpassade, understödda anställningar.⁴ Initiativet till RC-GBG togs mot bakgrund av att personal som inom ramen för aktivitetshusens verksamhet arbetar med IPS, efterfrågade en kompletterade insats som kunde ge deras klienter mod att ta steget ut i arbete eller studier. Personalen upplevde att en del deltagare *ville* gå ut i arbete eller studier, men inte riktigt *vågade* ta det steget och att de i stället tenderade att dra sig ur IPS när möjligheten till arbete eller studier närmade sig. För att inte tappa dessa deltagare startade Göteborgs Stad år 2015 en gruppverksamhet med syftet att deltagarna skulle bli stärkta och våga ta steget ut i arbete. Denna gruppverksamhet utvecklades till det som idag är RC-GBG.

Under de år som RC-GBG funnits har olika former av intern uppföljning genomförts, framförallt genom samtal i grupp med deltagarna. Ansvariga för RC-GBG menar att de interna uppföljningarna bidrar med viktig information om hur kursen fungerar och vilka resultat som nås, men uttrycker samtidigt behov av en *fördjupad studie*. Med det avses en studie baserad på vetenskapliga metoder som genomförs av en extern part och som fokusera på deltagarnas erfarenheter. För att genomföra en sådan studie har Göteborgs Stad, med hjälp av psykisk hälsa-medel⁵, vänt sig till FoU i Väst, som är en forskningsenhet vid Göteborgsregionens kommunalförbund.⁶ I den här rapporten redovisas resultatet av det uppdraget.

Rapporten inleds med en beskrivning av vad Recovery College är och vilken vetenskaplig kunskap som finns om konceptet. Därefter följer ett avsnitt där den

³ <https://nspvastragotaland.se/recovery-college/>. Länk hämtad 2023-11-28.

⁴ Översätts till individanpassat stöd till arbete enligt Socialstyrelsen. Se <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/evidensbaserad-praktik/metodguiden/individpassat-stod-till-arbete/>. IPS är dock en relativt vanlig förkortning också i Sverige. Länk hämtad 2022-03-25.

⁵ SKR och staten har sedan 2012 gemensamt bedrivit ett långsiktigt arbete för att stärka och utveckla insatserna inom området psykisk hälsa och suicidprevention. Kopplat till detta arbete finns särskilda stimulansmedel att söka: <https://skr.se/skr/halsasjukvard/utvecklingavverksamhet/psyiskhalsa/overenskommelsepsyiskhalsa.234.html>. Länk hämtad 2023-11-28.

⁶ I uppdraget till FoU i Väst ingår även att utveckla verksamhetens befintliga uppföljningsrutiner. I den här rapporten redogörs enbart för studien om deltagarnas erfarenheter. Ett förslag på ny uppföljningsmodell har presenterats för uppdragsgivaren i form av en intern rapport.

Deltagarnas erfarenheter av Recovery College i Göteborg

version av Recovery College som bedrivs i Göteborg redovisas (RC-GBG). I anslutning till det beskrivs också insatsen IPS lite närmare. Efter det presenteras studiens syfte och frågor, följer ett metodavsnitt som beskriver hur studien genomfördes. I nästa del redovisas studiens resultat. Rapporten avslutas med en summering av studiens resultat och slutsatser. I detta avsnitt ges också en del förslag på hur RC-GBG kan utvecklas.



Om Recovery College

Recovery College som koncept har funnits sedan 2009. Startpunkten brukar tillskrivas ett pilotprojekt som genomfördes i London detta år (exempelvis Oh 2013). Initiativet togs som ett svar på de effektiviserings- och besparingskrav inom psykiatrisk vård som följde av den ekonomiska krisen 2008–2009. Kraven på besparingar ledde i sin tur fram till krav på förändring av traditionell vård och behandling. Konceptet har sedan spridits vidare.

Recovery College är en utbildningsverksamhet – en kurs – vars övergripande syfte är att parera för de ojämlikheter som personer med psykisk ohälsa omfattas av när det gäller att skaffa sig utbildning och få ett arbete. Syftet är också att motverka samhälleligt stigma och utanförskap (Whitley, Shepherd & Slade, 2019). Kursens organisering, pedagogiska former och innehåll kan variera, men det finns ett antal principer som tycks gemensamma (se exempelvis King & Meddings, 2019; Ebrahim, Glascott, Mayer & Gair, 2017). En första princip handlar om syftet att ge deltagarna stöd och hjälp i att hitta och utveckla *den egna förmågan till återhämtning* från psykisk ohälsa. Recovery College ska också bygga på *samproduktion* (co-produktion), där personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa och personal verksamma inom psykiatrin, i samverkan och som jämbördiga parter, tar fram och utvecklar och genomför kurserna tillsammans. I det sammanhanget framställs Recovery College också som en utbildning fri från tvång och hierarkiska perspektiv – kursledarna ses inte som auktoriteter eller som personer med större expertis än deltagarna (Toney, o.a., 2018; McGregor, Repper & Brown, 2019). Recovery College ska också bedrivas på en fysisk plats och enligt principer som liknar högskoleverksamhet, det vill säga att det är *en plats där det kan bedrivas utbildning som är öppen för allmänheten*. Deltagarna ska ha tillgång till en *personlig handledare* som ger stöd i val av kurser och studieplanering. Den pedagogik som tillämpas ska också vara *”emancipatorisk”* (Oh, 2013) i bemärkelsen att läraren eller kursledaren ser deltagaren som en aktiv deltagare i sitt eget tillfrisknande. En viktig princip är också att *Recovery College ska vara ett komplement*, både när det gäller vård, behandling och utbildning. Recovery College ska varken likställas med (eller ersätta) ordinarie vård och behandling – eller ordinarie utbildningsverksamhet.

Innehållet i utbildningen kan variera, men gemensamma teman är psykisk ohälsa och vilka behandlingar som finns för dessa, och hantering av den egna psykiska ohälsan. Vanligtvis finns också kurser i hur man kan nyttja de välfärdstjänster som erbjuds, alternativt hur man kan återskapa ett meningsfullt liv utan dessa tjänster. Ett annat vanligt förekommande innehåll är att utveckla *”peer-arbetskraften”*, det vill säga viljan och förmågan att utgöra peer-stöd för andra (Toney, o.a., 2018; Whitley, Shepherd & Slade, 2019).

En återhämtningsinriktad kurs

Att Recovery College inte har någon terapeutisk ansats och inte utgår från problem och brister, utan fokuserar på individens förmågor, styrkor och talanger, är en viktig utgångspunkt (Toney, o.a., 2018; McGregor, Repper & Brown, 2019). Det knyter an till det återhämtningsinriktade perspektivet – ett perspektiv som genomsyrar Recovery College. Återhämtning är generellt något som fått alltmer betydelse inom

fältet psykisk ohälsa på senare tid. Inte minst brukarrörelsen har tagit fasta på återhämtning som ett mer relevant begrepp för att beskriva den nya verklighet där människor som tidigare betraktades som kroniskt sjuka och i behov av livslång slutenvård nu klarar sig utanför institutionerna (Topor 2004). Återhämtning har ingen entydig definition, men kan ställas i relation till begreppen bot och rehabilitering. Bot handlar om ett tillstånd då patientens sjukdom inte längre finns, den har upphört till följd av en behandling som riktats mot sjukdomens orsaker. Rehabilitering handlar om att olika funktioner återerövrats med hjälp av specialiserad personals målmedvetna insatser. Både bot och rehabilitering är alltså följder av professionellas insatser för patienten. Återhämtning sker istället som en följd av individens egna insatser, ofta med hjälp av andra. Återhämtning har inte heller samma fokus på symptom och funktioner. Det handlar mer om att utveckla en ny förståelse av sig själv, en ny förståelse av sina erfarenheter och hur man kan förhålla sig till dessa. Det handlar om att utveckla förmågan att göra egna val, leva självständigt och känna välbefinnande *trots* sjukdomen. Repper och Perkins (2009) uttrycker det som att individen gör en personlig upptäcktsresa för att nå sin potential, oavsett om hen fortsatt lever med psykisk ohälsa eller inte. Individen behöver exempelvis inte vara symptomfri, men symptomen inskränker inte längre livet på samma sätt. Återhämtning innebär också att ta makten över sitt liv. Personal inom psykiatri, socialtjänst och anhöriga kan fortfarande vara viktiga funktioner i individens liv, men deras roll blir mer begränsad.

Vägen till återhämtning kan se olika ut för olika individer, men några aspekter brukar lyftas fram, inte minst från brukarhåll (se exempelvis Mead & Copeland, 2000). Det rör sig om aspekter som av uppenbara skäl ligger i linje med de komponenter som nämns i beskrivningarna av Recovery College. Peer-support är en sådan och det handlar enkelt uttryckt om vikten av kontakten med andra personer som har erfarenhet av psykisk ohälsa. Peer-support ses generellt som en nyckel till återhämtning, inte minst genom att relationen ses som jämlik och fri från antaganden om den andres förmågor och begränsningar. Andra aspekter som lyfts fram är förändrad självbild och företrädarskap. Förändrad självbild handlar om att individen ser sig själv som kapabel och ansvarig istället för att se sig som en mottagare av hjälp. Individen behöver också bli företrädare för sig själv, exempelvis genom att vara delaktig i de processer där hens rättigheter ofta förbises, exempelvis i kontakt med myndigheter eller med vården. Förändrad självbild och företrädarskap kan ses både som förutsättningar för, och som resultat av, återhämtning.

En aspekt som tillmätts stor betydelse för återhämtningsprocessen är hopp. Hopp är ett svårdefinierat begrepp, men ett sätt att förstå det är att luta sig mot akronymen CHIME. CHIME används inom psykiatri för att ringa in kärnkomponenterna i personlig återhämtning och omfattar fem komponenter varav hopp är en (Leamy et al., 2011). De övriga är samhörighet, identitet, mening och egenmakt. Varje komponent innehåller sedan underkategorier som tydliggör innebörden av respektive komponent. De under kategorier som definierar hopp är hopp och optimism inför framtiden, tro på möjligheten till återhämtning, motivation att förändra, att ha drömmar och ambitioner, hoppinspirerande relationer, positivt tänkande, samt värdering av framgång. Att hopp beskrivs som så centralt, inte minst inom brukarrörelsen, är begripligt med tanke på att hopp kan ses som en given motkraft till den inre känslan av hopplöshet många med psykisk ohälsa kämpar med. För att bryta

hopplöshet behöver individen ingå i sociala sammanhang där hen bemöts som en jämlik och kapabel person, där hen inte ses som ett med sin psykiska ohälsa. I det sammanhanget fyller peer-support en särskilt viktig funktion (se exempelvis Topor, 2004).

Vad säger forskningen om Recovery College?

Konceptet Recovery College har alltså funnits några år och det finns en del tidigare forskning. För att se vad denna forskning säger genomfördes en litteratursökning i databasen Google scholar.⁷ Bedömningen är att kunskapsläget är ganska begränsat, framförallt är det tunnsått med effektstudier. De studier som hittades är primärt fallstudier och deskriptiva översiktsartiklar av lite olika karaktär, företrädesvis genomförda i Storbritannien (exempelvis McGregor, Repper & Brown, 2019; Whitley, Shepherd & Slade, 2019; Toney, o.a., 2018; Newman-Taylor et al., 2016; Zabel et al. 2016). Enbart en effektstudie påträffades (Bourne, Meddings & Whittington, 2018), men flera av fallstudierna undersöker resultat av andra slag, exempelvis vilken betydelsen kursdeltagare tillmäter olika inslag i insatsen. Flera studier visar att den samskapande ansatsen motverkar maktrelationer i klassrummet (Toney, o.a., 2018; McGregor, Repper & Brown, 2019). Att Recovery College är en peer-verksamhet har visat sig motivera, inspirera och inge hopp hos deltagarna i deras återhämtningsprocess. Utbildningsformen har upplevts annorlunda jämfört med andra utbildningar som deltagarna har erfarenhet av, och också annorlunda jämfört med den så kallade psykoedukation⁸ som kan ges i samband med vårdbesök (Toney, o.a., 2018; Zabel et al., 2016). En av fallstudierna lyfter särskilt fram att Recovery College motverkar stigmat kring psykisk ohälsa. I den variant av Recovery College som studeras där har även yrkesverksamma inom vården möjlighet att gå kursen. Resultaten pekar både mot att deltagarna upplever en minskad grad av stigmatisering och att vårdpersonalen får ökad kunskap om hur de kan förhålla sig till den psykiska ohälsan på ett mer konstruktivt sätt (Zabel et al., 2016).

Generellt pekar forskningen mot att kursdeltagarna upplever att Recovery College har en positiv effekt (Whitley, Shepherd & Slade, 2019; Toney, o.a., 2018; McGregor, Repper & Brown, 2019; Bourne, Meddings & Whittington, 2018; Newman-Taylor et al., 2016). Flera studier visar att deltagarna uppskattar kurserna och att utbildningen uppfattas kunna främja återhämtningsprocessen. Studierna pekar också mot att deltagare får bättre kunskap om hur välfärdstjänster kan användas (Whitley, Shepherd & Slade, 2019; Zabel et al., 2016; McGregor, Repper & Brown, 2019). Ett konkret resultat som lyfts fram i effektstudien är att deltagandet i kursen medförde ett minskat vårdbehov hos deltagarna (Bourne, Meddings & Whittington, 2018).

Genomgången ovan visar att Recovery College är ett koncept som bottnar i gemensamma ramar och utgångspunkter, men det är inget tydligt definierat koncept

⁷ Sökning efter litteratur gjordes i databasen Google scholar med följande sökord: "recovery", "recovery" + "mental health", samt "Recovery College".

⁸ *Psykoedukation* är ett begrepp som inbegriper att på olika sätt bildas om psykisk hälsa och de faktorer som påverkar den.

Deltagarnas erfarenheter av Recovery College i Göteborg

och variation förekommer. I nästa avsnittet ges en närmare beskrivning av den version som utvecklats i Göteborg.



Recovery College i Göteborg

RC-GBG är en frivillig insats riktad till personer i arbetsför ålder som bor i Göteborg och som är knutna till en arbetsspecialist inom ramen för insatsen IPS. IPS är en arbetslivsinriktad rehabiliteringsinsats för personer med psykisk funktionsnedsättning. Syftet med insatsen är att ge individen stöd och vägledning i att finna och behålla ett arbete på den öppna arbetsmarknaden.⁹ En förutsättning för att ta del av IPS är att individen uttryckt en vilja att börja arbeta eller studera och också en tro på sin förmåga att göra det. Men det finns en del personer som av olika skäl inte riktigt vågar eller känner sig redo när det väl gäller. Det är här RC-GBG kan vara en hjälp på vägen. Det mer precisa syftet med RC-GBG är att kursen ska bidra till att deltagarna känner sig *mer redo* att våga realisera sin önskan att ta steget ut i arbete eller studier. Det förväntade resultatet är alltså inte att deltagarna ska gå ut i arbete eller påbörja studier som ett resultat av kursen. Det handlar istället om att deltagarna, via det återhämtningsinriktade perspektivet, ska bli stärkta på ett sätt som gör att de känner sig mer redo att ta detta steg.

Kopplingen till IPS innebär alltså att RC-GBG har fokus på arbete eller studier, vilket inte är självklart för Recovery College som koncept. Deltagarnas väg in i RC-GBG börjar med att arbetsspecialisten informerar individen om möjligheten att gå kursen. Om individen är intresserad bokas ett studiebesök med samordnaren för RC-GBG. Studiebesöket sker i kurslokalen. Om individen bestämmer sig för att delta påbörjas kursen vid nästa uppstart. Den pågår sedan i tio veckor i en omfattning om tre dagar per vecka. Varje kurstillfälle är 2–3,5 timmar. Kursen ges en gång per termin med cirka 15 deltagare per gång.

Mer konkret bedrivs RC-GBG som gruppverksamhet med ett innehåll som spänner över följande fem teman; kommunikation, hälsa och återhämtning, samhällsvetenskap, studie- och yrkesvägledning samt ett inslag kallat ”Din egen makt”. ”Din egen makt” syftar till att ge deltagarna stöd i att ta makten över sina egna liv. För just detta kursmoment finns ett studiematerial framtaget av nationell samordning för psykisk hälsa (NSPH). Utöver de fem kurstemana ges även gästföreläsningar med olika innehåll. Innehållet i dessa har varierat över tid, men teman som har förekommit är exempelvis privatekonomisk rådgivning, information från olika föreningar, samt att före detta kursdeltagare berättar om sina erfarenheter av RC-GBG och hur det gått för dem efter kursens avslut. Ett viktigt inslag, som inte har med kursinnehållet att göra, är att det serveras en enklare lunch vid varje kurstillfälle.

RC-GBG bedrivs i verksamheten Studiums lokaler. Studium är en del av Göteborgs Stads utbildningsförvaltning som bedriver vuxenutbildning på uppdrag av Arbetsmarknad- och vuxenutbildningsförvaltningen i Göteborgs Stad. I Studiums lokaler bedrivs därmed inte bara RC-GBG:s kurser, utan även annan undervisning med andra vuxna elever.

⁹ Se <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/evidensbaserad-praktik/metodguiden/individanpassat-stod-till-arbete/>. Länk hämtad 2022-03-25.

En hälsopedagog anställd av Göteborgs Stad samordnar RC-GBG och ansvarar också för kursinslaget med hälso- och återhämtningstema. Andra personalresurser är en studie- och yrkesvägledare, en samhällskunskapslärare och en kursledare inom kommunikation. Studie- och yrkesvägledaren är anställd av Studium, samhällskunskapsläraren och läraren i kommunikation bekostas av Arbetsmarknad- och vuxenutbildningsförvaltningen i Göteborgs Stad. Två kursledare anställda vid NSPH ansvarar för inslaget ”Din egen makt”. Detta är personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa. Den pedagogiska form som tillämpas i RC-GBG är workshops med fokus på samtal och reflektionsövningar.

Som nämns ovan är förutsättningen för att delta i RC-GBG att individen är knuten till en arbetsspecialist inom ramen för en IPS-insats. I studien är det RC-GBG som står i fokus, men kopplingen till IPS är central och något bör därför sägas om den insatsen och hur den hänger samman med RC-GBG.

Ett komplement till IPS

RC-GBG erbjuds alltså som ett komplement till Individual Placement and Support (IPS).¹⁰ I likhet med RC-GBG är IPS en frivillig insats och som nämns i inledningen är syftet att arbetslösa personer med psykiska funktionsnedsättningar snabbt ska komma i reguljärt arbete genom individanpassade, understödda anställningar. Metoden tar avstamp i en kritik mot insatser som innebär att individen ska ”stöpas om” genom omfattande arbetsträning och successiv utslussning. IPS bygger i stället på att individen snabbt får ett arbetsinriktat stöd. Valet av arbete utgår från individens motivation och intressen och det är en särskild stödperson – en arbetsspecialist – med specifik utbildning i metoden som ger stödet och vägleder individen i att hitta och behålla arbetet.

IPS bygger på följande åtta principer (Drake, Bond & Becker, 2012, se även Socialstyrelsen, 2012):

1. reguljär anställning som mål
2. programmet är öppet för alla (denna princip benämns ”zero-exclusion”, vilket betyder att inga exklusionskriterier tillämpas, men individen ska vara motiverad att delta och deltagande är baserat på frivillighet)
3. jobbsökandet utgår från individens preferenser och önskemål
4. snabbt jobbsökarstöd
5. integrerat arbetsstöd och behandling
6. individuell ekonomisk rådgivning
7. anpassad arbetsutveckling
8. individanpassat, långsiktigt stöd utan tidsbegränsningar

¹⁰ Översätts till individanpassat stöd till arbete enligt Socialstyrelsen. Se <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/evidensbaserad-praktik/metodguiden/individanpassat-stod-till-arbete/>. IPS är dock en relativt vanlig förkortning också i Sverige. Länk hämtad 2022-03-25.

Deltagarnas erfarenheter av Recovery College i Göteborg

IPS har utvärderats i många studier med positiva resultat och är en av få evidensbaserade arbetsinriktade metoder för personer med psykiska funktionsnedsättningar (se exempelvis Nygren, 2012).

Kopplingen till IPS och att deltagaren ska vara knuten till en arbetsspecialist är något som funnits med i RC-GBG sedan starten. Vilka verksamheter i Göteborg som arbetar med IPS, och som därmed kan erbjuda sina deltagare RC-GBG, har däremot skiftat. År 2022, då den här studien påbörjades, var det följande verksamheter: Aktivitetshuset, Psykiatri psykos inom Västra Götalandsregionen, Behandlingsgruppen inom Göteborgs Stad, Finsam, samt vissa stadsområden i Göteborg.

Det är i viss mån arbetsspecialisterna som avgör om en person ska erbjudas RC-GBG eftersom informationen om att kursen finns går via dem. Om individen är intresserad följer arbetsspecialisten oftast med på det inledande studiebesöket i RC-GBG:s lokaler. Om individen tackar ja till att gå kursen kan det också hända att arbetsspecialisten är med som stöd vid ett eller flera kurstillfällen. I enlighet med den åttonde IPS-principen fortsätter arbetsspecialisterna att ge stöd både under och efter avslutad kurs. Om deltagaren inte gått ut i arbete eller studier under kurstiden fortsätter arbetsspecialisten att arbeta utifrån IPS-principerna tillsammans med deltagaren för att nå målet arbete eller studier.

Sammanfattningsvis är IPS en evidensbaserad metod som utvärderats med goda resultat i många studier. Trots detta upplevde alltså arbetsspecialisterna på Aktivitetshuset i Göteborg att det fanns behov av ett komplement för vissa deltagare. Det handlade om deltagare som ville börja arbeta eller studera, men som av olika skäl inte riktigt vågade eller kände sig redo när det väl gällde. Tanken är att RC-GBG ska vara just detta komplement. Deltagarnas upplevelser av om det också är så – om RC-GBG får dem att känna sig mer redo att ta detta steg – är den övergripande frågan för den här studien.



Studiens syfte och frågor

Målet med studien är att undersöka om RC-GBG fyller sitt syfte ur deltagarnas perspektiv. De frågeställningar som ska besvaras är följande:

1. Har medverkan i RC bidragit till att deltagarna upplever att de känner sig mer redo att realisera sin önskan om att ta steget ut i arbete eller studier? Vad i RC-GBG har i så fall bidragit till den förändringen?
2. Finns det inslag i RC-GBG som inte bidrar till, eller direkt motverkar, att deltagaren känner sig mer redo att realisera sin önskan om att ta steget ut i arbete eller studier? Vilka inslag rör det sig om i så fall?
3. Om och på vilket sätt skulle RC-GBG kunna förbättras?

Studiens genomförande

I fokus för rapporten står deltagarnas erfarenheter av RC-GBG och deras upplevelse av om kursen bidragit till en livssituation där de kommit närmare att ta steget ut i arbete eller att börja studera. Enskilda intervjuer med deltagare är den primära metod som använts för att besvara den frågan, men det finns även andra underlag som varit väsentliga, både för att utforma studiens frågor och för analysen av studiens resultat. Det handlar dels om en så kallad programteori. Det handlar också om information från arbetsspecialister. Innan studiens genomförande och metod presenteras följer en kort beskrivning av hur dessa underlag tagits fram och på vilket sätt de används i rapporten.

Programteori

För att kunna bedöma om RC-GBG fyller sitt syfte och vilket innehåll som i så fall utgör de verksamma beståndsdelarna behövs en tydlig beskrivning av kursen och dess utgångspunkter. Detta saknades inledningsvis och den första uppgiften blev att ta fram en sådan beskrivning i form av en så kallad programteori. Programteorin är en visualisering av RC-GBG:s logiska kedja så som den uppfattas av ansvariga för kursen. I programteorin synliggörs vilka resurser som krävs för att bedriva RC-GBG, vilka insatser eller aktiviteter som genomförs och vilka effekter som dessa aktiviteter förväntas resultera i, såväl på kort som på lite längre sikt.

Programteorin togs fram på följande sätt: Baserat på befintligt underlag (informell verksamhetsbeskrivning och interna uppföljningar) och förberedande intervjuer med ansvariga för RC-GBG tog medarbetare på FoU i Väst fram en första visualisering av kursens logiska kedja. Bilden diskuterades och utvecklades sedan i en workshop tillsammans med ansvariga och medarbetare inom RC-GBG. Efter workshoppen reviderade FoU i Väst programteorin. Den reviderade versionen diskuterades och vidareutvecklades i ytterligare en workshop. FoU i Väst reviderade även denna version, som sedan mejlades ut till deltagarna i workshoppen för synpunkter. Synpunkterna beaktades och programteorin reviderades en sista gång. Slutversionen av programteorin redovisas i bilaga 1.

Programteorin har fått ett betydande genomslag i studien, dels i den uppföljningsmodell som tagits fram inom ramen för uppdraget till FoU i Väst (se bilaga 2 för en sammanfattning), dels i studien om deltagarnas erfarenheter. En viktig funktion i deltagarstudien är att programteorin förtydligar kursansvarigas förståelse av vilka resultat som förväntas och vad i kursen som man uppfattar ska leda till dessa resultat. Tillsammans med mer vetenskapligt förankrad teori kring återhämtning har programteorin utgjort en utgångspunkt för analys av deltagarintervjuerna. Programteorin visar att de *förväntade resultaten* direkt i anslutning till kursen är att deltagarna ska få ökad kunskap om återhämtning och vilket stöd man kan få av samhället. Förväntade resultat är också att deltagarnas aktivitetsnivå ska öka, att de ska få mer fungerande vardagsrutiner, ett större socialt nätverk, bättre strategier för att planera livet och en tydligare bild av vad nästa steg i livet kan vara. De *önskade effekterna* är att deltagarna får bättre förutsättningar att ta hand om sig själva, att de kan fatta mer välgrundade beslut och kan se saker ur olika perspektiv, att de får en mer positiv framtidstro, en ökad tilltro till sina egna

resurser och en ökad självkännetdom. Inte helt överraskande ligger de önskade effekterna i linje med det återhämtningsinriktade perspektivet. Att deltagarna kommer ut i arbete eller studier är en effekt som förväntas på *medellång* sikt. Att arbete och studier är önskade effekter på medellång sikt tydliggör att bedömningen av hur väl RC-GBG fungerar inte enbart kan baseras på deltagarnas direkta utsagor om upplevelse av att ha närmat sig steget ut mot arbete eller studier. Om så är fallet är det givetvis positivt, men sett till logiken i programteorin är det snarare upplevelser kopplade till återhämtning i mer allmän bemärkelse som kan förväntas i närtid. Det innebär att den typen av upplevelser är minst lika centrala att fånga upp i deltagarintervjuerna som mer explicita uttalanden kring ökad beredskap att våga sig ut i arbete eller studier.

Programteorin har alltså fått ett betydande genomslag i studien, men det ska betonas att programteorin inte är ett rättesnöre – studien av RC-GBG handlar inte om att bedöma om kursens genomförs så som den beskrivs där. Deltagarnas upplevelser står i fokus och ett resultat av studien skulle exempelvis kunna vara att deltagarna lyfter fram inslag i kursen som inte finns i programteorin, eller att deltagarnas och kursansvarigas beskrivningar går isär på andra sätt. I så fall finns det anledning för kursansvariga att fundera över skälen till skillnaderna och också fundera över om kursens innehåll eller kanske syfte behöver revideras. Här är tanken att programteorin ska vara ett levande dokument som verksamheten kontinuerligt reviderar i takt med att kursen utvärderas och förbättras. Den vid varje tidpunkt aktuella versionen av programteorin kan då också fungera som underlag för kommunikation och kunskapsöverföring kring RC-GBG, både internt och externt.

Information från arbetsspecialister

IPS-insatsen och arbetsspecialisternas stöd bedöms inte i den här studien, men faktum är att det är IPS som är deltagarnas huvudsakliga insats och tanken är att stödet från arbetsspecialisten ska finnas kvar under tiden deltagaren går RC-GBG, och växlas upp efter kursen. Det är också arbetsspecialisten som gör bedömningen om en person kan ha nytta av RC-GBG och föreslår detta som ett alternativ. Därmed har arbetsspecialisterna stort inflytande över vilka som tar del av kursen. Det finns emellertid inga tydliga direktiv från RC-GBG:s sida kring hur arbetsspecialisterna ska tänka kring vilka personer som kan ha nytta av kursen, vilka som ska informeras om möjligheten. Det är också så att trots att IPS är en manualbaserad metod med tydliga kriterier, så tillämpas IPS på olika sätt inom olika organisationer. Därmed kan stödet se olika ut för olika deltagare som deltar i RC-GBG, både under kursens gång och efteråt. För att få en förståelse för hur olika arbetsspecialister bedömer vem som ska få ta del av RC-GBG, och för att förstå om olika tillämpning av IPS-insatsen kan ha betydelse för hur deltagarna upplever RC-GBG, genomfördes tre gruppintervjuer med 13 arbetsspecialister från sex olika verksamheter.

Individuella intervjuer med deltagare¹¹

För att fånga deltagarnas perspektiv genomfördes individuella kvalitativa semistrukturerade intervjuer. Urvalet bestod av alla deltagare som gick kursen hösten 2022 och våren 2023, vilket innebär totalt 29 personer. Deltagarstudien genomfördes under perioden mars till och med november 2023. Första deltagargruppen (hösten 2022) hade alltså avslutat kursen när studien påbörjades, medan den andra gruppen gick kursen parallellt med studiens genomförande. Detta innebär att rekryteringen av intervjupersoner fick hanteras på olika sätt. Samtliga kursdeltagarna fick muntlig och skriftlig information och en förfrågan om att medverka i den planerade studien, men på olika vägar. De kursdeltagare som slutförde kursen hösten 2022 fick informationen via sina arbetsspecialister, medan de som gick kursen våren 2023 fick information av kursens samordnare i samband med kursstart. En annan skillnad i rekryteringsförfarandet är kopplad till de observationer som genomfördes våren 2023. Observationerna genomfördes i samband med sju kurstillfällen med syfte att bygga tillit och förtroende mellan forskare och kursdeltagare. Samordnaren informerade kursdeltagarna om observationerna i samband med kursstart. Observationerna påbörjades fjärde kursveckan. Vid första tillfället presenterade forskaren kortfattat sig själv och studien och satt sedan med och lyssnade under föreläsningarna och deltog socialt under raster i den mån deltagarna bjöd in till det. Inga anteckningar fördes och det gjordes ingen annan datainsamling heller, men utöver tillits- och trygghetsaspekten var tanken att observationerna skulle bidra till en djupare förståelse för kursens innehåll och vilka deltagarna är. Syftet var också att deltagarna skulle få en tydligare uppfattning om studiens syfte och forskaren som person. Därigenom skulle deltagarna också kunna göra en välinformerad bedömning av om de ville medverka i en intervju eller inte.

Sammanlagt valde nio deltagare att medverka i studien, fem från hösten 2022 och fyra från våren 2023. Intervjuerna genomfördes sedan på en plats som intervjupersonerna själva valde. I samtliga fall valde de att träffas i de lokaler där de träffade sin arbetsspecialist. Alla fick också skriva på en samtyckesblankett. Intervjuerna spelades in och transkriberades för att därefter analyseras kvalitativt baserat på studiens frågeställningar.

Något kan behöva sägas om i vilken mån observationerna fungerade tillitsskapande. Vid första anblicken kan svaret tyckas vara nej eftersom bara fyra deltagare i den observerade gruppen (kursen våren 2023) valde att medverka i studien. Men känslan i samband med observationerna var att det sociala klimatet var avslappnat och att deltagarna kände sig bekväma med forskarnärvaron. Det är också den bedömning samordnaren gör utifrån de frågor hen ställde till deltagarna i samband med de halvtidssamtal som genomförs regelmässigt inom ramen för kursen. Bara i ett fall upplevdes en obekväm känsla och enbart vid första observationstillfället. I övrigt var deltagarnas bedömning att de inte tänkte på att det var en extern person som satt med, utan det kändes mer som att det var en i gruppen. Det är också så att de deltagare som tackade nej till medverkan i studien är deltagare som inte närvarade

¹¹ Deltagarstudien har etikprövats.

Deltagarnas erfarenheter av Recovery College i Göteborg

alls eller närvarade i låg utsträckning vid de kurstillfällena då observationerna genomfördes. I dessa fall gavs alltså inte något tillfälle för att skapa relation och tillit.

De som valde att medverka är alltså personer som i hög grad närvarade på kursen i samband med observationstillfällena, vilket tyder på att den tillitsskapande ambitionen ändå tycks ha fungerat ganska väl. Samtidigt är det fler deltagare från kursen hösten 2022 som valde att medverka i intervjuerna. Dessa personer rekryterades till intervjuerna via sina arbetsspecialister. De hade ingen kännedom om forskaren som person, men valde ändå att ställa upp. Gissningsvis handlar det i första hand om deltagarnas förtroende för arbetsspecialisten, men också de förberedande aktiviteter som gjordes inom ramen för studien och som innebar att arbetsspecialisten kunde presenterade studien och förutsättningarna för att medverka på ett sätt tydligt sätt. De primära förberedande aktiviteterna var gruppintervjuer med arbetsspecialisterna. I det sammanhanget gavs utförlig information om studien. Efter samtalen skickades också ett mejl ut med instruktioner kring rekryteringsförfarandet och också ett informationsbrev som arbetsspecialisterna uppmanades att gå igenom tillsammans med deltagaren.

Det går inte att säkert uttala sig om betydelsen av vare sig observationerna eller arbetsspecialisterna och de förberedande aktiviteterna, men med tanke på att det generellt kan vara svårt för forskare att nå ut till så kallat utsatta grupper, exempelvis personer med psykisk ohälsa, och att det trots allt är nio personer av totalt 29 som valt att medverka kan det finnas inslag att ta fasta på i båda rekryteringsstrategierna.



Resultat

I det här avsnittet presenteras studiens resultat och slutsatser. Inför den läsningen kan det vara bra att påminna sig om utgångspunkten för analysen av studiens resultat. Syftet med studien är att undersöka om deltagarnas medverkan i RC-GBG:s bidrar till att de *upplever sig mer redo att ta steget ut i arbete eller studier*. Om en deltagare explicit ger uttryck för en sådan stegförflyttning, eller om en deltagare fått ett arbete eller en strukturerad arbetsplatsförlagd aktivitet, exempelvis praktik eller arbetsträning, kan det enkelt konstateras att livssituationen har förändrats i enlighet med RC-GBG:s syfte. Likaså om en deltagare påbörjat en utbildning av något slag. Men utifrån programteorin och vetenskapligt grundad teori om återhämtning är det mer sannolikt att RC-GBG bidrar till förflyttningar som utgör förutsättningar för att på sikt känna sig redo att ta steget ut i arbete eller studier. Det handlar om deltagarnas upplevelser av hopp och ökad framtidstro, ökad självkänedom, ökad tilltro till de egna resurserna, en känsla av att ha tagit makten över sitt liv. Utöver konkreta resultat i termer av arbetsplatsförlagd aktivitet eller studier, liksom deltagarnas direkta utsagor kring eventuella stegförflyttningar, så är deras resonemang kring den här typen av erfarenheter centrala i analysen av studiens resultat.

Om deltagarna

Av etiska skäl har ingen personinformation samlats in om deltagarna; varken ålder, kön/könsidentitet eller liknande. Att samtliga omfattas av någon slags psykisk ohälsa kan konstateras eftersom RC-GBG riktas till den målgruppen. I intervjuerna ställdes inga direkta frågor kring mående och hälsa, men samtliga deltagare kom självmant in på det temat. Flera av dem berättade också spontant hur ohälsan uppstått eller utvecklats över tid. I vissa fall handlar det om höga prestationskrav och rädsla för att misslyckas, vilket lett till utmattningssyndrom. I andra fall handlar det om att specifika händelser fått en befintlig psykisk ohälsa att accelerera, exempelvis flytt till annan ort för studier eller arbete. I några fall knyts utvecklingen till händelser under uppväxtåren, såsom mobbning, en splittrad familjesituation, eller fysisk sjukdom som inte tagits på allvar. Efter hand förvärrades sedan den psykiska ohälsan.

När det gäller studiebakgrund har de flesta en slutförd gymnasieutbildning. Några har också studerat på universitet eller högskola. Samtliga har arbetslivserfarenhet, men av olika karaktär. För några handlar det primärt om arbetsträning eller praktik, medan andra har haft reguljära anställningar. Omfattningen varierar också, där några har ganska många års arbetslivserfarenhet, medan det för andra rör sig om kortare perioder. Det finns också en variation avseende hur mycket stödinsatser deltagarna har tagit del av tidigare och hur många andra insatser de tar del av parallellt med IPS och RC-GBG.

IPS-verksamheterna

Deltagarnas huvudsakliga insats är IPS och intervjupersonerna i studien är knutna till fyra olika IPS-verksamheter. Baserat på gruppintervjuer med arbetsspecialister kan det konstateras att det finns en del skillnader mellan dessa verksamheter. Det

gäller exempelvis hur deltagarna kommer in i verksamheten, om det är via biståndsbeslut, via befintliga vårdkontakter, eller om individen själv kan anmäla intresse. Det finns också skillnader i hur arbetsspecialisterna informerar om RC-GBG. I en av verksamheterna informeras alla IPS-deltagare via breda forum som öppet hus och liknande, i övriga tre riktas informationen till enskilda deltagare.

Den mest centrala skillnaden rör emellertid den åttonde grundprincipen i IPS, det vill säga stöd så länge deltagaren vill. Här är det en av de fyra verksamheterna som avviker och har en tidsgräns på ett år. Viss flexibilitet finns, det kan bli en förlängning på några månader om det finns goda skäl, men faktum kvarstår att stödet är tidsbegränsat. En intressant aspekt i sammanhanget är att det bland IPS-verksamheterna i studien finns en utförarverksamhet kopplad till ekonomiskt bistånd. De deltagare som kan få ta del av insatsen via den verksamheten har alltså ekonomiskt bistånd som sin huvudsakliga inkomst. I normalfallet avslutas insatser riktade till deltagare med ekonomiskt bistånd så snart deltagaren kan försörja sig själv på annat sätt. Det innebär att IPS-insatsen skulle avslutas om deltagaren fick ett arbete eller började studera, men den här verksamheten har valt att följa IPS-principen och erbjuder stöd även om deltagaren inte längre har behov av ekonomiskt bistånd.

Deltagarnas erfarenheter av kursens upplägg och innehåll

RC-GBG är en frivillig insats och det är helt upp till individen att bestämma om hen vill gå kursen eller inte. De nio personer som medverkar i studien hade alltså tagit detta beslut och de inledande frågorna i intervjuerna handlade om vad som låg till grund för beslutet, vilka förväntningar deltagarna hade inför kursstart, om förväntningarna motsvarades och om deltagarna hade tankar kring vad som skulle kunna förbättras.

Deltagarnas förväntningar

Lite förvånande handlar skälen till valet att delta i stort sett inte alls om kursens innehåll, eller att den skulle hjälpa deltagarna att våga ta steget ut mot arbete eller studier. Mycket handlar istället om struktur i vardagen. ”*Bara att få komma iväg och få en vardag*”, eller liknande beskrivningar tas upp av flera deltagare. Att få vara i ett socialt sammanhang där alla har erfarenhet av psykisk ohälsa tycks också vara något som flertalet förväntade sig. För ett par av deltagarna var kravlösheten avgörande – att det inte fanns några prestationskrav eller krav på närvaro. När det gäller närvaron kan det vara viktigt att påpeka att kursledarna noterar närvaro, men att detta enbart görs för att samordnaren ska kunna höra av sig till deltagare och försöka motivera dem att komma tillbaka till kursen om de uteblir. Informationen förs alltså inte vidare till någon annan, exempelvis arbetsspecialisten eller andra funktioner som deltagaren är kopplad till. Kravlösheten här handlar alltså om att deltagarna känner sig trygga med att informationen om deras närvaro och frånvaro inte förs vidare, snarare än att det inte sker någon närvaroregistrering alls.

Ett sista tema som kommer upp är att kursens upplägg verkade genomtänkt utifrån deltagarens behov av enkelhet och förutsägbarhet, exempelvis att man fick komma på

studiebesök i kurslokalerna innan kursstart så man visste hur man skulle ta sig dit, att man alltid höll till i samma lokal, att det fanns lunch. Det räckte med att infinna sig – allt annat var omhändertaget.

... Det här med att innan kursen startade så var man på ett studiebesök, man visste vart man skulle, och man visste vilken buss man skulle åka, allting liksom behövde man inte ta, att man tog reda på det själv men det var liksom ändå att man gjorde det en gång innan. Och att den liksom bara den här känslan att någon har tänkt till. Och att veta att man är liksom, vi förstår dina problem, du är sedd, vi löser det här. Och inte liksom att man ... Man kommer dit som ingen, utan man är liksom redan delaktig fast man inte har börjat, det kändes ... Ja det, det var väldigt, väldigt bra. Det var liksom rätt från början.

Överlag tycks deltagarna uppfatta att kursen också motsvarade deras förväntningar. De som förväntade sig en social gemenskap säger också att de kände sig trygga i gruppen och mindre ensamma. Även deltagare som förväntade sig att kursen skulle bidra med mer fungerande vardagsrutiner ger uttryck för att det också blev så, men i lite olika grad och vid olika tidpunkter under kursens gång. För några tycks det ha räckt att det fanns en bestämd aktivitet att gå till. Att ta sig till aktiviteten verkar ha varit en självklarhet och med det skapades en struktur i vardagen per automatik. För andra blev det en längre startsträcka. Det handlar om några av deltagarna där det här med att *komma iväg* utgör en del i problembilden. En av intervjupersonerna berättar exempelvis att hen under första tiden behövde hjälp av sin boendestödjare. Inför första kurstillfället kom boendestödjaren hem till deltagaren och följde med till kursen, men med tiden trappades stödet ned så att ett sms räckte. Till slut behövdes inte ens det.

Om kursinnehållet

I intervjumaterialet är det ganska tunnsått med synpunkter på kursinnehållet – det är ingen som spontant tar upp några sådana synpunkter och när konkreta frågor ställs kring kursinnehållet är det också flera som inte riktigt minns. Det behöver inte betyda att innehållet var ointressant eller meningslöst, men det blir svårt att bedöma värdet av kursinnehållet baserat på intervjumaterialet. Det är snarare en fråga som får fångas upp genom de interna uppföljningar som genomförs i anslutning till sista kurstillfället i RC-GBG. Några reflektioner kring innehåll och upplägg är ändå värda att lyfta fram.

Baserat på direkta frågor som ställdes i intervjuerna verkar deltagarna ha uppfattat att kursinnehållet var intressant i stort. För några var vissa kurser inte så meningsfulla, exempelvis för att de redan hade kännedom om de frågor som togs upp eller för att kursledaren inte lyckades bemöta frågor på ett bra sätt. När det gäller positiva omdömen lyfter olika personer fram olika kursmoment. Hälsa och återhämtning är den kurs som mer generellt nämns i positiva ordalag, men en del av den bedömningen handlar om samordnaren för RC-GBG som ansvarar för det kursmomentet. Några säger uttryckligen att samordnaren som person, hans bemötande, att hen aldrig tappade hoppet om deltagarna, är ett viktigt skäl till att deltagarna ville fullfölja RC-GBG.

[Samordnaren] var också en bra anledning till varför man var kvar. [Hen] var alltid trevlig, [hen] förstod om man sa att man inte orkar komma på grund av detta. [Hen] kunde förstå ...

Utöver samordnarens betydelse är det annars värdet av diskussionerna och samtalet med de andra kursdeltagarna som lyfts fram i intervjuerna, inte minst att i ett tryggt sammanhang få höra om och dela med sig av erfarenheter som man annars inte är bekväm med att prata om. Exempel på sådana erfarenheter är svårigheter att hålla rent hemma, svårigheter att ta sig utanför hemmet, psykisk ohälsa, att inte ha ett arbete och inte kunna försörja sig själv.

Kursens omfattning i bemärkelsen tre halvdagar per vecka verkar vara en lagom aktivitetsnivå. Även upplägget med måndagar, onsdagar och fredagar verkar uppfattas som bra. Att ha en dag ledigt mellan kursdagarna beskrivs som gynnsamt. Kursens längd om tio veckor uppfattas däremot som för kort, framförallt av sociala skäl, men också för att det inte fanns någon konkret aktivitet som tog vid efter kursens slut. Flera av deltagarna beskriver att de oroade sig för vad som skulle hända; oro inför den ensamhet som väntade, oro för att de skulle falla tillbaka i tidigare vardagsrutiner.

Utvecklingsbehov

Sammantaget ger intervjuerna intrycket av att RC-GBG uppfattas som en välfungerande kurs med ett intressant innehåll och kompetenta kursledare. Men det ges också exempel på problem och förslag på vad som kan förbättras. Enskilda kommentarer kring vissa delkursers innehåll, upplägg, eller kursledares förmåga att omhänderta frågor och synpunkter i klassrummet, tas inte upp här – dessa har diskuterats med ansvariga för RC-GBG under studiens gång. I rapporten ges istället utrymme för de synpunkter och förbättringsförslag som tycks vara av en mer generell karaktär. Det handlar om två aspekter; konsekvenser av att en del deltagare har låg närvaro, och önskemål om strukturerad aktivitet i direkt anslutning till RC-GBG

Närvaro

Att en betydande andel deltagare deltar vid ett fåtal kurstillfällen är ett genomgående mönster. Det är den bild ansvariga för kursen ger när de beskriver hur det sett ut över tid och det gäller också för de deltagargrupper som ingår i den här studien. Hur närvarostatistiken ser ut går inte att säga mer exakt, men utifrån de observationer som gjordes inom ramen för studien, i kombination med den information som hämtats via samordnaren och intervjuer med deltagarna, är bedömningen att ungefär en tredjedel, det vill säga fem personer, är närvarande i stort sett varje gång. Ytterligare fem har en del frånvaro och resterande fem är där sporadiskt eller uteblir helt. Med tanke på att RC-GBG riktas till personer med psykisk ohälsa är detta egentligen inte att betrakta som låg närvaro i någon objektiv mening. Det menar i alla fall sakkunniga inom fältet psykisk ohälsa som granskat

den här rapporten.¹² Den sakkunniges bedömningen är att närvaron i RC-GBG snarare kan betraktas som hög. Om det finns statistik från liknande insatser eller andra underlag som ger stöd för den bedömningen har emellertid inte undersökts. Huruvida närvaron kan betraktas som hög eller låg är inte heller det intressanta här, det intressanta är det dilemma som ”närvarofrågan” aktualiserar. Kravlösheten avseende närvaro är en viktig förutsättning för att vissa ska vilja delta i RC-GBG, samtidigt som andra uppfattar att andra deltagares frånvaro är problematisk. För det första skapar det oro kring vad som kan ha hänt med de deltagare som inte kommer till kursen. Det gäller särskilt om det är någon som haft en relativt hög närvaro och plötsligt uteblir. Alla deltagare har erfarenhet av psykisk ohälsa och vet att det kan ligga allvarliga orsaker bakom att någon uteblir. Samordnaren och kursledarna får inte berätta vad som hänt, även om de skulle ha den informationen. Några av intervjupersonerna berättar att de på eget initiativ hade startat en Facebook-grupp för deltagarna och att de via gruppchatten försökte uppmuntra varandra att komma till kursen, och att de sökte kontakt när någon uteblev. Men det var inte alltid det blev någon reaktion och då blev oron än större.

Ett annat dilemma är att kursens kvalitet minskar för dem som närvarar om det bara är ett fåtal deltagare. I intervjuerna finns berättelser om tillfällena då det varit enstaka deltagare på plats. Det innebar bland annat att diskussionsmomenten uteblev, vilket ses som ett problem eftersom diskussionerna uppfattas som en central komponent i kursen. En angränsande konsekvens är att deltagarna inte lär känna varandra tillräckligt för att det ska etableras ett avslappnat socialt klimat oavsett vilka deltagare som närvarar. Om det är få deltagare på plats och någon eller några av dem är deltagare som vanligtvis *inte* kommer, kan det skapa osäkerhet och en negativ känsla även hos deltagare som brukar närvara.

Det blir lite negativ stämning ... eller mer ... awkward, det blir att man ... ibland skulle man bara vara själv med personer som inte har varit där och så sitter man bara där ... hur ska man göra? Vill de prata eller vill de inte prata? Det var också problemet för mig, jag kunde prata, problemet var att... jag ville ge de andra personerna chans, det är inte min uppgift att göra det, men jag kände att det är bättre att jag ger dem en chans i stället för att bara prata på. Det blev en konstig sak. Varje gång de frågade något så kollade jag runt ... någon som vill prata?

Att något tar vid

Den andra mer kritiska synpunkten handlar om att det inte finns någon given aktivitet som tar vid när kursen slutar. Tanken är att det ska finnas en handlingsplan inom ramen för IPS-insatsen som tar vid efter RC-GBG, men här påtalar deltagarna en del problem kopplade till kursens förläggning i tid. Kurserna avslutas inför sommaren respektive inför jul och då kan det vara svårt att hitta lämpliga aktiviteter eftersom många aktiviteter stängs ned, arbetsgivare har fullt upp med semesterplanering och så vidare. Risker är då att deltagarna står utan strukturerad

¹² Inför publicering granskades och kommenterades rapporten av en intern läsgrupp bestående av FoU-chef, analytiker, samt planeringsledare med ansvar för funktionshinderfrågor vid Göteborgsregionen. Rapporten har också faktagranskats av uppdragsgivaren.

sysselsättning, trots stödet från arbetsspecialisten, och att de då faller tillbaka i gamla rutiner och ensamhet.

I ett fall beskriver intervjupersonen att det också blev precis så. Hen säger att under tiden som RC-GBG pågick kändes tillvaron mer positiv, men en tid efteråt blev det exakt detsamma som innan. En annan intervjuperson berättar att hen kände sig panikslagen inför kursen slutdatum. Tack vara arbetsspecialisten blev det inte så illa som befarat, men det var jobbigt att känna oron.

Deltagarnas sysselsättning efter avslutad kurs är något som redovisas mer i nästa avsnitt, men behovet av att det finns strukturerade aktiviteter som deltagarna har möjlighet att gå in i direkt efter RC-GBG är ett önskemål som flera ger uttryck för. Intervjupersonerna är medvetna om att det finns en rad aktiviteter som är möjliga att ta del av på eget initiativ, exempelvis via de aktörer som informerat om sin verksamhet i samband med olika kursmoment. Men det intervjupersonerna efterfrågar är att det ska finnas ett mer färdigt program specifikt riktat till deltagargruppen, ett program som det är möjligt att ta del av om man vill. Det skulle innebära en mildare utfasning för deltagare vars handlingsplaner inte innehåller någon strukturerad sysselsättning i direkt anslutning till kursavslutet.

Blir deltagarna mer redo för att ta steget ut i arbete eller studier?

När det gäller deltagarnas sysselsättning vid tidpunkten för intervjuerna ser det lite olika ut. Fyra personer arbetstränar eller praktiserar, varav en har blivit erbjuden anställning på praktikplatsen. En person har sökt en utbildning och väntar på besked om antagning. Resterande fyra har ingen strukturerad sysselsättning, men alla har kontakt med sin arbetsspecialist och en planering framåt. Exempel på vad som ligger i planeringen är studiebesök inför eventuell arbetsträning eller praktik. I planeringen kan också ligga att deltagaren ska försöka leta efter jobb att söka och även att ta kontakt med arbetsgivare.

Att livssituationen förändrats i linje med RC-GBG:s syfte är enkelt att konstatera för de fem deltagarna med strukturerad sysselsättning. Syftesbeskrivningen lyder emellertid att deltagarna ska bli *mer redo* att ta ett arbete eller påbörja studier och det är ett resultat som även kan gälla för personer som inte har en strukturerad sysselsättning. För att bedöma det behöver man titta på andra resultat än ”pinnstatistik” i termer av praktik, arbetsträning och liknande. Det handlar om vilken framtidstro de ger uttryck för, hur de ser på sina möjligheter att på sikt få ett arbete eller börja studera. Här visar det sig att det finns betydande skillnader. Två av deltagarna är försiktigt optimistiska. De berättar om genomförda eller planerade aktiviteter, exempelvis studiebesök eller volontärsjobb. I berättelserna ges också uttryck för en förhoppning om att en förändring är möjlig, både utifrån den egna viljan och utifrån en tilltro till det stöd som ges via arbetsspecialisten och andra insatser. Men det finns också resonemang om att det psykiska måendet fortfarande är ett hinder för att ta steget ut i arbete eller studier, att det finns en rädsla för att lämna den nuvarande situationen, trots en önskan om att livet ska förändras.

Det är jätteläskigt att lämna det jag har, det har jag pratat med (arbetsspecialisten) om. Jag är nästan rädd över att få grönt tecken. Jag är jättevälkommen att börja ... Då

Deltagarnas erfarenheter av Recovery College i Göteborg

är det, ska jag lämna min trygghet nu? ... Jag tänker inte att jag ska ha det så här i framtiden. Jag måste ta tag i mig själv och kasta mig ut nån gång.

De andra två intervjupersonerna som inte har en strukturerad sysselsättning ger uttryck för en mer pessimistisk syn på framtiden. De tycks inte heller ha någon tilltro till att arbetsspecialistens stöd ska kunna bli en väg ut, ens på lite längre sikt. Ur intervjupersonernas perspektiv är problemen av en karaktär som varken arbetsspecialisten eller någon annan stödinsats kan avhjälpa. I det ena fallet handlar det om upplevelser av lågt självförtroendet och en förlamande känsla av ensamhet och hopplöshet. I det andra fallet upplever intervjupersonen snarare hinder kopplade till arbetsmarknaden. Det är en person som både har yrkesutbildning och en hel del arbetslivserfarenhet, även om den ligger några år bakåt i tiden. Intervjupersonen uppfattar också att tidigare kollegor och chefer uppfattat hen som en kompetent medarbetare. Men nu när hen vill komma in på arbetsmarknaden efter några års frånvaro så räcker det inte med vilja och kompetens, utan man ska också vara aktiv på sociala medier, kontakta tidigare arbetsgivare för referenser, kontakta och ligga på för att ens komma ifråga för en anställningsintervju. Det här kräver sociala förmågor som intervjupersonen har svårt med:

Ja, det känns som det är mycket sånt som är förväntat av en i arbetsmarknaden, som ... för att få en chans ens att visa att man kan arbeta så måste man kunna göra de här sociala grejerna som jag känner att jag inte är särskilt bra på.

För ett par av intervjupersonerna tycks de förväntade resultaten av RC-GBG alltså ha uteblivit, men för merparten har det i olika grad skett en stegförflyttning i riktning mot att bli mer redo för arbete eller studier. Frågan är då om och på vilket sätt RC-GBG har bidragit till den positiva utvecklingen för dem? Har förändringen skett tack vare RC-GBG eller är det andra stödinsatser, eller andra händelser i livet som haft betydelse?



Vilken betydelse har RC-GBG för deltagarnas stegförflyttningar?

Bland de sju deltagarna där det skett en stegförflyttning finns en person som avbröt sin medverkan i kursen till följd av fysiska hälsoskäl. Det goda resultatet kopplas inte heller till RC-GBG, utan till IPS-insatsen och stödet från arbetsspecialisten. Av de resterande personerna är det ett par som tydligt uttrycker att RC-GBG varit avgörande. Vikten av stödet från arbetsspecialisten lyfts fram även här och i ett fall även en kombination med andra insatser, exempelvis boendestöd och justerad medicinering.

Övriga deltagare i gruppen uttrycker snarare att RC-GBG *inte* bidragit i det här avseendet – åtminstone är det deras svar på den direkta frågan. Istället är det stödet från arbetsspecialisten i kombination med andra insatser som uppfattas ha gett effekt, men också den egna insikten om att livet måste ta en annan vändning. Vad som är intressant är att intervjuerna med dessa deltagare innehåller resonemang som antyder att RC-GBG trots allt haft betydelse, även om de själva inte uttrycker det explicit. I deras resonemang kring varför de valde att gå kursen säger de exempelvis att de vid den tidpunkten behövde en strukturerad, men kravlös sysselsättning, något som tog dem hemifrån och som tvingade in dem i en bättre vardagsrutin. I intervjuerna framkommer också att medverkan i RC-GBG fick dem att må bättre, både tack vare den strukturerade vardagsrutinen och den sociala gemenskapen i gruppen. Baserat på den typen av utsagor ger intervjuerna intryck av att medverkan i kursen bidrog till en mer förhoppningsfull känsla inför framtiden. På så sätt tycks RC-GBG trots allt ha bidragit till stegförflyttningar som gjort deltagarna mer redo för att ta ett arbete eller börja studera – även om de själva inte gör den kopplingen.

Vilka mer specifika aspekter som deltagarna lyfter fram som centrala för deras stegförflyttningar är intressant att belysa. Det gäller både de deltagare som tydligt uttrycker att RC-GBG gjort skillnad och de som uttrycker det mer indirekt. De aspekter som tas upp är vardagsrutiner, ett framåtriktat fokus, det sociala sammanhanget och kravlösheten.

Vardagsrutiner

En gemensam nämnare för de deltagare som ger uttryck för att det skett en stegförflyttning är att RC-GBG bidrog till förbättrade vardagsrutiner. Att ha en schemalagd aktivitet tre dagar per vecka innebar att ett negativt livsmönster bröts. Intervjupersonerna beskriver att de innan kursen mest satt hemma, de tog sig inte ut ur bostaden och världen utanför kunde te sig ganska skrämmande. Genom medverkan i RC-GBG bröts detta mönster. För några blev den nya vardagsrutinen en så positiv upplevelse att den i sig blev en drivkraft för att ta steget ut i sysselsättning.

Ja, man fick rutinerna och så vill man inte gå tillbaka till de gamla rutinerna och då var [arbetspecialisten] snäll och trevlig och gav mig en praktikplats.

En av intervjupersonerna resonerar också kring att det inte bara handlar om att bryta en "dålig vana". Regelbundna vardagsrutiner uppfattas också påverka på ett mer fysiskt plan. Det handlar om att klara av en högre aktivitetsnivå genom att hjärnan rutinmässigt kopplas på och av. Innan kursen kunde minsta aktivitet utanför

hemmet, eller till och med tanken på aktiviteter utanför hemmet, sluka all energi, vilket också medförde att hen hellre stannade hemma och avstod från att ta sig ut. Genom RC-GBG har detta förändrats:

När man är hemma så är man ganska avstängd, man går på låg energi, det är ingenting som tar så mycket, man är ganska lugn, men när man sen ska iväg eller någon ringer eller någonting så måste man liksom upp några nivåer i liksom ... i hjärnan och så vidare. Och det kan vara väldigt jobbigt. Det är inte alls lika jobbigt nu, nej, i och med att man liksom hamnat i det här kontinuerliga, att man kopplar på hjärnan tre gånger i veckan minst, ofta fler då i och med att man skulle till arbetspecialist och sådana saker under tiden. Men det här med att man liksom får in en rutin att koppla på hjärnan och inte att man liksom tvingar i gång den, har ju varit väldigt bra givetvis.

Det sociala sammanhanget

En andra förklaring till att RC-GBG gjort skillnad är det sociala sammanhanget. Det handlar både om den sociala gemenskapen med de andra deltagarna, kursens upplägg i bemärkelsen att allt var genomtänkt utifrån deltagarnas behov, och ett respektfullt förhållningssätt från kursledarna och då specifikt från samordnaren. Samordnarens förhållningssätt, att den som håller samman kursen är en person som är *genuint intresserad av varenda människa*, lyfts fram som en viktig del i de positiva erfarenheterna. Samordnarens bemötande och förhållningssätt uppfattas också signalera att hen aldrig ger upp hoppet om någon, vilket ses som viktigt mot bakgrund av deltagargruppens erfarenheter och förutsättningar. En av deltagarna säger exempelvis att:

Ibland är det som att om folk är borta för länge så kan lärare eller personer som håller i kursen tappa hoppet på personen, men det gjorde [hen] aldrig.

En annan deltagare exemplifierar vikten av samordnaren med att säga att det krävs en person som hen för att RC-GBG ska fungera, en person som *är hänsynslöst intresserad av varenda människa och verkligen ger sig hän*. För att konkretisera hur detta *hänsynslösa intresse* tar sig uttryck beskriver deltagaren att samordnaren lyssnar, kommer ihåg, uppmärksamma alla och låter alla som vill komma till tals. Hen uttrycker också genuin glädje när deltagarna kommer till kursen eller när de vill säga något. I stort sett alla deltagare som gjort stegförflyttningar ger liknande beskrivningar av samordnaren och betydelsen av hen som person. Om man ska försöka sammanfatta kärnan i dessa beskrivningar handlar det om upplevelsen av ett genuint intresse och en genuin förståelse för deltagarna.

När det gäller den sociala gemenskapen i deltagargruppen kopplas den till det faktum att kursen enbart riktas till personer med psykisk ohälsa. Det inger en känsla av trygghet, att inte vara avvikande, och det ger också en möjlighet att spegla sig i varandras erfarenheter. En av intervjupersonerna illustrerar detta med ett exempel.

Jag har det här i bakhuvudet att jag ska ju hålla rent hemma, det är klart man ska. Att få ner det och berätta om det. Att det är svårt för mig. Ja, jag har också svårt, säger någon annan med det, liksom få den här ... att, det är inte bara jag på något vis, som har det här problemet, utan det är liksom ... Det är så.

Det sociala sammanhanget handlar också om kursens upplägg med tydlig information inför kursen, att det ingick ett studiebesök innan deltagaren bestämde sig för att medverka, att det alltid fanns fika i samband med kurstillfällena. Det här är inslag som tycks motverka osäkerhetskänsla och stress hos flera av deltagarna. Intrycket är att upplägget, tillsammans med samordnarens genuina intresse och att hen uppfattas som respektfull, visar på både kunskap om deltagarnas förutsättningar och en uppriktig vilja att skapa goda förutsättningar för deras medverkan.

Utifrån deltagarnas resonemang tycks det alltså finnas ett antal sociala dimensioner i kursen som bidrar till en känsla av att bli respekterad och sedd, både av de andra deltagarna och av samordnaren. Det sociala sammanhanget tycks också ha varit en bidragande faktor till att deltagarna tagit sig till kursen, trots att de brottats med olika hinder kopplade till det psykiska måendet. Det sociala sammanhanget kan i den bemärkelsen betraktas som ett särskilt centralt inslag på så sätt att det blir en förutsättning för att ta del av andra gynnsamma kursinslag.

Kravlösheten

Kravlösheten skulle kunna definieras som en del av det sociala sammanhanget, men utifrån några av deltagarnas perspektiv tycks det vara ett så pass viktigt inslag att det är värt att lyftas fram separat. De här deltagarna lyfter fram kravlösheten som en avgörande förutsättning för att de ville delta i RC-GBG. Det handlar både om kravlöshet i termer av att inte behöva prestera och i termer av att närvaroregistreringen enbart används i internt syfte, det vill säga för att kunna kontakta deltagare som uteblir för att motivera dem att komma tillbaka. En gynnsam aspekt av kravlösheten är att medverkan i kursen inte är sammankopplad med deltagarnas ekonomiska situation. Flera av deltagarna har ekonomiskt bistånd som sin huvudsakliga inkomstkälla och vanligtvis villkoras den ersättningen av medverkan i en kompetenshöjande insats av något slag (se socialtjänstlagen, kap 4, §4). Om en deltagare inte närvarar i tillräckligt hög grad i den anvisade insatsen riskerar hen att få ersättningen indragen. Men så ser det alltså inte ut i RC-GBG. Kravlösheten i det här avseendet reducerar inte bara stress, utan tolkas också som ett uttryck för respekt:

Man hade kunnat ha det här med att om du inte kommer, så drar vi in alltså, så drar vi in biståndet eller något sånt där, alltså det skulle kunna finnas. Men ... I och med att det inte gör det så får man den respekten att vi ... Vi förstår att det här, du gör det här för din egen skull, och att vi inte behöver sätta det här kravet för att du ska gå, gör väldigt mycket för någon som mår psykiskt dåligt och att man får den liksom respekten att vi måste inte sätta en massa krav för att du ska göra saker. Och det är väldigt hjälpsamt för någon som inte får, som inte kan ta ansvar eller som liksom litar på dig här.

Men det ska också sägas att alla inte uppfattade att det var helt kravlöst eftersom deltagarna ombads höra av sig till samordnaren om de inte kom till kursen. Attityden från samordnaren uppfattades som omsorgsfull snarare än kravfylld, men uppmaningen att höra av sig medförde ändå att åtminstone en av de intervjuade deltagarna ställde krav på sig själv att närvara. Deltagaren beskriver att hen fick något av söndagsångest inför måndagarna och att hen vid ett tillfälle inte orkade gå. Efter det följde en period av frånvaro som kändes svår att bryta. Det kändes jobbigt att behöva träffa kursledaren. Tidigare erfarenheter från skolan dök upp i bakhuvudet

– erfarenheter av att lärare och elever ifrågasatt varför hen varit frånvarande. Den negativa trenden bröts emellertid efter att samordnaren kontaktat deltagaren och försäkrat hen om att ingen skulle ifrågasätta något. Alla skulle bara vara glada om hen dök upp. Efter det närvarade deltagaren vid i stort sett alla kurstillfällen. Det här handlar om en enskild deltagares erfarenhet och en enstaka händelse, men utöver att den speglar en viss dubbelhet i förhållande till känslan av kravlöshet när det gäller närvaro, så speglar den också betydelsen av samordnarens förhållningssätt och betydelsen av tryggheten i det sociala sammanhanget för att främja en närvaro bland deltagare i RC-GBG.

Ett framåtriktat fokus

En fjärde aspekt som deltagarna lyfter upp är det framåtriktade fokuset i kursen. RC-GBG uppfattas ha ett konstruktivt perspektiv genom att det inte fokuserar på symptom och svårigheter, även om deltagarna också sätter värde på att få diskutera och dela med sig av den typen av erfarenheter. Det framåtriktade fokuset handlar om att kursen genomsyras av en ambition att ge deltagarna konkreta verktyg för att hantera livet *trots* den psykiska ohälsan. Både kursinnehållet i sig och hur det förmedlas uppfattas som inriktat på möjligheter snarare hinder. Ett konkret exempel som flera av deltagarna nämner i intervjuerna är hälsa och de insikter de fått om hur mat och sömn påverkar kroppen och hjärnan, och att det väckt tankar kring hur de kan förändra sina vanor för att må så bra som möjligt. En av deltagarna ställer RC-GBG i relation till tidigare stöd via psykiatrin och säger att kursen gjort mer för hen än vad psykiatrin gjort i hela hens liv.

Recovery College har gjort mer för mig än vad psykiatrin gjort i hela mitt liv. Att det har varit mer fokus på att när du mår som du gör just nu eller de svårigheter du har, hur kan du trots det ha en vardag, göra saker, arbeta eller studera? Hur kan jag bära det med mig istället för att det blir så paralyserande? ... jag har känt, det här är bra för mig, det här ger konkreta verktyg, det här är fokus framåt och inte bakåt. Det spelar ingen roll vad man har för bakgrund utan det är mina förutsättningar jag har som man utgår ifrån och så bygger man vidare på det.

Vid tidpunkten för intervjun hade den här personen också avslutat sin psykologkontakt, bland annat med hänvisning till att samtalen där mest handlade om tidigare erfarenheter.



Slutsatser och förslag framåt

Det sammanvägda intrycket av intervjuerna med deltagarna är att RC-GBG tycks vara en välfungerande kurs med ett intressant innehåll och kompetenta kursledare.

Kursen kan också sägas ha motsvarat deltagarnas förväntningar på att komma in i en mer fungerande vardagsrutin, att få delta i någon form av strukturerad och meningsfull sysselsättning utan krav, att få vara med i en social gemenskap präglad av den trygghet som gemensamma erfarenheter av psykisk ohälsa kan ge. Studiens mer specifika fokus är emellertid inte att belysa deltagarnas övergripande upplevelse av kursen. Fokus är istället att undersöka om deltagarna genom sin medverkan i RC-GBG upplever att de blivit mer redo att ta steget ut i arbete eller studier.

En utgångspunkt i studien är att indikationer på att deltagarna blivit *mer redo att ta steget ut i arbete eller studier* kan vara av olika karaktär. Det kan dels visa sig genom att deltagarna faktiskt har gått ut i någon form av strukturerad sysselsättning, dels handla om att de explicit uttrycker att de känner sig mer redo i detta avseende. Men det kan också visa sig genom att deltagarna ger uttryck för att deras tankar, känslor och ageranden förändrats på ett sätt som ligger i linje med det som kännetecknar en återhämtningsprocess. Utifrån dessa tolkningar av uttryck för *mer redo att ta steget ut i arbete eller studier*, så är bedömningen att RC-GBG bidragit till att merparten av deltagarna tagit sådana steg. Några av dessa deltagare uppger också att RC-GBG varit en klart bidragande faktor, men även i intervjuerna med övriga deltagare finns resonemang som tydligt knyter an till de aspekter som lyfts som centrala både i RC-GBG som koncept, i beskrivningen av RC-GBG (programteorin) och som också beskrivs som generellt viktiga för återhämtning från psykisk ohälsa (se exempelvis Ebrahim, Glascott, Mayer & Gair, 2017; Perkins et al., 2012; Leamy et al., 2011; Repper & Perkins, 2009; Topor, 2004; Mead & Copeland, 2000). Det handlar om känsla av hopp och framtidstro, en känsla av eget ansvar och också tron på den egna kraften att förändra sin livssituation.

Av intervjuerna att döma är det fyra inslag eller aspekter av RC-GBG som varit särskilt viktiga för dessa stegförflyttningar:

- Vikten av vardagsrutiner är en gemensam nämnare. Att delta i kursen innebär att deltagaren involveras i en regelbunden sysselsättning som strukturerar upp vardagen. Den positiva erfarenheten av en mer fungerande vardagsrutin kan sen i sig utgöra en drivkraft för en allmänt ökad aktivitetsnivå och även för att ta steget ut i en sysselsättning.
- Olika aspekter av det sociala sammanhangets betydelse lyfts fram av samtliga. Det handlar om den sociala gemenskapen i gruppen, samordnarens bemötande och genuina intresse, att kursens upplägg var genomtänkt utifrån deltagarnas perspektiv. De positiva erfarenheter som tillskrivs det sociala sammanhanget är hopp, en känsla av att bli respekterad och sedd. Den sociala gemenskapen och samordnarens bemötande beskrivs också som en starkt bidragande faktor till att deltagarna tagit sig till kursen, trots att de brottats med olika hinder kopplade till det psykiska måendet. Det sociala sammanhanget har därmed en dubbel betydelse genom att vara en gynnsam faktor i sig, men också en faktor som främjar närvaro.

- Kravlösheten lyfts inte fram av alla, men tycks å andra sidan vara helt avgörande för några. Det handlar både om kravlöshet i termer av att inte behöva prestera och i termer av att närvaroregistreringen enbart har ett internt syfte, det vill säga att kunna kontakta deltagare som uteblir för att motivera dem att komma tillbaka. Att närvaron inte är sammankopplad med villkor för att få ekonomiskt bistånd lyfts också fram som särskilt viktigt. Oavsett vilken aspekt av kravlösheten det handlar om så är deltagarnas uppfattning att den både reducerar stress och att den uppfattas som ett uttryck för respekt.
- Slutligen är det framåtriktade fokuset ett inslag som uppfattas gynnsamt. Helt i linje med det återhämtningsinriktade perspektivet handlar detta om att RC-GBG inte fokuserar på symptom och funktioner, utan har helhetsperspektiv med fokus på att individen hittar fram till ett fungerande liv, *trots* sjukdom.

För de deltagare vars erfarenheter summeras ovan tycks alltså RC-GBG fyllt sitt syfte. Men det resultatet gäller inte för ett par av deltagarna i studien. Dessa deltagare är inte alls negativa till kursen som sådan – samtliga intervjupersoner uttrycker att de har positiva erfarenheter av sin medverkan – men om man ser till de här deltagarnas egna problembeskrivningar, skälen till deras mer pessimistiska framtidstro, så hanterar RC-GBG inte dem. RC-GBG kan exempelvis inte avhjälpa att nutidens arbetsliv ställer vissa sociala krav. Där bör snarare arbetsspecialisten vara en funktion som har tillgång till mer verkningsfulla insatser. Kursen hanterar inte heller *djupgående* känslor av ensamhet och hopplöshet inför livet. RC-GBG utgår visserligen från ett återhämtningsinriktat perspektiv som just syftar till att främja känslor som hopp, framtidstro och samhörighet, men det finns naturligtvis en gräns för vad en kurs om tio veckor kan åstadkomma i det avseendet. De problembeskrivningar och erfarenheter som dessa deltagare ger signalerar helt enkelt att RC-GBG inte var rätt insats för dem. RC-GBG fungerar givetvis inte för alla, men eftersom kursen tycks vara så verksam för vissa kan det finnas anledning att slipa på urvalet av deltagare och försöka hitta vägar för att så många som möjligt som har nytta av RC-GBG också får ta del av kursen. Här kan förhoppningsvis den förslagna uppföljningsmodellen vara till hjälp (se bilaga 2). Tanken med den är att deltagarnas erfarenheter ska systematiseras och analyseras för att kunskapen om hur kursen fungerar ska tas tillvara och också kunna användas för att revidera den. Underlaget kan också utgöra en grund för att ringa in vilka personer som tycks ha nytta av kursen. I uppföljningsmodellen ingår exempelvis regelbundna dialoger mellan kursansvariga och arbetsspecialisterna. Dessa dialoger kan exempelvis vara ett forum för att resonera kring urval av deltagare.

En lika viktig aspekt för att så många som möjligt ska få nytta av RC-GBG är befintliga deltagares närvaro. Relativt sett bedöms närvaron i RC-GBG vara hög, men det är ändå så att en betydande andel av deltagarna går miste om stora delar av kursen och de potentiellt positiva effekterna av den. Det innebär också att de deltagare som är närvarande kan uppleva att kursens kvalitet blir sämre genom att gruppdynamiken och de givande diskussionerna uteblir. Att främja närvaro bland befintliga deltagare är därmed viktigt ur flera aspekter. Intervjumaterialet innehåller exempel på vägar som kan vara framkomliga. En av deltagarna berättar exempelvis att hen fått hjälp av boendestödjaren för att komma iväg till kursen. Den typen av stöd skulle förmodligen kunna vara till hjälp för fler. Om man ser till vad som kan

göras inom ramen för själva kursen så tycks åtminstone samordnaren redan idag arbeta på ett närvarofrämjande sätt. I intervjuerna finns både exempel på situationer då samordnaren lyckats få en deltagare att övervinna ”söndagsångesten” och exempel på mer generella egenskaper och förhållningssätt hos samordnaren som enligt deltagarna bidragit till att de vill delta i kursen, även de gånger det känts motigt. Samordnaren som person tillmäts allmänt stor betydelse och hans person är uppenbart en av de verksamma mekanismerna i RC-GBG – om nu en person kan kallas för en mekanism. Att verksamhetens framgång på detta sätt vilar så tungt på enstaka personer innebär emellertid en sårbarhet och ett bekymmer för konceptets överförbarhet. I vilken mån det går att lära sig ett sådant förhållningssätt eller om det är något som vissa människor bara har med sig är inget som den här studien kan säga något om, men det är en fråga som bör vara intressant att undersöka närmare – inte bara för RC-GBG utan alla insatser där bemötande och förhållningssätt är bärande delar.

Ett dilemma som bör uppmärksammas är att resultatet i denna studie huvudsakligen baseras på deltagare med hög närvaro – endast en av de nio intervjupersonerna avviker från det mönstret. Studien speglar därmed inte erfarenheter från personer med sporadisk närvaro, vilket begränsar möjligheten att dra mer generella slutsatser. Det är exempelvis sannolikt att deltagare med sporadisk närvaro har andra erfarenheter än de deltagare som ingår i studien – erfarenheter som skulle stärka kunskapen om RC-GBG, inte minst avseende vad som skulle kunna främja närvaro. I den framtagna uppföljningsmodellen finns en rutin för att fånga ”de frånvarande” deltagarnas perspektiv. Rutinen handlar om att samordnaren kontakter deltagarna för att höra deras berättelse och att informationen dokumenteras, systematiseras och analyseras. Det kan låta enkelt, men svårigheten är sannolikt att få deltagarna att vilja berätta.

Avslutningsvis ska vi återkomma till det faktum att deltagarna i RC-GBG har IPS som sin huvudsakliga insats. I studien utvärderas inte stödet från arbetsspecialisterna, men via gruppintervjuer med arbetsspecialister har det konstaterats att tillämpningen skiljer sig åt mellan verksamheterna på vissa punkter. Inte minst när det gäller den åttonde principen som gäller stöd under obegränsad tid. Det tycks också som att en del arbetsspecialister föreslår RC-GBG i brist på andra alternativ, medan andra tycks göra en mer noggrann avvägning utifrån deltagarens behov. Deltagarnas olika berättelser om vad det var som väckte deras intresse för kursen antyder i alla fall att det kan vara så. Men sett till hur deltagarna upplever kvaliteten i stödet från arbetsspecialisten går det inte att se några systematiska skillnader kopplade till de olika verksamheterna. De flesta deltagarna är allmänt nöjda med det stöd de får. Det gäller både för deltagare som får stöd från verksamheter som tillämpar en tidsbegränsning och deltagare som får stöd av verksamheter som inte gör det. Det finns också exempel på deltagare som inte är så nöjda med stödet från arbetsspecialisten, men inte heller deras kritik kan kopplas till något konkret i tillämpningen av insatsen. I den mån det är möjligt att bedöma vad skillnaderna beror på tycks det återigen handla om bemötande och förhållningssätt. De deltagare som särskilt lyfter fram betydelsen av stödet från arbetsspecialisten uppger faktorer kopplade till arbetsspecialistens personlighet, såsom lyhördhet, känsla för när det är rätt läge att ”pusha” respektive ligga lite lågt, tilltron till deltagarens förmåga, respektfullhet och liknande. Baserat på studien om RC-GBG går det inte att dra några

Deltagarnas erfarenheter av Recovery College i Göteborg

slutsatser kring betydelsen av skillnader i tillämpningen av IPS, men eftersom IPS är en manualbaserad metod vars evidens hänger samman med programtroheten, det vill säga att de åtta principerna följs, finns goda skäl att mer noggrant undersöka vad skillnaden i tillämpningen består i och vad det i sin tur betyder för kvaliteten i insatsen. Men det kräver en annan studie än denna.



Referenser

- Bourne, P., Meddings, S., & Whittington, A. (2018). An evaluation of service use outcomes in a Recovery College. *Journal of Mental Health*, 27(4), pp. 359-366. doi:<https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1417557>
- Drake, R.E., Bond, G.R., & Becker, D.R. (2012). *Individual placement and support: An evidence-based approach to supported employment*. Oxford: Oxford University Press.
- Ebrahim, S., Glascott, A., Mayer, H., & Gair, E. (2018). Recovery Colleges; how effective are they?, *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, Vol. 13 No. 4, pp. 209-218. <https://doi.org/10.1108/JMHTEP-09-2017-0056>
- King, T., & Meddings, S. (2019). Survey identifying commonality across international Recovery Colleges, *Mental Health and Social Inclusion*, Vol. 23 No. 3, pp. 121-128. <https://doi.org/10.1108/MHSI-02-2019-0008>
- Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*, 199(6), pp. 445-452.
- McGregor, J., Repper, J., & Brown, H. (2019). "The college is so different from anything I have done". A study of the characteristics of Nottingham Recovery College. *Journal of Mental Health Training*, 9(1), pp. 3-15. doi:10.1108/JMHTEP-04-2013-0017
- Mead, S., & Copeland, M. (2000). What Recovery Means to Us. *Community Mental Health Journal*, 36(3), pp. 315-328. doi:<https://doi.org/10.1023/A:1001917516869>
- Newman-Taylor, K., Hooks, Z., Stone, N., Valentine, P., & Sault, K. (2016). The Recovery College: A Unique Service Approach and Qualitative Approach. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 39(2), pp. 187-190. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/prj0000179>
- Nygren, U. (2012) *Individual Placement and Support (IPS) i en socialpsykiatrisk kontext – En väg till arbete för personer med psykiskt funktionshinder?* Umeå University Medical Dissertations, New Series No 1509.
- Oh, H. (2013). The pedagogy of Recovery Colleges: clarifying theory. *Mental Health Review Journal*, Vol. 18 No. 4. <https://doi.org/10.1108/MHRJ-07-2013-0026>
- Repper J., & Perkins R. (2009). Recovery and social inclusion. *Mental Health Nursing Skills*. (eds P. Callaghan, J. Playle & L. Cooper), University Press, Oxford.
- Socialstyrelsen. (2012). *Individanpassat stöd till arbete enligt IPS-modellen – vägledning för arbetscoacher*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Topor, A. (2004). *Vad hjälper? Vägar till återhämtning från svåra psykiska problem*. Stockholm: Natur Kultur Akademisk.

Deltagarnas erfarenheter av Recovery College i Göteborg

Toney, R., Elton, D., Munday, E., Hamill, K., Crowther, A., Meddings, S., & Slade, M. (2018). Mechanisms of Action and Outcomes for Students in Recovery Colleges. *American Psychiatric Association, 69*(12), ss. 1222-1229.

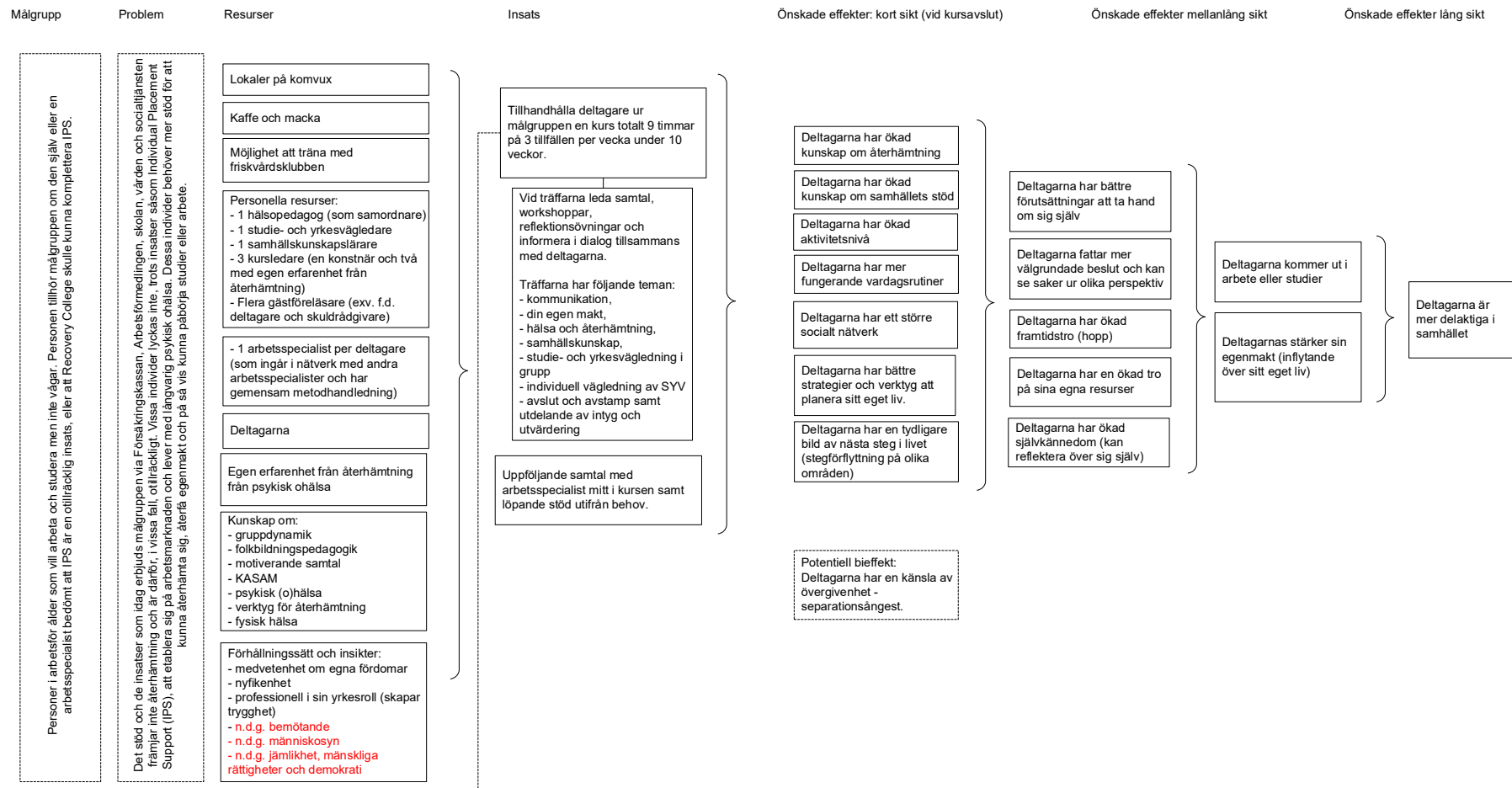
Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill

Whitley, R., Shepherd, G., & Slade, M. (06 2019). Recovery Colleges as a mental health innovation. *World Psychiatry, 18*(2). doi:10.1002/wps.20620

Zabel, E., Donegan, G., Lawrence, K., & French, P. (2016). Exploring the impact of the recovery academy: a qualitative study of Recovery College experiences. *Journal of Mental Health Training, 11*(3), pp. 162-171. doi:10.1108/JMHTEP-12-2015-0052

Bilaga 1.

Recovery College - programteori, fjärde utkast, januari 2023



- Viktiga förutsättningar för att lyckas**
- Att ledarna lyckas fånga det som är aktuellt för deltagarna
 - Att deltagarna uppfattar det som tryggt och krävlöst
 - Att från början prata om hur de vill ha det i gruppen
 - Att rummet är möblerat så att man ser och hör varandra (hästsko exv.)
 - Att deltagarna uppfattar målet med deras deltagande
 - Att insatsen är avgränsad i tid
 - Att samordnaren är tillgänglig för deltagarna och kursledarna
 - Att det i kursens innehåll finns en röd tråd mot arbete och studier
 - Att deltagarna får en positiv upplevelse

Bilaga 2. Uppföljningsmodellen – en sammanfattning

Uppföljningen har två syften; dels att undersöka om de förväntade resultaten av kursen uppnås och om dessa består över tid, dels att utvärdera kursens innehåll ur deltagarnas perspektiv. Tanken är att uppföljningsmodellen ska ge ett underlag som svarar upp mot dessa syften och att en analys av underlaget ska ligga till grund för löpande förbättringar av kursen.

Uppföljningsmodellen togs fram i dialog mellan personal på FoU i Väst och ansvariga för Recovery College i Göteborg (RC-GBG). De kunskapsunderlag som ligger till grund för uppföljningsmodellens utformning är tidigare interna kursutvärderingar, programteorin (se bilaga 1), samt vetenskapligt grundad kunskap om Recovery College som koncept.

Tabell 1. Uppföljningens delar

	Målgrupp	Form	Tidpunkt
1. Föremätning	Deltagare	Enkät	Innan kursstart
2. Eftermätning och kursutvärdering	Deltagare	Enkät	Sista kurstillfället
3. Återkoppling, diskussion och tolkning av kursuppföljningens resultat.	Deltagare	Workshop	Sex månader efter kursens avslut
Uppföljning		Enkät	
4. Långtidsuppföljning	Deltagare	Enkät	Tolv månader efter kursens avslut
5. Fånga upp orsaker till avhopp	Deltagare	Enskilt samtal, frågeguide	Vid behov om en deltagare bedöms vara i riskzon för avhopp
6. Diskutera resultat och förbättringsåtgärder	Personal RC-GBG	Workshop	När resultat från eftermätningen sammanställts
7. Diskutera resultat och förbättringsåtgärder	Arbetspecialister	Workshop	När resultat från eftermätningen sammanställts

Som tabellen visar omfattar uppföljningen bland annat fyra enkäter. För att kvalitetssäkra enkäterna togs frågorna fram med stöd av forskargruppen på FoU i Väst. Där det var möjligt hämtades också inspiration från validerade frågeinstrument. För att säkerställa frågornas relevans och begriplighet ur praktikens perspektiv diskuterades och reviderades flera utkast i dialog med ansvariga för RC-GBG. En preliminär version av eftermätningen (del 2 i tabellen ovan), testades också på den

deltagargrupp som gick kursen våren 2023. Testet bidrog med värdefulla inspel till den slutgiltiga utformningen.

Uppföljningen genomförs enligt principen föremätning (innan kursstart) – eftermätning (i samband med kursens avslut) – och uppföljning (sex respektive tolv månader efter avslutad kurs). Syftet med den principen är att fånga upp om det sker en förändring till följd av kursen, och om förändringen består över tid.

Föremätningen representerar utgångsläget innan kursstart, eftermätningen vid kursens avslut avser att spegla om det skett någon förändring till följd av att deltagaren gått kursen. Mätningarna vid sex respektive tolv månader efter avslutad kurs avser att fånga upp om eventuella förändringar bestått över tid.

Del 3 i tabellen ovan är en enkät sex månader efter kursens avslut, men här ingår också en workshop med deltagarna. Kursansvarig bjuder in deltagarna till denna workshop och presenterar då en sammanställning av eftermätningens resultat (del 2). Tanken är att deltagarna ska få återkoppling kring den enkät de besvarade sex månader tidigare, men syftet är också att fånga upp deltagarnas reflektioner och tolkningar av resultatet. Deltagarnas egna tolkningar och reflektioner utgör ett viktigt inslag för att få ett så relevant underlag som möjligt inför bedömningen av vilka eventuella förbättringsåtgärder som bör vidtas.

Del 6 i tabellen är också en workshop, men med personal som arbetar med kursen. Workshopen genomförs så snart resultatet från eftermätningen vid kursavslut är sammanställt. Kursansvarig presenterar resultatet och personalgruppen diskuterar hur detta kan tolkas och vilka förbättringsåtgärder som kan bli aktuella. På samma sätt genomförs en workshop med arbetsspecialisterna (del 7), där de frågor i uppföljningen som berör deras roll i RC-GBG analyseras och diskuteras. Utifrån diskussionerna med personalgruppen och arbetsspecialisterna tas förbättringsåtgärder fram. Workshopen med deltagarna sker lite längre fram i tid – sex månader efter kursens avslut. Här är det alltså en tidsskillnad där personalens och arbetsspecialisternas reflektioner på eftermätningen/kursutvärderingen kommer före deltagarnas tolkningar. Här får verksamheten göra en bedömning av hur eventuella förbättringsåtgärder hanteras – om det är lämpligt att invänta deltagarnas reflektioner och ta fram en samlad bild innan åtgärder vidtas, eller om det är bättre att genomföra förändringar stegvis, direkt i anslutning till respektive reflektionstillfälle.

I uppföljningsmodellen finns också en frågeguide som kan användas i samtal med deltagare som bedöms ligga i riskzon för att avbryta sin medverkan (del 5). Det kan handla om deltagare som uttryckt att de funderar på att avbryta, eller deltagare som inte varit närvarande på kursen under en längre tid. Frågeguiden gör att samtalen blir mer strukturerade jämfört med det mer spontana samtal som ingår i befintlig uppföljningsmodell. Med frågeguiden som stöd kan informationen fångas upp på ett mer systematiskt sätt och därmed utgöra ett bättre underlag för analys och förbättringsåtgärder.

Till uppföljningsmodellen hör alltså fyra enkäter och en frågeguide. Dessa underlag bifogas inte denna sammanfattning, utan utgör interna dokument som levererats till ansvariga för RC-GBG.

Vilka slutsatser kan dras utifrån uppföljningen?

Det är viktigt att betona att deltagarnas liv och mående påverkas av en mängd olika faktorer. Det kommer alltid vara svårt att urskilja betydelsen av RC-GBG – uppföljningen kan bara visa om deltagarnas upplevelser tyder på att en förändring skett eller inte. För att få en indikation på betydelsen av just RC-GBG ombeds deltagarna att beskriva detta i uppföljningen vid sista kurstillfället. Exempel på frågor av det slaget är om deltagarna upplever att deras kunskaper och förmågor i olika avseenden ökat genom deras medverkan i RC-GBG, eller om de upplever att de genom kursen fått en mer positiv syn på livet. Att fånga den upplevda betydelsen av RC-GBG är också något som möjliggörs i gruppsamtalen med deltagarna sex respektive tolv månader efter kursavslut.