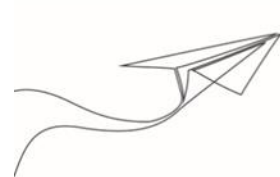




Återhämtningsguiden

– för dig som mår dåligt

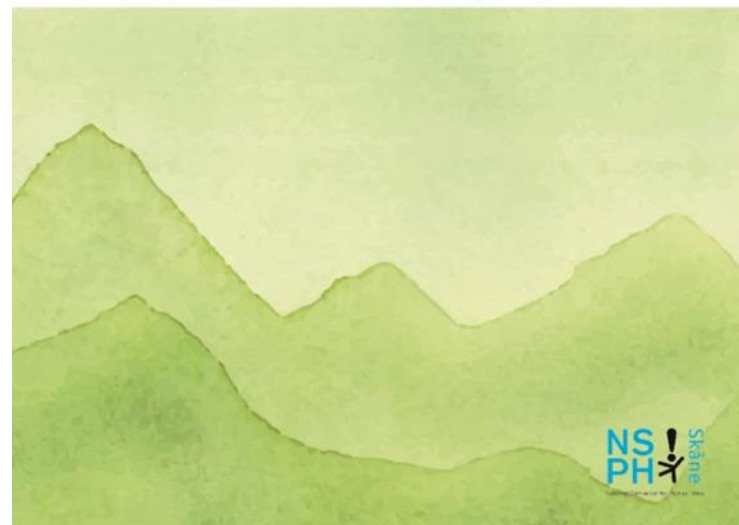
Conny Allashög & Jessica Andersson



Återhämtningsguiden

– för dig inom heldygnsvård

Conny Allashög & Jessica Andersson



Lena Danielsson Verksamhetschef, Region Blekinge

lena.danielsson@regionblekinge.se

Anita Sjö Dahl Brukarinflytandesamordnare, Region Blekinge

anita.sjodahl@regionblekinge.se

Tommy Persson Brukarsamordnare NSPH Blekinge

tommy.persson@nspblekinge.se

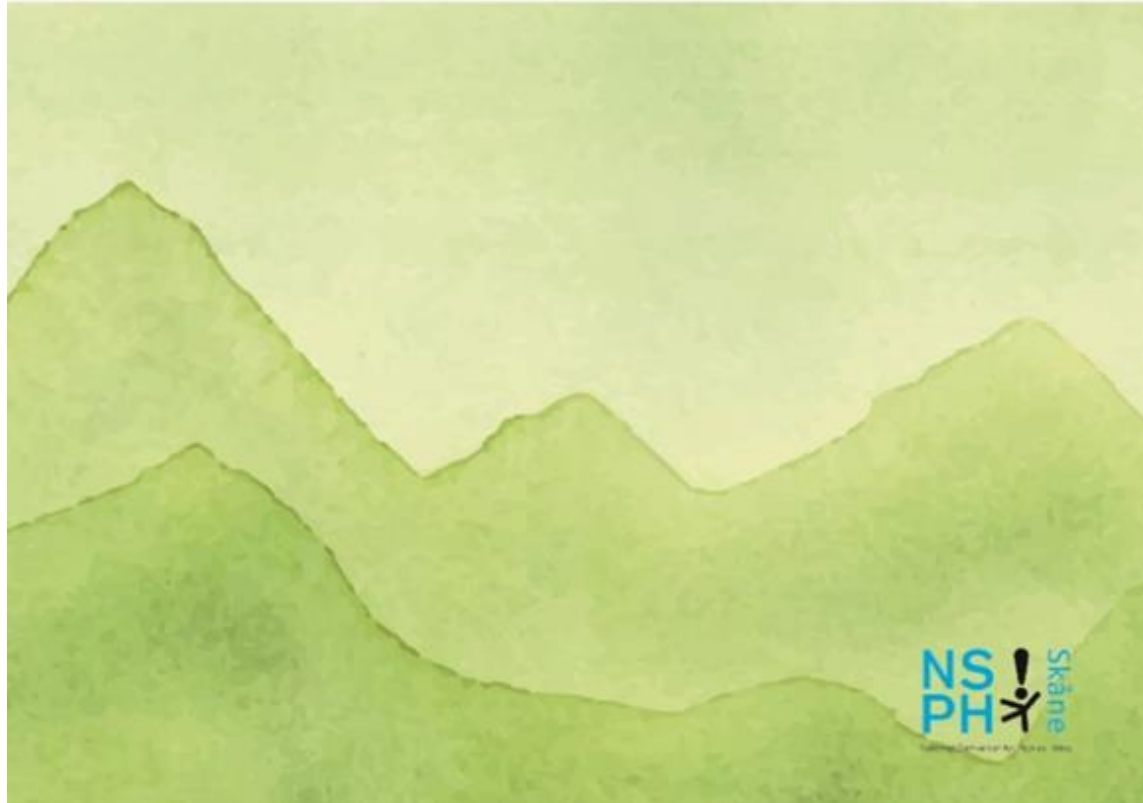




Återhämtningsguiden

– för dig inom heldygnsvård

Conny Allaskog & Jessica Andersson



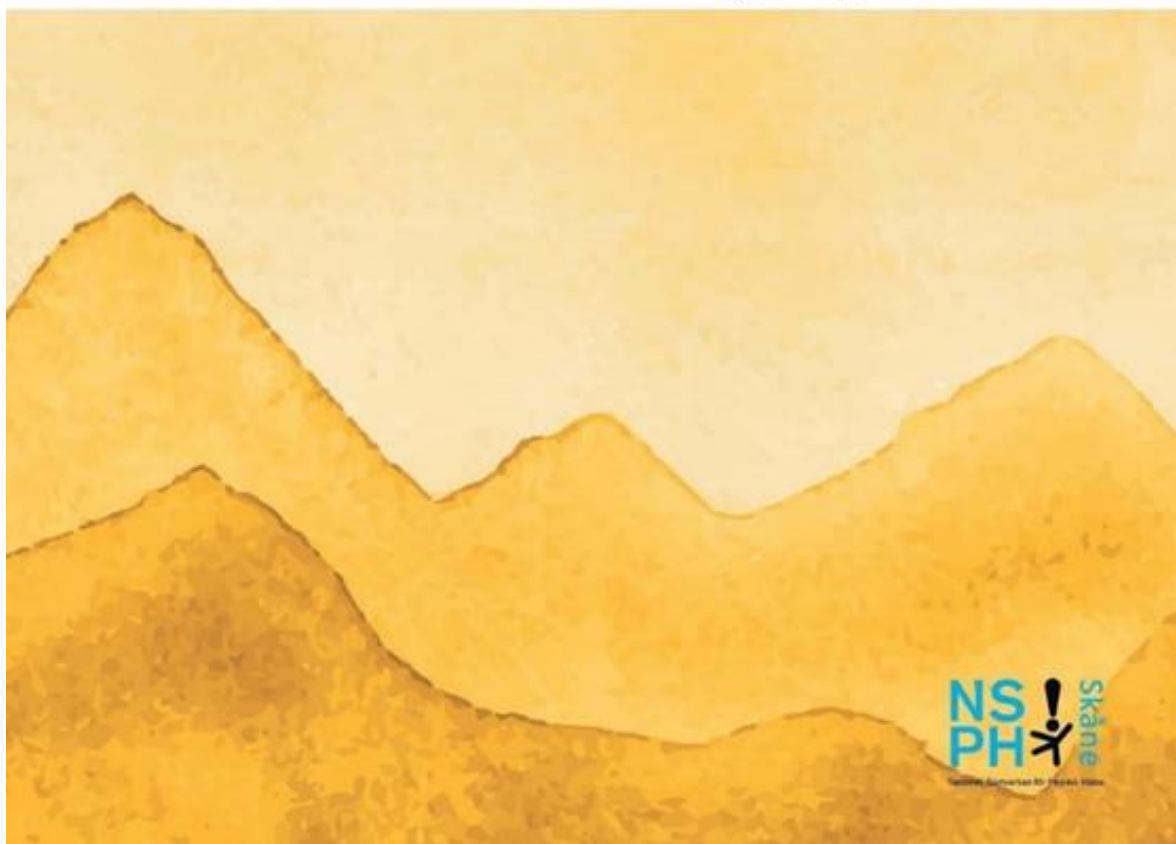
- Ett verktyg för den som är inlagd på en heldygnsvårdsavdelning
- Syftar till att skapa en förståelse för nuläget, och en plan för såväl återhämtning, som tiden efter en utskrivning
- Materialet handlar om hopp, kontroll och möjligheter
- Materialet är skrivet av personer som har egen erfarenhet av psykisk ohälsa och återhämtning
- En grundutbildning och utbildning av utbildare har tagits fram. All personal inom heldygnsvård på de avdelningar som använder materialet utbildas via en tre timmar lång grundutbildning



Återhämtningsguiden

– för dig som mår dåligt

Conny Allaskog & Jessica Andersson



- Materialet är skrivet av personer som har egen erfarenhet av psykisk ohälsa och återhämtning
- Är framtagen för att kunna vara ett stöd i återhämtningsprocesser, såväl vid en kris som psykisk ohälsa
- Materialet används idag i ett flertal olika typer av verksamheter såsom vårdcentraler, öppenvårdsmottagningar, socialpsykiatri, studenthälsan, företagshälsovården, föreningar med flera
- Finns som mobilapplikation och kan laddas ner gratis via App Store och Google Play





Återhämtningsguiden

– för dig som står nära någon som mår dåligt

Conny Allaskog & Jessica Andersson

- Arvsfondsprojekt mellan 2019 – 2022
- Materialet kan användas i verksamheter som möter anhöriga, exempelvis av anhörigkonsulenter, inom psykiatri, socialpsykiatri, studenthälsan, företagshälsovården, föreningar med flera.
- Studiecirkel: Här kan du i samtal med andra med likartade erfarenheter få stöd, tips, kunskap och inspiration för att hitta sitt eget sätt att hantera utmaningar samt metoder för återhämtning.

