

Rapport 2021

Medarbetare med brukarerfarenhet

Egenerfarna

Mandometerklinikerna

Vad hade vi behövt höra under vår tid i behandlingen och hur kan vi nå ut med det till patienterna som är i behandling idag?



Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Kontakt egenerfarna	2
Rollen som Egenerfaren	3
Arbetsupplägg	3
Arbetsprinciper egenerfarna	4
Arbetet under 2021	4
Utveckling och Framtid.....	7
Bilaga 1 – Resultat patientenkät	8
Bilaga 2 – Aktiviteter	10
Bilaga 3 – Broschyr egenerfarna.....	12
Bilaga 4 – Program föreläsning med egenerfarna.....	13

Sammanfattning

Mandometerklinikens (Mando) egenerfarna har alla erfarenhet av ätstörningar och har fullföljt behandling på Mando. De egenerfarna har även gått uppföljningsprogrammet på 5 år som är unikt för Mando. De egenerfarna erbjuder hjälp och stöd ur det egenerfarna perspektivet; att stötta patientens individuella återhämtningsprocess, med fokus på motivation. Utifrån rollen som öppet egenerfaren kan hopp förmedlas till patienter, anhöriga och personal. De egenerfarna förmedlar erfarenheter utifrån tillfrisknandeprocessen, återhämtningsstrategier, relationer, egenmakt och hur man tar sig tillbaka till ett socialt sammanhang och inkluderas i samhället igen.

Egenerfarna är inte bara till för patienterna utan finns tillgängliga både för personal och anhöriga. De föreläser och deltar i utbildningsdagar. Patientperspektivet används i förbättringsarbeten för delaktighet och inflytande. Genom samverkan mellan de olika rollerna kring patienten kan vi uppnå bästa resultat av vård för varje enskild individ.

Mando har under 2021 haft fem anställda egenerfarna, tillgängliga på alla kliniker och avdelningar olika dagar i veckorna. Tillgängligheten och tiden är upplagd och fördelat efter patientantal och efterfråga, men alla patienter ska få möjlighet att under sin behandling prata med en egenerfaren under minst ett tillfälle. Under 2021 har totalt ca 1500 samtal utförts med patienter och anhöriga.

Rollen som egenerfaren förbättras, utvecklas och är integrerad i vårdverksamheten. Rollen som egenerfaren har funnits i psykiatri i Sverige men inom ätstörningsvården banar Mando väg för framtida arbetssätt. Det ska synas i organisationen att det finns en brukardimension som tillför idéer, utvecklar patientperspektivet och bidrar till företagets filosofi. Brukare ska genomsyra Mandos organisation på alla nivåer.

Kontakt egenerfarna

Emelie Johansson

Mail: Emelie.johansson@mando.se

Anna Mellin Johansson

Mail: Annamellin.johansson@mando.se

Angelica Söderholm

Mail: Angelica.soderholm@mando.se

Frida Johansson

Mail: Frida.johansson@mando.se

Isabelle Högbäck

Mail: Isabelle.hogbacka@mando.se

Arbetsplats: Mandometerklinikerna i Huddinge, Danderyd, Sophiahemmet, Hötorget och Alingsås

Rollen som Egenerfaren

Rollen som egenerfaren innebär att vara öppen med sin egen historia av sjukdomen och tiden före, under och efter behandling. Den egenerfaren är en kamratstödande samtalspart, en resursperson som kompletterar vården utifrån patientperspektivet.

För patienterna erbjuds enskilda samtal, gruppsamtal, stöd i utmaningar kopplat till behandlingen eller hjälp på vägen att komma tillbaka till skola/arbete.

För personal erbjuds föreläsningar på personalmöte, särskild modul på Mandoakademin, råd i patientsituationer.

För anhöriga erbjuds samtal, stöd och föreläsningar vid anhörigutbildningar.

För ledningsgrupp erbjuds förbättringsförslag utifrån patientperspektivet.

Egenerfarna finns tillgänglig för patienter på klinikernas alla enheter, både dag- och slutenvård. Även föräldrar, vänner eller syskon får boka samtal med egenerfaren via patientens ansvarige behandlare.

Arbetsupplägg

Rollen som egenerfaren har utvecklats från att vara ett projekt till att ha fyra egenerfarna anställda på Mando. Under 2021 anställde Mando ytterligare en egenerfaren, Angelica Söderholm. Angelica är socialpedagog och ett fint komplement till oss övriga. I Alingsås finns två anställda egenerfarna, Frida Johansson och Isabelle Högbäck. Isabelle har senare anställts som behandlare. Teamet har lagt upp ett schema efter patientantal och funnits på plats en gång i veckan för att träffas för avstämning, reflektion och planering. Träffarna är viktiga ur arbetsmiljösynpunkt då egenerfarna inte ingår i ordinarie personalgrupp; att gå igenom arbetsuppgifter och prioriteringar.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Huddinge	Emelie och Angelica	Anna	Anna	Emelie, Anna och Angelica	Angelica
Danderyd	Anna				
Sophiahemmet	Emelie och Angelica		Angelica		
Alingsås	Frida och Isabelle deltid	Frida och Isabelle deltid	Frida och Isabelle deltid	Frida och Isabelle deltid	Anna deltid
Hötorget	Emelie deltid	Anna deltid		Angelica deltid	

Figur 1. Egenerfarnas schema 2021.

Arbetsprinciper egnerfarna

- Ersätter ingen befintlig funktion.
- Driver inga ärenden och är inte ombud.
- Kompletterar omvårdnadspersonalen.
- Använder egen patienterfarenhet som arbetsredskap.
- Är coach/mentor/god förebild/kamratstödjande/hjälp.
- Arbetar med den individuella processen hos patienten.
- Medverkar i internutbildningar.
- Deltar inte i medicinska frågor eller risksituationer.
- Är med på utbildningar.
- Använder bokningssidan för att lägga upp tillgängliga samtalstider.
- Anordnar aktiviteter, forum, gruppsamtal etc.
- Släpper inte in och ut patienter på avdelningen.
- Har inte tillgång till journalsystem.
- Kan genomföra aktiviteter för patienter i grupp eller individ.
- Deltar under måltider med patienter som frisk ätande. Korrigerar aldrig patienter i behandlande syfte.
- Samtal ska kunna bokas in på alla Mandos enheter. Även anhöriga ska kunna boka in samtal via behandlaren.
- Deltar på konferenser/sammankomster vid förfrågan, exempelvis när utomstående besökare kommer till kliniken. Den egnerfarne har framfört sin historia och egen erfarenhet av behandlingen på Mando.
- Arbetar med förändringsarbete utifrån patientperspektivet.
- Har tystnadsplikt och sekretess, skyldighet att skriva avvikelser och ska följa medarbetarpolicyn, de regelverk och rutiner som gäller för hela verksamheten med resterande personal.

Arbetet under 2021

Sociala medier

Under 2021 dök en idé upp om att finnas där patienterna faktiskt är. Sociala medier har en stor påverkan på ideal/självkänsla och är en bidragande faktor till ångest hos många individer, vilket är högst relaterat till ätstörningsfrågor. Det finns både positiva och negativa sidor av sociala medier. En möjlighet var att skapa en plattform för att bemöta allt det negativa och skapa ett ”friskt konto”. Efter diskussion med ledning/ansvariga etablerades kontot och drivs nu av oss egnerfarna under namnet Mando_jagater på Instagram. Kontot fick ganska snabbt många nya följare och vi har fått sådan otrolig positiv feedback att kontot hjälper många. Vi har integrerat funktioner som ”frågestunder” där patienter, anhöriga eller övriga personer kunnat ställa frågor kopplat till ätstörningar/behandlingen. Dessa frågestunder har varit otroligt uppskattade. Kontot riktar sig inte enbart till patienter på Mando utan till alla, men har varit särskilt uppskattat av patienter under behandling som kunnat nå oss på ett enkelt sätt.

Syftet är att belysa problematiken med dagens ideal och bidra med att sprida friska/sunda värderingar kring mat, kropp och hälsa. Målet med kontot är att få till en förändring och att jobba förebyggande med ätstörningar, vi tror att rätt information och inspiration av friska/sunda värderingar och ideal kan förebygga problemen.

Region Stockholm anordnade ett digitalt möte med Brukarorganisationen och privata vårdgivare. Mandos egnerfarna fick positiv respons för sitt nytänkande och att målgruppen nås där målgruppen finns.

Emelie Johansson besökte Tonårspodden, ”Så blev jag frisk från min ätstörning”. Emelie pratar om sin erfarenhet och att det går att bli frisk <https://mando.se/2021/12/08/sa-blev-jag-frisk-fran-min-atstorning/>

Dr. Cecilia

Vi har deltagit i utveckling av den virtuella klinikern, Dr. Cecilia. Dr. Cecilia svarar på frågor om ätstörningar och Mandometerbehandling. Vi har under våra föreläsningar med patienterna alltid nämnt att funktionen finns i Mandometerappen, hur man använder den samt visat hur man gör för att ställa frågor. Användandet har ökat och patienterna anser att funktionen är bra och bidrar till hjälp. Man kanske undrar något man är rädd att fråga behandlaren om eller något när man inte är på plats på kliniken, frågor man anonymt och enkelt får svar på.

För att öka kännedom om att funktionen finns var vi egnerfarna även med och utformade en folder. Foldern har vi spridit både till patienter och anhöriga. Det kan öka användandet av funktionen, att få en tryckt text i handen, och inte bara höra om informationen då det är väldigt mycket att ta in som patient när man är under behandling. Detta kommer vi fortsätta med även under 2022.

Anhörigstöd

Som vanligt vill vi finnas till för dom anhöriga då dom är otroligt viktiga för patienternas resa mot att bli frisk. Under året har vi samarbetat med enheterna på dom olika klinikerna och gästade både anhörigutbildningar och anhörigträffar. Både digitala och enskilda möten har hållits. Anhöriga uppmuntras boka individuella samtal med oss egnerfarna vilket har gjorts regelbundet efter behov under året. Många anhöriga uppskattar att kunna ställa frågor till oss som gått i behandling och är friska idag. Det inger ett hopp och framförallt en ökad förståelse för den anhöriges situation.

Vi samarbetar med FAB (Föreningen mot Anorexi och Bulimi) och har under året gästade deras möten digitalt och föreläst om att inge hopp, ge förståelse och dela erfarenhet.

Utmaningar

Vårt arbete är kopplat till en av Mandos fyra hörnstenar, social återanpassning. Vi vet av egen erfarenhet att den sociala anpassningen är bland det mest utmanande för en patient. Vi följer med patienter och fikar, äter lunch, äter i hemmamiljö eller deltar i socialt utmanande situationer. En utmaning är ”Fredagsmys” på klinikerna i Huddinge och Sophiahemmet - idol sänds på fredagar med syfte att tillåta en mysig kväll och äta ett normalt fredagsmys. Vi köpte snacks, dekorerade, och var med och genomförde fredagsmyset. Dietisten hjälpte till att räkna ut ett eventuellt kaloriutbyte mot ordinarie kvällsmål. Behandlarna stöttade patienterna att anta utmaningen. Vi ser alla dessa tillfällen som en bra möjlighet för patienterna att se oss som varit sjuka äta olika typer av livsmedel idag och att det inte är konstigt.

Pandemi och anpassningar

I vår roll som egnerfarna på kliniken har vi många gånger fått tänka utanför boxen för att på bästa sätt kunna bedriva vårt arbete allt efter restriktioner ändras. Vår roll är viktigare än någonsin då många patienter fått inställda permissioner, besöksförbud, minskad kontakt med sina anhöriga och i några fall isolering. I kombination med stort personalbortfall har egnerfarna kunnat stötta, tagit med patienter

ut, extra samtal, och funnits med under måltider. Vi har under året deltagit digitalt, både i samtal med patienter, anhöriga och i utbildningar. I anhörigträffar har många fler deltagit jämfört med ett fysiskt möte. Kombinationen av digitala och fysiska träffar kommer att finnas kvar efter pandemin.

Största utmaningen har varit hur vi ska möta våra patienter? Hur många kan vi träffa under grupp-samtal? Vilka typer av aktiviteter ska vi anordna? En utmaning under året med nya förhållningsregler har varit att upprätthålla samma relation med patienterna. Rådande rekommendationer, skyddskläder, visir, munskydd och distans har påverkat samtalen med patienter, framförallt i början av året.

Föreläsningar

En stor del av vårt arbete är att hålla föreläsningar. Att nå så många som möjligt samtidigt, men också att närma sig patienter som inte vågar boka samtal med oss. Den viljan ökar om man träffat oss genom ett gruppforum/föreläsning, tröskeln blir inte lika hög när man har en etablerad kontakt. Samma effekt har Instagramkontot, patienter går in och känner igen oss.

Nytt för i år är vår föreläsning – *vad hade vi behövt höra under vår tid under behandlingen och hur kan vi nå ut med det till patienterna som är i behandling idag?* Under hösten 2021 har vi nått ut till alla patienter i behandling på Mando. Vi har delat ut över 200 mappar med material och träffat många patienter. Detta var nog det bästa vi gjort under året. I kristider blir man kreativ och det kan ibland bli bättre än förväntat. Genom vår föreläsning som pågick en hel eftermiddag kunde vi möta alla patienter och få in precis allt vi ville ta upp och tycker är viktigt att få höra. Dessutom styrkan i att stå där tre personer som alla bekräftar samma sak, att det går att bli frisk från en ätstörning, den går inte att duka för. Feedbacken vi fick både efter föreläsningen och via enkäten stärker även känslan av att det var väldigt uppskattat och gav något bra för många.

På varje Mandoakademin föreläser egenerfarna. En uppskattad del i utbildningen, ny personal som aldrig har varit i kontakt med ätstörningar kan ställa frågor för att förstå hur det är att vara patient på Mando. Vi får ofta många frågor som *"Vad gjorde er behandlare som var bra, eller dåligt och vad tycker ni man ska tänka extra på"* eller *"Vad tror ni gjorde att ni lyckades vända tankarna"* *"går det att bli helt friskt?"*

När Mandometerkliniken får externa besök av forskare, kliniker, politiker etc. deltar egenerfarna gärna och berättar om sin erfarenhet av behandlingen.

Samtal

Som egenerfaren utgår man alltid från den egna erfarenheten i samtal med patienten och håller sig till det man själv gjort i olika situationer och vad som var hjälpsamt och inte. Så får patienten själv lyssna och ta till sig av det man vill. Eftersom man inte har rollen som behandlare kan och ska man inte uttala sig om diagnoser eller fakta om vad som fungerar och inte fungerar, utan refererar alltid till sig själv och sin erfarenhet i frågor om den egna upplevelsen. Som egenerfaren går man inte heller in på behandlingen eller svarar på frågor kopplat till patientens behandlingsplan, det är behandlarens ansvar. Egenerfarna har MI- utbildning, ställer öppna frågor för att hjälpa till i beteendeförändringen. Samma gäller samtalen som förs i grupp. Om vi föreläser om ett specifikt tema så kopplas temat till egna erfarenheter till skillnad ifrån annan gruppbehandling där fakta går igenom och diskuteras. Totalt har ca 1500 samtal utförts med patienter och anhöriga under året.

Vanliga frågor ställda under samtal med patienter:

- Hur lång tid tar det att bli frisk?
- Hur känns det att vara frisk?
- Är du nöjd med din kropp och vikt idag?
- Tänker du fortfarande på kalorier?
- Äter du som matschemat idag eller hur äter du en vanlig dag?
- Hur är det att släppa Mandometern och matschemat?
- Hur var det hemma hos er under tiden du var sjuk?
- Kan du verkligen äta allt idag utan att få ångest?
- Hur var det första dagen att komma tillbaka till skolan?
- Har du några bestående kroppsliga skador idag?

Utveckling och Framtid

Rollen som egenerfaren är flexibel och kräver regelbundna avstämningar. Var är behovet som störst? Vilka arbetsuppgifter ska prioriteras?

Rollen kopplat till personalgruppen behöver stärkas. Kontinuerliga avstämningar har fallit bort. Det är viktigt att vara en del av ordinarie personalgrupp för att komplettera vården tillsammans för att uppnå bästa hjälp för patienterna

Under 2021 hade vi som mål att förbättra tillgängligheten för anhöriga, vilket har lyckats bra. Vi har en god relation med FAB. Vi har deltagit på digitala träffar och föreläsningar, vilket har varit otroligt uppskattat och hjälpt många. Arbetet kommer att fortsätta och integreras med liveföreläsningar och frågestunder via Instagram som plattform.

Vi vill arbeta med (när vi återgår till normalläge) prevention. Att kunna åka ut och föreläsa på mässor, idrottsföreningar och skolor. Har man inte själv en komplicerad relation till mat/träning så känner man någon som har det och vi vet att det berör väldigt många. Vi kan arbeta både informativt och förebyggande med rätt metoder. Vårt påbörjade arbete med sociala medier är ett effektivt verktyg att nå ut med vårt budskap och sprida information om att det går att bli helt frisk ifrån sin ätstörning med rätt hjälp.

Bilaga 1 – Resultat patientenkät

Ett tillfälle i oktober och i början av december har enkäter delats ut till patienter på klinikerna i Huddinge, Danderyd, Hötorget, Sophiahemmet och i Alingsås. Totalt delades 79 enkäter ut, varav 75 lämnades åter ifyllda (svarsfrekvens 95%). Svaren visas nedan.

Hur många tillfällen har du haft kontakt med egenerfaren på kliniken?

- 10 % svarade 1 tillfälle
- 40 % svarade 2 tillfällen
- 50 % svarade 3 tillfällen eller fler

Vad tycker du om att vara i kontakt med medarbetare med egen erfarenhet?

- 100 % svarade Mycket bra

Tycker du att det varit till hjälp för dig att vara i kontakt med MB

- 92% svarade Ja
- 4 % svarade Delvis
- 4 % svarade Vet et

Om du deltagit på föreläsningen vi egenerfarna haft under året, där alla fick en mapp med material, vad tyckte du som den föreläsningen?

- 96 % svarade Bra
- 4 % svarade Varken bra eller dåligt
- 0 % svarade Dåligt

Skriv gärna en kommentar om föreläsningen:

”Kändes väldigt genomtänkt och välgjort. Dom fick med mycket i den”

”Man förstår att dom själva varit i behandling och förstår att man inte orkar koncentrera sig så länge, så bra med pauser”

”Speciellt bra med fakta kring hälsomyter. Lärde mig väldigt mycket och det fick faktiskt mig att ifrågasätta mina egna tankar lite...”

”Avspänningsövningen var bra, tar med den”

”Jättebra att äntligen få en ordentlig föreläsning där man bara rätar ut alla frågetecken och bara får allt i en mapp också! Använder materialet jag fick ifrån föreläsningen jättemycket!”

”Uppskattade jättemycket!”

”Så bra att man fick en hel mapp med material.”

Upplever du att medarbetaren med egen erfarenhet av en ätstörning har hjälpt till med motivationen att bli frisk?

- 92% svarade Ja
- 2 % svarade Nej
- 2 % svarade Delvis
- 4 % svarade Vet ej

Kontakten med den egenerfarne gör att jag känner större hopp om framtiden”

- 98 % svarade ja
- 2 % svarade nej

"Kontakten med den egnerfarne ger mig större självförtroende i mötet med våarden"

96 % svarade ja

4 % svarade nej

"Kontakten med den egnerfarne ger mig större självförtroende i mötet med andra (vänner, närstående, kollegor etc.)"

96 % svarade ja

4 % svarade nej

"Jag känner att den egnerfarne har hjälpt mig att få svar på frågor jag haft"

100 % svarade ja

0 % svarade nej

Om det finns något mer du skulle vilja säga om den egnerfarne kan du skriva det här:

"Bara givit mig positiv respons och jag önskar att alla fick möjlighet att träffa någon som är egnerfaren."

"Uppskattar våra möten och att man fick hjälp till och med utmaningar. Jag klarade att fika första gången på tre år tack vare henne"

"Det var fint att få träffa någon som varit med om samma sak och kunde relatera"

"Bra initiativ av Mando, ett bra inslag i behandlingen"

"Det känns verkligen som att hon jag pratat med vet hur jag tänker, hon kan sätta ord på känslor jag själv inte har kunnat göra"

"Jag har vågat lita mer på behandlingen efter jag pratat med en egnerfaren person. Hoppas jag också kan bli frisk, känns så skönt att se någon som varit med om samma sak som idag inte har problem med mat och träning och har egen familj och livet fungerar. Inspirerande."

"Ibland litar man inte på sin behandlare, därför är det skönt att kunna bolla vissa saker med någon med egen erfarenhet för det känns som att dom inte skulle ljuga. Och dom har ju valt att jobba på kliniken som gjorde dom friska, det känns ändå som att dom verkligen måste vara friska då"

"Skönt att prata med någon som kan relatera till vad man går igenom, och att man känner sig oförstådd av alla, så är det någon som förstår den känslan liksom."

"Känns som dom verkligen genuint menar att man kan bli frisk, det inspirerar mig, för har inte riktigt trott på det innan."

"Äntligen någon som vågar ställa dom där obekväma frågorna, känns som dom förstår hur man tänker. Svårt att erkänna vissa saker och det blir liksom lättare när någon vågar fråga."

"Jag har fått möjlighet till väldigt många samtal under väldigt lång tid och jag vet ärligt talat inte hur jag skulle ha klarat mig utan dom samtalen."

Bilaga 2 – Aktiviteter



Vi tar med patienter ut på utmaningar, t.ex. en glass en varm sommardag



Rektor Ole Petter Ottersen från Karolinska Institutet besökte kliniken. Egnerfarna berättade om tiden under behandlingen ifrån ett egnerfaret perspektiv.



Emelie gästade Tonårspodden för att prata om sin erfarenhet av ådstörningar och rollen som egnerfaren på Mandometerklinik.



Vårt sätt att dela information om att vi finns. Vi tar alla tillfällen vi får och här har vi gjort ett fint kort som alla patienter fick av oss.



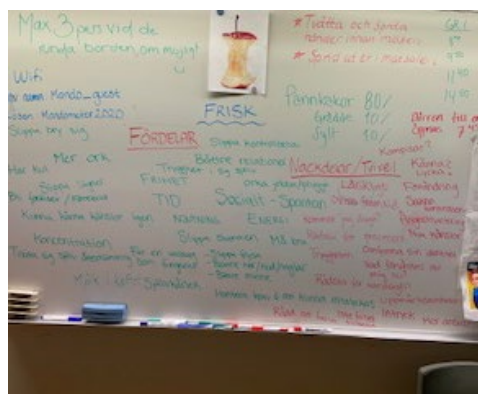
Vi håller i forum med kreativa inslag. Här ser vi det "friska trädet" där man ska måla upp sina drömmar och vad som motiverar en.



Att öva på sociala situationer vet vi är betydelsefullt i tillfrisknandeprocessen. Därför anordnade vi vanligt "fredagsmys" till idol med snacks som utmaning.



Ett "tackkort" ifrån en patient. Alltid fint att få höra att man gör skillnad.



Pedagogiska metoder tror vi starkt på. ☺ Whiteboardtavlor och att stapla upp för- och nackdelar fungerar bra för att se hur många fler fördelar än nackdelar det finns med att bli frisk.



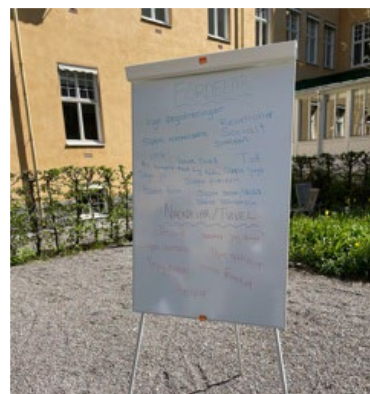
Forum med olika samtalsämnen på färgglada kort.



Vi försöker täcka upp närvaro på alla kliniker. Här är Angelica och Emelie utanför Sophiahemmet.



Kreativa pyssel genomförs i Mandometerklinikens glädjeverkstad.



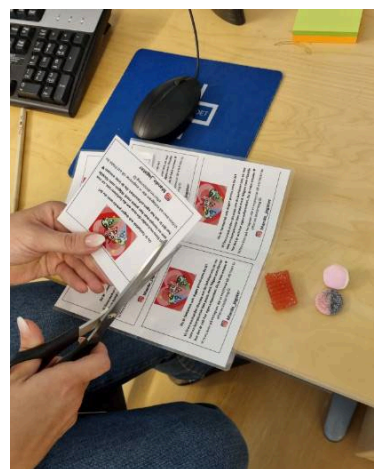
Tillåter vädret har vi även haft forum/föreläsningar utomhus. ☺



Vi stöttar patienter i alla typer av sociala utmaningar, t.ex. att delta i luciatåget. Det är en utmaning som kan stärka både självkänsla och självförtroende.



Under 2021 har vi åkt runt till alla Mandos lokaler för att träffa patienter och genomföra vår utbildning/föreläsning.



Till årets föreläsning har vi noggrant valt ut ett gediget material med information, övningar och inspiration till alla patienter. Vi har under året sett till att alla patienter har fått en egen mapp med just det materialet vi själva hade behövt under vår behandling.



Emelie, Anna och Angelica, egenerfarna ☺



Loggan till vårt Instagramkonto.



Årets mest lyckade insats var vår föreläsning där alla egenerfarna deltog.

Bilaga 3 – Broschyr egnerfarna

Exempel på frågor patienter ofta ställer oss:

- Hur lång tid tar det att bli frisk?
- Hur känns det att vara frisk?
- Är du nöjd med din kropp och vikt idag?
- Tänker du fortfarande på kalorier?
- Äter du som matschemat idag eller hur äter du en vanlig dag?
- Hur är det att släppa Mandometer och matschemat?
- Hur var det hemma hos er under tiden du var sjuk?
- Kan du verkligen äta allt idag utan att få ångest?
- Hur var det första dagen att komma tillbaka till skolan?
- Har du några bestående kroppsliga skador idag?

Det vi pratar om stannar mellan oss för vi har tystnadsplikt så länge det inte handlar om fara för skada mot dig själv eller andra.



Följ oss på Instagram!
@mando_jagater

Välkommen att boka ett samtal med oss, antingen genom din behandlare eller kontakta oss direkt!

/Anna, Emelie & Angelica
egnerfaren@mando.se

mando.se

Mandometerklinikerna



En presentation av oss egnerfarna

Vi som jobbar på Mandometerklinikerna som egnerfarna heter Emelie Johansson, Anna Mellin Johansson och Angelica Söderholm.

Emelie och Angelica jobbar på Mandometerkliniken i Huddinge, och vid Sophiahemmet. Anna jobbar i Huddinge, Danderyd och på Mandometerkliniken i Alingsås.

Vi har alla gått i Mandometerbehandling och får nu möjlighet att stötta de patienter som är i början av sin resa till att bli friska.

mandometer

Vilken roll har de egnerfarna?

Vi egnerfarna fungerar som en kamrattstödande samtalspart och en resursperson. Vi finns tillgängliga för alla patienter som vill prata med någon som har befunnit sig i en liknande situation och som har egen erfarenhet av sjukdomen, behandlingen och av att vara frisk.

Som egnerfaren på kliniken är vi ett komplement till behandlarna och övrig personal:

- Vi erbjuder stödande motiverande samtal utifrån egen erfarenhet.
- Vi deltar i måltider, som en frisk förebild och som ett bevis på att man kan äta allt och på ett friskt normalt sätt när man är frisk.
- Vi kan följa med på utmaningar när man är redo för det, det kan vara att äta lunch ute på restaurang, lära sig att ta en fika på kafé, köpa glass till mellanmål istället för det vanliga man har på matschemat.
- Vi kan följa med som stöd vid besök och möten hos arbetsgivare, FK/AF etc.
- Vi anordnar aktiviteter, forum, gruppsamtal etc.
- Vi kan hjälpa behandlare och anhöriga att förstå sjukdomen utifrån ett patientperspektiv.
- Vi egnerfarna har **inte** tillgång till patienternas journaler vilket betyder att vi inte läser eller skriver journaler.
- Vi deltar **inte** i medicinska frågor och vår roll är **inte** att korrigera felaktiga beteenden.

Våra samtal ger möjlighet till att kanske våga ställa just den frågan som man inte vågar ställa till någon annan, att få bekräftelse i något som man känner att ingen annan förstår. Vi kan bekräfta att dessa tankar och beteenden är likadana som de vi också brottades med.... men också visa på att det går att komma över dem och våga börja leva livet igen.



”Att känna att det finns ett liv efter/utan sjukdomen, sprider positiv energi”

”Att få höra deras sätt att bli friska och att känna att man inte är ensam om sina tankar och funderingar”



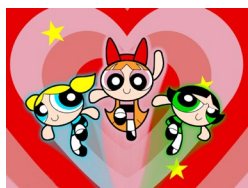
”Jag har vågat lita mer på behandlingen efter jag pratat med en egnerfaren person. Har också vågat börja tro på att det kanske går att bli frisk”

Bilaga 4 – Program föreläsning med egenerfarna

Program

Föreläsning med Egenerfarna 12:45-15:00

- Presentation egenerfarna – historia
- Går det att bli helt frisk?
- 10 steg till bättre självkänsla – genomgång av verktyg att förbättra sin självkänsla
- Motivation – Hur motivera sig att lämna sin ätstörning
- Praktisk övning
- Drömmar/Mål + praktisk övning – Måla ett träd med dina drömmar
- Att bryta mönster – släppa kontrollen
- Kropp och Acceptans
- Avslappningsövning praktisk
- Fakta hälsomyter och vanliga ätstörda tankar
- Hejdå-brev till ätstörningen
- Information om Dr. Cecilia



Du är fantastisk och duger precis som du är!

Vi finns med under din resa om du behöver oss, se oss som en kompis man kan prata med. Någon som förstår hur det är och har egen erfarenhet. Du är inte ensam ♥

Vi finns även på instagram där vi inspirerar till ett friskt liv efter en ätstörning ☺



Mando_jagater

emelie.johansson@mando.se

annamellin.johansson@mando.se

angelica.soderholm@mando.se