

*”När man är i psykisk ohälsa är det viktigt
att vara social”*

*Personer med allvarliga psykiska problem
& sysselsättningsfrågan*

- "...får möjlighet att
 - **delta i samhällets gemenskap**
 - och att leva som andra."

 - Realiseras bl a genom:
 - **"meningsfull sysselsättning"**
 -
-

- En nödvändig förutsättning för att återskapa sin sociala förmåga är att uppleva sig själv som socialt förmögen (Davidson, 2011)
-

- Såväl fysisk som **psykisk** hälsa – påverkas av sociala faktorer som tillgång till sociala relationer.

(Cassel 1976; Cobb 1976; Gottlieb 1981, 1985; Broadhead et al. 1983; Cohen & Syme 1985; Vaux 1988; Berkman & Glass 2000; Kawachi & Berkman 2001).

- Intervjuat personer som
 - - *inte* har någon organiserad sysselsättning
 - - som *har* organiserad sysselsättning - träfflokal.
-

- Intervjuer med 21 personer (11 utan, 10 med)
 - Mellan 23 och 70 år - olika social situation
 - Fyra kommuner – olika storlek och utbud
-

- Önskar sig, längtar efter
 - INTE kan tänka sig
-

- Att det inte finns
 - Inte fått reda på att det finns
 - Att få stöd att ta sig dit
-

Trots en otillfredsställande och socialt isolerad tillvaro

- Identifikation
 - Andras inverkan på mående & välbefinnande
 - Önskan om återgång till ett tidigare liv
-

”Jag spenderade ganska många år som hemmasittare, över tio år. Det som hände var att jag vände mig av med andra människor, jag vände mig nästan helt och hållet av med det sociala samspelet, jag vände mig av med småprat, att bemöta människor jag inte känner, såna saker vilket så klart ökade på min sociala fobi. Det jag lärde mig när jag kom till ”Träfflokalen” var att bara vara i ett sammanhang med människor, även om man inte känner de människorna. För att sitta ensam bara med sina egna tankar, det är skadligt, det skapar bara ångest. Här kan man bolla idéer och även om vi bara sitter och pratar om vädret så känner man del i en gemenskap. Och det gör man inte om man sitter hemma. Och det har varit så viktigt.

Jag minns första gången när jag varit här en längre stund, typ två, tre timmar och gick hem och bara grät och grät och grät och jag förstod inte varför. Det kändes som jag hade varit en krukväxt som varit utan vatten i 20 år och helt plötsligt så vattnade någon mig... bara det här, ett sammanhang, det behöver inte vara på ett djupt plan. Vi hemmasittare blir så låsta, och ju mer man isolerar sig ju konstigare blir man och får svårare att koppla till andra människor. Som för mig: jaha det är så här man betar sig socialt, tar en kopp kaffe tillsammans - även fast det är så lite – det har gett så mycket!”

Det är nödvändigt att:

- se på sig själv
- känna sig själv

som en socialt kapabel individ
för *att bli* en socialt kapabel individ



- Sammanfattningsvis

- De som vill men inte får tillgång till
 - De som vill och får tillgång till
 - De som inte vill ingå i en verksamhet
-

- Meningsfull sysselsättning
 - kan vara kollektivt organiserade sammanhang som träfflokaler

 - Men – det kan också betyda
 - ett individualiserat stöd
 - för att komma in i nya
 - eller återuppväcka gamla
 - sociala sammanhang
-