

Man behöver inte känna sig som en utomjording

-Gruppens betydelse i ett multimodalt, gruppbaserat rehabiliteringsprogram för patienter med utmattning

Blenda Lafveskans, leg fysioterapeut Bragée Rehab

Bakgrund

Utmattningssyndrom och stressrelaterad ohälsa är ett växande folkhälsoproblem och den vanligaste orsaken till sjukskrivning i Sverige idag. Multimodal rehabilitering är en vanlig behandlingsinsats vid utmattningssyndrom.

Syfte

Att beskriva patienters kvalitativt skilda uppfattningar av rehabilitering i grupp, med fokus på gruppens betydelse i ett gruppbaserat, multimodalt rehabiliteringsprogram för utmattning.

Metod

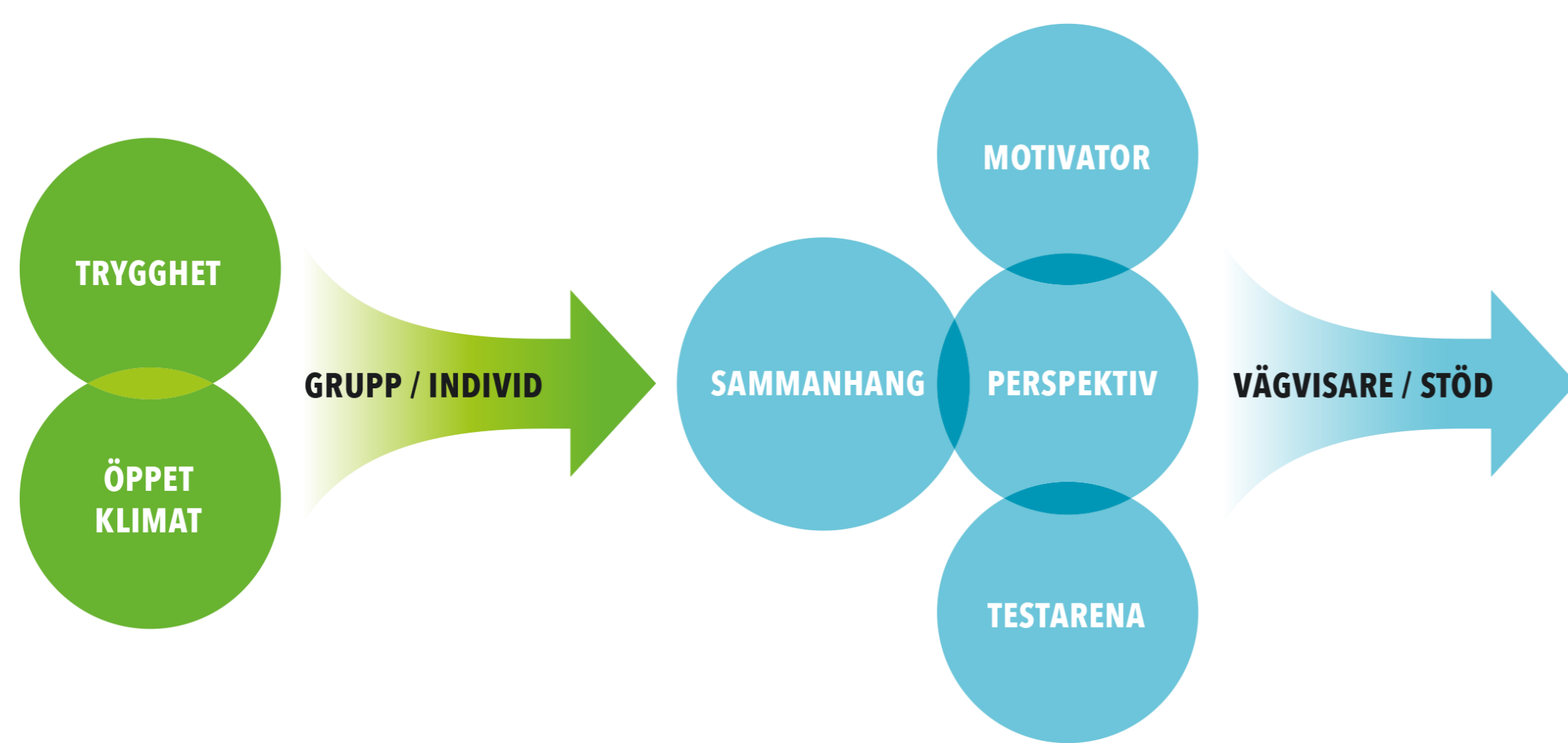
Semistrukturerade intervjuer med sex informanter som avslutat ett tio veckors multimodalt rehabiliteringsprogram för utmattning. Analys av intervjuerna gjordes enligt fenomenografisk metod.

Resultat

Analysen resulterade i fem kvalitativt skilda sätt att uppfatta gruppens betydelse: (i) gruppen som sammanhang, (ii) gruppen som motivator, (iii) gruppen som arena för att testa förändringar, (iv) gruppen som givare av perspektiv och (v) gruppen som vägvisare. Grundläggande förutsättningar som behöver finnas som en röd tråd genom den aktuella rehabiliteringsprocessen är trygghet och ett öppet klimat.

Slutsats

Uppfattningarna kring gruppens betydelse skiljer sig åt från individ till individ men studien tydliggör att gruppen har stor betydelse för deltagarna genom hela rehabiliteringsprocessen, genom att den fyller funktionerna att vara sammanhang, motivator, testarena, givare av perspektiv och vägvisare. Grundläggande förutsättningar för att gruppen ska få betydelse och fylla dessa funktioner är trygghet och ett öppet klimat. Ökad kunskap och förståelse för gruppens betydelse och funktion inom rehabilitering kan bidra till trygghet till både vårdgivare och patienter inom flera diagnosgrupper och ökad möjlighet att ta tillvara gruppens potential.



Trygghet och ett öppet klimat

De sex informanterna hade vid starten av rehabiliteringen varierande erfarenheter av och inställningar till gruppbaserad behandling. Det gemensamma hos alla var funderingar kring hur balansförhållandet grupp/ individ skulle komma att bli, samt en oro över att det skulle påverka den enskildes rehabiliteringsprocessen till det negativa. Det visade sig även att en grundläggande trygghet och ett öppet klimat inom gruppen gav utrymme för deltagarnas individuella processer. Varje deltagare behövde dock hitta sitt eget förhållningssätt till gruppen för att gruppen skulle bli mest möjligt av en tillgång.

“jag tror att många känner sig oroliga innan, eller det är i alla fall min uppfattning, dels att man är sjuk och sen att man då ska träffa en massa andra sjuka.”

Gruppen som sammanhang

Gruppen följer ett gemensamt schema och en regelbunden, gemensam struktur vilket stärker upplevelsen av att ingå i ett sammanhang. Tydliga ramar är centralt för bibehållen trygghet genom processen.

“Man behöver inte känna sig som en utomjording i den här kontexten.”

Gruppen som motivator

Gruppen i rehabiliteringsprogrammet fungerar som en motivator/facilitator. Gruppens faciliterande funktioner kan delas in i tre huvuddelar: bryta isolering, hålla kontinuiteten i processen och underlätta för det praktiska övandet.

Gruppen som givare av perspektiv

I ett gruppbaserat rehabiliteringsprogram tränar deltagarna kontinuerligt förmågan till perspektivseende. Det är givande och betydelsefullt att få ta del av andras erfarenheter. och att kunna se både likheter och olikheter inom gruppen. Att deltagarna i gruppen befinner sig i olika faser av rehabiliteringsprocessen ger möjlighet att se utveckling -både bakåt och framåt.

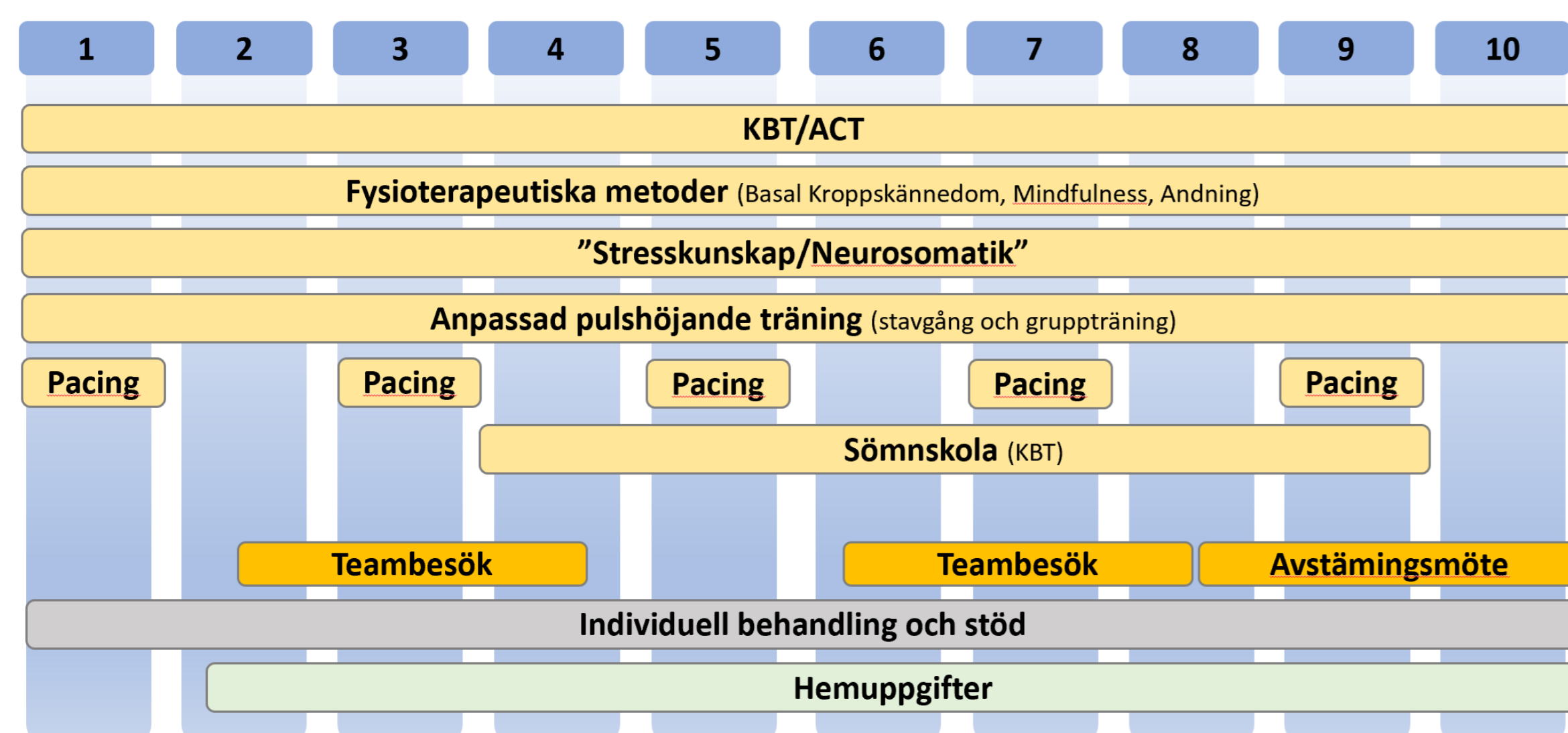
Gruppen som testarena

Att göra beteendeförändringar medför osäkerhet och på kort sikt antagligen även obehag. Gruppen i rehabprogrammet ger möjlighet att prova nya beteenden i ett tryggt sammanhang vilket ger goda förutsättningar för att hantera obehaget. I det trygga sammanhanget blir det också enklare att se mer långsiktiga vinster med förändrade beteenden

“Men jag har aldrig fått va i nåt sammanhang för mig, utan jag är den som tar hand om andra. Så det var också en jätteutmaning, att behärska mig. Att inte intervensera.”

Gruppen som vägvisare och stöd på vägen

Stödet i gruppen ger trygghet både under avslutningsfasen av rehabprogrammet och inför den fortsatta individuella processen. Tryggheten kan delas upp i två huvuddelar: deltagarna själva och erfarenheterna av att ha varit en del av ett tryggt gruppssammanhang



Karolinska Institutet

Blenda Lafveskans
Leg fysioterapeut
Bragée Rehab
Karlavägen 100
Stockholm

 **Bragée kliniker**



**Karolinska
Institutet**