

Brukarstyrd brukarrevisjon: Friskvårdsklubben

Undersökning av brukarnas attityd till och erfarenhet av
Friskvårdsklubben, Göteborgs Stad

"För mig har det varit till väldigt stor hjälp, det bästa jag gjort i livet. Numera mår jag bra både fysiskt och psykiskt"

"Jag använder gymmet som ett slags ångesthantering, det hjälper mycket. Plus att det hjälper mig att balansera svängningarna då jag lever med borderline"

Författad av:

Lotten Lilja

Petter Piccinelli

NSPH Västra Götaland och Göteborg 2021

Innehållsförteckning

Inledning.....	1
Varför brukarrevision?.....	1
Den egna erfarenhetens roll i brukarrevisionen.....	2
Brukarrevisionens grundprinciper.....	2
Viktiga ledstjärnor i våra revisionsarbeten.....	3
Om uppdraget	4
Mål.....	4
Verksamhet	4
Metod	5
Styrgrupp.....	5
Referensgrupp.....	5
Brukarrevisorer	5
Genomförande.....	6
Rapportens upplägg	7
Syftet med färgkodning.....	7
Intervjuresultat.....	8
Bakgrundsfrågor	8
Lokaler och schema.....	10
Information.....	15
Aktiviteter.....	20
Bemötande och kompetens	27
Avslutningsvis.....	30
Resultatöversikt.....	35
Diskussion.....	36
Styrkor	36
Utvecklingsmöjligheter	36
Ta till sig det positiva.....	39
Hur går man vidare med revisionsresultatet?	40

Inledning

Vård och omsorg ska även utvärderas av de som använder den. Det är trots allt de som får en insats som bäst vet hur insatsen fungerar. Därför är det av största vikt att brukares synpunkter och erfarenheter tas tillvara - såväl för att ge brukare inflytande som för att kunna förbättra vården och omsorgen.

Begreppet *brukarinflytande* innebär att den som använder en samhällsinsats också har inflytande över dess utformning och innehåll. För att uppnå brukarinflytande behöver olika metoder tas fram och implementeras. En sådan metod är *brukarstyrd brukarrevision*.

Brukarinflytande är ett nytt arbetsfält för många organisationer inom vård och omsorg. Det kan upplevas som svårt att skapa fungerande former för brukarinflytande, samtidigt som behovet av det är stort. I utvärderingen av psykiatrireformen lyfts brukarrevision fram som en metod som landsting, kommuner och brukarorganisationer bör ta initiativ till för att öka brukarinflytandet och därigenom höja kvaliteten på vård och omsorg.¹

En brukarrevision är en kvalitetsundersökning av en psykiatrisk eller socialpsykiatrisk verksamhet som utförs av personer med egen erfarenhet av psykisk funktionsnedsättning eller psykisk ohälsa. Brukarrevisionen beskriver respondenternas attityd till och upplevelse av sitt stöd. Underlaget ger en fingervisning om vad som fungerar bra i verksamheten och vad som kan behöva förbättras. Dessutom lämnas konkreta utvecklingsförslag utifrån respondenternas upplevelser och reflektioner.

Den egna erfarenheten av psykisk ohälsa och det så kallade *inifrånperspektiv* som den medför ser vi som en betydande tillgång i utförandet av brukarrevisionen.

Varför brukarrevision?

Socialstyrelsen understryker att verksamhetsutveckling ska grunda sig på ett så tillförlitligt underlag som möjligt och att man därför bör arbeta enligt *evidensbaserad praktik*². I evidensbaserad praktik vägs tre kunskapskällor samman och anses likvärdiga: vetenskaplig kunskap, professionens expertis och brukarens perspektiv. Brukarrevisioner kan därför ses som ett viktigt led i en utveckling mot att arbeta evidensbaserat.

Syftet med brukarrevisionen är att förbättra kvaliteten i verksamheten genom att identifiera tillgångar, svagheter och utvecklingsmöjligheter. Här spelar brukarna en nyckelroll. Förutom deras gedigna erfarenhet av verksamheten har de även ett unikt inifrånperspektiv; erfarenhetsbaserad kunskap om hur det är att leva med psykisk ohälsa. När denna rika kunskapsresurs tas tillvara kan den bidra till både förståelse och utveckling av verksamheten.

1 Valfärd och valfrihet? Socialstyrelsen 1999

2 www.socialstyrelsen.se/evidensbaseradpraktik/attarbetevidensbaserat

Brukarnas beroendeställning gentemot verksamhetspersonalen försvårar en öppen och ärlig dialog. Då brukarrevisionen är oberoende från verksamheten och brukarens anonymitet garanteras blir det lättare att framföra kritik utan rädsla för att drabbas av repressalier. Svaren blir därmed mer rättvisande.

Brukarrevisionen innebär att brukarna får ett verkligt inflytande. Genom att tillfråga brukarna och basera förbättringsarbetet på deras svar känner sig brukarna uppskattade och sedda, vilket i förlängningen kan öka förtroendet för verksamheten. Om brukarrevisionen resulterar i ökat förtroende för verksamheten och en bättre livssituation för brukarna får även personalen ett bättre arbetsklimat. Dessutom stärks personalen av respondenternas positiva feedback. De får reda på vad brukarna värdesätter i deras arbete och hur betydelsefulla de är i brukarnas liv.

Den egna erfarenhetens roll i brukarrevisionen

De som utför revisionen kallas *brukarrevisorer* och har egen erfarenhet av psykisk ohälsa eller psykisk funktionsnedsättning. Många gånger har de även egen erfarenhet av dessa typer av verksamheter. Inifrånperspektivet genomsyrar hela utförandet; alltifrån att ta fram frågor och göra intervjuer till att sammanställa resultatet.

Den självupplevda kunskapen skapar trovärdighet och bidrar till ett mer jämbördigt möte med brukarna. Brukarna får därmed lättare att öppna upp och prata om sådant som kan vara känsligt eller svårt. Vidare kan brukarrevisorerna tack vare sina erfarenheter ställa relevanta följdfrågor.

Intervjusituationen kan bidra till återhämtning hos den som blir intervjuad. I och med sitt inifrånperspektiv blir det möjligt för revisorerna att förmedla genuin förståelse för brukarens livssituation. Denna speglingseffekt kan ha ett terapeutiskt värde. Brukarrevisorerna blir dessutom levande exempel på att det går att bli bättre i sin psykiska hälsa - till och med till den grad att man kan lönearbeta. Det inspirerar och ger hopp.

En brukarrevision stärker även utförarna. Psykisk ohälsa är ett område som än idag är belagt med tabun och skam. Personer med psykiska funktionsnedsättningar möts många gånger av misstro och fördomar i samhället.³ I brukarrevisionen omvandlas revisorernas erfarenhet av psykisk ohälsa till en tillgång.

Den egna erfarenheten kan ge en annan förståelse och analys av intervjumaterialet än om personal eller forskare hade gjort undersökningen. Dessutom får man en granskning utifrån med en "ny fräsch blick" på verksamheten.

Brukarrevisionens grundprinciper

1. *Verkligt inflytande för omsorgstagarna.* Brukare upplever ofta att man inte kan göra sin röst tillräckligt hörd. Med den metod som vi förespråkar ökar möjligheten för den enskilde och gruppen att förändra detta.

³ Mer om detta finns att läsa på hemsidan för projektet (H)järnkoll: www.hjarnkoll.se

2. *Dialog och ömsesidiga mål.* Brukarrevisionen genomförs i samförstånd och ständig dialog med personal och ledning, som noggrant informeras om nyttan med en revision. Det bidrar till ett engagerat förbättringsarbete där båda parter delar samma mål - verksamhetens utveckling.
3. *Anonymitet.* De brukare som medverkar garanteras anonymitet. På så sätt ökar deltagarnas vilja att vara öppna och ärliga i sina svar.
4. *Oberoende.* Brukarrevisionen är en extern revision av verksamheten. Brukarrevisorerna utför undersökningens alla moment; planering, materialinsamling, sammanställning, analys, rapportskrivning och presentation av resultatet för verksamhet och brukare. Detta ger en högre trovärdighet än om undersökningen hade gjorts av verksamheten själv.
5. *Ökad kvalitet i omsorgen.* Resultatet av undersökningen är brukarnas bild av hur omsorgen fungerar. Vår erfarenhet är att den bilden är avgörande för att kunna fastställa och utveckla kvaliteten i verksamheten.

Viktiga ledstjärnor i våra revisionsarbeten

- Verksamheten ska hålla hög kvalitet och regelbundet utvärderas för att kunna utvecklas.
- Patienter och brukare ska stå i centrum för all verksamhetsutveckling.
- Patienters och brukares röster måste bli hörda och respekterade.

Om uppdraget

Sedan 2014 har Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa (NSPH) Västra Götaland och Göteborg utfört brukarstyrda brukarrevisioner på uppdrag av Psykiatrisamordningen i Göteborgs Stad.

Brukarrevisioner utförs bland annat på boenden, boendestöd, myndighetsutövning och på aktivitetshus. Uppdraget är en del i stadens plan för psykisk hälsa med målsättning att öka brukarinflytandet i stadens verksamheter.

Psykiatrisamordningen förmedlade kontakt mellan NSPH Västra Götaland och Göteborg och Friskvårdsklubben. Det inleddes ett samarbete kring att göra en brukarstyrd brukarrevision.

Mål

Målet med brukarrevisionen är att utveckla och förbättra verksamheten genom att ge föreningsstyrelse, personal och brukare ökad kunskap om attityderna till och erfarenheten av aktiviteterna och bemötandet.

Målgrupp

NSPH Västra Götaland och Göteborg får medel av Göteborgs stads Psykiatrisamordning för att genomföra cirka 20 intervjuer per verksamhet. Friskvårdsklubben har för närvarande över 150 betalande medlemmar och 250 - 300 unika personer som någon gång har varit med eller deltagit under en aktivitet. Hela denna grupp blev målgrupp för brukarrevision. Det var först till kvart att anmäla sig till intervju. Målgruppen kommer i rapporten fortsättningsvis att refereras till som antingen brukare, deltagare, respondenter eller intervjupersoner.

Verksamhet

Friskvårdsklubben är en brukarstyrd ideell aktivitetsförening som riktar till vuxna som har eller har haft psykisk ohälsa. Föreningen har valt att ha en bred definition kring begreppet friskvård; "allt som människor kan tänkas må bra av och som stärker individens självförtroende och självkänsla".

Friskvårdsklubben håller i aktiviteter på olika platser i Göteborg. Exempel på aktiviteter är bordtennis, innebandy, simning, promenad, biljard, bowling, gym, badminton och fotboll. För vissa aktiviteter är medlemskap inget krav men för att få tillgång till hela utbudet behöver man vara medlem. Medlemsavgiften är 100 kr per år och då ingår även en försäkring.

Friskvårdsklubben startades 2006 och har sedan dess utvecklats och expanderat. Sedan 2015 har föreningen ett IOP-avtal (Idéburet Offentligt Partnerskap) med Social Resursnämnd i Göteborgs Stad. Föreningen har över 150 betalande medlemmar. 250 - 300 personer har någon gång varit med eller deltagit i en aktivitet. Utöver vår- och höstschema finns även ett schema för sommaren med främst utomhusaktiviteter i samarbete med boendestödsenheter och aktivitetshus. Föreningen har 8 anställda på motsvarande 3,75 heltidstjänster. Föreningsstyrelsen består av ordförande och 6 ledamöter.

Metod

Brukarrevisionen bygger på individuella djupintervjuer. Respondenterna erbjuds ett flertal olika sätt att intervjuas på, se under *Genomförande*.

Intervjufrågorna ställs utifrån en intervjumall. Vid varje intervjutillfälle närvarar två brukarrevisorer; en som har det primära ansvaret för att ställa frågor och en som har det primära ansvaret för att anteckna svaren. En intervju tar i genomsnitt en timme att genomföra. Intervjusvaren behandlas konfidentiellt.

Intervjusvaren anonymiseras och sammanställs sedan till en rapport. Rapporten presenteras för ledning och personal genom en muntlig redogörelse. Presentationen syftar till att inspirera till samtal kring utvecklingsmöjligheter. Samtidigt kan personal och ledning stärkas av respondenternas positiva feedback och vetskapen om att ha uppnått sina verksamhetsmål. Rapporten läggs ut på NSPH Västra Götaland och Göteborgs hemsida. Ett halvår senare görs ett återbesök för att följa upp brukarrevisoren.

Styrgrupp

För att försäkra att brukarrevisoren är brukarstyrd krävs att den leds och kontrolleras uteslutande av personer med erfarenhet av psykisk ohälsa, antingen för egen del eller som anhörig. Styrgruppen utgörs därför inte sällan av personer från någon av de patient-, brukar- och anhörigföreningar som utgör NSPH Västra Götaland och Göteborg. Styrgruppen samordnar arbetet med brukarrevisoren och sammanställer revisionsrapporten.

I styrgruppen ingick:

- Lisa Vainio, projektsamordnare, NSPH Västra Götaland och Göteborg
- Petter Piccinelli, projektsamordnare, NSPH Västra Götaland och Göteborg

Referensgrupp

Referensgruppen består av styrgrupp och verksamhetsrepresentanter. Referensgruppen planerar genomförandet samt diskuterar intervjumall och praktiska frågor.

I denna referensgrupp ingick:

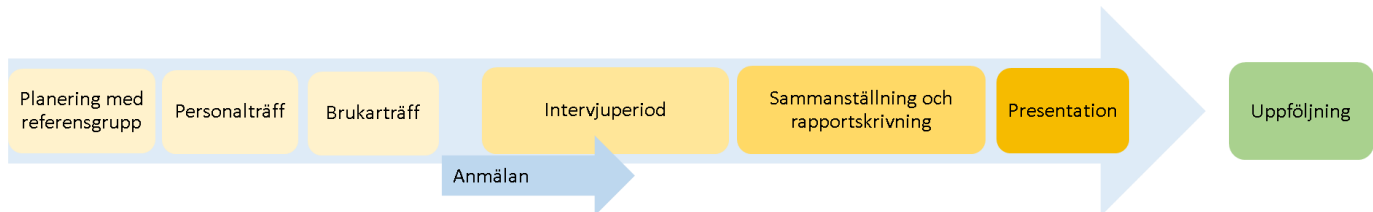
- Lisa Vainio, projektsamordnare, NSPH Västra Götaland och Göteborg
- Petter Piccinelli, projektsamordnare, NSPH Västra Götaland och Göteborg
- Daniel Kalabakov, styrelseordförande, Friskvårdsklubben
- Henrik Våglin, vice styrelseordförande, Friskvårdsklubben

Brukarrevisorer

De som genomför intervjuerna kallas för brukarrevisorer. Revisorerna har erfarenhet av psykisk ohälsa, antingen för egen del eller som anhörig. Flera är medlemmar i NSPH Västra Götaland och Göteborgs patient-, brukar- och anhörigföreningar. Revisorerna delar även med sig av reflektioner

och förslag som tas i beaktande när intervjumaterialet sammanställs. Samtliga revisorer har deltagit i en internutbildning i intervjuteknik och bemötande.

Genomförande



Bilden visar hur genomförandet går till steg för steg

16 oktober 2020 träffas referensgruppen för att planera genomförandet av brukarrevisionen.

På grund av pandemin skjuts revisionen upp till hösten 2021.

25 okt 2021 träffar referensgruppen delar av Friskvårdsklubbens styrelse och personal för att planera uppstart av revisionen. Anmälningmaterialet överlämnas till verksamheten.

Spridning av information till brukarna om revisionen sker genom att aktivitetsledarna informerar aktivitetsdeltagare på plats samt genom affischering och utställande av informationsfoldrar. De intervjualternativ som erbjuds är telefonintervju och intervju på neutral plats.

Totalt deltar 12 respondenter i undersökningen. Intervjuperioden startar 1 november och pågår till 17 december. Varje deltagare får ett presentkort i matbutik, värde 200 kr, som tack för sitt deltagande.

Efter intervjuperioden påbörjas analysarbete och rapportskrivande. Resultatet presenteras för ledning, personal och brukare. Slutligen läggs revisionsrapporten upp på NSPH Västra Götaland och Göteborgs hemsida⁴.

Höstterminen 2022 kommer styrgruppen att göra ett återbesök för att följa upp hur revisionsarbetet påverkat verksamheten och hur man använt sig av underlaget.

⁴ <http://nspvstragotaland.se/projekt/brukarrevision/slutrappporter/>

Rapportens upplägg

Intervjufrågorna är indelade i följande frågeområden:

- Bakgrundsfrågor
- Lokaler och schema
- Information
- Aktiviteter
- Bemötande och kompetens
- Avslutningsvis

Observera att inte alla respondenter har svarat på alla frågor. Det innebär att svarsbilden för en fråga inte behöver bygga på åsikter från alla respondenter.

För de flesta frågor gör vi en samlad bedömning utifrån respondenternas svar och tilldelar frågan grön, gul eller röd färg. Frågor som vi inte gör någon bedömning på markeras med blått.

GRÖN blir frågan om intervjusvaren ger en antydning om ett tillfredställande förhållande.

GUL blir frågan om intervjusvaren ger en antydning om ett *delvis* tillfredställande förhållande.

RÖD blir frågan om intervjusvaren ger en antydning om ett bristfälligt förhållande.

Syftet med färgkodning

Bedömningarna bygger på ett begränsat urval och ska inte uppfattas som ett resultat eller betyg för verksamheten. Avsikten är snarare att ge en fingervisning om vilka delar av verksamheten som kan vara angelägna att se över. Brukarrevisionen är i första hand en kvalitativ undersökning med syfte att ge en inblick i hur brukarna upplever sitt stöd och utifrån dessa upplevelser peka på möjliga förbättringsområden.

Intervjuresultat

Bakgrundsfrågor

12 brukare valde att delta i brukarrevisionen av Friskvårdsklubben.

KÖNSIDENTITET

KÖN	ANTAL
KVINNA	3
MAN	9

ÅLDER

ÅLDER	ANTAL
18 - 19	0
20 - 29	1
30 - 39	3
40 - 49	4
50 - 59	3
60 +	1

HUR LÄNGE HAR DU DELTAGIT I FRISKVÅRDSKLUBBEN?

ÅR	ANTAL
< 1 ÅR	3
1 - 2 ÅR	3
3 - 4 ÅR	3
5 - 6 ÅR	0
7 - 8 ÅR	1
9 - 10 ÅR	1
+ 11 ÅR	1

HUR OFTA DELTAR DU I AKTIVITETER?

FREKVENS	ANTAL
5 DAGAR I VECKAN	1
3 - 4 DAGAR I VECKAN	2
1 - 2 DAGAR I VECKAN	8
NÅGRA GÅNGER PER MÅNAD	1

HAR DU ARBETE, STUDIER, PRAKTIK ELLER NÅGON ANNAN SLAGS SYSSELSÄTTNING?

TYP AV SYSSELSÄTTNING	JA
LÖNEARBETE	0
STUDIER	0
ARBETSFÖRBEREDANDE (T EX PRAKTIK)	2
ANNAN FORMELL SYSSELSÄTTNING	2

OM INTE: SKULLE DU VILJA HA EN SYSSELSÄTTNING?

JA	4
NEJ	6
VET INTE	0

OM DU HAR EN SYSSELSÄTTNING: GER DIN ARBETSGIVARE DIG MÖJLIGHETEN ATT ANPASSA DIN ARBETSTID FÖR ATT KUNNA DELTA I FRISKVÅRDSKLUBBENS AKTIVITETER?

JA	3
NEJ	0
VET INTE	1
INTE AKTUELLT	8

OM JA: HAR DU ANPASSAT ARBETSTIDEN?

JA	2
NEJ	0
DELVIS	1
INTE AKTUELLT	9

Lokaler och schema

1:1 Vad tycker du om de lokaler / platser som aktiviteterna hålls på?

Mycket bra	5
Bra	6
Ok	1
Mindre bra	0

Svarande 12 av 12

Majoriteten är nöjda med lokalerna, flera tycker att gymmets lokaler är fina och rymliga.

”

Har bara erfarenhet av gymmet, men det är bra.

En respondent lyfter fram hur viktigt det är att det inte är trångt och mycket folk.

”

Jättebra! Friluftaktiviteter, kändes jättebra när vi kunde vara ute. Fysiken är jättetrevligt, stort utrymme, också badminton var jättebra, likaså Valhalla. Provade olika simhallar, Valhalla var bäst för det känns inte som det är trångt, känns jättejobbigt socialt när det är mindre utrymmen. Det är därför jag undviker kollektivtrafik, blir illamående, nära till att svimma. Samma när jag är i affären när det är mycket folk, kräktes nästan idag när jag handlade.

Bra att lokalerna är handikappvänliga, tycker en respondent.

”

Generellt sett tycker jag att de är väldigt bra. Det är mitt i stan, lätt att ta sig dit kollektivt och i regel någon typ av handikappanpassning på alla ställena.

1:2 Passar de bra för de aktiviteter som hålls där?

Ja	12
Nej	0

Svarande 12 av 12

Samtliga av de tillfrågade svarade ja på frågan, om lokalerna passade bra för de aktiviteter som hålls där.

”

Jajamän, det tycker jag verkligen.

1:3 Är det lätt att ta sig dit?

Ja	10
Nej	1
Delvis	1

Svarande 12 av 12

Sammanfattningsvis tycker majoriteten att det är lätt att ta sig till lokalerna. Bra kollektivtrafik, och möjlighet till att cykla och gå.

”

Ja, de har verkligen tänkt på att ha dem liggandes nära spårvagnar och bussar. Ibland kan det ju vara jobbigt bara att åka buss. Minigolfen är det längst promenad till, 300 - 400 meter, men fortfarande väldigt nära hållplats. Promenaderna utgår från Linnéplatsen, det är ju centralt. Biljarden är på ett nytt ställe som heter Biljardhallen, vid Domkyrkan. Tidigare var vi på Kvilleorget, det låg lite udda så det var lite krångligt att ta sig dit men det här är väldigt smidigt att ta sig till.

Önskemål om endast ett uppsamlingskontor framkom.

”

Det är lätt. Tar spårvagn dit. Ingen naturlig uppsamlings-heat. Många aktiviteter. Lite rörigt. Gärna utgå från en plats, ett kontor.

En respondent nämner ekonomi till kollektivtrafik.

”

Just den biten kan vara lite krånglig, jag är tvungen att köpa ett månadskort på Västtrafik, vilket ju inte är billigt för att ta mig dit.

2. Vad tycker du om den geografiska spridningen på aktiviteterna?

Mycket bra	1
Bra	5
Ok	4
Mindre bra	0

Svarande 10 av 12

Här råder det delade meningar om spridningen. De flesta upplever att närheten är positiv, men några respondenter nämner att det är för utspritt och för lång borta.

”

Jag tycker att det är jättebra att de finns på olika platser. För mig är det praktiskt att de har de aktiviteter som jag vill delta i väldigt nära där jag bor och att jag även kan lämna min arbetsplats för att delta och sen cykla tillbaka till jobbet.

Somliga känns som att de är lite långt bort, men det funkar.

3:1 Vad tycker du om de dagar och tider som aktiviteterna hålls?

Bra	11
Ok	1
Mindre bra	0

Svarande 12 av 12

Upplevelsen av dagar och tider är övervägande väldigt positivt. En respondent finner trygghet i hur aktiviteterna är schemalagda. De förslag som kom upp är önskemål om att ha öppet även på helger.

”

Jag tycker att det är bra att det är under vardagarna men en del av mig tycker att det är en liten avsaknad att det inte är någonting under helgerna. Om det varit under helgen också kanske fler hade kunnat delta.

En respondent upplever att de olika aktiviteterna krockar med varandra.

”

Tycker att det är bra, men det krockar ofta med olika aktiviteter.

3:2 Vad tycker du om längden på aktiviteterna?

Mycket bra	2
Bra	7
Ok	3
Mindre bra	0

Svarande 12 av 12

Respondenterna är generellt sett nöjda med längden på aktiviteterna. Flertalet påpekade att tiden för aktivitet inte skapar stress. En respondent hade önskemål om paus för socialisering.

”

Jag tycker att den är väldigt bra. Det är inte jättelång tid men ändå så långt att det liksom inte blir något jäktande. Upplägget är väldigt, väldigt bra.

Skulle önska att de var lite längre, och kanske en paus för att kunna vara lite social också.

Det räcker, för det tar tid att ta sig dit och ta sig hem, det kan totalt bli 4 - 5 timmar. Är passen längre blir man kanske helt slut och väljer att inte gå.

Lagom för mig. Inte för långt och inte för stressigt. Bra planerat.

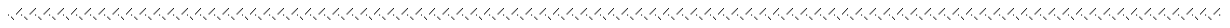
En av de svarande önskar längre tid för simningen, en annan för gymmet och en för badminton.

”

Gymmet är 1,5 timme och det passar jättebra för mig. På Valhalla skulle det kunna vara lite längre, speciellt mot slutet, så att man hinner byta om, duscha, torka håret. Det tar lite tid att göra det.

Gymmet hade kunnat få vara lite längre.

Vissa dagar kunde det vara lite längre, till exempel att badminton kunde vara 1,5 timme.



Information

4. Hur fick du reda på att Friskvårdsklubben finns?

Sociala kontakter	1
Sjukvårdskontakter	4
Tips från andra mötesplatser	4
Boendestödet	3

Svarande 12 av 12

Friskvårdsklubben är ett etablerat namn, såväl inom sjukvård, aktivitetshus som boendestöd.

”

Både på psykiatrin och på Fontänen. Det stod om det på psykiatrin i många år och till slut frågade jag dem om jag kunde få gå med där. Sen känner jag folk på Fontänen som har varit på en del aktiviteter och sagt att det är jättebra.

Jag fick reda på det från både min kurator och läkare. Läkaren föreslog gymmet, han sa att "du kan gå till deras gym, de hjälper till mycket". Kuratorn gav mig Friskvårdsklubbens schema, sen var det läkaren som informerade mig om gymträningen.

Mitt boendestöd tipsade.

Via psykosmottagningen.

5:1 Har du besökt Friskvårdsklubben på internet och/eller sociala medier?

Ja	9
Nej	3

Svarande 12 av 12

De flesta har hittat hemsidan och inhämtar information där. Någon har missat att informationen även finns på sociala medier. Samma respondent påpekar att gymschema ligger separat.

”

Jag känner till hemsidan, men hade helt missat att de finns på sociala medier också, sen om man kollar höstens schema så framgår det inte att gymmet har ett eget schema, borde ju liksom finnas någon länk från ordinarie schema dit.

5:2 Vilka av deras kanaler/plattformar har du besökt?

Hemsidan	8
Facebook	3
YouTube	5
Digital tipspromenad	1
Ingen	2

Svarande 11 av 12

De respondenter som är aktiva på nätet använder sig oftast utav fler plattformar.

”

Jag har besökt hemsidan, Facebook, YouTube och digital tipspromenad i appen. Har även varit på årsmöte, mailat och sms:at.

5:3 Följer du informationen därifrån?

Ja	6
Nej	4

Svarande 10 av 12

6 av 10 använder sig av de olika plattformarna för att hämta information. Två av de som svarat nej får information via e-mail och schema i pappersformat.

”

Jo, en gång i veckan eller varannan vecka. Går in dit när jag inte hittar pappersschemat, eller vill se om det är några nyheter, eller om nåt har ändrats. På YouTube var det jättebra när en av ledarna visar hur man använder utegymmet i Slottsskogen.

Ja, det gör jag. De har lagt ut instruktionsfilmer om hur man gör.

Nej, de skickar hem information med posten varje termin, och på mejl.

5:4 Finns det någon kanal/plattform som du saknar?

Ja	0
Nej	11

Svarande 11 av 12

Enligt respondenterna finns det inget behov av någon mer kanal eller plattform.

”

Nej det räcker, annars blir det som en djungel. Bra att det finns ett säkert ställe och ett extra om det ena inte fungerar. Går även att kontakta ledarna direkt, en gång sms:ade jag [namn på aktivitetsledare] om en aktivitet skulle bli av.

6. Hur tycker du att informationen som du har fått om Friskvårdsklubben och deras aktiviteter har varit?

Mycket bra	9
Bra	3
Mindre bra	0

Svarande 12 av 12

Alla respondenter är nöjda med hur Friskvårdsklubben når ut med information kring aktiviteterna.

”

Jättebra, man får reda på allt man behöver veta. Är det nåt man inte vet är det bara att fråga, det är jättebra. Finns alltid ett telefonnummer på schemat eller på hemsidan som man kan ringa.

Jättebra, de påminner hela tiden när man är på plats, och skickar information till mig kontinuerligt.

7. Får du tillräckligt med information om vad som händer och sker på Friskvårdsklubben?

Ja	11
Nej	0

Svarande 11 av 12

Samtliga respondenter är nöjda med informationen om vad som händer och sker.

”

Ja. På hemsidan står det en grön eller röd plupp på aktiviteterna, röd om det är inställt. Jag brukar alltid kolla innan en aktivitet. Det var lite tråkigt under pandemin för då var det ofta inställt men annars är det väldigt sällan som de ställer in en aktivitet.

Ja, när jag går till gymmet så informerar de även muntligt. Trots att jag får hem informationen så påminner de hela tiden på plats, det är jättebra.

8. Tycker du att information från Friskvårdsklubben förmedlas på ett för dig bra sätt?

Ja	12
Nej	0

Svarande 12 av 12

Respondenterna är mycket nöjda med hur informationen förmedlas.

”

Handledare med varje gång och Fritidsklubben har egna sådana

Ja, jag får bra info från mail och hemsidan.

En respondent kom med följande förslag.

”

Jag tycker generellt att det är lätt att ta till sig informationen men lite ytterligare aktuell information om dagens aktiviteter skulle kunna vara bra. Hypotetiskt kanske till exempel ledarna kunde lägga upp något inlägg på Instagram där de välkomnar till dagens aktivitet och beskriver den kort. Jag som deltagare vet ju om att det är en planerad aktivitet men det kanske hade varit motiverande och även skönt att kunna se dagsaktuell information om ändringar exempelvis på grund av väder. Det kanske inte direkt är något jag saknar men en tanke eftersom jag själv konsumerar lite av den plattformens innehåll i början av dagen.

.....

Aktiviteter

9:1 Vad tycker du om Friskvårdsklubbens utbud?

Mycket bra	2
Bra	8
Mindre bra	1

Svarande 11 av 12

De allra flesta (10 av 12) är nöjda med utbudet. En respondent tycker att det är för få aktiviteter.

”

Bra och varierat. Många grejer.

Det är ett bra utbud, ett fantastiskt utbud.

Simning är min aktivitet. Vet inget om de andra aktiviteterna. Man får mycket för pengarna.

Det finns allt möjligt, man måste välja själv... vad passar mig? Finns för olika intressen och olika folk.

Tack vare den låga avgiften blir det möjligt att gå på gym, menar en av de intervjuade.

”

Det känns bra, har inga andra förslag. En period hade de gymna med musik, det tyckte jag om, men jag fick sluta med det efter [en skada]. Alla de här gymmen kostar så mycket, därför är jag jättetacksam att man kan gå med Friskvårdsklubben. Det är helt fantastiskt, jag hade inte haft råd att gå annars.

9:2 Finns det några aktiviteter som du saknar?

Ja	7
Nej	5

Svarande 12 av 12

Sju respondenter ger förslag på aktiviteter och förändringar.

”

Jag tycker väl inte att jag saknar någon aktivitet. Men kanske kunde de ha någon aktivitetsdag där man samlas och umgås en halv- eller heldag, lär känna varandra mer och tränar sig socialt. Till exempel fiske, paddling eller att ses i skogen.

Fotboll inomhus, Frölunda ligger för långt bort. Bowling, tennis, paddel och pingis på fler veckodagar.

Spontant badminton, som de hade innan corona.

Kanske mer simning, bowling och biljard.

Bowling, som funnits tidigare.

Tennis, badminton och paddel.

Tennis.

Flera (5 av 12) är nöjda med hur det är idag och har inga förslag.

”

Saknar egentligen inget. De "snuddar" på lite av varje.

Nej, jag är nöjd med det jag gör.

9:3 Kan du påverka utbudet av aktiviteter?

Ja	6
Nej	1
Vet inte	5

Svarande 12 av 12

Hälften (6 av 12) upplever att de kan påverka utbudet.

”

Jag har varit med på två årsmöten och kommit med förslag. Det har inte hänt något men bra att kunna komma med förslag. Har pratat med ledarna.

Jag kan ge förslag, så blir det omröstning. Finns det intresse från flera personer så går det. De är bra på att lyssna.

Det kan man göra, skicka in förslag när de frågar till exempel.

Ja, jag går på årsmötet.

Knappt hälften (5 av 12) vet inte om de kan påverka.

”

Det borde jag ju kunna, eftersom jag är medlem och det är en förening, men jag vet inte hur.

Vet inte, har inte brytt mig om det. Jag är inte aktiv på det sättet.

Tror inte det. Men det kvittar, det är bra som det är.

Det vet jag inte, jag har inte försökt göra det.

En respondent upplever inte att hen enskilt kan påverka.

”

Kan inte påverka, man måste vara fler om man ska kunna påverka.

10:1 Hur upplever du de aktiviteter du deltar i?

Mycket bra	4
Bra	7
Blandat	1

Svarande 12 av 12

De allra flesta (11 av 12) upplever aktiviteterna som bra eller mycket bra. Flera lyfter fram aktivitetsledarna och hur de skapar en trevlig och trygg miljö där man som deltagare stärks både kroppsligt och mentalt.

”

Jag har verkligen bara positivt att säga om klubben och aktiviteterna. Jag tycker att ledarna skapar ett väldigt bra socialt klimat. De är väldigt bra på att ta med allas åsikt

kring hur vi ska organisera, exempelvis hur vi blandar lag och hur länge vi ska spela. Jag tycker att det är jättebra, för mig har det varit ovärderligt med aktiviteterna.

Många nya människor i ny miljö kan skapa ångest men det balanseras upp av lagom stora grupper och av att alla är i samma sits, berättar en respondent. Ett förslag som ges är att man skulle kunna ha mer aktiv ledning på simningen.

”

Det är roligt generellt sett för man träffar så enormt många olika människor som är i samma situation, som har få vänner. Det blir en väldig trygghet och det är lagom stora grupper, det blir inte för jobbigt. Det är en väldig boost att gå på de här grejerna, de boostar en verkligen så att man mår bättre rent generellt. Allt är frivilligt och bygger på att man kommer själv. När det är många nya människor i ny miljö kan jag få tunnelseende och lite social panik, men det är väldigt trevligt med aktiviteterna. Styrketräningen är jättebra, rena drömmen. Den är helt fantastisk, den absolut bästa aktiviteten. Där har man personlig tränare som cirkulerar runt och kollar så man gör rätt, de hjälper en verkligen. Man kan diskutera olika problem man har och så hjälper de en rätt. Biljarden är väldigt trevlig, där spelar man i par så det kan vara med någon helt okänd. Det var jätteroligt sist. Minigolfen är oftast trevlig också. Och simningen är trevlig. Om man har tur är någon ledare med i bassängen men oftast sitter de i caféet och jobbar. Jag ser inga problem med det, de är ju inte utbildade simlärare eller någonting. Det är ingen ledare på plats som pushar förutom vid uppropet innan. Ett utvecklingsområde skulle kunna vara att sätta någon med kompetens på att leda mer aktivt.

För en av de intervjuade har det varit helt livsförändrande.

”

För mig har det varit till väldigt stor hjälp, det bästa jag gjort i livet. Numera mår jag bra både fysiskt och psykiskt. Jag tror styrketräningen har bidragit till båda delarna. Allt började när jag skadade mig på jobbet. Fick ont i ryggen och knät. Läkaren hänvisade mig till sjukgymnast, men jag mådde för dåligt för att göra övningarna. Skadan gjorde att jag varken kunde jobba eller göra vardagliga saker som att städa eller handla. Jag mådde väldigt dåligt psykiskt, tänkte hela tiden på hur begränsad jag var. Jag fick medicin för både kroppen och psyket. Åren gick. När jag började med gymträningen för kände jag mig successivt allt starkare [i kroppen] vilket gjorde att jag började må bättre. När man känner sig starkare och kan börja göra saker igen så mår man bättre. Tidigare när jag gick till affären kunde jag inte ens bära en förpackning mjölk. Jag använde alltid kundvagn men det behöver jag inte göra längre. Gymmet har massor med maskiner och redskap, och det är en mycket trevlig miljö som jag trivs bra i. Där finns maskiner och annat som inte finns på andra gym. Man känner sig bekväm där. Till en början tränade jag på Nordic Wellness, men jag trivdes inte alls, både på grund av själva lokalen men även för att det var mycket tonåringar där.

För en respondent har det skapat mening i tillvaron. Att själv gå till ett gym på egen hand hade inte varit möjligt.

”

Roliga, trevliga, man får samvaro med andra som man känner, man blir som kompisar nästan. Det höjer livskvaliteten. Man behöver inte sitta hemma eller kämpa ensam. Jag känner mig tryggare och gladare. Det ger livet en mening också. När jag gick tre gånger i veckan hade jag en fast rutin. Det var lättare att gå upp på morgonen. Man har kontroll över sin vardag och sin kropp. Jag skulle aldrig sätta min fot på ett gym om det inte vore för Friskvårdsklubben. Det hade varit för jobbigt på grund av mitt dåliga självförtroende. Att man tränar i grupp är redan det en jättestor hjälp. Deras ledare är fantastiska, de instruerar och hjälper till med allt man behöver. De är alltid snälla, känns nästan som en familj ibland. Man får alltid uppmuntran och snälla ord, för mig är det jätteviktigt. Det är inte som en tävling, man gör så gott man kan. Alla har sina begränsningar, och de är förstående och accepterande.

Även om det är en accepterande miljö kan man känna prestationskrav från andra deltagare, menar en av de intervjuade.

”

Bra att alla är inkluderade och accepterade. Tanken är bra. Bra att kunna testa. Mindre bra att det blir prestation på innebandyn och fotbollen. Det beror på deltagarna. Man får ge en ursäkt; "jag mår inte så bra", för att slippa prestera på topp.

10:2 Om något är mindre bra: hur skulle du önska att det var?

Svarande 5 av 12

Fem respondenter ger förslag på saker som skulle kunna utvecklas och förbättras.

Det handlar om att:

- uppmärksamma om någon mår dåligt (ev. hänvisa vidare)
- motverka prestationskrav
- ge information vid varje aktivitetstillfälle
- ge utrymme för socialt umgänge
- variera promenaderna
- aktivitetsledarna är ihop-snackade när de ska ge instruktioner
- att ha aktiviteter senare under dagen

”

Ibland när man kommer kanske man inte mår så bra. Det vore bra om ledarna är observanta på det, om de kan se om någon har behov av att prata om det psykiska och kanske även hänvisa vidare. Jag vet inte om de kanske redan gör det. På samlingen innan simningen vore det trevligt med lite småprat, att hälsa på varandra och säga vad man heter. Då vore det lättare att känna igen varandra sen och lära känna människor.

Ledarna skulle kunna motverka prestationspress. Gym togs bort utan information, var och när finns det? Det ges bara information om någon är ny, vore bra att det gjordes varje gång, till exempel att undvika prestationspress.

Det kanske är för lite utrymme för socialt umgänge och gärna mer variation i var man går på promenad.

Instruktörerna är inte alltid ihop-snackade när de ska ge instruktioner. Kunskapen har dom.

Möjligen senarelägga aktiviteter.

11. Upplever du trivsel och gemenskap med de andra deltagarna?

Ja	10
Nej	0
Delvis	2

Svarande 12 av 12

Majoriteten (10 av 12) upplever trivsel och gemenskap.

”

Det gör jag verkligen. Flera av dem bor lite halvt i närheten vilket också är trevligt.

Ja, de flesta är trevliga och sociala.

Två respondenter menar att upplevelsen av gemenskap varierar.

”

Ja, men jag känner ingen nära. Det blir anonymt. Lite splittrade grupper, ingen gemensam uppsamling.

Den är väldigt diffus. Bättre på vissa aktiviteter, till exempel på styrketräningen där man kommer lite närmare varandra. Många människor är väldigt avskärmade, det är knappt att man får ett hej från dem. Jag hade önskat att det var lite mer socialt också, lite mer

öppet klimat. Man vill ju inte tränga sig på någon heller. Vissa människor är väldigt avstängda och svåra att kommunicera med medan andra är öppna och söker den sociala bubblan mer. Det är väldigt olika nivåer.

.....

Bemötande och kompetens

12. Hur upplever du aktivitetsledarnas bemötande?

Mycket bra	6
Bra	6
Mindre bra	0

Svarande 12 av 12

Samtliga intervjupersoner tycker att aktivitetsledarna har ett bra eller mycket bra bemötande. De beskrivs som kompetenta, hjälpsamma, uppmuntrande och vänliga samt skickliga på att skapa en trygg miljö.

”

Jag tycker att de har ett väldigt bra bemötande. De är väldigt ödmjuka, lugna och lyhörda för alla deltagares åsikter. Man kommer alltid till en fin gemenskap. Ledarna är guld värda verkligen.

Aktivitetsledarna på gymmet är jättebra, de bemöter en på ett bra sätt, och hjälper på ett bra sätt. Det var samma på Valhalla. På gymmet hjälper de en mycket, de har lärt mig alla maskiner. De kollar om man gör fel och säger i så fall till direkt. Det är jättebra för då lär man sig. Om man undrar om nåt så svarar de gärna. Jag är nöjd!

De är bra, man känner sig välkommen och sedd, de är duktiga på att peppa en.

Generellt sett tycker jag att de är väldigt mjuka och trevliga.

Alltid välkomnande, uppmuntrande, snälla och hjälpsamma.

Dom är trevliga. De är flera olika och dom är duktiga.

Positiva och motiverande typ; "hur kan jag hjälpa dig?"

En respondent hade velat att ledarnas uppmärksamhet fördelades mer jämt över gruppen.

”

Väldigt bra, de är vänliga och välkomnande. Uppmuntrande; "Bra jobbat!". Mindre bra att det blir mest fokus på de som mår sämre. Förståeligt men ändå värt att notera - hur kan uppmärksamheten delas?

13. Friskvårdsklubbens aktivitetsledare har egen erfarenhet av psykisk ohälsa - hur ser du på det?

En fördel	10
En nackdel	0
Ingen uppfattning	1
Kände inte till det	1

Svarande 12 av 12

Majoriteten (10 av 12) upplever aktivitetsledarnas egen erfarenhet som en fördel. Flera påpekar att det gör det lättare att öppna sig och våga prata om svårigheter.

”

Jag tycker att det är bra för vi har väldigt fina samtal kring psykisk ohälsa och allt som dyker upp i livet i princip. Om man har någon form av närvarande psykisk ohälsa och ledarna själva kan bidra med egna erfarenheter så gör det, för mig i alla fall, att det känns så himla mycket mer okej. Det gör det också lite lättare att tala om det, just att de har förståelse för det. Så jag tycker att det är jättebra, verkligen.

Det ser jag som extremt viktigt.

Det är bra, det gör att man känner sig tryggare i att berätta när saker typ kör ihop sig på grund av hur man mår.

Bra, de vet hur man avleder om någon inte mår bra.

Det är bra, då förstår de vad man går igenom.

De är helt fantastiska i sin vilja att hjälpa andra, och på det sätt som de leder gruppen, och organiserar saker. Sen jag fick min psykiska ohälsa har jag haft problem med organisering. Om jag inte hade vetat att de har egen erfarenhet av psykisk ohälsa så hade jag aldrig gissat det, de är mer professionella än "vanliga". De är väldigt kunniga, inte bara om träning, utan även om kost och andra ämnen som relaterar till hälsa. Man lär sig mycket.

14. Hur upplever du aktivitetsledarnas förmåga att hålla i aktiviteter?

Mycket bra	3
Bra	7
Blandat	2

Svarande 12 av 12

Majoriteten (10 av 12) tycker att aktivitetsledarna är bra eller mycket bra på att hålla i aktiviteter.

”

Också jättebra. Det är väldigt kul att de deltar och själva liksom gör sitt bästa. De är lite kämpaglada men de peppar även på de andra deltagarna till en rimlig grad. Det blir en fin lagkänsla även om man mixar lagen hela tiden utefter aktiviteten. Jag tycker att deras instruerande och sådant fungerar väldigt bra. Om jag behövt ta ångestmedicin dagen före en aktivitet kan jag ha lite svårt ibland att förstå och hänga med på informationen före aktiviteterna, även om de är bra på att förklara. Med tiden har jag blivit bekväm i att jag förstår efter en liten stunds spelande. Det känns inte som att det finns jättehårda rätt eller fel, så även om jag missförstår så blir det ingen som uttrycker besvikelse eller sådant. Det är ett väldigt accepterande klimat.

De har mycket erfarenhet, de hjälper mycket och informerar. Ibland tränar jag med maskiner i andra delar av lokalen där vi inte håller till, men även där hjälper de till. De ger även kostråd, det är bra, jag tror att kosten spelar störst roll faktiskt.

Dom är bra. Allt är uppstyrt, man får program och information om vad som ska hända.

Bra. Simningen är bra, ledarna är duktiga, de är idrottsmänniskor.

De tar hand om alla, de har full koll på läget. De är jätteduktiga.

Två är över lag nöjda men har även synpunkter. Båda vill att aktivitetsledarna går in och styr aktiviteterna i högre grad.

”

Det funkar ganska bra. Ibland kanske det vore bra om de kunde gå in och styra lite mer, till exempel bryta upp fasta grupperingar som kan vara svåra att komma in i.

Bra, men funkar inte i alla lägen. Exempelvis när ledare deltar i en aktivitet som blir prestationsfylld och aggressiv. Då kunde de i stället gå åt sidan och leda.

.....

Avslutningsvis

Hur har Friskvårdsklubben påverkat...

15:1 Din kroppsliga hälsa?

Positivt	11
Ingen skillnad	1

Svarande 12 av 12

Nästintill alla (11 av 12) har fått bättre kroppslig hälsa. För flera har träningen inneburit en avgörande förändring. De hälsoeffekter som lyfts fram är följande: minskad smärta, viktnedgång, förbättrad kondition, ökad kroppsstyrka, förbättrad dygnsrytm och sömn samt upplevelse av att ha mer energi och vara friskare.

”

Jag tror det hjälper mycket att bygga muskler och bli starkare. Mitt knä var illa däran förut, jag tänkte att jag skulle behöva operera det i framtiden för att kunna gå. Jag hade ont hela tiden. Fick övningar från läkaren men de hjälpte inte. Jag kunde till exempel inte gå i trappor på grund av smärtan, men nu kan jag det, om än försiktigt. Så knät har blivit mycket bättre. Jag hade ont i ryggen hela tiden, kunde inte städa eller laga mat hemma, fick mycket ont i ryggen efteråt. Ryggskotten avlöste varandra. När fick ett ryggskott fick jag ligga i sängen i en vecka, men först efter två veckor gick det över. Numera känner jag mig jättebra i ryggen, jag har ingen smärta. Fortfarande när jag står en längre stund får jag ont i ryggen, men det är inte som innan, jag får inget ryggskott.

Den har haft väldigt god inverkan på min fysiska hälsa. Det är helt ovärderligt för mig och det har blivit en så stor sak som jag ser fram emot.

Den är mycket bättre. Jag är mycket starkare i kroppen och har bättre kondition. Det har verkligen stärkt mig. Den pushen man får från speciellt styrketräningen sitter i ett tag och det blir ju att man längtar tillbaka. Det kan kännas jobbigt om jag missar en vecka.

Bara bra. Fått bättre dygnsrytm. Känner mig friskare och bättre i kroppen bland annat i ryggen.

Bara positivt, fick jättebra kondition och blev mer stabil mentalt. Blev även lite gladare, fick en daglig rutin. Kändes som att jag ville göra det här tills jag är 90 år, sen kom olyckan tyvärr.

Jag har byggt muskler, gått ner i vikt och fått mer energi och kondition.

Jag har gått ner 5 kg och fått bättre kondition, det är bra.

Väldigt bra. Piggare, sover bättre, gått ned i vikt.

Tror det är positivt. Får bättre kondition.

Jag får en energikick i början av veckan, det är bra.

En intervjuperson var fysiskt aktiv även tidigare.

”

Inte så mycket för egen del. Höll på själv innan med gym och annat.

15:2 Din psykiska hälsa?

Positivt	12
Ingen skillnad	0

Svarande 12 av 12

Samtliga upplever att de mår bättre psykiskt. Även här berättar flera att deltagandet har en avgörande betydelse i deras liv. Dels mår man bättre av träningen i sig och dels av det sociala sammanhanget.

”

Väldigt god inverkan där också. Om jag exempelvis går och tränar på egen hand så påverkar ju det mig positivt men att delta på Friskvårdsklubben ger både det fysiska och det sociala. Den sällskapliga biten påverkar mitt psyke väldigt positivt. För mig har det varit väldigt, väldigt värdefullt. Det är trevligt att se ledarna. I början när de drog igång nu efter pandemins värsta tid så var det så himla härligt att träffa gamla deltagare som jag umgicks med någon gång i veckan innan corona, som jag inte haft någon kontakt med alls under corona. Bara att träffa sådana gamla vänner igen är väldigt väldigt fint faktiskt. Jag tycker att Friskvårdsklubben för mig gör jättemycket verkligen.

Jag mår bättre nu.

Jag klarar mig utan mediciner, det är skönt. Mår mycket bättre psykiskt. Jag skulle vilja börja arbeta, först 20 procent. Har letat i två år men inte hittat nåt än. Har erfarenhet från att arbeta som [yrke], men det är ett tungt jobb, jag klarar inte av det längre. Kan tänka mig ett lättare jobb som till exempel barnskötare, men saknar utbildning för det. Sökte jobb i vikariepoolen, men har inte fått nåt. Jag älskar att göra mackor och smörgåsar, men jag vet att jag inte klarar det eftersom det innebär att man behöver stå mycket.

Positivt. Viktigt att röra på sig och få det sociala att fungera för att må bra psykiskt

Den har förbättrats helt klart, det är en del av en pusselbit liksom. Nu under pandemin gjorde jag ingenting på flera månader. Jag märkte direkt att jag blev piggare när jag

kunde börja komma på aktiviteter igen. Det kan vara svårt med motivationen och rutiner men kompisar kan peppa varandra. Vi försöker dra i varandra så att man inte blir hemmasittande.

Jag har blivit mer social.

Mer stabil mentalt och lite gladare. Men efter olyckan gick jag ner mig helt, som en sten i vattnet. Har numera svårt att gå, känns jättedåligt.

Jag använder gymmet som ett slags ångesthantering, det hjälper mycket. Plus att det hjälper mig att balansera svängningarna då jag lever med borderline.

15:3 Din sociala situation - har den förändrats på något sätt?

Ja	8
Delvis	3
Vet inte	1

Svarande 12 av 12

För majoriteten (8 av 12) har den sociala situationen förändrats till det bättre. Flera har brutit sin isolation eller fått fler vänner.

”

Det har den. För med sig mycket positivt. Bra att ha något att göra.

Var inte längre så isolerad eftersom jag träffade dom. Nu efter olyckan träffar jag ingen, bara mitt boendestöd och en kompis. Har nästan ingen. Har inte varit på aktivitetshuset på länge, både på grund av pandemin och [kroppslig sjukdom]. Min hälsa har försämrats jättemycket sen jag fick svårt att gå. Dessutom väldigt rädd när pandemin bröt ut.

Ja, större social gemenskap, fler kompisar.

Den har förbättrats. Jag träffar nya människor. Vi umgås inte direkt utanför Friskvårdsklubben men jag märker en tendens speciellt nu efter pandemin att folk söker kontakt, man kan ses även på stan och säga hej. Folk har varit isolerade länge och har mått jättedåligt, många mår jättedåligt fortfarande. Men jag märker att det hjälper en verkligen.

Ja, jag är inte längre så isolerad.

För några (3 av 12) har förändringen inte varit så markant.

”

För mig inte så mycket. Har samma kompisar och bra sådana.

Kanske inte egentligen. Kanske att det har gynnat min sociala förmåga, att jag kanske blivit lite mer benägen till att prata, fast jag är ganska pratig annars också. /.../ Jag kände lite att jag förstod att jag kan ha en positiv bidragande effekt på det sociala klimatet i gruppen. Jag kan ibland pendla mellan att vara översocial och att ha lite social ångest /.../ Jag tycker att det är väldigt viktigt att tala om psykisk ohälsa och sådant. Hela anledningen till att Friskvårdsklubben finns är ju psykisk ohälsa och jag har blivit bättre på att kunna tala om det, avdramatisera det lite.

Till viss del, men när man jobbar är det annorlunda. Nu går jag inte ut så mycket. Jag försöker promenera själv och jag har varit ute och fikat med mina kompisar mer. Det är bättre nu men inte som innan.

16. Har du idéer eller förslag på hur Friskvårdsklubben kan utvecklas och bli ännu bättre?

Svarande 6 av 12

6 respondenter ger förslag på följande förändringar:

- utöka utbud och schema
- nå ut mer med att Friskvårdsklubben finns
- få sällskap till aktiviteter
- utöka andelen kvinnliga deltagare
- mer socialt umgänge
- hålla utbildningar t ex i kost

”

Det skulle väl vara att starta en massa nya grejer, men det beror på vad de vill ha för inriktning och om de vill växa eller vara i samma storlek. Det vore bra att skicka ut information om att de är här med öppna armar.

De måste göra mer reklam om sig. Sociala kunde informera om klubben. Bra att få ta med sig boendestödjare vid introduktion.

Få någon ansvarig som samlar upp och följer med. Gärna samarbete med aktivitetshuset och Fritidsklubben.

Fler aktiviteter, och oftare. Locka fler tjejer, något som nämnts på årsmöten.

Längre pass med mer utrymme för socialt umgänge och mer variation av plats och tid.

Kanske någon utbildning kring kost och liknande.

17. Något annat du vill tillägga?

Svarande 5 av 12

”

Jättetacksam att det finns, vill återgå så fort jag kan. Längtar tillbaka så mycket. Alla är snälla, även om man har en dålig dag, då kan man vara tyst och göra sina övningar. Man kan prata, skratta och gråta. Man tar hand om varandra. Man känner sig inkluderad i gruppen, man kämpar inte längre ensam med sin vardag och sina problem.

Sammanhanget gör att jag blir lugn, känner mig trygg, eftersom jag inte behöver oroa mig för vad andra människor säger. Det blir som en skyddande sköld. Det tar bort den här stressituationen som uppkommer när jag till exempel handlar och det är mycket folk. Man mår bra, man känner sig sedd, blir positivt behandlad. Ingen ignorans eller kritik. Det ger mening, att gå upp på morgonen och se fram emot dagen.

Jag är så glad och tacksam över att Friskvårdsklubben finns. Det har gett mig jättemycket på så många sätt. Innan corona var vi lite fler deltagare och det verkade som att det var många som gynnades av deltagandet. Så det är synd att vi inte är lika många längre men det börjar bli lite fler nu ju längre vi håller igång, så jag hoppas att vi blir fler igen.

Behöver fler ledare på vissa aktiviteter för att hålla ordning. Synd att inte fler känner till klubben, svårt att hitta. Bra att få vara med att hjälpa till när jag har fått så mycket hjälp. Jag tycker att det är fantastiskt i nuvarande form. Det är synd att inte fler har den möjligheten. Det hjälper en att inte falla igen liksom och bryter isolering.

Bra att det är så billigt.

Resultatöversikt

I brukarrevisionen deltog 12 personer. Intervjumaterialet ger ett bra diskussionsunderlag i arbetet med att utveckla och förbättra verksamheten.

Följande intervjufrågor har markerats gröna. Svaren antyder ett tillfredställande förhållande.

- 1:1 Vad tycker du om de lokaler/platser som aktiviteterna hålls på?
- 1:2 Passar de bra för de aktiviteter som hålls där?
- 1:3 Är det lätt att ta sig dit?
- 2. Vad tycker du om den geografiska spridningen på aktiviteterna?
- 3:1 Vad tycker du om de dagar och tider som aktiviteterna hålls?
- 3:2 Vad tycker du om längden på aktiviteterna?
- 5:4 Finns det någon kanal/plattform som du saknar?
- 6. Hur tycker du att informationen som du har fått om Friskvårdsklubben och deras aktiviteter har varit?
- 7. Får du tillräcklig information om vad som händer och sker på Friskvårdsklubben?
- 8. Tycker du att information från Friskvårdsklubben förmedlas på ett för dig bra sätt?
- 9:1 Vad tycker du om Friskvårdsklubbens utbud?
- 10:1 Hur upplever du de aktiviteter du deltar i?
- 11. Upplever du trivsel och gemenskap med de andra deltagarna?
- 12. Hur upplever du aktivitetsledarnas bemötande?
- 14. Hur upplever du aktivitetsledarnas förmåga att hålla i aktiviteter?
- 15:1 Hur har Friskvårdsklubben påverkat din kroppsliga hälsa?
- 15:2 Hur har Friskvårdsklubben påverkat din psykiska hälsa?
- 15:3 Hur har Friskvårdsklubben påverkat din sociala situation - har den förändrats på något sätt?

Följande intervjufrågor har markerats gula. Svaren antyder ett delvis tillfredställande förhållande.

- 9:2 Finns det några aktiviteter som du saknar?
- 9:3 Kan du påverka utbudet av aktiviteter?

De intervjufrågor som det inte har gjorts en bedömning av har markerats blåa.

- 4. Hur fick du reda på att Friskvårdsklubben finns?
- 5:1 Har du besökt Friskvårdsklubben på internet och sociala medier?
- 5:2 Vilka av deras kanaler/plattformar har du besökt?
- 5:3 Följer du informationen därifrån?
- 10:2 Om något är mindre bra [beträffande aktiviteterna]: hur skulle du önska att det var?
- 13. Friskvårdsklubbens aktivitetsledare har egen erfarenhet av psykisk ohälsa - hur ser du på det?
- 16. Har du idéer eller förslag på hur Friskvårdsklubben kan utvecklas och bli ännu bättre?
- 17. Något annat du vill tillägga?

Diskussion

Utifrån respondenternas svar har styrkor och utvecklingsmöjligheter identifierats. Här följer några som vi bedömer som särskilt viktiga.

Styrkor

Friskvårdsklubben har fått ett mycket bra resultat. Alla intervjufrågor blev gröna förutom två som markerades gula. Ingen fråga blev röd.

Det blir tydligt i intervjuerna vilken central plats Friskvårdsklubben har i respondenternas liv. För några har aktiviteterna till och med varit avgörande för deras fysiska och/eller psykiska hälsa. Den här positiva bilden framträder i flertalet intervjufrågor men framför allt i frågorna som handlar om hur aktiviteterna påverkat respondenterna kroppsligt, psykiskt och socialt. Samtliga svarar positivt vad gäller den psykiska hälsan och nästintill samtliga beträffande den kroppsliga hälsan. Flera har dessutom fått en bättre social situation. Det kan exempelvis handla om att man brutit sin sociala isolering eller att man fått fler vänner.

Nästintill alla har en positiv upplevelse av utbudet och aktiviteterna.

Aktivitetsledarna får genomgående positiv feedback av respondenterna. Samtliga tycker att de har ett gott bemötande varav hälften upplever det som mycket bra. De beskrivs som kompetenta, hjälpsamma, uppmuntrande och vänliga. Vidare tycker de flesta att aktivitetsledarna är skickliga på att hålla i aktiviteterna.

Även när det gäller information får Friskvårdsklubben ett bra resultat. I resultatet kan man se att respondenterna inhämtar sin information på olika sätt. Friskvårdsklubben är kreativa och bra på att tänka brett och tydligt kring hur man informerar. Man använder sig av flera informationskällor vilket är fördelaktigt då alla inte känner sig trygga med internet.

Det finns en positiv upplevelse kring lokaler och hur schemat är upplagt. Respondenterna nämner att det är gott om utrymme, samt att det är handikappvänligt.

I sammanställningen ser man också att tiderna är bra för aktivitet och att respondenterna inte behöver känna stress.

Utvecklingsmöjligheter

Frågorna "Finns det några aktiviteter som du saknar?" och "Kan du påverka utbudet?" markerades gula. Utöver dessa frågor fanns det ytterligare områden som skulle kunna vara föremål för diskussion och åtgärder.

Nedan följer en tabell med de verksamhetsområden där det kan finnas utvecklingsmöjligheter. I den vänstra spalten listar vi verksamhetsområden med utvecklingsmöjligheter. I den högra spalten visas en beskrivning av området tillsammans med förslag och önskemål på förbättring.

Verksamhetsområde	Beskrivning och förbättringsförslag
Aktiviteter	<p>Här är alla förslag som rör specifika aktiviteter samlade:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aktivitetsdag med t ex fiske, paddling eller skogsvandring där man samlas och umgås, lär känna varandra och tränar sig socialt. ➤ Inomhusfotboll på fler platser än Frölunda. ➤ Utökade tillfällen för pingis och simning. ➤ Önskemål om att ledarna är mer aktiva på simningen. ➤ Variera promenaderna. ➤ Förslag på ytterligare aktiviteter. I parentes anges antal respondenter som ger förslaget. • Bowling (3) • Tennis (3) • Paddel (2) • Badminton (2) • Biljard (1) • Utbildning t ex i kost (1)
Inflytande	<p>Knappt hälften (5 av 12) vet inte om de kan påverka utbudet av aktiviteter. En upplever inte att hen kan påverka enskilt.</p>
Mer styrning i aktiviteter	<p>Det framkom önskemål om att aktivitetsledarna skulle vara mer styrande för att motverka prestationskrav och grupperingar som kan vara svåra att bli en del av.</p> <p>En respondent vill att aktivitetsledarna går åt sidan och leder när de själva deltar i en aktivitet som blivit prestationsfylld och aggressiv.</p>
Ledning av aktiviteter	<p>Synpunkter och förslag som har att göra med hur aktiviteter leds:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ En respondent menar att det är mest fokus på de som mår dåligt, hen vill att

Ledning av aktiviteter	<p>ledarnas uppmärksamhet fördelas mer jämt över gruppen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aktivitetsledarna är inte alltid ihop-snackade när de ger instruktioner menar en respondent. ➤ En respondent undrar om ledarna uppmärksammar de som mår dåligt och eventuellt hänvisar vidare.
Aktivitetens organisation	<p>Synpunkter och förslag som har att göra med hur aktiviteterna är organiserade:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Önskemål om att ha aktiviteter senare under dagen, på helger och på fler platser i Göteborg. ➤ Önskemål om att deltagarna får information vid varje aktivitetstillfälle och inte bara när någon är ny. ➤ Längre pass som ger utrymme för småprat före aktiviteter så att deltagarna även kan presentera sig för varandra. ➤ Ha någon som samlar upp och följer med till aktiviteter, ev. i samarbete med aktivitetshuset. ➤ En respondent tar upp utgifter för kollektivtrafik som ett hinder för att delta. Finns det möjlighet att på något sätt få reducerat pris för kollektivtrafik?
Information	<p>Deltagare inhämtar information på olika sätt. Ges uppdateringar av aktuell information på alla digitala plattformar och via mail?</p>
Övrigt	<p>Övriga synpunkter och förslag:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hur kan man utöka andelen kvinnliga deltagare? ➤ Nå ut ännu mer med information om att Friskvårdsklubben finns.

Ta till sig det positiva

Friskvårdsklubben har fått utomordentligt bra återkoppling. Nästintill alla frågor blev gröna. Två frågor blev gula och ingen blev röd. Intervjuszvaren visar att verksamheten har stor betydelse för respondenterna och att den sköts på ett exemplariskt sätt.

Grattis till ett utmärkt resultat!

Hur går man vidare med revisionsresultatet?

Efter vår rapportering av revisionsresultatet är det viktigt att:

- Resultatet når ut till brukare, personal och gärna även till högre ledning och befattningshavare.
- Ledning och personal diskuterar och prioriterar bland utvecklingsmöjligheterna.
- Personal / arbetsgrupper får tid att komma med förslag till åtgärder.
- Beslut om åtgärder tas, genomförs och kontrolleras noga initialt.
- Brukare informeras om de åtgärder som vidtagits.
- Revisionen följs upp längre fram.

Stort tack till alla respondenter som delade med sig av sina erfarenheter och synpunkter samt till styrelse och personal på Friskvårdsklubben som gjorde den här undersökningen möjlig!