

# NECT – en metod för att handskas med självstigma

**NECT-utbildning är en insats som riktar sig till personer med allvarlig psykisk sjukdom. Utbildningen syftar till att lära sig att lägga märke till och handskas med självstigma. Utbildningen är ett samarbete mellan (H)järnkoll, CEPI (Centrum för evidensbaserade psykosociala insatser) och Psykiatri Psykos.**

En omständighet som ibland kan göra det svårare att återhämta sig och känna hoppfullhet vid psykisk sjukdom är ”självstigma”. Självstigma kan till exempel innebära att en person har börjat tro att felaktiga uppfattningar om psykisk sjukdom är sanna och stämmer på honom eller henne. till exempel att någon med schizofreni inte kan förbättras, inte kan arbeta eller uppleva en meningsfull tillvaro.

I USA kallas utbildningen för NECT (Narrative Enhancement and Cognitive Therapy for Self-stigma), CEPI kallar den i Sverige för ”Att utveckla sin personliga historia och minska självstigma”.

## NECT-utbildning för grupphandledare

NECT-utbildningen är ett samarbete mellan (H)järnkoll, CEPI (Centrum för evidensbaserade psykosociala insatser) och Psykiatri Psykos. Det är de första utbildningarna i sitt slag i Europa.

CEPI i Lund har översatt den engelska manualen till svenska och den är vårt arbetsmaterial. Varje deltagare får sin egen manual. CEPI kommer även att utvärdera gruppbehandlingen.

Cirka 15 medarbetare inom Psykiatri Psykos utbildades under våren 2014 till NECT-gruppleddare av professor Philip Yanos från John Jay College, New York City. Philip Yanos har sedan 2006 utbildat i självstigma i USA, med positivt resultat.

Grupphandledarna har haft kontinuerlig handledning av fyra erfarna medarbetare som också arbetar verksamheten. Psykiatri Psykos har även i egen regi under våren 2015 genomfört en utbildning för ytterligare 20 NECT-gruppleddare.

## NECT-studiecirklar för patienter

Samtliga mottagningar inom Psykiatri Psykos har under perioden augusti 2014 – mars 2015 erbjudit utbildning om självstigma till patienter. En screening med instrument SSMIS-sf (Self-stigma of Mental Illness Scale – Short Form) genomförs på samtliga som visar intresse. Därefter gjordes ett urval bland de som sökt.

Varje utbildningsgrupp har haft fyra - sju deltagare och två gruppledare från vår verksamhet. Utbildningen är cirka 20 sessioner lång, med ett kurstillfälle på en timme per vecka.

En ny omgång av NECT studiecirkel planeras till augusti 2015 och under maj/juni månad tillfrågas patienter i verksamheten om intresse om att delta. En randomiserad kontrollerad studier kommer genomföras i samverkan med CEPI. Det innebär att vi genomför en studiecirkel med cirka 50 deltagare under hösten 2015 och ytterligare 50 deltagare under våren 2016. Verksamheten har anställt en forskningssjuksköterska som ska sköta det lokala forskningsarbetet och ha kontakt med CEPI.

### Innehåll i NECT-utbildningen i korta drag

1. En del bestående av orientering och introduktion på två sessioner.
2. En del som på tre sessioner, som består av psykopedagogisk undervisning om stigma, självstigma, myter om psykisk sjukdom och fakta som slår hål på dessa myter. Dessutom en del som handlar om för- och nackdelar med att berätta för andra om att man har en psykisk sjukdom.
3. En del som är på cirka sju sessioner som handlar om kognitiv omstrukturering. Det vill säga om hur ens egna tankar och känslor påverkar hur man ser på sig själv och sin tillvaro. Och hur dessa tankar och känslor påverkar ens beteende. Hur kan man förändra negativa tankar och känslor, genom t ex positivt självprat eller alternativa tankesätt?
4. Ytterligare en del på cirka sju sessioner som handlar om att utveckla sin personliga historia. Här skriver deltagarna ned historier som handlar om sina tankar och upplevelser och läser upp detta för de övriga i gruppen och får så respons från de andra. Det kan vara ett sätt att skaffa sig kontroll över händelser och historier, att göra dem mer begripliga och att kunna sätta in dem i ett tidssammanhang.
5. Till sist har man en eller möjligtvis två sessioner på sig för att sammanfatta och att avsluta utbildningen.

### Resultat hittills

De första sju grupperna var klara i mars 2015 och skattningarna har lämnats till CEPI för sammanställning. De preliminära resultaten som hittills finns tyder på god effekt. Pilotstudien visar att nivåerna av självstigma för gruppdeltagarna sjönk statistiskt. Det fanns också statistiskt signifikanta och positiva förändringar i självkänsla och upplevd livskvalitet.

Trots att vi ännu inte har något slutligt resultat från deltagarnas skattningar innan och efter utbildningen, kan vi redan nu slå fast att NECT-utbildningen har varit en mycket positiv erfarenhet för såväl deltagare, som gruppledare och handledare. Några kommentarer från deltagare:

*”NECT-utbildningen har gett mig verktyg att hantera svåra situationer”.*

*”Ett bra material, som jag även kan använda med vänner och familj”.*