

PsyConnect

Brukerens eget nettstøtteverktøy –
For mestring og samhandling innen psykisk helse

Medforsker om nettstøtte for psykisk helse

-et samarbeidsbasert forskningprosjekt

Å forske med eller forske på?
Trondheim 21-22 okt 2014

Senter for pasientmedvirkning og samhandlingsforskning

Oslo universitetssykehus

VESTRE VIKEN

Nasjonalt senter for samhandling og telemedisin
NST

Jeg vil si noe om:

- Rekruttering
- Opplæring, forståelse for forskning
- Hva har vært utfordrende?
- Hva har vært inspirerende?
- Egne grep
- Medforskning
- Hva er PsyConnect?



Rekruttering

- Forum for erfaringsformidlere - LMS v/ Blakstad, Vestre Viken
- Levd liv
- Introdusert til Webchoice (kreft)
- Ikke midler første året
- Visste ikke hva jeg gikk til





Opplæring



- Avklaring av roller og forventninger
- Lære om forskning – VIDSAM, Kunnskapssenterets kurs på Holmsbu
- Bli kjent og trygg i gruppa – gjensidighet
- Avlære bruk av sjargong
- Møtelengder
- Lære å dele opp tema – slik at alle er med

Utfordringer?



- Stort prosjekt, økte oppgaver
- Ansettelse ved SPS
  - Nye roller
  - Tett samarbeid med IT-utviklere
- Relasjoner (kommunikasjon, grenser, behov, si fra, mestre, tåle,)
- Varierende form – viktig å oppleve støtte
- Forsinket oppstart

En inspirerende reise

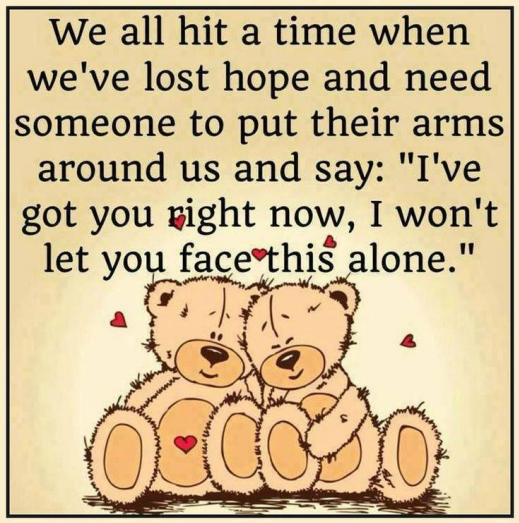
- Lært mye om:
  - Forsknings og utviklingsarbeid
  - It-verktøy
  - Samarbeid og relasjoner
  - Recovery – likemannsarbeid viktig del
  - Medforskerrollen



Egne grep



- Egenomsorg, grenser
- Egen recovery prosess
- Endret stillingsprosent
- Sterkt fokus på brukermedvirkning
- ”Pick my fights”
- Artikler



Medforskning

- Tett samarbeid med phd.stipendiat
- Utarbeidelse og valg av spørreskjema
- Intervjuguide
- Rekruttering og opplæring
- Bruker -og hjelperkafé
- Moderator i forum?
- Fokusgruppeintervju (evt. individuelle intervju)
- Formidling



Utvikling og forskning i prosjektet

- Prøves ut i Asker og Balsfjord kommune med tilhørende DPS og sykehus
- Tilbakemeldinger fra utprøvingen vil medføre videreutvikling av PsyConnect
- Fokus i forskningen:
  - Bruken av verktøyet
  - Hvilken betydning det kan ha fo samarbeidet
  - Hvordan dette påvirker recove



Hva er PsyConnect?

- Et nettbasert støtteverktøy for brukere
- Inviterer med sine hjelpere
- Et supplement til vanlig oppfølging og behandling
- Sikker skriftlig kommunikasjon mellom bruker og hjelpere me avtaler
- Ikke diagnosebasert



PsyConnect – en støtte til å:

- ta tak i egne muligheter og ressurser
- ta ansvar for eget liv og selv styre det i den retning en ønsker
- sette i gang en prosess – være en aktiv deltaker i sitt eget liv
- leve et godt liv med de utfordringer som følger med det å ha psykiske problemer

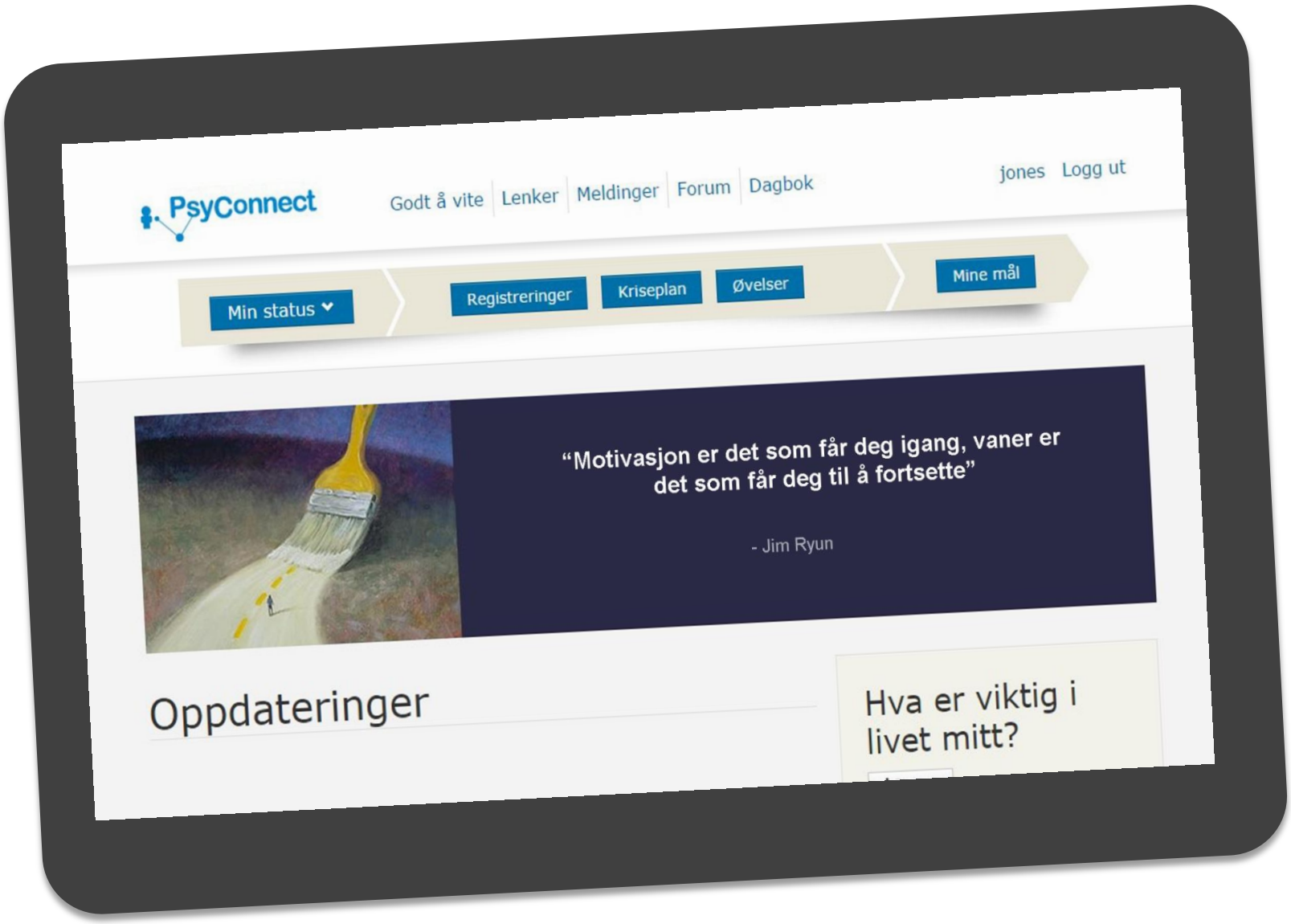


Hvorfor PsyConnect?

- Støtte til brukermedvirkning og recovery
- Oversikt over forhold som har innvirkning på brukerens liv og helse
- Bedre kontinuitet i samarbeid med hjelpere
- Erkjennelse av at det er brukeren selv som gjør det aller meste av jobben

Kan PsyCo[illegible]e en forskjell?




PsyConnect
Godt å vite
Lenker
Meldinger
Forum
Dagbok
jones
Logg ut
Min status
Registreringer
Kriseplan
Øvelser
Mine mål
“Motivasjon er det som får deg igang, vaner er det som får deg til å fortsette”
- Jim Ryun
Oppdateringer
Hva er viktig i livet mitt?

Takk for meg!

Lillian Sofie Eng

lillian.sofie.eng@rr-research.no

www.psyconnect.no



Service users' perspectives in the design of an online tool for assisted self-help in mental health: a case study of implications
Deede Gammon[12]*, **Monica Strand**[23] and **Lillian Sofie Eng**[2]
http://www.ijmhs.com/content/8/1/2

PsyConnect

Godt å vite | Lenker | Meldinger | Forum | Dagbok

Emil | Logg ut

Min status | Registreringer | Kriseplan | Øvelser | Mine mål



"Vær den endring du ønsker å se i verden!"

- Ukjent

Oppdateringer

15.09.2014 09:55

Melding mottatt
med emne "Ansvarsgruppemøte"
fra Spl. Sofie

Nytt innlegg
opprettet i Velværetips av Demo

Nytt emne
opprettet i Lukket forum av Frida

Hva er viktig i livet mitt?

Skriv noe

Humøret mitt i dag

Velg et ansikt