



## PSYKLABBET 2-3 DECEMBER 2015

### ETT DESIGNJAM FÖR UNGAS PSYKISKA HÄLSA

*Hur kan vi tänka och göra nytt för att unga ska må psykiskt bättre och inte som nu, allt sämre? Hur ser ett psykiskt hållbart samhälle där fler kan bidra till arbetet för hälsa?*

Ungas psykiska ohälsa är en av de stora samhällsutmaningarna. För att bryta den trenden behöver nya resurser engageras i smartare insatser och samarbete över gränser. Detta kräver att vi tänker nytt, ser alla i samhället som resurser och utgår från de ungas engagemang, idéer och lösningar.

Det var bakgrunden till Psyklabbet som var ett försök och test av en bättre plattform för medskapande och innovation än de gängse. En form där de unga är drivande, metodiken förlöser kreativitet, samtalen fördjupar, mötena är äkta och där deltagarna hjälps åt att ifrågasätta de system som hindrar förnyelse. Denna rapport sammanfattar processen och en del av lärdomarna av Psyklabbet som genomfördes 2-3 december 2015 i Karlstad.

Författare: David Ershammar, Omtänk utveckling - [www.omtank.se](http://www.omtank.se)  
Mattias Axell har bidragit med underlag.

## INNEHÅLL

|   |    |
|---|----|
| Vilka deltog?.....                        | 1  |
| Vad är ett designjam? .....               | 1  |
| Vad hände?.....                           | 2  |
| 1. Förstå utmaningar och möjligheter..... | 2  |
| 2. Medskap nya lösningar .....            | 3  |
| 3. Testa, lära och fördjupa .....         | 4  |
| 4. Presentera och sätta i sammanhang..... | 5  |
| Reaktion från deltagarna .....            | 9  |
| Vad blev resultatet?.....                 | 11 |
| Vad har vi lärt oss?.....                 | 11 |

## VILKA DELTOG?

25 unga mellan 16-25 varav de flesta hade egen erfarenhet av psykisk ohälsa. 15 vuxna som i sitt arbete möter unga i sina arbeten vid Arbetsförmedlingen, Första linjen, BUP, Elevhälsan, m fl. Vissa deltog en och andra båda dagarna. Deltagare på konferensen Service Convention Sweden 15 bjöds in för att bidra under vissa pass. Konferensens tema var framtidens välfärdstjänster och är ett partnerskap mellan Landstinget i Värmland, Karlstads kommun, Karlstads universitet och Visit Karlstad. Sammanlagt 100 personer bidrog i labbet under de två dagarna.

## VAD ÄR ETT DESIGNJAM?

I ett designjam samlar man under en intensiv begränsad tid en grupp med olika perspektiv på en fråga. Med hjälp av metoder för medskapande, kreativitet, fördjupande samtal och design fångas erfarenheter, fördjupas kunskap och utmanas strukturer i en tydlig process. Men stora samhällsutmaningar har inga enkla lösningar. De kräver ett långsiktigt arbete med förändring och innovation som får med många parter perspektiv. Ett designarbete kommer bäst till sin rätt som en integrerad del i ett sådant arbete. Syftet med Psyklabbet var dock att testa formen och samtidigt låta arbetet inspirera deltagare och intresserade i och bortom Värmland av både resultatet och arbetssättet.



David Ershammar, Omtänk utveckling och Mattias Axell planerade och genomförde designjamm.

Stina Scott och Rebacka Cada vid Kaospiloterna bidrog med logistik och grafisk facilitering.

I planeringsgruppen ingick David Lindeby, Experio Lab vid Landstinget i Värmland och Eva-Karin Anderman, Stiftelsen Svensk Industriedesign (SVID) som representerar de arrangerande organisationerna.

Psyklabbet var en aktivitet inom ramen för People Powered Future, ett SVID-projekt finansierat av Vinnova



## VAD HÄNDE?

Psyklabbets process kan sägas innehålla fyra delar men vissa moment återkom så processen är inte helt linjär. Gruppen arbetade med stöd av metoder för design, dialog och medskapande.

### 1. Förstå utmaningar och möjligheter

*Vad behöver man som ung mötas av för att man, trots svårigheter eller ohälsa, kan ta viktiga steg vidare?*

Efter att ha hälsats välkomna och lärt känna varandra lite samlades deltagarna kring små bord i en cafédialog och delade erfarenheter utifrån ovanstående frågeställning. Flera delade historier utifrån sina egna liv. Andra från vänners eller personers erfarenheter som de möter i sitt arbete. Utifrån samtalet formulerade vi principer som unga med, eller med risk för, psykisk ohälsa bör mötas av. På sin väg mot psykisk hälsa behöver unga:

- Få möjlighet att bidra
- Kunskap och bli medvetna om vilken hjälp som finns att få
- Känna hopp och framtidstro
- Få hjälp snabbt
- Många sätt att få prata med andra om sin situation
- Känna samhörighet, gemenskap
- Ett system anpassat till individen.

I en fördjupande samtalsövning delade deltagarna sedan erfarenheter om och hur de har mötts av dessa principer, eller framgångsfaktorer som vi valde att kalla dem. Den ursprungliga listan kompletterades. Genom korta övningar fördjupades samtalet, vilka principer kändes mest, har varit mest frånvarande, o s v blev hela gruppens erfarenhet synlig.

Det visade sig att flera av dessa ofta var frånvarande inom verksamheter som ofta möter unga med psykisk ohälsa. Ett exempel var framgångsfaktorn "att mötas av hopp". Flertalet av de unga med egen erfarenhet värderade att detta var en kvalitet de verkligen saknat i mötet med samhällets insatser. Deltagarna gestaltade samtalet i bilder, landskap och symboler.



## 2. Medskapa nya lösningar

*Vad kan göras nytt för att fler unga oftare ska mötas av dessa framgångsfaktorer på sin resa mot psykisk hälsa?*

Principerna utgjorde grundmaterial för nästa steg. Deltagarna "brainstormade" i rask takt idéer. Inför detta moment fick de tre ytterligare designutmaningar:

- ✓ Hur kan nya resurser användas?
- ✓ Hur kan det ske genom nya former, koncept eller teknologier?
- ✓ Hur kan det ske så att unga har inflytande?

Väggen fylldes snabbt av idéer.

Efter det följde en stilla stund. Att landa och vara närvarande blir viktigt för att möjligheterna som visat sig under förmiddagens samtal och övningar skulle kunna tas vidare

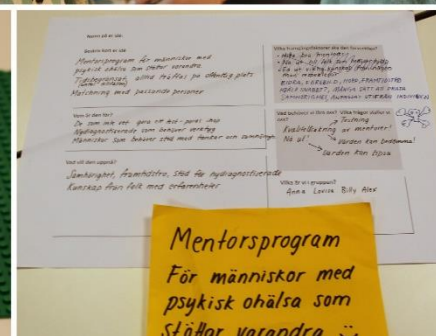
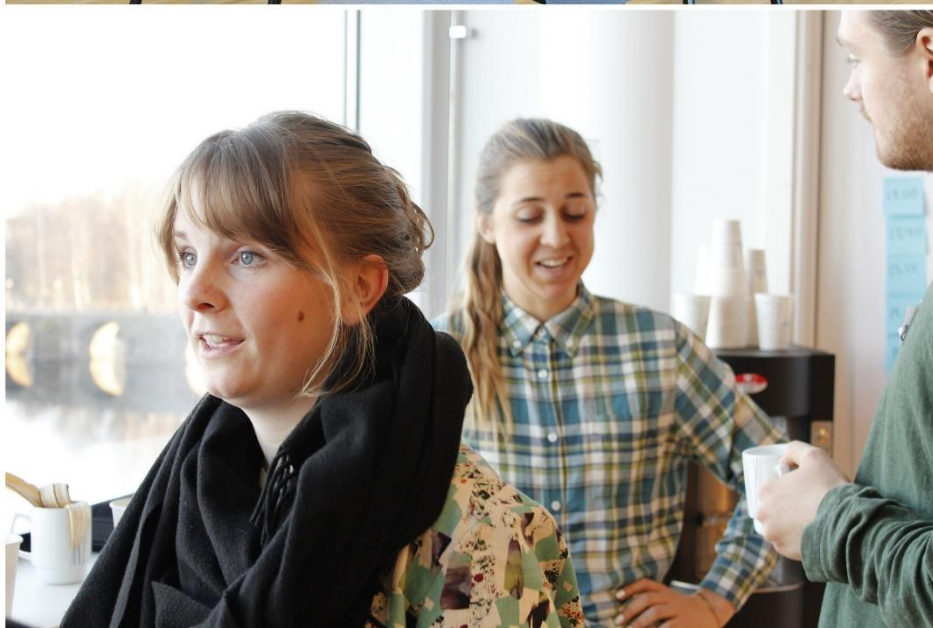
Deltagarna föreslog vilka idéer de ville ta vidare och börja utveckla till koncept, nya tjänster eller insatser för ungas psykiska hälsa. Flera deltagare klev fram med förslag. Sex grupper formades. Sedan följde intensiva samtal för att beskriva vad det var och skulle kunna bli. I gruppen fanns en stor samstämmighet kring vikten av att arbeta tillsammans på sätt där det är fleras engagemang som styr arbetet.





### 3. Testa, lära och fördjupa

I flera olika pass ägnade sig deltagarna åt att beskriva, gestalta/visualisera för att sedan få feedback och utifrån responsen justera koncepten. Många tillfälliga deltagare "smet" ifrån den stora konferensen till Psyklabbet för att lyssna, lära och bidra.



## 4. Presentera och sätta i sammanhang

*Vilka system utmanar dessa koncept?*

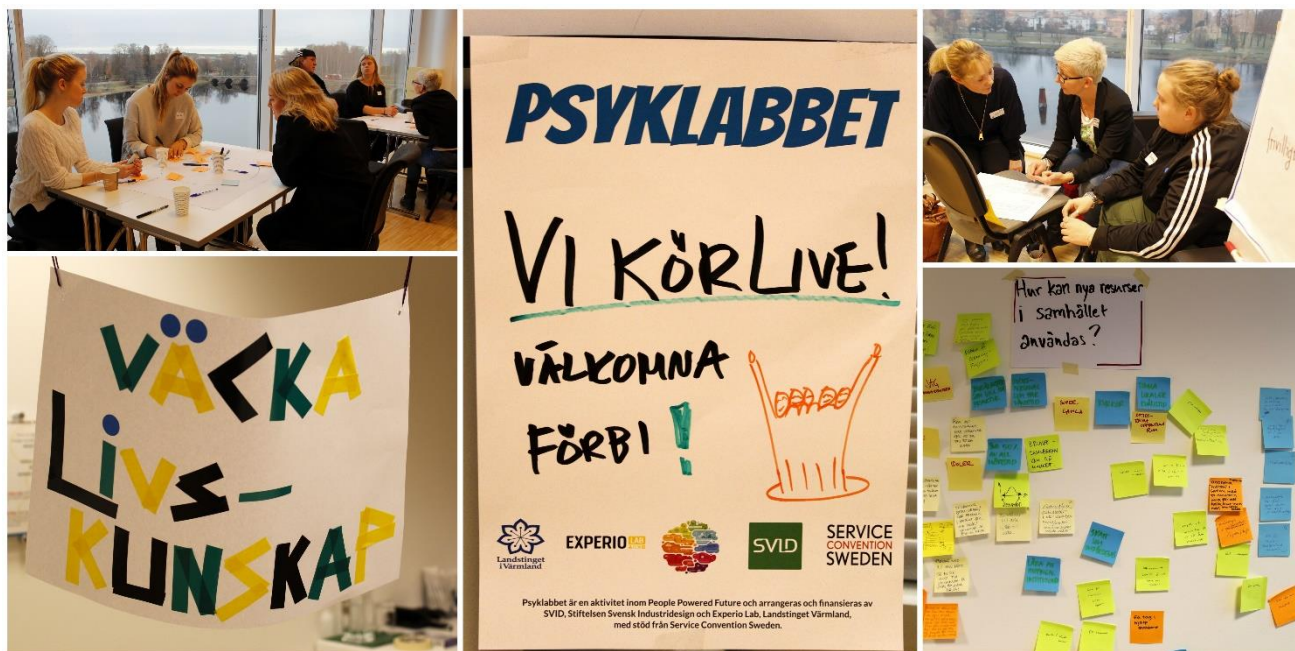
Flera samtal fokuserade på att synliggöra hur de etablerade systemen av organisationsgränser, värderingar, roller, kommunikation, m m antingen hindrade eller stöttade de koncept som växt fram. Att det fanns glapp blev tydligt. Flera röster lyfta fram att förståelse av hur och vad unga upplever i alltför hög grad saknas hos vuxna beslutsfattare.

Ett genomgående tema som kom upp under labbet var att unga vill och behöver möjligheter att bidra. Att få stöd av och stödja andra som är eller har varit i liknande situationer. Inte bara fokus på ungas behov, utan mer fokus på deras resurser.

I slutet bjöd Psyklabbet in till en vernissage, där lärdomar och koncept presenterades och diskuterades. Utifrån de 40 förslagen bjöds deltagarna in att under en halv-timme samarbeta för att ta dessa idéer ett steg till, närmare förverkligande.

Deltagarna utvecklade i grupper följande sju initiativ. De sammanfattas kort nedan. De utvecklades genom flera omgångar av presentation, feedback och nya iterationer.

- ✓ Världens bästa Elevhälsa på Sundstagymasiet
- ✓ Helt OKEJ – attitydförändring hos unga
- ✓ Unga som mentorer åt äldre
- ✓ Peer 2 Peer mentorskap
- ✓ Psykupplysningen
- ✓ Nytt digitalt forum
- ✓ Psykappen





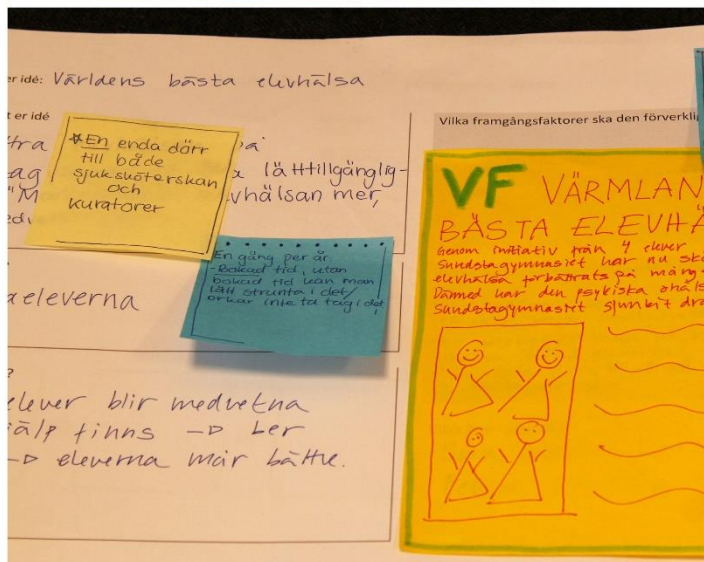
## VÄRLDENS BÄSTA ELEVVÄLSA

En grupp på 6 ungdomar tog på sig uppgiften att designa om en del av den vård de har närmast, skolkuratoren. En mer tillgänglig kurator kan göra underverk. Deras idé gick ut på att varje elev får en bestämd tid varje år/termin hos kuratorn, dels för att det underlättar ett förebyggande arbete och för att det även avdramatiserar "att gå till kuratorn". De ville även ändra den fysiska miljön så att det är lättare att gå till kuratorn utan att hela skolan ser. Det kan redan kännas utlämnande för den som behöver hjälp och stöd att ens gå dit, att behöva gå förbi en massa av ens skolkamrater som sitter precis utanför kan vara det som stoppar en från att boka en tid.

Deras idéer handlade bland annat om att skolsyster och skolkuratorn skulle få samma ingång, och att det skulle skapas trevliga områden med soffgrupper på andra ställen i skolan (inte så som fallet var just nu, precis utanför kuratorns dörr).

## HELT OKEJ

Denna grupp fångade upp de tankar och känslor som ofta kom upp i samtalen när deltagare och gästdeltagare delade sina erfarenheter och uppfattningar om läget kring psykisk hälsa bland unga. Genom dessa lärdomar tog gruppen fram ett koncept till en kampanj vars mål är att vi kan minska skam, skuld och oro genom att prata mer om psykisk ohälsa. Med hjälp av kampanjen kan vi avdramatisera psykisk ohälsa i vår kultur. Med hjälp av potentiella ambassadörer (t.ex. Zlatan, Robyn) kan man göra samtalsämnet tillgängligt och mer OK, istället för att det som idag annars kan uppfattas som tabubelagt i vardagen vilket försvårar utvecklingen mot hälsa.



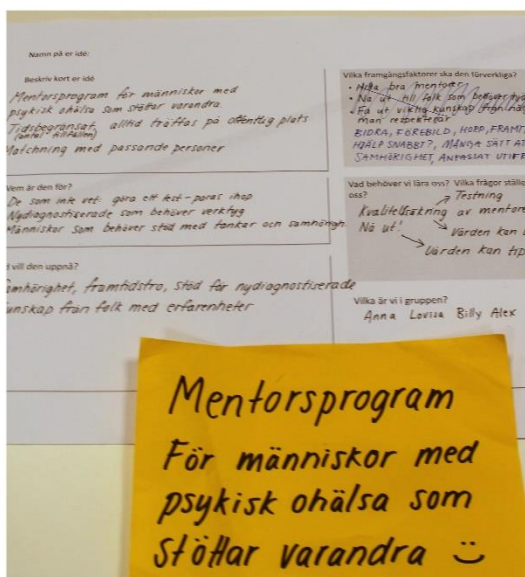
## UNGA MENTORER.

I dagens Sverige har det blivit väldigt populärt att ha en mentor, speciellt för professionella ändamål. I nuläget är det dock vanligast att äldre människor är mentorer åt unga. Denna grupp vände på konceptet och menade att det var Unga som skulle bli mentorer till Vuxna. Framför allt unga med erfarenhet av psykisk ohälsa som skulle bli mentorer till vuxna som jobbar med ämnet på olika nivåer. Detta var delvis på grund av de reflektioner och lärdomar som kom upp under designprocessen. Äldre behöver unga mentorer för att fortsätta ett livslångt lärande och en mer hälsosam psykisk vardag. Unga som mentorer åt vuxna som arbetar med psykisk ohälsa bland unga kan hjälpa otroligt mycket. Det är viktigt för att ge de vuxna bättre förståelse för de ungas situation och tankesätt. Och för att vi ska kunna utveckla ett samhälle som har lösningar för alla åldrar och generationers välmående.



## PEER 2 PEER MENTORSKAP

Grupp arbetade fram ett koncept - ett Mentorskapsprogram där personer som varit i behandling är mentorer till någon som är i behandling, eller som inte kommit dit än. På så vis får personen möta andra som haft liknande problematik som kan förstå, relatera och hjälpa på ett annat plan. Det ger också brukaren lättare att kunna finna gemenskap och öppna sig för den som är mentor. Detta kan vara en möjlighet att växa även för mentorn och ytterligare lära sig av sina utmaningar. Att jämlikar får behandla varandra kan minska upplevelsen av känna sig att man är den enda som har utmaningar med den psykiska hälsan.





## PSYKUPPLYSNINGEN

Koncept växte fram som reaktion på att Vårdguiden och andra sidor inte fungerar tillräckligt bra. På psykupplysningen ska unga enkelt kunna finna information kring tillgänglig hjälp från alla delar av samhället, gällande psykisk ohälsa. Denna portal ska underlätta att söka hjälp och erbjuda en verktygslåda online för att adressera en aktuell situation. Portalen är viktig för att kommunicera och normalisera de utmaningar som finns kring psykisk hälsa i Sverige idag. En av de centrala faktorerna i denna idé var att samla information gällande diagnoser, hur systemet fungerar, relevanta myndigheter, vilken vårdhjälp jag kan få just där jag bor, kontaktinformation till civilsamhälles grupper som jobbar med relevant problematik och så vidare.

## DIGITALT FORUM

Det sjätte förslaget utvecklade ett koncept – en ny form av digitalt forum med möjlighet att dela med sig med andra och få medelbar feedback och respons. Många unga idag befinner sig på olika forum där personer kan vara likgiltiga eller till och med ha illa uppsåt kring personer som delar med sig av sina besvär. Istället ska detta forum kunna skapa stöd och gemenskap kring olika utmaningar kring psykisk hälsa som forumets medlemmar erfär. Detta är även ett sätt att kunna öppna upp för fysiska möten mellan deltagare och kan resultera i många olika typer av stöd t.ex. lokala stödgrupper.



## PSYKAPPEN

- en möjlighet att dela anonymt på tillgänglig chatt där endast de som har haft utmaningar och tagit sig ur det får vara med och stödja andra. Det fungerar också som en nödfallslinje för de som kan vara på väg att skriva på andra forum som inte har samma funktion att stödja och hjälpa personen.

## REAKTION FRÅN DELTAGARNA

Efter labbet tillfrågades deltagarna vad de fick ut av, vad de tar med sig och vad som var bra samt vad som kan göras bättre.

### VAD VAR BRA?

*Jag vill samarbeta mer, här har jag träffat nya typer av människor som jag annars inte möter.*

*Jag vill vara mer öppen med min psykiska ohälsa*

*Vad fina vi varit mot varandra under dagarna. Jag har varit lite rädd för att samverka med vuxna. Men nu har jag nytt hopp om att vi kan göra det bra tillsammans.*

*Jag har lärt mig att man kan få hjälp på så många olika sätt, att sammanhanget, gemenskapen är så viktig!*

*Denna här typen av möten över gränser passar för att hantera komplexa problem*

*Konkrete förslag som ger hopp!*

*Jag slås av metoderna och övningarna. Sådana processer borde man ha överallt!*

*Dessa dagar har gett mig kraft att inte fastna i en smal professionell roll*

*Att det var en blandning av bakgrund och erfarenhet i gruppen.*

*Jag lärde mig även mer om olika plattformar för att få hjälp med psykisk ohälsa. Att även jag kan göra skillnad var också en insikt.*

*Mycket bra engagemang och intressanta och inspirerande personer*

*Upplägget i processen att ta fram idéer och se till så att så många som möjligt kommer till tals. Viktigt att gruppen som deltog del av dag och som professionellt arbetar inom området också deltog.*

*Bra att arbeta med tjänstedesign som metod för att verkligen börja samverka mellan "kunder", myndigheter, arbetsgivare och ideella organisationer*

*Att det var en blandning av bakgrund och erfarenhet i gruppen.*

*Mycket bra engagemang och intressanta och inspirerande personer*

*Mycket var bra! Bra med två dagar så att det fanns ordentligt med tid. Bra blandning mellan kreativa övningar och diskussioner. Bra med mix mellan vuxna och unga. Spännande nya perspektiv att angripa problem på, många nya tankar!*

*Bra att alla fick lyfta in sina perspektiv genom olika rundor där alla erbjöds tid och aktivt lyssnande.*



## VAD KAN GÖRAS BÄTTRE?

Förslag på förbättringar efterfrågades.

*En dag till? Tyckte vi kunde ha lite mer tid för att utforma våra förslag vi tog fram.*

*Vissa av de professionella vuxna hade ibland en "jag vet bättre" attityd gentemot ungdomarna som deltog. De vuxna som deltar i sin professionella roll skulle nästa gång kunna få ett separat intro för dagarna, för att verkligen förstå syftet med dagarna och för att sedan kunna visa bättre hänsyn för ungdomarnas idéer.*

*Det hade det varit bra om fler från den första dagen kunde delta dag 2. Jag upplevde att det blev lite hattigt med många olika deltagare och kanske svårt för dem som kom in dag 2. Dag 2 kändes möjligen lite onödigt lång och lite ostrukturerad.*

*Ungdomarna hade ibland svårt att hänga med i det språkbruk som presenterades vid övningarna. Detta behöver nog tänkas på inför nästa gång, att förklara vissa saker på ett mer pedagogiskt sätt och med mindre avancerade ord.*

*Vet je, kanske att det varit samma personer med dag 1 och dag 2 men det är inte säkert det blivit bättre.*

*Tydligare mål. Redogöra vad målet med det var.*



Deltagare från Psyklabbet presenterar vad de arbetat fram för deltagarna på Service Convention Sweden.

## VAD BLEV RESULTATET?

Psyklabbet genomfördes denna gång som ett test och som en del av en större konferens. Det var tydligt från början att det inte var en del av ett specifikt utvecklingsarbete utan antog formen av ett *designjam* - en intensiv designprocess som under begränsad tid samlar olika aktörer för att fördjupa kunskap kring en fråga. Från responsen kan vi se att Psyklabbet bidrog till följande resultat för deltagarna:

- Kunskap om psykisk ohälsa och vad som är viktigt för unga
- Erfarenhet av att arbeta medskapande
- Ökad tro på sig själv som resurs bland flera unga
- Kännedom om varandras roller och organisationer
- Nya potentiella samarbetsrelationer inför framtida utvecklingsarbeten
- Ökad tillit till andra
- Nya koncept som stöd för ungas hälsa



## VAD HAR VI LÄRT OSS?

- ✓ Design och medskapande metoder har stor potential som arbetssätt för att få med kunskap och perspektiv från hela systemet i arbetet med innovation och förändring. Det kan revitalisera arbetet för brukarmedverkan/användarinvolverin.
- ✓ Formen möter upp ett engagemang som finns hos unga att få medskapa utifrån deras perspektiv.
- ✓ Det är centralt hur man bjuder in och inkluderar alla för att bygga tillit och förtroende. Att de unga känner och direkt ser att det är deras erfarenheter som lyfts upp och som man jobbar vidare med är viktigt.
- ✓ Språk och form behöver anpassas ytterligare för att passa unga ännu bättre.
- ✓ Ett designjam fungerar bäst för att generera idéer, sätta igång arbete och etablera samarbetsrelationer om representanter för hela systemet deltar.
- ✓ Ett designjam bör ingå i ett sammanhang där resultatet tas vidare i fortsatt utvecklingsarbete. Lösningarna kommer att utmana system avseende organisation, värderingar, yrkesroller, finansiering och arbetet framöver behöver ta höjd för detta.
- ✓ Ett genomgående tema i de koncept som arbetades fram var att unga vill hjälpa och få hjälp via andra kanaler än de gängse.
- ✓ Detta arbetssätt genererar många fler typer av resultat än bara nya lösningar. Fokus bör vara på att förstärka alla typer av resultat, inklusive nya och goda samarbetsrelationer, ökad självförtroende hos de inblandade och ökad kunskap av att arbeta medskapande..
- ✓ Psyklabbet genomfördes denna gång som en del av konferens om design i utveckling av välfärdstjänster. Sammanlagt 100 personer bidrog under flera pass. Detta gav energi åt arbetet och flera unga uttryckte det positivt men generellt så hämmade det resultatet av processen.

*Ett stort tack till alla deltagare för ert engagemang!*