



Interpellation

Till ansvarigt regionråd

Angående avveckling av självhjälsgrupper

Kroniker med ständig värk. Nyinflyttad i stan. Ensam efter att ha förlorat en anhörig. Nyskild och vilsen i livet. Förälder åt ett barn med särskilda behov. Anhörig till en missbrukare. Stressad och dränerad på energi. Arbetslös och uppgiven. Hjärntrött efter en skada. Nybliven pensionär utan intressen. Det kan finnas många olika anledningar till att man känner sig ensam och har ett behov av att träffa andra som förstår vad man kämpar med i vardagen.

Självhjälsgrupper är ett sätt att träffa människor i liknande situationer och med likartade problem. I en liten trygg grupp kan man utbyta erfarenheter, få stöd och nya idéer, vilket ofta gör att man mår bättre. Där man kan hitta kraft och få styrka att gå vidare.

Självhjälsgrupper har funnits i länet ända sedan 2001 och har bedrivits i samverkan mellan Region Västmanland, Försäkringskassan, Svenska kyrkan och Västerås stadsmission. Verksamheten har framför allt vänt sig till den som på grund av fysisk, psykisk eller social påfrestning antingen är eller riskerar att bli bidragsberoende. Det har alltså handlat både om ett förebyggande och ett hälsofrämjande arbete, där självhjälsgrupperna har kompletterat eller ersatt professionellt stöd. Mellan 30 och 40 grupper har pågått samtidigt. Majoriteten av deltagarna, uppemot 80 procent, har varit kvinnor. Utvärderingar visar att grupperna har varit mycket uppskattade och att gemenskapen har förbättrat livssituationen för de allra flesta.

Samtalsgrupper med olika inriktningar har pågått i Västerås, Köping, Fagersta och Sala. De första tillfällena har en samtalsledare varit med, därefter har grupperna träffats på egen hand. Deltagarna har fått vara med så länge de själva har önskat. Det har inte kostat någonting att delta och inget har journalförts. Men tidigare i år beslutade Region Västmanland att självhjälsgrupperna skulle läggas ner. Detta för att styra om resurser till hälsocenter och därmed förbättra prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor som rökning, alkoholproblem, dålig kosthållning, en stillasittande livsstil och brister i stresshantering.

Samtidigt visar forskning att långvarig, ofrivillig ensamhet innebär en kronisk, lågintensiv stress som är lika farlig för vår hälsa som rökning och farligare än fetma och fysisk inaktivitet.

Den ökar risken för bland annat hjärtinfarkt, demens och stroke. Risken är dessutom högre för depression (<https://ki.se/forskning/ensamhet-ett-hot-mot-var-halsa>).

Så här säger några av deltagarna om verksamheten:

"Ni ger oss verktyg att hjälpa oss själva."

"Jag inser att fler delar min situation och att jag inte behöver skämmas för mina svårigheter"

"Det här är en av de allra viktigaste livlinorna jag har i mitt liv – jag skulle aldrig kommit dit jag är idag om det inte vore för den här gruppen."

"Jag brukade tro att jag var ensam om att tänka så här. Men i gruppen träffar man folk som pratar samma språk som en själv. Ju mer vi pratar här, desto starkare blir jag."

"Känslan av att vara i samma situation är oslagbar. Man kan inte sätta sig in i en annan människas situation om man själv aldrig varit där."

"Att få hjälp med att tänka i nya banor."

Med anledning av ovanstående vill jag fråga ansvarigt regionråd:

- Ligger det här beslutet i linje med målen om social och ekonomisk hållbarhet?
- Vad tror du att den här förändringen kan få för konsekvenser för folkhälsan i länet?
- Vilka möjligheter kommer det härnäst att finnas för människor i utsatta situationer att få motsvarande stöd i regionens regi?

Heidi-Maria Wallinder (V)