

Samtalsgrupp om relationer
för personer med autism vid
vuxenhabiliteringen.
En utvärdering.

Maria Sjöström
Theres Wikingsson

Forskningsenhetens rapporter

Forskningsenheten är Region Kronobergs forsknings- och utvecklingsenhet. Verksamheten i Region Kronoberg ska bygga på aktuell evidensbaserad kunskap. Forskningsenheten är en verksamhet för kontinuerlig kunskapsutveckling inom regionens hälso- och sjukvårdsverksamhet. Enheten är länets dialogpart i FoU-frågor både på nationell och internationell nivå.

Det ligger ett stort värde i att arbeten som görs presenteras på ett lättillgängligt sätt. Forskningsenheten publicerar därför, efter bedömning av ett redaktionsråd, rapporter.

- En rapport är ett dokument där det ställs vetenskapliga krav på studiedesign, metod, presentation och tolkning/värdering på resultat.

Författarna ansvarar för innehållet i rapporten. Publicering i Forskningsenhetens rapportserie behöver inte betyda att Forskningsenheten och redaktionsrådet delar värderingar eller slutsatser som framförs i rapporten.

Vid frågor om våra publikationer kontakta Forskningsenheten via e-post:

fou@kronoberg.se

eller telefon 0470-59 2280

Förord

Detta utvecklingsarbete är genomfört utifrån att vi, Maria Sjöström och Therese Wikingsson, i vår yrkesutövning som socionomer och kuratorer vid Vuxenhabiliteringen upplevt ett behov av att personer som har en funktionsnedsättning får delta i ett socialt sammanhang där de får ökad kunskap om relationer, samt möjlighet att träffa och dela sina erfarenheter med andra i liknande livssituation. Därför erbjuder Vuxenhabiliteringen en ”Samtalsgrupp om relationer” till personer med autism. ”Samtalsgrupp om relationer” har genomförts inom den ordinarie verksamheten på Vuxenhabiliteringen, men inte tidigare utvärderats. Det här utvecklingsarbetet avser därför att utvärdera samtalsgruppen med hjälp av deltagarnas beskrivningar av sina erfarenheter av att delta i denna gruppintervention. Utvecklingsarbetet, som FoU-rapporten baseras på, har fokuserat på deltagare med huvuddiagnos autism. Handledare har varit Birgitta Gunnarsson och Charlotte Post Sennehed, Forskningsenheten, Region Kronoberg.

Sammanfattning

Människor har ett naturligt behov av att vara tillsammans med andra, känna trygghet och ingå i ett meningsfullt sammanhang. Personer som har en autismdiagnos kan på olika sätt uppleva svårigheter i kontakten med andra personer exempelvis svårigheter med kommunikation och socialt samspel. ”Samtalsgrupp om relationer” har genomförts inom den ordinarie verksamheten på Vuxenhabiliteringen med målet att utforska, reflektera och förstå relationer, men tidigare inte utvärderats. Utvärderingen av gruppinterventionen för personer med huvuddiagnos autism har genomförts för två grupper under sex tillfällen per grupp. Grupp 1 riktade sig till kvinnor och icke binära där sex deltagare i åldrarna 22–32 år deltog. Grupp 2 riktade sig till män och icke binära där sex deltagare i åldrarna 18–31 år deltog. Utvecklingsarbetet avsåg att kvalitativt utvärdera samtalsgrupperna med hjälp av deltagarnas beskrivning av sina erfarenheter och upplevelser. Vid den individuella intervjun inför deltagandet i samtalsgruppen använde samtalsledarna en särskilt utformad intervjuguide som bestod av öppna frågor. Vid den individuella utvärderingen efter att samtalsgruppen avslutats använde samtalsledarna en särskilt utformad intervjuguide som bestod av både öppna frågor och skattningsskalor. Data analyserades med kvalitativ innehållsanalys.

Resultatet visade att utifrån deltagarnas funktionsnedsättning var samtalsgruppens innehåll och upplägg väl anpassat och tillgodosåg deltagarnas behov av struktur, regelbundenhet och tydlighet. Vidare framkom att deltagarna upplevde att gruppinterventionen gav ökad förståelse och kunskap om relationer, samt att både informationen från samtalsledarna och utbytet med varandra var ett meningsfullt sätt att lära sig nytt. Deltagarna upplevde att utbytet med varandra var värdefullt då det gav möjlighet att diskutera med andra i liknande livssituation och utmaningar. Det framkom också att deltagarna upplevde igenkänning, ökad känsla av samhörighet, minskad känsla av ensamhet, samt ökad förståelse för sig själv och sin egen funktionsnedsättning. Deltagarnas genomgående positiva beskrivningar indikerar att målen med ”Samtalsgrupp om relationer” är uppfyllda, samt att gruppinterventionen är meningsfull och hjälpsam för målgruppen. Beskrivningarna belyser även vikten av att Vuxenhabiliteringen fortsättningsvis erbjuder denna gruppintervention.

Sammanfattningsvis visade resultatet att gruppinterventionen ”Samtalsgrupp om relationer” var genomförbar och upplevdes som positiv av samtliga deltagare. Tydliga och konkreta förbättringsförslag framkom vid utvärderingen.

Innehåll

Förord.....	1
Sammanfattning.....	2
Innehåll.....	3
Bakgrund	4
Syfte.....	5
Metod.....	6
Genomförande av utvärdering.....	6
Individuell intervju.....	6
Individuell utvärdering.....	6
Gruppintervention.....	6
Mål med ”Samtalsgrupp om relationer”	7
Samtalsledarnas roll och förhållningssätt	7
Deltagare	8
Sammanställning och analys av data	8
Resultat.....	9
”Samtalsgrupp om relationer” – Grupp 1.....	9
Upplägg och innehåll	9
Ökad kunskap om relationer	9
Utbyte av erfarenheter och deltagande i grupp.....	10
Sociala relationer.....	10
Förbättringsförslag.....	10
”Samtalsgrupp om relationer” – Grupp 2.....	11
Ökad kunskap om relationer	11
Utbyte av erfarenheter och deltagande i grupp.....	11
Sociala relationer.....	11
Förbättringsförslag.....	12
Diskussion.....	13
Fortsatt utvecklingsarbete.....	13
Referenser	15
Bilaga 1	16
Bilaga 2	18
Bilaga 3	19

Bakgrund

Människor har ett naturligt behov av att vara tillsammans med andra, känna trygghet och ingå i ett meningsfullt sammanhang. Att vara en del av sociala sammanhang och relationer är därför en central del av människors välbefinnande samt psykiska och fysiska hälsa (Svedberg, 2016). Personer som har en funktionsnedsättning kan på olika sätt uppleva svårigheter i kontakten med andra personer. Det är vanligt att personer som har en funktionsnedsättning upplever svårigheter med kommunikation och socialt samspel (Mathersul et al., 2013), att läsa av och tolka andra personer, men också att skapa och bevara relationer (Asplund & Nordenstam, 2023). Personer som har en funktionsnedsättning kan uppleva varierade behov av sociala relationer och även om många trivs i sitt eget sällskap, har de flesta ändå behov av att vara en del av ett socialt sammanhang och interagera med andra personer (Gerland, 2011). Om det förekommer svårigheter att finna detta sammanhang ökar risken för isolering, vilket i sin tur bidrar till försämrat fysiskt och psykiskt mående (Svedberg, 2016; Sörngård, 2018).

Mot bakgrund av ovanstående ser vi i vår yrkesutövning som socionomer och kuratorer inom Vuxenhabiliteringen behov av att personer som har en funktionsnedsättning får delta i ett socialt sammanhang där de får ökad kunskap om relationer, samt möjlighet att träffa och dela sina erfarenheter med andra i liknande livssituation. Därför erbjuder Vuxenhabiliteringen en ”Samtalsgrupp om relationer” till habiliteringens alla målgrupper. ”Samtalsgrupp om relationer” har genomförts inom den ordinarie verksamheten på Vuxenhabiliteringen. Sammanlagt har gruppinterventionen genomförts vid sex tillfällen, men har tidigare inte utvärderats med syfte att kvalitetssäkra denna gruppintervention. Utvecklingsarbetet avser därför att utvärdera samtalsgruppen med hjälp av deltagarnas beskrivning av sina erfarenheter av att delta i denna gruppintervention. Utvecklingsarbetet, som FoU-rapporten baseras på, har fokuserat på deltagare med huvuddiagnos Autism.

Syfte

Syftet var att beskriva erfarenheter hos personer med autism som deltagit i ”Samtalsgrupp om relationer” med målet att utvärdera denna gruppintervention och även utgöra underlag för eventuella förbättringar.

Metod

Genomförande av utvärdering

Inför uppstarten av ”Samtalsgrupp om relationer” ansvarade samtalsledarna för att sammanställa en grupp potentiella deltagare baserat på en särskild väntelista inom Vuxenhabiliteringen. I nästa steg kontaktades de intresserade deltagarna genom ett inledande, kortare telefonsamtal. Under detta samtal fick tilltänkta deltagare bekräfta fortsatt intresse av att delta i samtalsgruppen och erbjöds därefter möjlighet att delta. Slutligen bokades en tid för en individuell intervju, vilken genomfördes som en del av förberedelserna inför gruppstart.

Individuell intervju

Under den individuella intervjun gavs deltagaren information om utvecklingsprojektet, samt om samtalsgruppens upplägg, syfte, innehåll och regler. Intervjun omfattade även samtal om deltagarens nuvarande relationer. Vid intervjun gavs deltagaren möjlighet att formulera sina personliga mål och förväntningar kopplade till deltagandet i samtalsgruppen. Samtalsledarna informerade även om deras ansvar för att skapa en trygg och respektfull miljö under gruppinterventionens genomförande. Slutligen innefattade intervjun en bedömning av deltagarens förutsättningar för att delta i gruppinterventionen. Till den individuella intervjun använde samtalsledarna en särskilt utformad intervjuguide som bestod av öppna frågor. Se bilaga 1.

Individuell utvärdering

Efter avslutad samtalsgrupp bokade samtalsledarna in en individuell tid för utvärdering med varje deltagare. Avsikten var att genomföra en strukturerad utvärdering av gruppinterventionen. Under utvärderingen var fokus på deltagarens upplevelse av samtalsgruppens innehåll, i vilken utsträckning deltagarens förväntningar hade uppfyllts, samt hur de individuella målen hade uppnåtts. Deltagaren gavs även möjlighet att lämna synpunkter och förbättringsförslag med syfte att vidareutveckla gruppinterventionen. Till den individuella utvärderingen använde samtalsledarna en särskilt utformad intervjuguide som bestod av både öppna frågor och skattningsskalor. Se bilaga 2.

Gruppintervention

Båda samtalsgrupperna har haft sex deltagare som varit indelade utifrån huvuddiagnosen autism och könsidentitet. Varje grupp träffades en gång i veckan under sex veckor. Samtalsgruppen träffades tisdagar klockan 14.00-16.00, alternativt 13.30-15.30. Vid oförutsägbara händelser som innebar avbokad tid ersattes detta tillfälle med en ny bokad tid.

”Samtalsgruppen om relationer” omfattade olika teman och vid varje tillfälle samtalade vi om ett av följande teman:

- Övergripande om relationer och familjerelationer.
- Vänskapsrelationer.

- dejting.
- Sex, samtycke och porr.
- Kärleksrelationer, känslor och våldsutsatthet.
- Relationen till sig själv.

Varje tillfälle innehöll en incheckning och utcheckning av deltagarnas mående, relevant information från samtalsledarna samt diskussionsfrågor kopplat till aktuellt tema. Vissa tillfällen innehöll även filmklipp, samt individuella och gemensamma övningar. Innehållet och strukturen var hela tiden kopplat till aktuellt tema, men varierade för varje tillfälle. Se bilaga 3.

Mål med ”Samtalsgrupp om relationer”

- Utforska, reflektera och förstå relationer. Genom att aktivt delta i samtalsgruppen får deltagarna ökad insikt i olika typer av relationer.
- Förståelse och erfarenhetsutbyte. Genom att samtala om relationer med varandra kan deltagarna utbyta erfarenheter och på så sätt få ökad förståelse för hur andra hanterar liknande situationer.
- Utveckla kommunikationsfärdigheter. Samtalsgruppen möjliggör för deltagarna att öva på kommunikation och socialt samspel. Så som att uttrycka sina tankar och känslor, respektera varandra, samt delta och lyssna aktivt.
- Hantera utmaningar avseende relationer. Deltagarna får möjlighet att diskutera och reflektera över vanliga utmaningar i relationer. Till exempel konflikter, bristande kommunikation och stress. Genom att dela med sig av egna strategier kan deltagarna stödja varandra och utveckla sina egna förmågor.
- Ökad självmedvetenhet för sitt eget fungerande. Samtalsgruppen möjliggör för deltagarna att reflektera över relationen till sig själv, sina värderingar och behov i relationer.
- Delta i ett socialt sammanhang. Genom att samtala om relationer, samt dela och lyssna på varandras erfarenheter kan deltagarna känna sig mindre ensamma, mer förstådda och bidra till en känsla av samhörighet.

Samtalsledarnas roll och förhållningsätt

Ansvariga för ”Samtalsgrupp om relationer” och samtalsledare var Maria Sjöström och Theres Wikingsson, båda socionomer och kuratorer på Vuxenhabiliteringen med lång erfarenhet av att arbeta med målgruppen, samt med tidigare erfarenhet av att leda gruppinterventioner.

Samtalsledarna har haft ett övergripande ansvar för att etablera och upprätthålla en trygg, respektfull och tillitsfull miljö under gruppinterventionen. Syftet med detta var att samtliga deltagare skulle känna sig bekväma och få möjlighet att delta aktivt. Samtalsledarna säkerställde att varje deltagare fick komma till tals, samt att det skapades förutsättningar för ett meningsfullt deltagande, där deltagarnas tankar, känslor och erfarenheter kunde uttryckas utifrån dennes förmåga.

Vidare ansvarade samtalsledarna för att tillhandahålla en tydlig struktur och ett relevant innehåll som fungerade som grund för samtalen mellan deltagarna. Vår vision var att samtalsledarna, genom att skapa rätt ramar och förutsättningar, främjade ett samtalsklimat där interaktionen i huvudsak skedde mellan deltagarna själva. Samtalsledarna ansvarade även för att identifiera och tillgodose deltagarnas individuella behov av stöd och anpassningar med syfte att möjliggöra ett jämlikt och inkluderande deltagande i samtalsgruppen.

Deltagare

För att vara aktuell för deltagande i ”Samtalsgrupp om relationer” krävdes att deltagarna hade en pågående kontakt med Vuxenhabiliteringen i Växjö och Ljungby. Deltagaren skulle ha behov av att få ökad kunskap och förståelse för relationer, samt vilja utbyta erfarenheter med de andra deltagarna. Vidare behövde deltagarna ha förmåga att aktivt delta i samtalsgruppen och även kunna tillgodogöra sig denna gruppintervention utifrån sina individuella förutsättningar.

Under hösten 2024 och våren 2025 genomfördes två samtalsgrupper om relationer. Grupp 1 riktade sig till kvinnor och icke binära. De var sex deltagare i åldrarna 22–32 år med huvuddiagnos autism. Grupp 2 riktade sig till män och icke binära. I den gruppen var det sex deltagare i åldrarna 18–31 år med huvuddiagnos autism.

Sammanställning och analys av data

Efter avslutade individuella utvärderingar har samtalsledarna tillsammans gått igenom deltagarnas svar och sammanställt dessa skriftligt. Därefter analyserade samtalsledarna med kvalitativ innehållsanalys (Lundman & Hällgren Graneheim, 2017) och kom fram till specifika teman som presenteras i resultatet. Analysen genomfördes av samtalsledarna, först var för sig och sedan tillsammans i en upprepad process. Vid ett par tillfällen reflekterade författarna (MS, TW) och handledarna om resultatet av analysen.

Resultat

Närvaron bland deltagarna varierade mellan de två samtalsgrupperna. I den första gruppen uppvisades en mycket hög närvaro, där samtliga deltagare deltog vid majoriteten av tillfällena. I den andra gruppen var närvaron mer ojämn och varierade från tillfälle till tillfälle, vilket påverkade gruppens sammansättning och kvaliteten på samtalen. Antalet deltagare per tillfälle varierade mellan tre och fem deltagare. Med anledning av de två gruppernas skillnad i närvaro redovisas resultatet med var grupp för sig. Se utvärderingsfrågor och svarsalternativ/svarsnivåer i Bilaga 2.

”Samtalsgrupp om relationer” – Grupp 1

Upplägg och innehåll

Deltagarna upplevde omfattningen av samtalsgruppen med varierande omdömen från ”ganska bra” till ”bra”. Det framhölls som bra att varje tillfälle innehöll flera kortare pauser. Något som särskilt uppskattades hos de flesta var den återkommande strukturen med ett tillfälle varje vecka, vilket bidrog till att deltagarna kunde upprätthålla rutiner i vardagen. Det fanns emellertid någon som upplevde denna regelbundenhet både som fördel och utmaning, då den samtidigt begränsade möjligheten till återhämtning.

Det fanns en samstämmighet bland deltagarna kring värdet av att samtala om olika typer av relationer. En del upplevde samtalen om vänskapsrelationer som särskilt givande, medan andra fann samtalen om kärleksrelationer och familjerelationer mer givande. De flesta uppskattade att samtalsgruppen varvade information, diskussionsfrågor, övningar och filmklipp. Dock framkom det synpunkter på att vissa diskussionsfrågor var alltför öppna och otydligt formulerade, vilket försvårade möjligheten att besvara dem. Särskilt i de fall där ämnet var nytt och obekant så som kärleksrelationer, sex, samtycke och porr. Övningarna upplevdes generellt som bra, men det framkom behov av att förtydliga syftet med vissa övningar, som till exempel den övning där deltagarna fick göra en nätverkskarta.

Deltagarnas upplevelser avseende filmklippen som användes i samtalsgruppen varierade. Vissa deltagare beskrev att de kompletterade samtalen, medan andra upplevde filmklippen som överflödiga och att de bidrog till en känsla av överstimulans. Inför filmklippen informerades deltagarna om syftet med att inkludera filmklippen, men trots detta efterfrågade vissa deltagare ytterligare information än det som gavs.

Ökad kunskap om relationer

Majoriteten av deltagarna upplevde att de har fått ökad kunskap och förståelse för olika relationer. Diskussionerna i gruppen upplevdes som värdefulla, samt att de bidrog till en känsla av igenkänning och gemenskap.

Deltagarnas exempel på ökad kunskap var:

- Förståelse för relationen till sig själv.

- Att det finns olika nivåer i relationer, till exempel i vänskapsrelationer.
- Förståelse för kärleksrelationer.
- Förståelse för sina egna känslor.

Utbyte av erfarenheter och deltagande i grupp

Samtliga deltagare upplevde att utbytet av erfarenheter i samtalsgruppen var hjälpsamt, även om det varierade på vilket sätt. Flera deltagare beskrev det som värdefullt att få möjlighet att diskutera med andra i liknande livssituationer. Det framkom att det var särskilt hjälpsamt när andra deltagare tidigt tog initiativ till att prata, vilket i sin tur underlättade för andra att dela med sig av egna erfarenheter. Utbytet av deltagarnas egna perspektiv och berättelser upplevdes som meningsfullt, då det möjliggjorde igenkänning och reflektion kring den egna funktionsnedsättningen. Denna delade erfarenhet bidrog till ökad känsla av samhörighet och minskad upplevelse av ensamhet. Flera deltagare uttryckte även att deltagandet i samtalsgruppen förstärkte känslan av normalitet, vilket i sin tur främjade en upplevelse av social tillhörighet.

Majoriteten av deltagarna upplevde det som bra att delta i grupp. Något som lyftes fram som bra var att gruppen upplevdes trygg och respektfull, där alla fick möjlighet att ta plats. Deltagarna kände även igen sig i varandra. Gruppen präglades av acceptans och förståelse, där ingen upplevdes som dömande, vilket i sin tur bidrog till en bekväm och tillåtande atmosfär. Någon deltagare beskrev en trygghet i gruppen, men samtidigt en känsla av viss nervositet som påverkade möjligheten till ett aktivt deltagande. Det framhölls även som bra att samtalsledarna aktivt bjöd in deltagarna till samtal, vilket underlättade deltagandet.

Sociala relationer

Deltagarnas upplevelser varierade om huruvida samtalsgruppen påverkat deras egna relationer eller inte. Det mest framträdande och samstämmiga resultatet var att alla deltagare utvecklade relationer till varandra och därmed utvidgade sitt sociala nätverk, något som samtalsgruppen i hög grad upplevdes bidra till. Avseende deltagarnas tidigare relationer upplevde ingen deltagare någon direkt förändring, men de beskrev att de har fått nya perspektiv på olika relationer i stort och att de nu upplevdes som enklare att hantera.

Förbättringsförslag

Samtliga deltagare upplevde samtalsgruppen som ”mycket bra”. Det framkom några generella förbättringsförslag:

- Mer tid och fördjupade samtal om relationen till sig själv.
- Mer tid och fördjupade samtal om familjerelationer och övrig släkt.
- Fördjupade samtal om konflikthantering i relationer.
- Fördjupade samtal om hur relationer kan avslutas.
- Ytterligare tillfällen för fortsatta samtal och social samvaro.
- Tydligare och mindre öppna diskussionsfrågor.
- Tydligare syfte med olika övningar.
- Tillägg av temat professionella relationer.

”Samtalsgrupp om relationer” – Grupp 2

Deltagarna upplevde omfattningen av samtalsgruppen med varierande omdömen från "ganska bra" till "bra". Några deltagare upplevde att tiden ibland kändes otillräcklig, medan andra tyckte att tidsramen kunde kännas lång. Majoriteten av deltagarna uppskattade regelbundenheten och antalet tillfällen, samt att varje tillfälle innehöll pauser. Några deltagare uttryckte önskemål om fler tillfällen för att få möjlighet att fördjupa sig i samtalsgruppens olika teman.

Majoriteten av deltagarna upplevde samtalsgruppens innehåll som ganska bra och relevant att samtala om. Vissa teman framhölls som särskilt givande så som kärlek, vänskap och dejting. Vidare framkom det att de öppna diskussionerna uppskattades samtidigt som det uttrycktes att några deltagare möjligen hade gynnats av en tydligare struktur och mindre öppna diskussionsfrågor. Några deltagare betonade att filmklippen underlättade förståelsen för vissa ämnen och att de kunde väcka tankar som senare utvecklades till meningsfulla diskussioner mellan deltagarna.

Ökad kunskap om relationer

Deltagarna har i olika grad fått ökad kunskap och förståelse för olika relationer. Några deltagare beskrev att de främst lärde sig genom att ta del av andras erfarenheter, vilket bidrog till en bredare förståelse för olika perspektiv och sätt att relatera till andra. Samtidigt upplevde någon att temana inte bidrog till någon ny kunskap, men att de trots allt upplevdes som relevanta att samtala om och viktig repetition av tidigare kunskap.

Deltagarnas exempel på ökad kunskap var:

- Vikten av acceptans i olika relationer.
- Att personers tankar och åsikter om relationer kan variera.
- Hur relationer kan utvecklas, till exempel från vänskapsrelation till kärleksrelation.
- Hur relationer kan hålla över tid.
- Hur konversationer vid dejting kan inledas, både fysiskt och digitalt.

Utbyte av erfarenheter och deltagande i grupp

Samtliga deltagare beskrev utbytet av erfarenheter med varandra som hjälpsamt. Flera deltagare beskrev att de har fått ökad förståelse för andras perspektiv och att det har varit värdefullt att ta del av andras erfarenheter. Möjligheten att möta personer med liknande utmaningar och livssituation lyftes fram som särskilt givande, liksom att få höra hur andra hanterar olika aspekter av sina egna relationer.

Det framkom även att deltagandet i gruppen bidrog till en känsla av trygghet och tillhörighet, även om några deltagare inte alltid deltog aktivt vilket berodde på osäkerhet kring temat eller bristande erfarenhet. Trots detta upplevde majoriteten av deltagarna samtalsklimatet som respektfullt, där alla fick möjlighet att delta aktivt utifrån sina egna förutsättningar. Det uppskattades även att samtalsledarna bjöd in de mindre aktiva deltagarna i samtalen.

Sociala relationer

Flera deltagare uppgav att de har fått ökad förståelse för relationer, både i allmänhet och i relation till sig själva, även om det för alla deltagare ännu inte har lett till konkreta förändringar i deras egna relationer. Det framkom även att förändringar i relationer är en process som kräver tid och tålamod.

Några deltagare betonade värdet i att lyssna till andras erfarenheter och perspektiv, vilket bidrog till en känsla av igenkänning och bekräftelse. Att få ta del av hur andra hanterar relationer upplevdes som lärorikt och inspirerande, samt användbart i sina egna relationer. Några deltagare beskrev att de har fått ökad förståelse för relationen till sig själv, exempelvis genom ökad självmedkänsla.

Förbättringsförslag

Samtliga deltagare upplevde samtalsgruppen som "bra". Det framkom några generella förbättringsförslag:

- Få tillgång till presentationsmaterialet i förväg för att kunna förbereda sig och därmed underlätta deltagandet vid varje tillfälle.
- Mer tid och fördjupade samtal om familjerelationer.
- Fördjupade samtal om hur deltagarna kan ta kontakt med okända personer med syfte att skapa nya relationer.
- Fördjupade samtal om hur deltagarna kan samtala med personer i sin egen ålder.
- Fördjupade samtal om relationen till sig själv.
- Samtalsgrupp där deltagarna har olika könsidentitet.
- Hemuppgifter mellan tillfällena.
- Fler övningar och filmklipp under tillfällena.

Diskussion

Under utvärderingen framkommer det att samtalsgruppens innehåll och upplägg är väl anpassat och tillgodoser deltagarnas behov av struktur, regelbundenhet och tydlighet. Utifrån deltagarnas funktionsnedsättning är det viktigt att ta hänsyn till detta eftersom det möjliggör ökade förutsättningar för att delta aktivt, samt ökar känslan av att gruppinterventionen blir meningsfull och hjälpsam.

Vidare framkommer det att deltagarna upplevde att gruppinterventionen har bidragit till ökad förståelse och kunskap om relationer, samt att deltagarna har upplevt både informationen från samtalsledarna och utbytet med varandra som ett meningsfullt sätt att lära sig nytt. Deltagarna erfor att utbytet med varandra var värdefullt då det gav möjlighet att diskutera med andra i liknande livssituation och utmaningar. Utbytet bidrog även till igenkänning, ökad känsla av samhörighet, minskad känsla av ensamhet, samt ökad förståelse för sig själv och sin egen funktionsnedsättning. Detta resultat visas också i en review av Spain och Blainey (2015), då gruppbaseade insatser förbättrade social förståelse, funktion samt minskad ensamhet.

Utöver att denna gruppintervention erbjuder ökad kunskap om relationer och möjlighet att dela sina erfarenheter med andra, möjliggör den även ett socialt sammanhang som är inkluderande och strukturerat utifrån målgruppens förutsättningar. Detta sociala sammanhang kan även bidra till att deltagarna lärde känna nya personer och därmed utökar sitt sociala nätverk. Deltagarnas genomgående positiva beskrivningar bekräftar att målen med ”Samtalsgrupp om relationer” är uppfyllda, samt att gruppinterventionen är meningsfull och hjälpsam för vår målgrupp, vilket ligger i linje med en interventionsstudie av Smith DaWalt (2021), där resultatet visade positiva effekter på samhällsengagemang och minskning av ångest och depressiva symptom. Beskrivningarna belyser även vikten av att Vuxenhabiliteringen fortsättningsvis erbjuder denna gruppintervention.

För upplevelse av hälsa framhåller Svedberg (2016) vikten av vara i relation med andra, i ett meningsfullt och socialt sammanhang. Utvärderingen visar på att samtliga deltagare har fått ökad kunskap och förståelse för relationer, även om det ännu inte har resulterat i någon konkret förändring i deras egna nuvarande relationer. Det kan handla om att förändringar tar tid, och att de som har deltagit i samtalsgruppen behöver fortsatt arbeta med sina relationer på egen hand med hjälp av den kunskap och de strategier som samtalsgruppen har bidragit till. Vid behov kan ställning tas till om deltagarna behöver ytterligare stöd avseende sina relationer av personal på Vuxenhabiliteringen förslagsvis genom att erbjuda ett uppföljande tillfälle.

Sammanfattningsvis framkommer det i det här utvecklingsarbetet att gruppinterventionen ”Samtalsgrupp om relationer” var genomförbar och upplevdes som positiv av samtliga deltagare.

Fortsatt utvecklingsarbete

Följande förbättringsområden kan bilda underlag för att kunna tillgodose målgruppens behov. Planerat fortsatt arbete är:

- Utöka gruppinterventionen med ytterligare ett tillfälle för fördjupade samtal om relationer och konflikter, samt vid andra tillfället enbart samtala om familjerelationer.
- Förtydliga och utveckla innehållet ytterligare i samtalsgruppens alla tillfällen.

- Sammanställa åhörarkopior som deltagarna får utlämnade vid uppstart. Detta kan användas för förberedelse, att skriva anteckningar under samtalsgruppens alla tillfällen och som stöd efter avslutad gruppintervention.
- Ändra metod för fortsatt utvärdering och utforma ett frågeformulär för individuell utvärdering i samband med avslut av gruppintervention.
- Se över möjlighet att erbjuda uppföljning efter slutförd gruppintervention där deltagarna får möjlighet att samtala vidare om tidigare teman, men även lyfta nya tankar och funderingar kopplat till relationer.

Referenser

Asplund, S., & Nordenstam, L. (2023). Knäck kärlekskoden: En dejtinghandbok för dig på autismspektrumet. Natur & Kultur.

Gerland, G. (2011). Autism: Relationer och sexualitet. Studentlitteratur.

Lundman, B., & Hällgren Graneheim, U. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. I G. Carlsson, C. Carlstedt, & IM. Chekol (Red.), Tillämpade kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård (s. 211-225). Studentlitteratur.

Mathersul, D., McDonald, S., & Rushby, J.A. (2013). Understanding advanced theory of mind and empathy in high-functioning adults with autism spectrum disorder. *J Clin Exp Neuropsychol*. 2013;35(6):655-68. doi: 10.1080/13803395.2013.809700. Epub 2013 Jun 25. PMID: 23799244.

Smith Da Walt, L. (2021). Impact of working together for adults with autism spectrum disorder (ASD): A multifamily group intervention. *J Neurodev Dis*, 13(1), 44. doi: 10.1186/s11689-021-09395-w. PMID: 34625016; PMCID: PMC8499454.

Spain, D., & Blainey, S.H. (2015). Group social skills interventions for adults with high-functioning autism spectrum disorders: A systematic review. *Autism*, 19(7), 874-886. doi: 10.1177/1362361315587659.

Svedberg, L. (2016). Gruppsykologi: om grupper, organisationer och ledarskap. Studentlitteratur.

Sörngård, K.A. (2018). Autismhandboken: Strategier för ökad livskvalitet. Natur & Kultur.

Bilaga 1

Individuell intervju inför deltagande i "Samtalsgrupp om relationer"

Presentation för deltagaren:

"Vi vill träffas idag för att berätta mer om samtalsgruppen om relationer, men också för att du ska kunna berätta lite om dina nuvarande relationer och förväntningar på att delta i samtalsgruppen".

"Just nu arbetar vi med ett utvecklingsprojekt för att utvärdera innehållet i samtalsgruppen. Det är för att kunna se vad som fungerar, och vad som kan bli bättre. Vi kommer att skriva ner det som sägs under det här samtalet, men när vi gör utvärderingen kommer vi sammanställa alla deltagares erfarenheter tillsammans. Det vill säga att det inte kommer synas att det är du som tyckt något. Det är bara vi som ska använda detta, för att samtalsgruppen ska kunna bli ännu bättre".

"Vi kommer även att träffas en gång efter samtalsgruppen är färdig. Detta för att samtala vidare om hur dina relationer är, samt utvärdera dina erfarenheter av samtalsgruppen".

Information om samtalsgrupp

"De personer som kommer att delta i gruppen är killar med autism. Gruppen är till för dig som vill lära dig mer om dig själv, olika typer av relationer och utbyta erfarenheter med andra. Vi kommer att prata om olika typer av relationer, som till exempel familjrelationer, vänskapsrelationer, dejting, sex och samtycke, kärleksrelationer och relationen till dig själv. Vi varvar information, diskussionsfrågor, samtal och filmer. Gruppen kommer att träffas sex gånger, två timmar per gång".

Nuvarande relationer och förväntningar på att delta i samtalsgruppen om relationer

Frågor och information till deltagaren:

- Berätta om dina nuvarande relationer och hur de fungerar? Det kan handla om relationer till din familj, vänner, partner, kollegor och dig själv?
- Är det något du skulle ändra i dina nuvarande relationer, vad skulle det vara? Varför? Varför inte?
- Är det något mer du vill berätta om dina relationer, som jag inte alls har frågat om?
- Berätta om dina mål och förväntningar med att vara med samtalsgruppen om relationer.
- Vad hoppas du att samtalsgruppen ska ge dig?

Förutsättningar för att kunna delta i grupp:

I kursen kommer vi att varva information med diskussion för att lära oss mer om relationer. Gruppen bygger alltså på att alla bidrar med sina erfarenheter utifrån sin egen förmåga.

- Hur brukar du vara i en grupp med nya människor?
- Hur känns det att prata inför folk? Om det känns svårt, kan vi hjälpa till på något sätt för att underlätta för dig?
- Är det något som gör dig nervös eller orolig som har med samtalsgruppen att göra?

Samtalsledarnas ansvar

Vi samtalsledare ansvarar för att samtalsgruppen känns trygg och respektfull. Alla ska komma till tals och alla ska få förutsättningar att delta och bidra.

- Är det något som vi gruppledare ska tänka på när vi håller samtalsgruppen?
- Är det något viktigt som vi behöver veta om dig?
- Kan vi underlätta för dig på något särskilt sätt? Till exempel: avbryta om eventuellt svävar iväg, bjuder in om du är tyst, krisplan, sitta nära dörren, sitta nära tavlan, inte sitta för nära andra deltagare.

Vi kommer att ha vissa regler i samtalsgruppen om relationer:

- Alla ska få tid att prata i gruppen. Maria och Theres håller koll på tiden och ser till att alla kommer till tals.
- Alla har tystnadslofte. Det vi pratar om i gruppen, stannar i gruppen.
- Dela gärna med dig av dina tankar, men avbryt aldrig någon. Vänta på din tur.
- Det finns inget krav på att du ska berätta allt om dig.
- Om något känns jobbigt att prata om säg till Maria och/eller Theres
- Vi håller inte på med mobilen.
- Om du får förhinder eller blir sen, meddela Maria och/eller Theres. Det går bra att ringa eller skicka ett sms.

Följdfrågor:

- Vill du berätta mer?
- Kan du ge ett exempel?
- Hur kändes det då?
- Hur känns det nu?
- Hur menar du?

Bilaga 2

Individuell utvärdering efter deltagande i "Samtalsgrupp om relationer"

Sammanhangsmarkering

"Nu har vi slutfört samtalsgruppen om relationer. Idag ska vi tillsammans göra en utvärdering för att se vad du tycker om innehållet i samtalsgruppen, utbytet med varandra och om det är något som kunde ändras. Vi vill även utvärdera ifall samtalsgruppen motsvarade dina förväntningar".

Upplägg och innehåll

Vad tycker du om omfattningen av samtalsgruppen? (antal tillfällen, längd på varje tillfälle, intervall mellan tillfällena).

Dåligt, ganska dåligt, varken bra eller dåligt, ganska bra, bra

Vad tycker du sammantaget om innehållet i samtalsgruppen?

Dåligt, ganska dåligt, varken bra eller dåligt, ganska bra, bra

Vad tycker du om att vi har varvat information, diskussionsfrågor, övningar, samtal och filmer?

Dåligt, ganska dåligt, varken bra eller dåligt, ganska bra, bra

Är det något tema som du tycker var onödigt/saknat i samtalsgruppen?

Ja, nej, kanske, vet inte

Relationer

- Berätta om och hur samtalsgruppen har förbättrat/förändrat dina relationer? (nuvarande/nya) Lite, mycket, inte alls, vet inte
- Hur ser dina relationer ut idag jämfört när du började samtalsgruppen? Har något förändrats? På vilket sätt? (familj, vänner, partner, kollegor, dig själv)

Förväntningar

- I vilken utsträckning har samtalsgruppen varit som du förväntade dig?

Helt, ganska bra, inte alls, vet inte

- Har du fått ökad kunskap om olika typer av relationer?

Ja, lite, inte alls, vet inte

- Var utbytet med de andra deltagarna hjälpsamt? På vilket sätt?

Ja, lite, inte alls, vet inte

- Hur har det varit att delta i grupp? (prata inför andra, kunna delta aktivt, tryggt, respektfullt)

Dåligt, ganska dåligt, varken bra eller dåligt, ganska bra, bra

- Finns det något med samtalsgruppen som skulle kunnat vara annorlunda/förbättras?

Ja, nej, kanske, vet inte

Följdfrågor:

- Vill du berätta mer?
- Kan du ge ett exempel?
- Hur kändes det då?
- Hur känns det nu?
- Hur menar du?

Bilaga 3

Beskrivning av struktur och innehåll för varje tillfälle i samtalsgruppen om relationer. Vid varje tillfälle ingår tid för diskussion.

Tillfälle 1	Tillfälle 2	Tillfälle 3
Övergripande om relationer och familjerelationer	Vänskapsrelationer	Dejting
<p>Innehåll och struktur:</p> <p>Presentation av tema</p> <p>Presentation av deltagarna</p> <p>Regler i samtalsgruppen</p> <p>Incheckning av mående</p> <p>Information om övergripande om relationer</p> <p>Övning: Nätverkskarta</p> <p>Information om familjerelationer</p> <p>Diskussionsfrågor</p> <p>Utcheckning av mående</p> <p>Information om temat för nästa veckas tillfälle</p>	<p>Innehåll och struktur:</p> <p>Presentation av tema</p> <p>Reflektioner från föregående tillfälle</p> <p>Regler i samtalsgruppen</p> <p>Incheckning av mående</p> <p>Information om vänskapsrelationer</p> <p>Tips för hur hitta vänner</p> <p>Tips för hur fördjupa vänskapsrelationer</p> <p>Information om olika nivåer i vänskapsrelationer</p> <p>Tips för hur bibehålla vänskap</p> <p>Utcheckning av mående</p> <p>Tips för fördjupad information om dagens tema</p> <p>Information om temat för nästa veckas tillfälle</p>	<p>Innehåll och struktur:</p> <p>Presentation av tema</p> <p>Reflektioner från föregående tillfälle</p> <p>Regler i samtalsgruppen</p> <p>Incheckning av mående</p> <p>Filmklipp om viktiga egenskaper hos en partner</p> <p>Övning: lista viktiga egenskaper</p> <p>Information om vart möjlighet till dejting finns</p> <p>Filmklipp om nätdejting</p> <p>Information om tolkning av olika signaler</p> <p>Information om att ta första kontakt och bjuda ut på dejt</p> <p>Filmklipp om du inte är intresserad</p> <p>Information om dejtingkoncept</p> <p>Tips för hur dejting kan anpassa utifrån autism</p> <p>Tips för att dejta tryggt</p> <p>Information om varningstecken hos oärliga personer</p> <p>Utcheckning av mående</p> <p>Tips för fördjupad information om dagens tema</p> <p>Information om temat för nästa veckas tillfälle</p>

Tillfälle 4	Tillfälle 5	Tillfälle 6
Sex, samtycke och porr	Kärleksrelationer, känslor och våldsutsatthet	Relationen till sig själv
Innehåll och struktur:	Innehåll och struktur:	Innehåll och struktur:
Presentation av tema	Presentation av tema	Reflektioner från föregående tillfälle
Reflektioner från föregående tillfälle	Reflektioner från föregående tillfälle	Regler i samtalsgruppen
Regler i samtalsgruppen	Regler i samtalsgruppen	Incheckning av mående
Incheckning av mående	Incheckning av mående	Presentation av tema
Information om sex	Filmklipp om hur kärlek kan kännas	Information om tema
Filmklipp om ingen sexlust	Information om att gå från dejting till förhållande	Information om stress- och sårbarhetsmodellen
Filmklipp om samtycke	Tips för en sund relation	Information om maskering
Information och övning: tolkning av signaler	Information om känslor	Information om "autistic burnout" och återhämtning
Tips sexuell kommunikation	Tips för att beskriva sina känslor	Övning: vad mår jag bra av
Filmklipp om olika perspektiv på porr	Information om våld i nära relation	Information om grundläggande behov och metoder att jobba vidare med
Tips för stöd kring ett hälsosamt sexliv	Utcheckning av mående	Filmklipp om självmedkänsla
Utcheckning av mående	Tips för fördjupad information om dagens tema	Information om självmedkänsla
Tips för fördjupad information om dagens tema	Information om temat för nästa veckas tillfälle	Tips för att stärka sin självmedkänsla
Information om temat för nästa veckas tillfälle		Tips för fördjupad information om dagens tema
		Avslutning av samtalsgrupp och information om fortsatt planering
		Utcheckning av mående



REGION
KRONOBERG