

## Motion till riksdagen 2012/13:So246

av **Suzanne Svensson (S)**

# Självhjälpsprogram

## Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som anförs i motionen om självhjälpsprogram.

## Motivering

Långvariga, kroniska sjukdomar drabbar många människor hårt och medför en stor kostnad för sjukvården och samhället. Som en del i behandlingen kan kostnadseffektiva självhjälpsprogram utgöra ett verkningsfullt komplement till samhällets stöd i form av sjukvård och rehabilitering. Människor med långvariga hälsoproblem upplever, oavsett diagnos, likartade symptom, problem och bekymmer i det dagliga livet. De kan ha behov av att utveckla färdigheter för att orka med att bemästra symptom, vardagslivets utmaningar och sjukdomens inverkan på deras liv.

Samhället bör intensifiera arbetet med att utveckla självhjälpsprogram. Det passar inte alla men har potential att förbättra livskvaliteten för många människor. Ett bra exempel är utbildningsprogrammet Att leva ett friskare liv (ALF) som med framgång använts i Blekinge läns landsting. Det är den svenska versionen av det amerikanska programmet Chronic Disease Self-Management Program som utvecklats vid Stanford University i USA. Metoden bygger på kognitiv inlärningspsykologi och är vetenskapligt beskriven i ett stort antal publikationer. Programmet erbjuds patienter som har en eller flera långvariga sjukdomar. Utbildningen betonar självhjälp och ledarna har själva oftast en eller flera långvariga sjukdomar.

Självhjälpsprogram kan självfallet användas även i andra sammanhang utifrån den enskildes specifika problemsituation. Blekinge har till exempel ett sexton veckors rehabiliteringsprogram för ungdomar i Blekinge som har svårt att etablera sig på arbetsmarknaden p.g.a. funktionsnedsättning, odiagnostiserad psykosocial problematik eller andra orsaker. Syftet är att ge ungdomarna

**Fel! Okänt namn på**

en styrka och tilltro när de hamnat i utanförskap och få dem att våga ta steget ut i arbetslivet, till vidare studier eller ytterligare rehabiliteringsinsats.

Landstingen/regionerna har ett stort ansvar att utveckla och sprida effektiva metoder när det gäller självhjälpsprogram för olika grupper och livssituationer. Staten bör på lämpligt sätt stödja, initiera och stimulera ett sådant utvecklingsarbete.

Stockholm den 20 september 2012

*Suzanne Svensson (S)*