

# Bilaga 06

Uppföljning uppstart av  
Aktivitetshuset –  
tertiälrapport 2 2024

## Uppföljning uppstart av Aktivitetshuset – tertiärrapport 2 2024

Södermalms stadsdelsnämnd har i verksamhetsplan 2024 fastställt aktiviteten ”Följa upp uppstarten av aktivitetshuset för att i dialog med brukare och deltagare se över verksamhetens fortsatta utveckling”. Nämnden har efterfrågat en redovisning från förvaltningen av hur verksamheten har utvecklats i samband med tertialrapport 2, med ett särskilt fokus på målgruppens möjligheter till återhämtning och samvaro.

### Inledning

Under årets första halva har aktiviteterna inom samtliga delar av Aktivitetshuset utvecklats på ett positivt sätt sedan uppstarten förra hösten. Det gäller särskilt den Öppna Mötesplatsen där café-verksamhet och utflykter blivit en etablerad del av huset, och där det genomförts bland annat en skrivarcirkel, en föreläsning om vardagsekonomin samt en kurs i att göra eget papper. Flera samarbeten har fortsatt enligt plan under perioden med exempelvis Marie Cederschiölds högskola (VIP), Jobbtorg Söder och socialförvaltningen, med vilka startat upp ett samarbete om Peer Support som kommer att pågå under minst ett år. De kurser som Hälso teamet har erbjudit deltagarna i den Öppna mötesplatsen har varit exempelvis qigong, yoga och återhämtning. För att utveckla aktiviteterna i huset hålls en kontinuerlig dialog med deltagarna, vilket bland annat mynnat ut i att olika förslag som exempelvis trädgårdsodling och tillgång till datorer kunnat realiserats. Ett arbete för att tillgängliggöra stadens kulturliv för deltagarna så att de får möjlighet att aktivt delta i det som erbjuds, vilket i sin tur bidrar till en ökad känsla av inkludering, delaktighet och jämlikhet, har också pågått.

### Verksamhetens målgrupper

Majoriteten av deltagarna på Aktivitetshuset är vuxna mellan 50-75 år med psykisk funktionsnedsättning men verksamheten har även nått en yngre målgrupp jämfört med tidigare. Caféverksamheten har flest besökare inom den något äldre målgruppen. Yngre deltagare följer oftare med på utflykter och deltar i verksamheternas andra aktiviteter och kurser. Yngre personer deltar oftare i kurser och olika aktiviteter som verksamheten erbjuder.

När det gäller Hälsoteamet har de fortsatt att utveckla sitt arbete med att rikta sig mot personer med funktionsnedsättning och även en ny målgrupp från relationsvårdsteamet. Teamet har även erbjudit föreläsningar för personal inom grupp- och servicebostäder gällande kost, sömn och fysisk träning. Introduktion- och instruktionsfilmer har tagits fram för att nå en bredare målgrupp.

Verksamheten har fler ickebinära personer som deltagit i VIP-kurser jämfört med tidigare.

## **Deltagarnas upplevelser av verksamheten**

### **Öppen mötesplats**

Deltagarna har uttryckt i samtal att de trivs och upplever utbudet som positivt och stärkande i sin vardag. De är nöjda med utflyktsutbudet som erbjuder nya upplevelser och social samvaro. Verksamhetens öppethållande under sommaren har varit mycket uppskattat hos besökare. Cirkelutbudet har bland annat bidragit till nya eller återupptäckta intressen och fördjupad kunskap om återhämtning. Deltagarna har berättat att de har ökat sitt kontaktnät och upplever att de har en prioriterad plats inom Södermalms stadsdelsförvaltning.

### **Södermalms Hälsoteam**

Deltagarna har uttryckt att de genom att delta i verksamheten har fått:

- Ett ökat välbefinnande
- Stärkt förmåga att upprätthålla vardagliga rutiner
- Ökad tilltro till egen förmåga
- Ökad självständighet
- Nya erfarenheter och ny kunskap om hälsa
- Social gemenskap och känsla av sammanhang
- Verktyg för återhämtning
- Ökad tro på egen förmåga till återhämtning
- Förbättrad sömn
- Ökad ork och energi
- Förbättrad koncentrationsförmåga

### **VIP-kurser**

För deltagare i VIP-kurserna kan verksamheten se en utveckling under tiden då kursen pågår och får även feedback från boenden och dagliga verksamheter att kursen har haft en positiv effekt genom ökad kunskap om rättigheter, utvecklade kommunikationsförmåga, att uttrycka och förstå känslor samt ökad självkänedom.

## **Deltagarnas möjligheter till återhämtning och samvaro**

Forskningen visar att exempelvis social samvaro, deltagande i föreningar och att träffa andra brukare är viktiga komponenter för återhämtning hos personer med psykisk funktionsnedsättning. Aktivitetshuset erbjuder olika aktiviteter som kan bidra till deltagares återhämtning över tid. Den öppna caféverksamheten är en viktig del eftersom den inte förutsätter aktivt deltagande utan en plats för vila och umgänge.

### **Aktiviteter som erbjuds med fokus på återhämtning**

- Mindfulnesskurs
- Mental styrketräning
- Yoga
- Qi gong
- Träning på gym
- Simning
- Vattengympa
- Promenader och vandringar
- Skogsbad
- Badminton

### **Aktiviteter som erbjuds med fokus på samvaro**

- Favoritlåten -en gruppaktivitet med musikinriktning
- Utflykter bland annat paddla kanot, båtutflykt med lunch, stadsvandring, museum
- Bowling, minigolf, freesbeegolf
- Caféträffar i samarbete med Dagliga Verksamheten
- Gruppträning ex. badminton
- Samling innan fysisk aktivitet

### **Aktiviteter med fokus på delaktighet och inflytande**

En grupp medarbetare har tillsammans med deltagarna planerat ätbara växter i en del av Blecktornets stora trädgård. Ett samarbete har startats upp med Hammarby daglig verksamhet som gett tillgång till fin kompostjord. Deltagare och personal har hjälpts åt att sätta upp pallkragar där växterna har planterats för att locka till sig bin och andra insekter som gynnar landskapet. Verksamheten har pallkragar med bland annat jordgubbar, paprika, tomater och mynta. Det finns också olika blommor som krasse, luktärt, lavendel och salvia. Deltagare och medarbetare har hjälpts åt att vattna och sköta om odlingen samt skördat under sensommaren.

### **Verksamhetens fortsatta utveckling**

För att utveckla aktiviteterna i huset hålls en kontinuerlig dialog med deltagarna, vilket bland annat mynnat ut i att olika förslag som

exempelvis trädgårdsodling och tillgång till datorer kunnat realiseras. Verksamheten fortsätter att efterfråga deltagarnas synpunkter och önskemål löpande.

Verksamheten har inte genomfört någon strukturerad brukarundersökning under 2024. Inledningsvis inkom skriftlig återkoppling från deltagare att de var nöjda med innehållet i det Nya Aktivitetshuset och den återkoppling som framförs muntligt till medarbetare är positiv. För att utveckla verksamheten vidare planeras att skapa strukturerade former för ökad brukardelaktighet genom exempelvis brukarråd, brukarundersökning och/eller fokusgrupper.

Ett arbete för att tillgängliggöra stadens kulturliv för deltagarna så att de får möjlighet att aktivt delta i det som erbjuds, vilket i sin tur bidrar till en ökad känsla av inkludering, delaktighet och jämlikhet, har pågått och kommer att fortsätta. Detta görs genom att regelbundet ansöka om fondmedel som ger verksamheten möjlighet att erbjuda minst en kostnadsfri kulturinriktad aktivitet per vecka. Exempel på kulturaktiviteter som erbjudits deltagarna under våren är Skansenbesök, Polismuseet, Millesgården, Bergianska trädgården med mera.