

NECT

Narrative Enhancement and Cognitive Therapy

Att minska självstigma genom att utveckla sin personliga historia

Stockholm 21 april 2016

Definition på självstigma

Självstigma innebär att en person har börjat tro att stereotypa uppfattningar om psykisk sjukdom är sanna och stämmer på honom eller henne, t.ex. att någon med schizofreni inte kan förbättras, arbeta eller uppleva en meningsfull tillvaro.

CEPI, Lund

NECT är ett samverkansarbete mellan

1/ (H)järnkoll

2/ CEPI (Centrum för Evidensbaserade Psykosociala
Insatser)

3/ Psykiatri Psykos, SU Göteborg

NECT har utvecklats av

Philip Yanos, David Roe, Paul Lysaker

på Department of Psychology, John Jay College of Criminal Justice,
City University of New York

NECT består av tre huvuddelar

1/ En psykopedagogisk del

2/ En del om kognitiv omstrukturering

(att förändra tankeprocesser som oftast dyker upp vanemässigt och automatiskt)

3/ En del om att utveckla sin egen historia

SSMIS-sf

betyder

Self-Stigma of Mental Illness Scale - short form.

Är 20 frågor som ska besvaras genom en 9-gradig skala.

De som har 54 poäng eller mer erbjuds att delta i NECT.

NECT i praktiken

- Max 6-7 deltagare per grupp
- Hålls i form av studiecirkel
- Helst 2 gruppledare (personal)
- Cirka 20 sessioner
- En timme per session

Siffror från pilotstudien 2014-2015

Genomförande

- Datainsamlingen administrerades av gruppledarna i de 8 NECT grupper som startades under hösten 2014. En av grupperna startade senare och ingår därför inte i denna redovisning

Deltagare

- Sammanlagt 48 deltagare i de sju grupperna deltog i studien, 17 av dessa avbröt medverkan i NECT-grupperna, således bygger denna redovisning på 31 kvarvarande deltagare.

Fler siffror från vår pilotstudie 2014-2015

Kön	
Man	15
Kvinna	16
Ålder (m, sd)	37 (21-57)
Samboform	
Ensam	22
Förälder	3
Annan	6
Utbildning	
Grundskola	5
Gymnasium	19
Högskola	7
Arbetsituation	
Arbete	4
Arbetslös	13
Utbildning	4
Pension	10
Antal år i psykiatrin	13 (3-27)
Antal inläggningar	3 (0-12)

Resultat från pilotstudien 2014-2015

Nivåerna av självstigma sjönk statistiskt signifikant både totalt sett i självstigmaskalan och i alla dess delskalor. Minskningen kan också beskrivas som **en 22-30% minskning i självstigma** beroende på vilken delskala man utgår från.

Det fanns också statistiskt **signifikanta och positiva förändringar i självkänsla och upplevd livskvalitet**. Effektstorleken för livskvalitet och självkänsla var medelstor.

Sammantaget ett mycket positivt resultat. Upplägget av pilotstudien medför dock att **man inte kan vara säker på att de effekter** som ses kan hänföras till just NECT-insatsen. Därför viktigt att göra en kontrollerad studie.

Professor Lars Hansson, CEPI