



Din Recoveryplan

Navn.....

Dato.....

Veileder.....

lee gallagher

*Lee Gallagher og Christina Wærp
FOT team bydel Nordstrand*

Din recoveryarbeidsbok

Denne arbeidsboken skal hjelpe deg med din recovery (bedring), og viser hvordan en veileder kan være en støtte.

Slik bruker du arbeidsboken

Recovery-arbeidet foregår i minst tre samtaler. I hver samtale svarer du på tre spørsmål innen fem områder, og gir poeng fra 1 til 10. Etter hvert svar reflekterer du over hva det betyr for deg. Poengene legges sammen til en total score.

Til slutt setter du og veilederen mål og planlegger små steg du kan ta. Dere avtaler også en dato for å vurdere fremgangen ved å gjenta samtalene og sammenligne poengene.

Recovery

Recovery handler om å bygge et liv som føles meningsfullt og godt, med eller uten utfordringer. Det handler ikke om å bli helt frisk, men å finne håp og styrke til å leve et liv med verdi.

CHIME-modellen og recovery:

Denne delen forklarer **CHIME**-modellen, som inneholder fem viktige områder for din recovery (bedring). Modellen hjelper deg å se hva som gir støtte og fremgang i livet ditt.

- **Tilknytning (Connection):** Handler om gode relasjoner og følelsen av å høre til.
- **Håp (Hope):** Troen på at ting kan bli bedre, og at små steg gir styrke videre.
- **Identitet (Identity):** Å kjenne seg selv og vite at du er mer enn utfordringene dine.
- **Mening (Meaning):** Å finne verdi i livet – gjennom folk, aktiviteter eller små gleder.
- **Selvbestemmelse (Empowerment):** Å ta egne valg og føle mestring og kontroll.

Dine mål og styrker

- Hvordan kan din veileder hjelpe deg med kartleggingen?.....

.....

- Hvilke styrker har du som vil hjelpe din recovery?.....

.....

Tilknytning (Connection) – En nøkkel til recovery

Å ha gode forhold (relasjoner) til andre mennesker gir støtte, trygghet og en følelse av å høre til. Dette kan hjelpe deg når livet byr på utfordringer.

Skala: 1 = lavest, 10 = høyest

Sett ring rundt tallet som viser best hvordan du har det nå

1. Hvor godt føler du at dine nære relasjoner forstår hva du går gjennom?

Samtale 1: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 2: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 3: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Refleksjon: Hva kan hjelpe dem å forstå din situasjon bedre?

.....

2. Hvor komfortable er du med å dele dine følelser og tanker med andre?

Samtale 1: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 2: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 3: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Refleksjon: Hvordan kan du føle deg mer komfortabel?

.....

3. Hvor mye føler du at du hører til samfunnet rundt deg?

Samtale 1: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 2: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 3: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Refleksjon: Hvordan kan du føle deg mer inkludert i samfunnet?

.....

Håp – Å tro at ting kan bli bedre

Håp er å tro på at endringer kan skje, og at bedre dager er i vente. Det gir oss energi og motivasjon til å ta skritt videre.

Skala: 1 = lavest, 10 = høyest

Kryss av i tallet som viser best hvordan du har det nå

1. **Hvor mye håp har du for at du kan få en bedre fremtid?**

Samtale 1: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 2: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 3: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Refleksjon: Hva kan få deg til å føle deg mer håpefull om fremtiden?

.....

2. **Hvor sterk er din tro på at vanskeligheter vil løse seg?**

Samtale 1: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 2: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 3: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Refleksjon: Hva kan hjelpe deg å føle mer tro at de skal løse seg?

.....

3. **Hvor stor tro har du på at store endringer er mulig i livet ditt?**

Samtale 1: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 2: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 3: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Refleksjon: Hva må til for at du tror at det er mulig?

.....

Identitet – Å vite hvem du er

Recovery handler også om å oppdage eller styrke din egen identitet. Det betyr å vite hvem du er, uavhengig av utfordringene dine, og hva som gjør deg unik.

Skala: 1 = lavest, 10 = høyest

Kryss av i tallet som viser best hvordan du har det nå

1. I hvilken grad opplever du at du kan uttrykke dine ekte følelser og meninger?

Samtale 1: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 2: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 3: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Refleksjon: Hvordan kan du føle deg mer komfortabel med å uttrykke deg?

.....

2. I hvilken grad opplever du deg selv som en verdifull person?

Samtale 1: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 2: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 3: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Refleksjon: Hvordan kan du føle mer verdifull?

.....

3. Hvor komfortabel er du med å vise hvem du er til andre?

Samtale 1: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 2: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 3: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Refleksjon: Hva må til for at du har mer stolthet over hvem du er?

.....

Mening – Å finne et mål i livet

Meningen handler om å gjøre ting som gir formål og glede i livet ditt, enten det er i arbeid, hobbyer eller relasjoner. Å ha mening hjelper deg å føle deg motivert og knyttet til andre.

Skala: 1 = lavest, 10 = høyest

Kryss av i tallet som viser best hvordan du har det nå

1. Hvor mye mening opplever du i livet ditt i dag?

Samtale 1: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 2: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 3: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Refleksjon: Hva kan hjelpe deg til å oppleve mer mening?

.....

2. Hvor mye opplever du at du lever i tråd med dine verdier?

Samtale 1: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 2: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 3: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Refleksjon: Hvordan kan du leve mer i tråd med dine verdier?

.....

3. Føler du at livet ditt har en hensikt?

Samtale 1: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 2: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 3: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Refleksjon: Hva må til for at du føler en hensikt til livet ditt?

.....

Selvbestemmelse – Å føle kontroll over eget liv

Empowerment betyr å kjenne at du har kontroll over livet ditt og kan ta viktige valg som er gode for deg. Det handler om å bruke styrkene dine til å påvirke din egen vei mot bedring.

Skala: 1 = lavest, 10 = høyest

Kryss av i tallet som viser best hvordan du har det nå

1. Hvor mye kontroll føler du at du har over ditt eget liv?

Samtale 1: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 2: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 3: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Refleksjon: Hva kan hjelpe deg til å føle mer i kontroll?

.....

2. Hvor trygt føler du deg i å uttrykke dine behov og ønsker til andre?

Samtale 1: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 2: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 3: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Refleksjon: Hva kan gjøre det lettere for deg å uttrykke deg åpent?

.....

3. Hvor ofte føler du deg hørt?

Samtale 1: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 2: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samtale 3: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Refleksjon: Hvordan kan du føle deg mer hørt av andre?

.....

Vurdering og refleksjon – Samtale 1

En høy poengsum kan tyde på styrke og fremgang, mens en lav poengsum kan indikere områder som trenger ekstra oppmerksomhet eller støtte.

Oppsummering av resultat (maks 30 poeng)

Område	Samtale 1
Tilknytning/Connecting	____ / 30
Håp	____ / 30
Identitet	____ / 30
Mening/Purpose	____ / 30
Selvbestemmelse/Empowerment	____ / 30

Handlinger og målsetting

Bruk resultatene dine til å tenke på realistiske, tydelige mål og handlinger. Prioriter det viktigste og arbeid mot klare mål.

- Forbedringsområde: _____
- Mål : _____
- Mulige handlinger: _____
- Tidsramme: _____

Vurdering og refleksjon – Samtale 2

En høy poengsum kan tyde på styrke og fremgang, mens en lav poengsum kan indikere områder som trenger ekstra oppmerksomhet eller støtte.

Oppsummering av resultat (maks 30 poeng)

Område	Samtale 1
Tilknytning/Connecting	_____ / 30
Håp	_____ / 30
Identitet	_____ / 30
Mening/Purpose	_____ / 30
Selvbestemmelse/Empowerment	_____ / 30

Handlinger og målsetting

Bruk resultatene dine til å tenke på realistiske, tydelige mål og handlinger. Prioriter det viktigste og arbeid mot klare mål.

- Forbedringsområde: _____
- Mål : _____
- Mulige handlinger: _____
- Tidsramme: _____

Vurdering og refleksjon – Samtale 3

En høy poengsum kan tyde på styrke og fremgang, mens en lav poengsum kan indikere områder som trenger ekstra oppmerksomhet eller støtte.

Oppsummering av resultat (maks 30 poeng)

Område	Samtale 1
Tilknytning/Connecting	_____ / 30
Håp	_____ / 30
Identitet	_____ / 30
Mening/Purpose	_____ / 30
Selvbestemmelse/Empowerment	_____ / 30

Handlinger og målsetting

Bruk resultatene dine til å tenke på realistiske, tydelige mål og handlinger. Prioriter det viktigste og arbeid mot klare mål.

- Forbedringsområde: _____
- Mål : _____
- Mulige handlinger: _____
- Tidsramme: _____