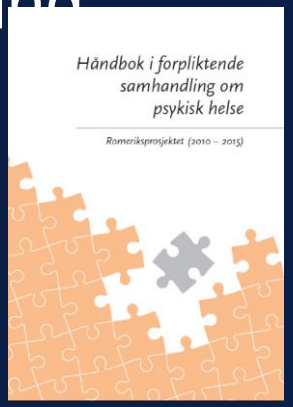
ILLNESS MANAGEMENT AND RECOVERY (IMR)

En evidensbasert behandlingsmetode

Kristin S. Heiervang, psykolog PhD, forsker
Ahus FoU psykisk helsevern

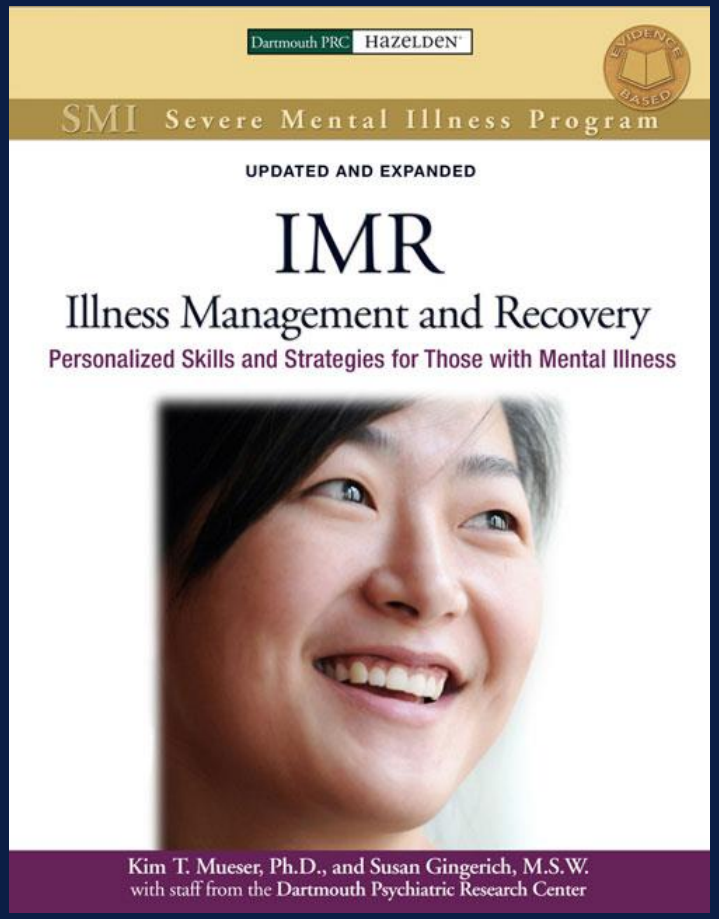
Hvorfor implementere IMR?

- Behandlingsmetode med god effekt
- Årsrapport Romeriksprosjektet 2011
  - Et ytret ønske om kompetanseheving i helsetjenestene
- Håndbok i Forpliktende Samhandling
  - Fokus på kunnskapsbasert behandling



Illness management and recovery (IMR)

for schizofreni, bipolar lidelse og alvorlig depresjon.



Å styrke personer til å:

- Håndtere egen sykdom
- Utvikle egne mål for mestring
- Kunne ta informerte beslutninger om egen behandling

Bakgrunn: et forsøk på å minske gapet mellom forskning og praksis.

- **Mange rehabiliteringsprogrammer har vist seg å være effektive for personer med alvorlige psykiske lidelser.**
- **De fleste brukerne I denne pasienten har lite tilgang til evidensbasert behandling.**
- **2003 National Project for Implementing Evidence Based Practices at community level I USA**

Nasjonal implementering av evidensbasert praksis i USA.

- **Fokus på standardisering av EBP og opplæringsmetoder**
- **Utvikling av verktøykasser for hver EBP**
- **Evaluering av implementering av EBP i ordinære psykiske helsetjenester**

EBPs identifisert av amerikanske myndigheter.

1. Assertiveness Community Treatment (ACT)
2. Supported Employment
3. Familie Psykoedukasjon
4. Integrert behandling for dobbeltdiagnoser (IDDT Integrated Dual Disorders Treatment)
5. Illness Management and Recovery (IMR).

Sykdomsmestring

- Fokus på å redusere plagsomme og forstyrrende symptomer og på å unngå tilbakefall og reinnleggelser.
- Vekt på å håndtere egen lidelse i samarbeid med andre.
- I 2002 hadde forskere undersøkt mange slike programmer, MEN-
- Det fantes ikke noe enkelt program som tok opp I seg alle metodene
- IMR ble utviklet for å inkorporere empirisk dokumenterte metoder for sykdomsmestring inn i et enkelt program.

Utvikling av IMR-programmet

- Basert på review av forskning (og input fra interessegrupper).
- Mueser et al. (2002) gjennomgikk 40 randomiserte kontrollerte studier av programmer for mestring av alvorlige mentale lidelser.
- Identifiserte 5 effektive komponenter ved suksessfulle programmer.
- **http://psychservices.psychiatryonline.org/cgi/content/full/53/10/1272**

Sentrale IMR-intervensjoner

- 5 effektive komponenter i behandlingen:
  - Psykoedukasjon
  - Å lære å forhindre tilbakefall
  - Å lære ferdigheter for å mestre
  - Å lære sosiale ferdigheter
  - Riktig medisinbruk
    (for brukere som velger å bruke medisiner)

Men hva med recovery ?

Recovery (tilfriskning)

- **“Recovery is a process, a way of life, an attitude, and a way of approaching the day’s challenges. It is not a perfectly linear process. At times our course is erratic and we falter, slide back, regroup, and start again. . .**

Tilfriskning/Recovery

- Veldig personlig
- Ofte fokusert på fungering som arbeid, skole, foreldreskap
- Ofte relatert til å øke livskvaliteten
- For mange, betyr “recovering my life, å få livet sitt tilbake”
- For noen, recovery er mer som å “få et liv i det hele tatt”.

Sentrale elementer ved Recovery/Tilfriskning

- **Håp**
- **Forventninger**
- **Respekt**
- **Velvære**
- **Selvtillit**

Sentrale ingredienser I IMR

- **11 moduler med tilhørende pensum**
- **Behandlerne lærer bort mestring av den psykiske lidelsen.**
- **Brukerne velger personlige mål for recovery som de jobber mot gjennom programmet.**
- **Brukerne øver på ferdighetene i IMR sesjonene. Rollespill.**
- **Hjemmeoppgaver bestemmes I fellesskap.**
- **Betydningsfulle andre blir innvolvert (med tillatelse).**

Hvordan blir IMR gjennomført?

- Gruppe- / individuell behandling
  1 gang per uke i 10 måneder

- IMR-modulene blir gjennomgått

IMR-moduler

- Tilfriskning og bedringsstrategier (recovery)
- Fakta om psykiske lidelser
- Stress-sårbarhetsmodellen og behandlingsstrategier
- Å bygge sosial støtte
- Bruk av medisiner på en effektiv måte
- Rus- og alkoholbruk
- Å redusere tilbakefall
- Stressmestring
- Å mestre symptomer og andre vansker
- Å få dekket egne behov i hjelpeapparatet

Modul 1 Tilfriskning

- Definere tilfriskning og lære hva som hjelper personer i tilfriskningsprosessen
- utforske områder i livet som du gjerne vil forbedre
- identifisere et personlig tilfriskningsmål
- Dele opp målet ditt i mindre deler og ta det første steget for å nå det
- følge opp målet ditt og løse problemer

INDIVIDUELL MESTRING OG TILFRISKNING
(ILLNESS MANAGEMENT AND RECOVERY, IMR)

MODUL 1 ARBEIDSARK

▼

Tilfriskningsstrategier

«Husk alltid at du først og fremst er en person.

En merkelapp for psykisk helse er ikke noe som definerer deg.

Du er ikke 'depresjon' eller 'schizofreni' eller 'bipolar.'

Du er en person. En person med kreft vil ikke kalle seg selv 'kreft,'

så hvorfor skal du begrense deg selv til en merkelapp?»

– David Kime, kunstner, forfatter, blomsterdekoratør,
person i tilfriskning fra bipolar lidelse

Definere tilfriskning og lære hva som hjelper folk i tilfriskningsprosessen

Forskjellige måter å definere tilfriskning på

Folk definerer tilfriskning fra psykisk lidelse på sin egen måte. Noen ser på det som en prosess, mens andre ser på det som et mål eller et sluttresultat.

Her er noen eksempler på hvordan forskjellige folk beskriver tilfriskning:

- «Tilfriskning fra en psykisk lidelse er ikke som tilfriskning fra influensa. Det handler om å få tilbake livet og identiteten din.»
- «Tilfriskning for meg er å ha gode relasjoner og føle tilknytning. Det er å være i stand til å nyte livet.»
- «Jeg dveler ikke i fortiden. Jeg fokuserer på fremtiden.»
- «For meg dreier tilfriskning seg om å ha en jobb.»

SPØRSMÅL

Er det noen av eksemplene på tilfriskning ovenfor som særlig treffer deg? Hvilke?

Her er noen flere eksempler på hvordan forskjellige individer oppfatter tilfriskning:

- «Tilfriskning er for meg en rekke med steg. Noen ganger er stegene små, som det å ordne lunsj, gå en tur, følge min daglige rutine. Små steg fører mot målet.»
- «Å ha noe kjekt å gjøre i fritiden min er slik jeg oppfatter min tilfriskning.»
- «Tilfriskning er å gå på skole igjen og fullføre studiene mine.»
- «Å ha en psykisk lidelse er en del av livet mitt, men ikke sentrum i livet mitt.»

Sjekkliste for tilfriskningsstrategier

	Tilfriskningsstrategi	Jeg bruker allerede denne strategien	Jeg har lyst til å prøve denne strategien eller utvikle den videre
1.	Være aktiv		
2.	Utvikle et støttesystem		
3.	Holde meg i god fysisk form		
4.	Være bevisst på omgivelsene og hvordan de påvirker meg		
5.	Sette av tid til fritid og rekreasjon		
6.	Uttrykke meg kreativt		
7.	Uttrykke åndelighet		
8.	Oppfølging med behandlingsvalg (så som _____)		
9.	Delta i selvhjelpsprogrammer		
	Annet:		
	Annet:		

Hjemmeoppgaveark for «Definere tilfriskning og lære hva som hjelper personer i tilfriskningsprosessen»

Navn: _____ Dato: _____

Hvordan vil jeg bruke noe jeg lærte i dagens IMR-time? (Velg mellom følgende alternativer eller lage en oppgave selv.)

- ☐ **Alternativ 1.** Skriv ned hva tilfriskning betyr for deg. Uttrykk deg på den måten som er mest naturlig for deg. For eksempel kan du skrive ned noen stikkord eller setninger. Eller du kan skrive et dikt eller en sang. Eller du kan tegne, ta et bilde, eller finne et foto eller en tegneserie i et ukeblad. Gjør det som fungerer for deg!
- ☐ **Alternativ 2.** Snakk med noen du stoler på, om hva tilfriskning betyr for deg.
- ☐ **Alternativ 3.** Ta et steg i den kommende uken for å prøve ut en av tilfriskningsstrategiene du valgte i denne timen.
- ☐ **Alternativ 4.** Lag en egen oppgave: _____

Oppfølging: Hva gjorde jeg? Hvordan gikk det?

Arbeidsskjema: Områder i livet jeg er tilfreds med

Område i livet mitt	Jeg er ikke tilfreds med dette området i livet mitt	Jeg er ganske tilfreds	Jeg er svært tilfreds	Hva ønsker jeg å endre på dette området? (Mine fremtidige mål)
1. Vennskap				
2. Familieforhold				
3. Nære (intime) forhold				
4. Boforhold				
5. Økonomiske forhold				
6. Arbeid				
7. Utdanning				
8. Religion/åndelighet				
9. Fysisk helse				
10. Psykisk helse				
11. Kreative uttrykk				
12. Morsomme aktiviteter/hobbyer				
13. Tilhørighet til et fellesskap				
14. Annet område:				

Hjemmeoppgaveark for
«Utforske områder i livet du gjerne vil forbedre»

Navn: _____ Dato: _____

Hvordan vil jeg bruke noe jeg lærte i dagens IMR-time? (Du kan velge mellom følgende alternativer eller lage en oppgave selv.)

- ☐ **Alternativ 1.** Vis ditt arbeidsskjema Områder i livet jeg er tilfreds med til noen du stoler på. Vurder å spørre personen hvilke områder i livet vedkommende er tilfreds med eller ikke tilfreds med, og skriv så ned svaret.
- ☐ **Alternativ 2.** Snakk med noen du stoler på, om det området i livet du helst vil endre på. Vurder å spørre personen om vedkommende noen gang har ønsket å gjøre forbedringer på det området. Hva har vedkommende i så fall gjort? Skriv ned personens svar.
- ☐ **Alternativ 3.** Lag en egen oppgave: _____

Oppfølging: Hva gjorde jeg? Hvordan gikk det?

Velge områder i livet du gjerne vil forbedre

Det hjelper vanligvis å fokusere på å forbedre én ting av gangen. Etter at du har gjort forbedring på ett område, kan du gå videre til det neste. Ta deg tid til å gjennomgå arbeidsskjemaet Områder i livet jeg er tilfreds med, som du fylte ut i emne 2. Merk deg de områdene i livet ditt du har identifisert som utilfredsstillende og som du ønsker å endre. Merk dem med en stjerne eller et kryss. Bestem deg deretter for hvilket område du først vil arbeide med. Noen folk liker å starte med det området som er viktigst for dem. Andre liker å starte med et område de allerede har gjort fremgang på. Andre igjen liker å starte med et område som gir dem håp og drømmer.

Skriv valget ditt i boksen nedenfor.

Jeg vil gjerne starte å forbedre livet mitt ved å gjøre endringer på følgende område:

_____

_____

_____

_____

Identifisere et personlig tilfriskningsmål

Når folk ønsker å gjøre endringer i livet, hjelper det å begynne med å identifisere et spesifikt mål. Du kan starte med å tenke på det området i livet du identifiserte i boksen ovenfor. Hva slags endring ønsker du på dette området? På hvilken måte ønsker du at ting skal være annerledes? Hvordan ville denne endringen se ut? Hvordan ville livet ditt bli bedre hvis endringen skjedde? Du kan bruke det følgende arbeidsskjemaet til å skrive ned svarene dine.

Arbeidsskjema for endring

Hvilket område i livet er det jeg gjerne vil endre?	
Hva går den ut på, den endringen jeg ønsker å se?	
Hvordan ville livet mitt bli bedre hvis endringen skjedde?	

Identifisere et spesifikt personlig tilfriskningsmål

I arbeidsskjemaet for endring identifiserte du den endringen du ønsker å gjøre i livet ditt. Det neste steget er å sette deg et mål som kan hjelpe deg med å oppnå denne endringen. Vi kaller dette det personlige tilfriskningsmålet. Dette målet er vanligvis et langsiktig mål, men ett som kan oppnås i en ikke altfor fjern fremtid. For eksempel vil et godt langsiktig mål vanligvis være noe som du kan oppnå eller gjøre vesentlige fremskritt mot i løpet av rundt seks måneder. Det er også nyttig å definere ditt personlige mål slik at det er konkret og spesifikt. Ideen er å ha et mål som er så tydelig at du vet når det er oppnådd.

Her er noen eksempler på personlige tilfriskningsmål som folk har arbeidet med i IMR:

- flytte inn i min egen leilighet
- begynne på videregående skole igjen
- finne en venn å gjøre morsomme ting sammen med
- få en deltidsjobb

Første formulering av mitt personlige tilfriskningsmål:

_____

_____

_____

_____

Ta deg tid til å gjennomgå det personlige tilfriskningsmålet du skrev ned, og svar på følgende spørsmål:

- Er det meningsfullt for meg?
- Er det konkret og spesifikt? Hvordan kan jeg vite når jeg har oppnådd det?
- Føler jeg meg sikker på at jeg kan gjøre fremgang mot målet i løpet av de neste seks månedene?
- Hvis jeg ikke føler meg særlig sikker, hvorfor ikke, og hva kan jeg gjøre for å bli mer sikker?

Hvis du besvarte noen av disse spørsmålene med «nei», kan det hende du vil presisere eller omformulere målet ditt her.

Andre formulering av mitt personlige tilfriskningsmål (valgfritt):

_____

_____

_____

_____

FREMFOR ALT BØR DET PERSONLIGE TILFRISKNINGSMÅLET VÆRE MENINGSFULLT FOR DEG.

? SPØRSMÅL

Hvordan ville livet ditt bli annerledes hvis du oppnådde det personlige tilfriskningsmålet du har identifisert i dette emnet?

Hva kunne du gjøre hvis du oppnådde målet ditt, som du ikke kan gjøre nå? Hvordan ville du brukt tiden din på en annen måte?

Hjemme-oppgaver

Mellom timene synes mange deltakere det er nyttig å bruke noe av den kunnskapen de har tilegnet seg i løpet av timen, i praksis. Du kan bruke følgende hjemmeoppgaveark til å utarbeide din egen hjemme-oppgave og registrere hvordan det går med den. I begynnelsen av neste IMR-time kan du gjennomgå hvordan det gikk med hjemmeoppgaven.

Hjemmeoppgaveark for
«Identifisere et personlig tilfriskningsmål»

Navn: _____ Dato: _____

Hvordan vil jeg bruke noe jeg lærte i dagens IMR-time? (Du kan velge mellom følgende alternativer eller lage en oppgave selv.)

- ☐ **Alternativ 1.** Skriv ned ditt personlige tilfriskningsmål og velg et sted der du kan plassere det slik at du lett kan se det (for eksempel på et notatkort i lommeboken). Bruk kreativiteten din i bokstavutforming, stil og farger.
- ☐ **Alternativ 2.** Del ditt personlige tilfriskningsmål med noen du stoler på. Vurder å be personen om vedkommendes støtte og oppmuntring.
- ☐ **Alternativ 3.** Lag en egen oppgave: _____

Oppfølging: Hva gjorde jeg? Hvordan gikk det?

Personlig tilfriskningsmål:

Melde meg på voksenopplæring

Kortsiktige mål:

Melde meg på en klasse til neste semester; utvikle mestringsstrategier for å takle stress som jeg kan bruke i klasseromsituasjoner; forbedre utholdenheten min til å lese

Personlig tilfriskningsmål:

Finne en venn å gjøre morsomme ting sammen med

Kortsiktige mål:

Identifisere morsomme ting jeg kan gjøre med en venn; forbedre samtaleferdig-hetene mine; forbedre min fremtreden

Personlig tilfriskningsmål:

Få en deltidsjobb

Kortsiktige mål:

Identifisere jobber jeg har trivdes i før; starte med å følge en daglig rutine for meg selv; melde meg på et program for vernet arbeid

Her er noen eksempler på kortsiktige IMR-mål som er delt opp i små steg:

Kortsiktig mål:

Finne en rimelig leilighet i nærheten av offentlig transport

Steg:

Finne ut hvor mye jeg har råd til i månedlig husleie og faste boutgifter; se på leilighets-annonser i avisen; se på leilighetsannonser på Internett; øve på hva jeg skal si når jeg ringer angående en leilighet; ringe angående minst én leilighet.

Kortsiktig mål:

Utvikle mestringsstrategier for å takle stress, som jeg kan bruke i en klasseromsituasjon

Steg:

Lage en liste over situasjoner jeg føler meg stresset i nå; lage en liste over mestrings-strategier for stressreduksjon (så som avslappet åndedrett eller det å se for seg en fredelig scene); plukke ut én strategi og prøve den ut noen ganger, deretter velge en annen strategi og prøve ut den.

Kortsiktig mål:

Identifisere morsomme ting jeg kan gjøre sammen med en venn

Steg:

Lage en liste over aktiviteter jeg pleide å sette pris på før; plukke ut én av de tingene jeg pleide å sette pris på, og prøve det ut; sette opp en liste over folk som kan like å gjøre denne aktiviteten sammen med meg; øve på hvordan jeg vil spørre noen om de vil bli med meg på denne aktiviteten; kontakte én av personene på listen og be ham eller henne om å bli med meg.

- Å FØLGE OPP MÅLET DITT ER SVÆRT VIKTIG.
- Å STØTE PÅ PROBLEMER ER VANLIG NÅR DU ARBEIDER MOT MÅLET DITT. IKKE MIST MOTET.

STEG-FOR-STEG-METODEN FOR Å LØSE PROBLEMER KAN HJELPE DEG TIL Å LØSE PROBLEMER OG FINNE LØSNINGER PÅ UTFORDRINGER SOM OPPSTÅR NÅR DU JOBBER MOT MÅLET DITT.

Oppsummering av arbeidsark 1: Tilfriskningsstrategier

Tilfriskning betyr ulike ting for ulike mennesker, og hver person kan bestemme hva det betyr for en selv. I dette arbeidsarket har du lært om hvordan andre tenker om tilfriskning, og du har gjennomgått strategier du allerede har brukt for å støtte din egen tilfriskning, så som det å skaffe sosial støtte eller mestre stress. Du har utforsket hva tilfriskning betyr for deg og hvordan du vil at livet ditt skal bli annerledes på spesifikke områder, så som nære relasjoner, uavhengige boforhold, arbeid eller skole, og det å ha morsomme ting å gjøre. Du har identifisert minst ett langsiktig, meningsfullt mål å arbeide mot gjennom hele programmet, og deretter delt opp dette målet i mer kortsiktige mål og steg mot disse målene. Du har også lært problemløsningsmetoder for å håndtere hindringer som måtte komme i veien for å nå målene dine.

Gratulerer med å ha kommet i gang med arbeidet mot målet eller målene dine for tilfriskning. Alle er i stand til å oppnå tilfriskning fra en psykisk lidelse. Dette programmet vil lære deg flere strategier for å hjelpe deg med å gjøre fremgang mot tilfriskningsmålene dine, slik at du kan leve et givende liv i fulle drag.

Praktiske fakta om schizofreni

«Før jeg visste om lidelsen min, var jeg forvirret

og skremt av det som skjedde med meg.

Det var ingenting som stemte. Når jeg hørte stemmer,

pleide jeg å skylde på andre eller til og med på meg selv.

Nå har jeg forstått at det å høre stemmer er en del av lidelsen min,

og at jeg kan gjøre noe med det.»

Module 2A

Praktiske fakta om schizofreni

Innledning

Kunnskap gir styrke. Hvis mennesker har opplevd symptomene ved en sykdom eller en lidelse, vil økt forståelse av sykdommen gjøre dem bedre i stand til å ivareta sine interesser og ta aktivt del i egen behandling og tilfriskning. Dette arbeidsarket gir svar på noen vanlige spørsmål om schizofreni.

Det er fire hovedemner i dette arbeidsarket:

1. Forstå schizofreni og diagnosen
2. Lære hva som skjer etter at man utvikler symptomer
3. Ta positive steg for å mestre schizofreni
4. Håndtere negative holdninger og oppfatninger om psykiske lidelser (stigma)

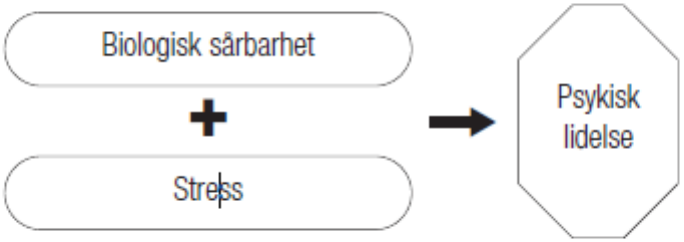
Innledning

Dette arbeidsarket beskriver stress-sårbarhetsmodellen for å forstå hvordan psykiske lidelser arter seg, herunder forhold som kan påvirke deres utvikling og forløp. I henhold til denne modellen har psykiske lidelser en biologisk årsak. Denne biologiske årsaken, eller sårbarheten, kan bli verre av stress og stoffbruk, men kan bedres ved å bruke medisiner og leve et sunt liv. Stress-sårbarhetsmodellen kan hjelpe deg til å forstå hva som påvirker lidelsen din, og hvordan du kan redusere virkningen lidelsen har på livet ditt.

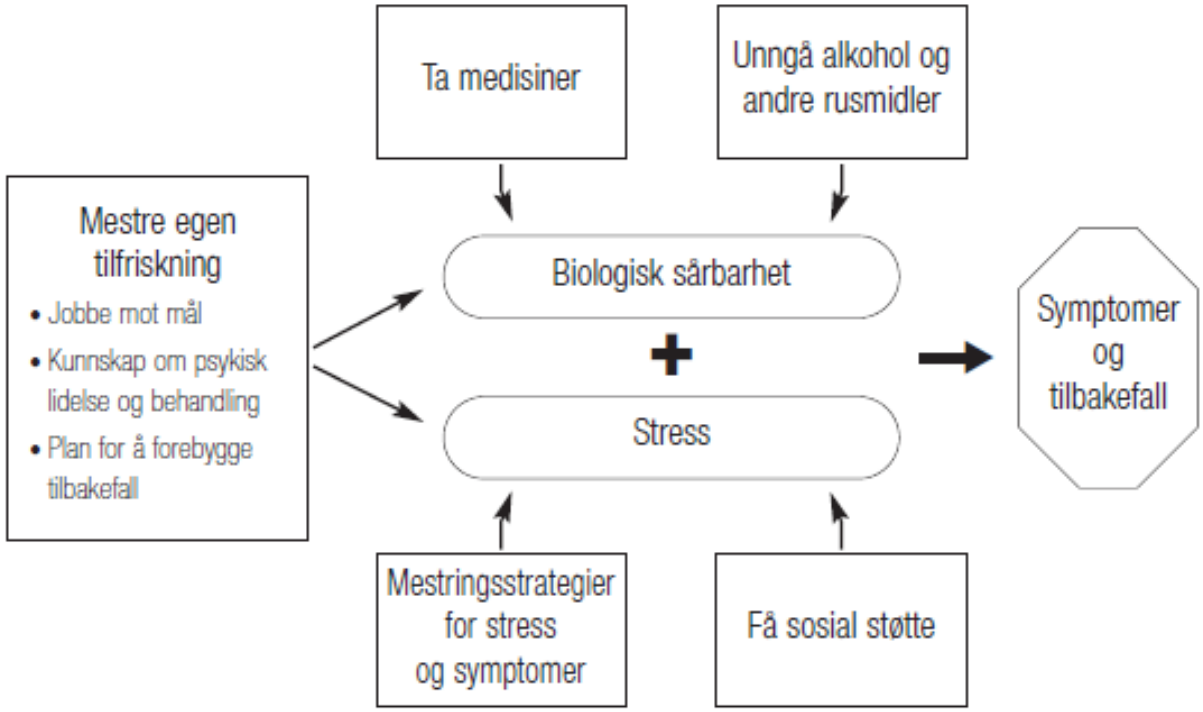
Det er fire hovedemner i dette arbeidsarket:

1. Forstå årsakene til psykiske lidelser
2. Lære hva som reduserer symptomer og tilbakefall
3. Forstå behandlingsalternativene
4. Redusere tilbakefall

Stress-sårbarhetsmodellen for psykisk lidelse



Prinsipper for å mestre psykiske lidelser basert på stress-sårbarhetsmodellen



Sentrale IMR-tilnærminger

- Motiverende teknikker
- Pedagogiske strategier
- Kognitiv adferdsterapi

Randomiserte kontrollerte studier (RCTs) av IMR Programmer

- **Israel**
- **United States (New York City)**
- **Sweden**

IMR gir brukere…

- Mer kunnskap om psykiske lidelser
- Reduksjon i antall tilbakefall og innleggelser
- Bedre mestring av symptomer
- Mer konsekvent bruk av medisiner
- Nedgang i suicidale tanker
- Økt håp

(Färdig et al., 2011; Hasson-Ohayon et al., 2007; Levitt et al., 2009; Mueser et al., 2002; Salyers et al., 2010)

Hva trengs av tjenestene?

- Sette av tid til opplæring, veiledning og lesing av manual
  - 4 dager opplæring
  - Veiledning i gruppe 1 time per uke i ca 1 år over telefon
  - Ca 15 timer til lesing av manual
- Undersøke og evaluere integriteten
  - Terapeuter rapporterer om bruk av manual
  - Klienter rapporterer fremgang i egen utvikling
  - Tjenesten blir i stand til å undersøke bruken av og effekten av IMR over tid

Hva får tjenestene igjen?

- Kompetanseheving
  - Tjenesteytere får god opplæring i en evidensbasert behandlingsmetode
  - Tjenestene kan tilby evidensbasert behandlingsmetode til sine pasienter/klienter
- Samhandling mellom tjenester
- Støtte fra implementeringsteam

Opplæringsprogram for terapeuter

- Opplæring fra profesjonelle fagfolk / klinikere
- 4 dagers kurs
- Veiledning underveis 1 time per/annenhver uke i ca 1 år

Nordisk nettverk for IMR

- Kronstad DPS, Bergen
- Danmark: Psykisk Helsesenter København / Ballerup
- Sverige: Universitetet i Uppsala

Kontakt for ytterligere info:

- Kristin Sverdvik Heiervang
  kihi@ahus.no

- Karina Egeland
  karina.egeland@ahus.no