

---

## En veileder for alle ansatte i Mestringsenheten

*«Vi møter personer med individuelle  
drømmer, verdier, ønsker og utfordringer»*

*Steinar Trefjord og Christel Dahl  
Sandnes kommune, Mestringsenheten  
August 2015*

## Kjære ansatt i Mestringsenheten

Sandnes kommunes visjon er «Sandnes – i sentrum for framtiden. Romslig, modig og sunn.» Mestringsenheten ønsker å være aktivt med og utvikle kommunalt rus- og psykisk helsearbeid – og slik være i sentrum for framtiden. Vi vil ha fokus på fag, tjenesteutvikling og forskning. Vi vil utvikle praksis ut fra brukernes behov og gjøre mer av det som virker godt.

Etter medarbeiderundersøkelsen i 2015 besluttet ledergruppa vår å ha et særlig fokus på arbeidsmiljø, faglig og personlig utvikling, kommunens visjon og verdier og etikk.

I vårt kollegafellesskap ønsker vi romslighet overfor hverandre. Skal vi respektere hverandre og oppleve å bli respektert må vi våge å snakke om egne verdier. Som ansatt vil vi at du både skal spørre deg selv og dine kollegaer: «Hvem er jeg? Hvem er du? Hvordan vil du og jeg ha det sammen her på jobb? Hva er våre verdier, erfaringer, ressurser som personer – ikke bare som fagpersoner.» Som ansatt trenger du å oppleve å få brukt deg selv i møtet med brukerne og kollegaer. Skal vi alle oppleve både faglig og personlig utvikling må vi være modige. Vi må også tørre å feile. Et sunt og godt arbeidsmiljø med rom for romslige og modige personer tror jeg også vil bidra til gode tjenester til brukerne.

Vi har kommet fram til Recovery som en felles faglig plattform i Mestringsenheten.

Recoverytenkningen tror jeg passer veldig godt til kommunens visjoner og verdier og jeg håper den både vil utfordre og inspirere deg som ansatt, både til egen utvikling, til godt samarbeid og – ikke minst - **til gode tjenester til, og i samarbeid, med brukerne.**

Hilsen Trude

I dette notatet presenteres recovery som filosofi og noen oppgaver som vi håper skal hjelpe deg og din avdeling til å fremme recoveryorienterte praksiser. Mer utdypende om recovery, hjelp til å jobbe recoveryorientert og relevante lenker finner du på vår Recovery-nettside på intranettet. Vi håper veilederen gir inspirasjon til faglige refleksjoner og god praksis.

Hilsen implementeringsgruppa

## Innhold

"Hva er recovery egentlig?" .....	3
«Ja, men dette er jo gammelt nytt» .....	5
«Ja, men er alle brukere i recovery da»? .....	5
Tre fokusområder i Mestringsenheten.....	6
OPPGAVE 1: Å jobbe med sine egne verdier .....	7
OPPGAVE 2: Refleksjon sammen med kollegaer eller brukere og ansatte sammen .....	8
OPPGAVE 3: Refleksjonskort .....	9
OPPGAVE 4: Velg ut 3 råd som dere vil ha fokus på neste halvår!.....	10

# RECOVERY

- faglig plattform i Mestringsenheten

---

## "Hva er recovery egentlig?"



Det finnes ikke et godt, dekkende norsk ord for recovery. Begrepet vinner likevel mer og mer innpass i Norge, og mange opplever at det er med og samler fagfeltet rus- og psykisk helsearbeid. Begrepet er i ferd med å gi navn på en type kunnskap, praksis og forskning som mange ønsker i rus- og psykisk helsearbeid. Et felles begrep skaper raskere felles forståelse av hva vi snakker om. TIPS: I stedet for å lete etter et norsk ord, diskuter innholdet og hva det kan bety for vår praksis!

Studier om recovery, er et relativt nytt forskningsområde, og har sin opprinnelse i brukermiljøer. Vi har valgt ut to sentrale begrep som er de viktigste å forstå: *Personlig recovery* og *recoveryorientert praksis*.

Personlig Recovery handler både om indre prosesser hos brukeren og om måter å få til å leve livet sitt på (i samfunnet). Vi kunne brukt begrep som «tilfriskning», «bedring» eller «å komme seg» for å forklare disse prosessene. Men disse begrepene er ikke helt dekkende for hva som ligger i det engelske ordet recovery. Personlig recovery er en dypt personlig og unik (altså individuell) prosess. (Antony 1993)



Sammenstilling av mange studier, hvor brukere er intervjuet, har resultert i at fem sentrale prosesser trekkes fram som viktige for mange i deres recoveryprosess (Leamy, Napha 2012):

- **Samhørighet** (tilhørighet/deltagelse – være en del av samfunnet)
- **Håp** (optimisme om fremtiden, tro på muligheter for bedring/endring)
- **Identitet** (utvikle positivt syn på selv og identitetsutvikling uavhengig av sykdom)
- **Mening** (meningsfullt liv, finne mening i vonde erfaringer)
- **Selvhevdelse/empowerment** (makt og myndighet i eget liv, ta ansvar for sitt liv, lære seg å mestre symptomer)

I recoveryprosesser skjer det endringer av egne holdninger, verdier, følelser, mål og ferdigheter - og ikke minst skapes tro på muligheter for endring og håp om bedring, selv med de begrensninger som lidelsen forårsaker. Personlig recovery kan handle om å bli frisk fra sykdom, men like mye om å mestre livet med de belastninger og utfordringer som psykiske symptomer eller rusavhengighet utgjør. Recovery handler også om *deltagelse* gjennom for eksempel aktivitet eller arbeid. På engelsk snakker man gjerne om «being in recovery» istedenfor «being recovered». Recovery er en pågående prosess på samme måte som læring er det, jf. uttrykket «vi lærer så lenge vi lever!»



Recoveryorientert praksis. Personlig recovery betyr egeninnsats. Prosessene skjer likevel ikke i et «vakuum», men er avhengig av støtte fra personer i omgivelsene (recoverystøtte). Slik støtte kan komme fra alle betydningsfulle *andre* i brukerens nettverk og omgivelser.

Recoveryorientert praksis er støtte fra fagpersoner. I recoverytenkning

Hver persons recoveryprosess er så unik at å utarbeide noen «generelle hjelperegler» er helt umulig.

understrekes stavelsen *person* i ordet fagperson. Både type støtte og graden av støtte må være tilpasset den enkelte bruker sin unike, personlige prosess. Som fagperson blir du en som følger brukerens recovery-reise. I ryggsekken kan du ha noen

nyttige metoder og verktøy, men det viktigste er at du reflekterer over dine egne verdier, holdninger og praksis. Du bør også reflektere over ditt syn på brukerrollen og hjelperrollen. Recoveryorientert praksis kan handle om å skape trygge «recovery-rom» for brukeren å utvikle seg i.

### «Ja, men dette er jo gammelt nytt».



Har du hørt dette utsagnet før? Eller kanskje: «dette har vi jo alltid gjort!»

Og det er sant! Noe av denne recoverytenkningen er så gammel at vi tror den vil bestå i 100 år til! Poengene med en felles faglig plattform er å bli bevisst på hvorfor vi gjør det vi gjør, få inspirasjon, hjelp til å gjøre mer av det som er bra - og å slutte med praksis som ikke virker. Vi ønsker en faglig

plattform som er kunnskaps- og erfaringsbasert og som sier noe om i hvilken retning vi vil utvikle faget vårt, rus- og psykisk helsearbeid. Det kan hende at jeg med oppdaterte «recoverybriller» oppdager praksiser og holdninger hos meg selv, som ikke er så «recoveryaktig» som jeg først trodde. I så fall har jeg et flott utgangspunkt for å *lære og endre!*

### «Ja, men er alle brukere i recovery da»?

Stopp litt opp før du evt svarer nei på dette spørsmålet. Tenk om du tar feil? Recoverytenkning innebærer tro på at det alltid er potensial til bedring (endring til det bedre) for alle brukere. Hva dette er eller innebærer er *unikt* for den enkelte. Noen ganger er det et detektivarbeid å finne fram til brukerens potensiale. For noen er det livreddende at du som fagperson ikke gir opp denne jakten. En fagperson som bærer håpet, kan være det viktigste håpet brukeren har (Napha 2014). For andre brukere vil et recoveryfokus hos fagpersonen føre til aha-opplevelser og rask bedring!



## Tre fokusområder i Mestringsenheten

Ledermøtet vedtok i juni 2015 tre områder som vi vil jobbe med for å fremme en recoveryorientert praksis hos oss (Mike Slade 2015)

- ✚ **Å jobbe med verdier** - synliggjøring av ønskede verdier og refleksjon rundt verdier og holdninger
- ✚ **Å integrere verdiene i praksis** - hva betyr verdiene for vår praksis, hvordan finner vi de igjen eller ønsker å finne dem igjen
- ✚ **Å skreddersy praksis** ved bruk av systematiske tilbakemeldinger/feedback på praksisutøvelsen. Det vil si kontinuerlig sjekke ut om vi treffer brukerens behov og justere praksis etter hans/hennes ønsker og mål.

Recovery er en filosofi og ikke en metode. Men vi vil satse på å ta i bruk verktøy som kan hjelpe oss å ha en recoveryorientert praksis. **Motiverende intervju (MI)** er valgt som felles metode fordi den er en recoveryvennlig metode. **Åpen dialog** er også en måte å jobbe på som vi vil prøve ut mer systematisk. Vi synes ikke vi i dag har en god nok metode for å innhente brukertilbakemeldinger, men det er et mål å finne fram til dette.



*Den kloke hjelperen i Mestringsenheten er på jakt etter den enkelte bruker sine verdier, ressurser, drømmer og mål. Dette er ikke noe hverken brukere eller andre alltid kan svare så lett og kjapt på. Prøv på deg selv først! Hva er dine verdier, ressurser, drømmer og mål? Dette fokus handler ikke om å kreve mer av brukeren enn du krever av deg selv. Men det handler om å ha en holdning overfor brukeren som kan hjelpe brukeren til selv å finne fram til svarene, det handler om å ha noen gjennomtenkte måter å møte brukeren på og det handler om å mestre noen nyttige verktøy som fremmer recovery.*

## OPPGAVE 1: Å jobbe med sine egne verdier

«Du kan ikke hjelpe en person med å lage mål (for eksempel i forbindelse med Individuell plan), uten at du kjenner hans eller hennes verdier» (ImROC 2015) For å hjelpe brukere til å bli klar over sine verdier er det lurt at vi som fagpersoner stiller oss selv spørsmålet først. Hva er mine verdier? Hva verdsetter du mest? – fra denne listen ber vi deg velge 10 som er viktige for deg som guider til å forstå hvordan du tenker og handler (ønsker å handle). Føy gjerne til andre verdier som du ikke finner i lista.

Affeksjon	Intellektuell status	Samarbeid
Annerkjennelse	Involvering	Samhold
Ansvarsfull	Kjærlighet	Sannhet
Arbeid	Konkurranse	Selvhevdelse
Arbeidspress	Kreativitet	Selvtillit
Arbeidsro	Kunnskap	Sinnsro
Autoritet	Kunst	Skape/gjenskape
Avansere	Lederskap	Sofistikasjon
Balanse	Lidenskap	Sosial
Berømmelse	Likeverd	Sosiale tilbud
Beslutsomhet	Lojalitet	Sparsommelig
Deltagelse	Lokasjon/plassering	Stabilitet
Demokrati	Lykke	Status
Dugnad	Lyst	Stillhet
Dynamisk arbeid	Lære nye ting	Tid
Dynamisk livsstil	Makt	Tilbakeholdenhet
Dyr/dyrevern	Medmenneskelighet	Tillit
Effektivitet	Meningsfulle relasjoner	Tilregnelig
Egoisme	Meningsfylt arbeid	Trivsel
Ekspertise	Meritter	Trygghet
Endring	Miljøvern	Uavhengighet
Engasjement	Mot	Utdanning
Erkjennelse	Musikk	Utfordringer
Etikk	Naboskap	Utvikling
Eventyr	Nasjonalisme	Variasjon
Familie	Naturen	Vekst
Felleskap	Nytelse	Velbehag
Forfremmelse	Nære relasjoner	Vennskap
Frihet	Opplevelse	Verdighet
Fritid	Orden	Visdom
Frivillighet	Penger	Være med ærlige og
Fysisk aktivitet	Perfeksjonisme	åpne mennesker
Fysiske utfordringer	Personlig utvikling	Ærlighet
Godt renommé	Prestasjon	Økologisk
Helse	Privat	annerkjennelse
Hjelpe andre	Punktligheit	Økonomisk trygghet
Humor	Pågangsmot	Økonomisk vekst
Håp	Reise	Å være et forbilde
Individualisme	Religion	Åndelighet
Indre harmoni	Respekt	Åpenhet
Integritet	Rikdom	

ImROC

Når du har valgt 10 velger du bort halvparten. Du sitter igjen med de 5 viktigste.

- 
- 
- 
- 
- 

*Spør deg selv!*

*Er det de verdiene som betyr mest for meg som preger mine tanker og handlinger? Hva hindrer meg evt å leve etter mine verdier? Vet jeg hvilke verdier som er viktigst for brukeren jeg skal veilede? Hvis jeg ikke ser framgang hos brukerens recoveryprosess, kan det være fordi jeg ikke gir støtte på de riktige tingene?*

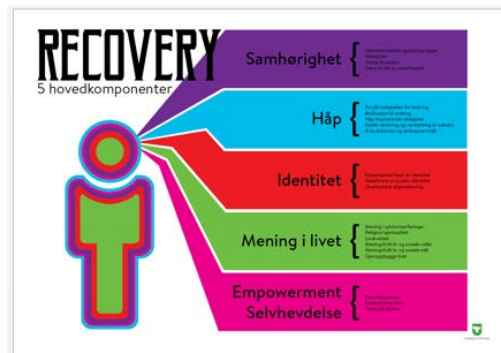


*Dette hjelpemidlet kan selvfølgelig også brukes av brukere. Det kan være ditt ansvar å introdusere det, men diskuter i avdelingen hvordan dere vil følge det opp først. Det må settes inn i en sammenheng som er god for brukeren.*



## OPPGAVE 2: Refleksjon sammen med kollegaer eller brukere og ansatte sammen

Ta utgangspunkt i de fem prosessene fra M. Leamy: Samhørighet, Håp, Identitet, Mening og Selvhevdelse/empowerment. Diskuter hva begrepene betyr for den enkelte rundt bordet. *Hensikt1:* Bli mer bevisst på hvilke ressurser, styrker og erfaringer du selv har som også kan komme brukeren til gode. *Hensikt2:* Bli flinkere til å jakte på hva som betyr mest for brukeren.



DETTE BETYR DE FEM PROSESSENE FOR MEG/ OSS

**NB!**

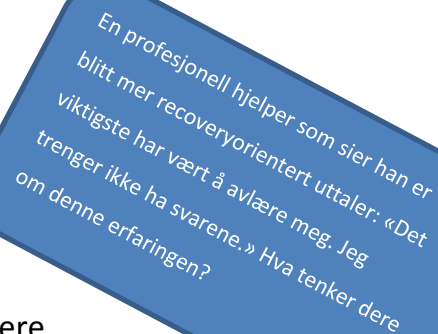
*Din oppgave er å «hjelpe fram» brukerens «Dette er viktig for meg!». Da kan de fem prosessene fra Leamy være nyttige å ha i bakhodet, men enda viktigere er det å ha fokus på den enkelte bruker sine ønsker, drømmer, mål, ressurser og tidligere erfaringer om hva som har hjulpet henne eller han.*



### OPPGAVE 3: Refleksjonskort

Punktene gjøres om til refleksjonskort. Sett av noen minutter jevnlig til å diskutere ett punkt/kort. For eksempel 10 minutt på et personalmøte, allmøte eller lignende. Finn gjerne på egne tekster, case eller spørsmål i tillegg!

- Hvorfor trenger vi påminnelser om å behandle hverandre med respekt?
- En profesjonell hjelper som sier han er blitt mer recoveryorientert uttaler: «Det viktigste har vært å avlære meg. Jeg trenger ikke ha svarene.» Hva tenker dere om denne erfaringen?
- Hva kan du gjøre for at bruker skal oppleve samhørighet, tilhørighet ...
- Har du tro på muligheten for bedring for brukeren? Hvorfor? Hvorfor ikke?
- Hvordan kan du motivere til endring?
- Utgjør du en Håp-inspirerende relasjon for brukeren? Hvordan?
- Hvordan verdsetter du og gir uttrykk for brukerens framgang?
- Hvordan kan du hjelpe brukeren til å gjenoppbygge/redefinere en positiv identitet og til å overkomme eventuell stigmatisering?
- Hva vet du om hva som gir brukeren mening i livet og hvordan kan du støtte brukeren i å se og finne mening i livet, i sykdomserfaringer etc
- Hvordan kan du støtte en bruker i å ha en sosial rolle og nå sine sosiale mål?
- Kjenner du til hva som er verdiene til brukeren du skal støtte og vet du hva som er livskvalitet for henne eller han?
- Noen har begynt å snakke om recovery og discovery. Hva tror du det kan handle om?
- Hvordan kan du hjelpe brukeren til å ta større personlig ansvar og få kontroll over livet?
- Diskuter tabell 1 på side 16 i heftet «100 råd...» Er det tilnærminger dere har som dere vil ta vare på og er det noen dere ønsker å endre?
- Hvordan merker andre, for eksempel dine kollegaer eller noen i brukerens nettverk, at du har fokus på styrker hos brukeren?



En profesjonell hjelper som sier han er blitt mer recoveryorientert uttaler: «Det viktigste har vært å avlære meg. Jeg trenger ikke ha svarene.» Hva tenker dere om denne erfaringen?

- Hvordan vil en god dag se ut for deg, og hva må til for at den skal bli slik? Hva er det første kjennetegnet du merker?
- Hvordan kan vi skape betingelser som gjør at brukerne føler seg myndiggjort, eller at vi i hvert fall unngår å skape miljø som bidrar til umyndiggjøring?
- Hva kan vi gjøre så brukeren merker at vi har en hjelpekultur som er preget av fravær av stigma og en hjelpekultur som vektlegger vekst, respekt og håp?
- «Service-relasjonen mellom helsepersonell og endres fra å være “ekspert/pasient” og sikter seg inn på å være trenere eller partnere på en oppdagelsesreise. Helsepersonell er der for å støtte, ikke bestemme.» (Dorset) Er min praksis slik?
- «Bedring handler om oppdagelse – eller gjenoppdagelse av personlig identitet, separert fra sykdom og uførhet.» Har jeg dette synet på bedring? Hvordan preger det meg eventuelt? (Dorset)
- «Utviklingen av bedringsbasert service vektlegger personlige egenskaper hos ansatte så vel som deres formelle kvalifikasjoner. En slik vektlegging skal styrke ansattes evne til å formidle/ta i bruk håp, kreativitet, omsorg, medfølelse, realisme og robusthet.» (Dorset) Diskuter hva dette kan bety i praksis.
- Diskuter de 10 kulepunktene i kapitel 9 i heftet 100 råd som fremmer recovery. Er recovery så radikalt at det handler om et paradigmeskifte for oss? Hva tenker dere?

*Utfordring*

Velg et kort eller lag et nytt selv, som dere synes er spesielt viktig eller vanskelig. Utfordre en annen avdeling til å diskutere det samme som dere og del med hverandre. Vi kan benytte felles recoveryundervisning på onsdager til å dele og diskutere.

## OPPGAVE 4: Velg ut 3 råd som dere vil ha fokus på neste halvår!

Ledergruppa i Mestringsenheten utfordrer seg selv og sine ansatte til å velge ut 3 råd fra heftet «100 råd som fremmer recovery». De 3 rådene dere vil jobbe særskilt med kommer dere fram til i fellesskap. Diskuter regelmessig hvordan det går (på bestemte ansatt-møter eller allmøter).



Brainstorming:

Konklusjon – dette vil vi særlig ha fokus på:

\*

\*

\*

## Kilder

(Plakaten) Leamy med flere 2011 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22130746>

Antony 1993 [http://www.recoverydevon.co.uk/download/Recovery\\_from\\_Mental\\_Illness\\_Antony\\_1993.pdf](http://www.recoverydevon.co.uk/download/Recovery_from_Mental_Illness_Antony_1993.pdf)

Napha 2012 <http://www.napha.no/content/14426/Oppsummerende-forskning-om-recovery>

Napha 2014 <http://www.napha.no/content/14822/Hapefull-praksis-i-et-ambulant-akuttpsykiatrisk-team>

Mike Slade 2015 – Norsk versjon: «100 råd som fremmer recovery»

<http://www.napha.no/content/14426/Oppsummerende-forskning-om-recovery>

ImROC – vi har oversatt verdiene fra engelsk, etter å ha deltatt i work-shop med imROC, Sandnes DPS 2015.

[www.imroc.com](http://www.imroc.com)

Dorset <http://www.dorsetmentalhealthforum.org.uk/>