



Kjøkkenpraten – en recoveryorientert møteplass

VEILEDER FOR OPPSTART OG DRIFT





Ett er nødvendig

*Ett er nødvendig – her
i denne vår vanskelige verden
av husville og heimløse*

Å ta bolig i seg selv

*Gå inn i mørket
og pusse sotet av lampen*

*Slik at mennesker på veiene
kan skimte lys
i dine bebodde øyne.*

Hans Børli

Kjøkkenpraten – en recoveryorientert møteplass

VEILEDER FOR
OPPSTART OG DRIFT

Utgitt av Råd og Muligheter-Agder (ROM-Agder)



INNHold

Forord.....	6	4.3 Samhørighet og likeverd.....	24
1. Innledning	8	4.4 Tema som kan hjelpe til vekst.....	24
1.1 Hva er Kjøkkenpraten?	8	4.5 Gruppesammensetning.....	26
1.2 Veilederens oppbygging	9	4.6 Anerkjenne relasjonelle utfordringer.....	26
2. Idegrunnlag: Helsefremming og recovery	10	4.7 Veiledningsgruppe.....	27
3. Gjennomføring av en Kjøkkenprat	13	5. Hva gjør de som vil starte en Kjøkkenprat	29
3.1 Tidspunkt og varighet	14	5.1 Etabler samarbeid i driftsgruppe.....	19
3.2 Møtested	14	5.2 Våg å bruke "fagfolk" utradisjonelt.....	30
3.3 Struktur og gjennomføring.....	14	5.3 Finansiering og godtgjøring.....	30
Første runde: Presentasjon	14	5.4 Matservering.....	30
Andre runde: Tema del.....	16	5.5 Gode lokaler er viktig.....	31
Matpause.....	16	5.6 Vi – kultur i praksis.....	31
Tredje runde: Her og nå tema	16	5.7 Informasjon, annonsering og rekruttering.....	33
Fjerde runde: Tilbakemelding og avslutning.....	16	6. Opplæring for å lede Kjøkkenprat	34
Evaluerings etter hver Kjøkkenprat.....	19	6.1 Hvordan kan opplæringen skje i dag?.....	34
4. Betingelser for å lykkes	20	6.2 Refleksjon i til vekst.....	35
4.1 Ivaretagelse og fortrolighet.....	20	7. Avsluttende ord for veien videre	36
4.2 Kunsten å skape åpenhet, struktur	21	Referanser.....	38



Bruk dine evner og muligheter!

FORORD

Tilbakemeldinger på Kjøkkenpraten som et viktig vendepunkt for noen, førte til at lokallagene i Mental Helse i Agder i samarbeid med det brukerstyrte senteret Råd og muligheter på Agder (ROM-Agder), ønsket å se nærmere på erfaringer med dette tiltaket. De ville gjennomføre en studie med høy grad av brukerinvolvering. Høsten 2013 fikk Mental Helse Norge tildelt støtte til et 2-årig rehabiliteringsprosjekt fra ExtraStiftelsen. Prosjektet fikk navnet ”Kjøkkenprat-prosjektet”. ROM-Agder påtok seg ansvaret med å gjennomføre prosjektet og studien med Universitetet i Agder som samarbeidspartner.

Innholdet i denne veilederen er blitt til gjennom samtaler og erfaring fra deltakere ved ”Kjøkkenprater” gjennom flere år.

29 deltakere har gjennom intervjuer i denne studien fortalt om sine erfaringer fra ulike Kjøkkenprater gjennom tidene, og om hvilken betydning dette har hatt for dem.

Denne ”Kjøkkenprat – veilederen” er utviklet på bakgrunn av erfaringer med å drive Kjøkkenpraten, samt funnene som er gjort i studien.

Ref ROM-Agder (2017). *En brukerstyrt studie av Kjøkkenpraten*.

Vi håper veilederen kan motivere til oppstart av nye Kjøkkenpratgrupper.

Kristiansand, 18. april 2017

Anne Marie Løland Jensen
Prosjektkoordinator





INNLEDNING

1.1 Hva er Kjøkkenpraten?

Råd og muligheter på Agder, eller ROM-Agder som det kalles, er et brukerstyrt senter innen psykisk helsefeltet. Dette senteret utviklet og startet tilbudet Kjøkkenpraten i 2005.

Kjøkkenpraten fikk navnet ut fra erfaringer fra institusjonspsykiatrien der pasienter var sammen med kjøkkenpersonalet til en kopp kaffe og prat. - Kanskje de også fikk utløp for frustrasjon ved å kna i en brøddeig. Etter sykehusoppholdet hevdet noen pasienter at disse samtalene var det som reddet dem. Det som foregikk der opplevdes som likeverdig, og mer helsefremmende enn for eksempel samtaler med psykiateren.

Målgruppen for Kjøkkenpraten er dem som ønsker å komme sammen og utveksle erfaringer fra eget liv. Man blir ikke med på bakgrunn av diagnose eller liknende. Psykisk helse angår alle. Kjøkkenpraten kan være samlingspunkt på tvers av aldre, kjønn, kulturer og livserfaringer.

Fagfolk og personer i "høye posisjoner" er velkommen, men må "kle av seg roller og titler", som en av deltakerne sier det.

Kjøkkenpraten er en lavterskel møteplass. Deltakerne samles og deler erfaringer omkring tema som på ulike vis har med psykisk helse å gjøre, eller livets gleder og utfordringer.

I samtalene vektlegges det at alle som ønsker å komme til orde skal få anledning til det. Samtalene ledes som regel av to personer. I disse samtalene kan man få økt innsikt i bl.a. psykososiale hendelser som påvirker vår livsmestring.

Tema i samtalene er det som deltakerne selv synes er viktig å snakke om, og kan gjerne ha fokus på det som gir mening og håp sett fra et brukerperspektiv. Kjøkkenpraten er ment å være en sosial arena og et felleskap der en opplever å være velkommen og bli godt tatt imot av andre. Under Kjøkkenpraten spiser en også et enkelt måltid mat sammen.

Konseptet Kjøkkenpraten er etter hvert gitt ulike navn: Lunsjpraten, Kaffepraten etc. Om noen vil kalle "praten" noen annet, er det ok.

I denne veilederen vil vi presentere dette tilbudet nærmere og gi en veiledning for hvordan en kan starte opp og drive slike samtaler.



1.2 Veilederens oppbygging

Det som gjør at en gruppe oppleves god å være i har med mellommenneskelige forhold å gjøre. Dette har med hvordan vi er overfor hverandre, og hvordan ledere og deltakere klarer å håndtere det som skjer. En skal balansere frihet og grenser.

Vi vil i denne veilederen fortelle om de "betingelser" vi har erfart bør oppfylles for at Kjøkkenpraten skal kunne oppleves som et fristed og en givende møteplass i en ellers utfordrende hverdag.

Denne veilederen presenterer Kjøkkenprat-modellen. Den er laget slik at den skal være til konkret hjelp for dem som vil starte opp et liknende tilbud. Den er formulert og illustrert på en måte som oppfattes som nyttig fra et brukerperspektiv. Veilederen beskriver et mulig idemessig grunnlag for slike samtaler. Den gir videre en konkret beskrivelse av hvordan selve samtalene kan struktureres og gjennomføres.

Vi kommer også med anbefalinger for organisering, struktur og ansvar. Til sist skisserer vi også opplegg for opplæring av dem som påtar seg å være ledere av Kjøkkenpraten.



Idégrunnlag: HELSEFREMNING OG RECOVERY

Kjøkkenpraten tilbyr ikke terapi i tradisjonell betydning, men ser likevel ut til å kunne være et avgjørende tilbud i menneskers bedringsprosesser. Det er et lavterskel dele- og lyttetilbud om livet slik det er eller har vært. Personen er viktig, ikke sykdommen. Du inngår i et støttende miljø som kan gi håp og mening.

Er Kjøkkenpraten en selvhjelpsgruppe? Ja, den har mange likhetstrekk med det som omtales som selvhjelpsgrupper (se f.eks www.selvhjelp.no). I selvhjelpsgrupper har en i liten grad gruppeledelse, mens i Kjøkkenpraten har samtaleledere en viktig plass.

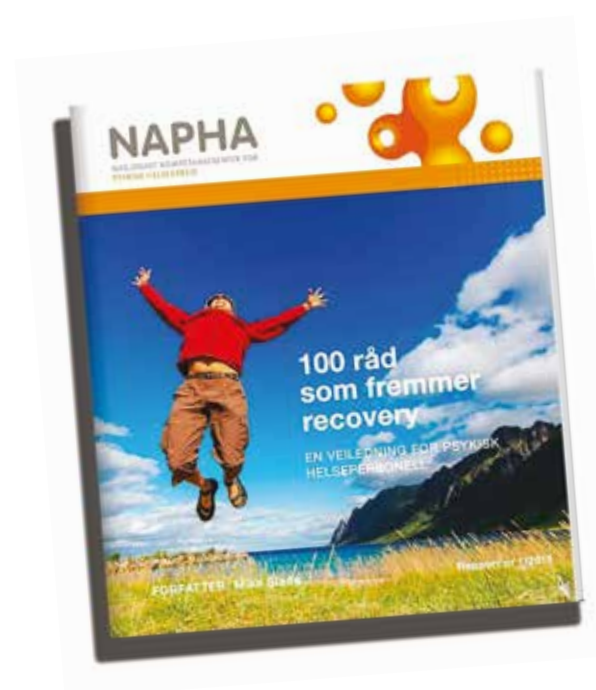
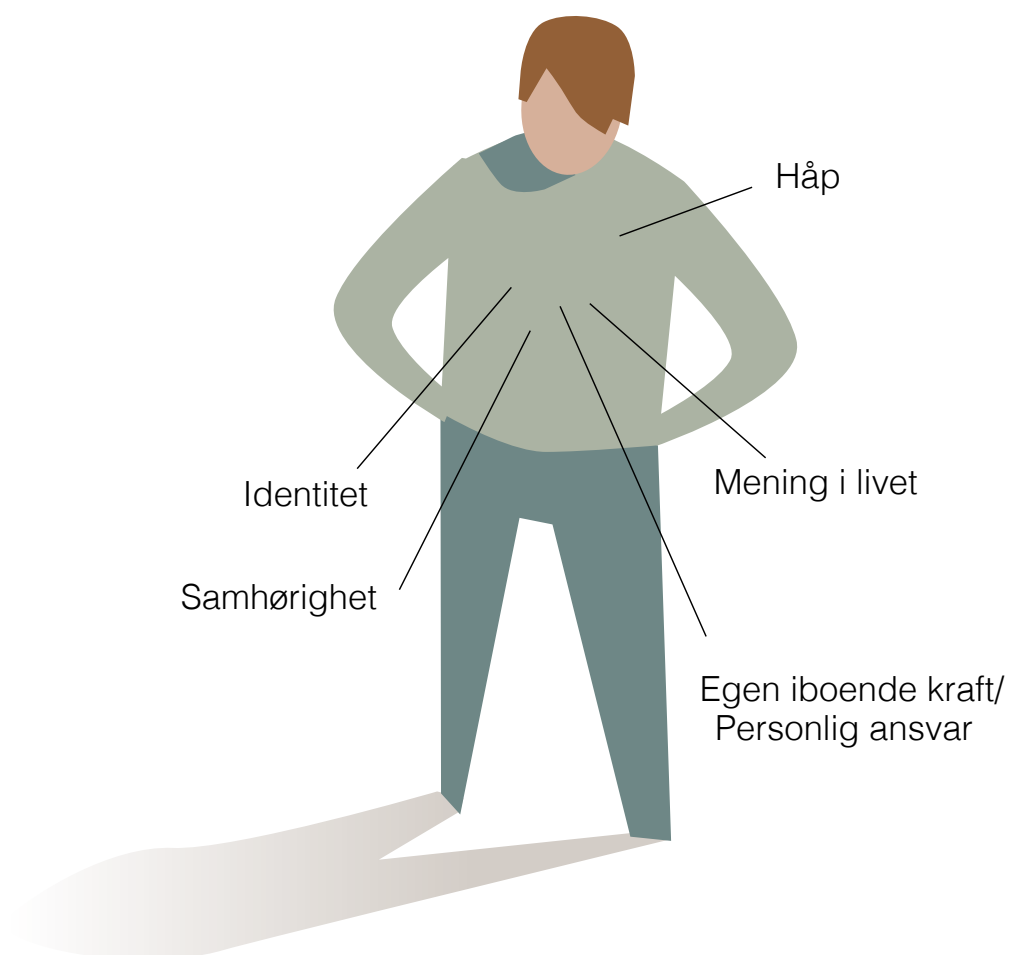
På Kjøkkenpraten er vi nysgjerrige på hva som har gjort folk friske; hva de selv synes har vært til hjelp for å få det bedre. Slik rettes fokuset på det som er helsebringende. Dette er i tråd med det en kan omtale som salutogen helseforståelse. Sosiologen Aaron Antonovsky (1923-1994)

forsket på hva som gir livskvalitet, helse og velvære til tross for store påkjenninger. Han la grunnlaget for en helt annen måte å tenke omkring helse på. I den salutogene tilnærmingen leter en etter alle de elementene som gir helse og livskvalitet til tross for stress, motstand og de utfordringer som livet hele tiden gir oss (NAPHA, 2014).

“**Salutogen tenkning ser på stress og spenning som noe positivt, som kan utvikle personen og føre til mestringsopplevelse.**”

Diagnose og symptomer kan en velge å være åpen om. Deltakerens egen historie og hva som er betyr noe i hans eller hennes liv, er utgangspunktet! Vi har alle i oss en iboende kraft til helbredelse og bedring. Om dyptgripende

Personlig recovery



I boken "100 råd for Recovery" (NAPHA, 2015) regnes begrepene mening, identitet, håp og personlig ansvar som de fire bærebjelkene for å få til endring og tilfriskning

endringer skal skje i en persons liv, må pårørende, fagfolk o.a. forstå viktigheten av å «trå til side» og gi den som er i utvikling mestringsopplevelsen i det å "gå selv». Etter hvert kan en akseptere at livet ble som det ble, og gjøre det som er mulig å gjøre.

Recovery er i dag betegnelsen på en mangfoldig faglig praksis. Ordet recovery kan oversettes med bedringsprosess eller tilfriskning. I recovery-orientert praksis inngår alt personen selv gjør for å håndtere ulike vansker, leve et meningsfullt liv og gjenskepe tilhørighet i sitt nærmiljø. Recovery-orientert praksis vektlegger også at bedringsprosesser skjer gjennom sosiale møter og den støtte andre gir.

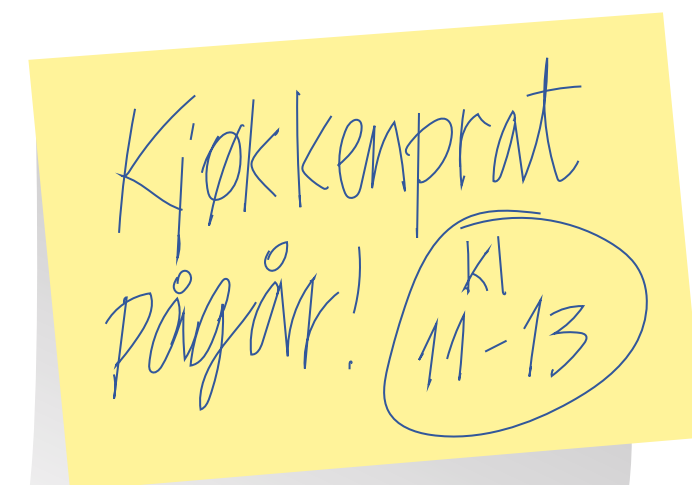
I boken "100 råd for Recovery" (NAPHA, 2015) regnes begrepene *mening, identitet, håp og personlig ansvar* som de fire bærebjelkene for å få til endring og tilfriskning. Det anbefales å skaffe seg dette heftet, for bl.a. å se forskjellen

på tradisjonell tilnærming i helsetjenester og recovery-tenkning.

Mestringsenheten i Sandnes kommune har laget en veileder for Recovery-arbeid. De nevner også *samhørighet* som er et grunnleggende element.



Recovery-perspektivet vektlegger menneskerettigheter og brukermedvirkning innen det psykiske helsearbeidet. Der handler begrepet brukermedvirkning om å praktisere demokratiske verdier og fundamentale rettigheter på individ- og gruppenivå.



GJENNOMFØRING AV EN KJØKKENPRAT

Flere deltakere forteller at Kjøkkenpraten for dem har vært et sted hvor en kan våge å inngå i dialog uten å kjenne hverandre godt. Noen sier de kjenner en spesiell atmosfære av trygghet som gjør at de kan åpne seg og lytte til andre. Denne spesielle åpenheten skjer ikke alltid, men av og til, og i noen grupper oftere enn i andre

“Du kan snakke om livssyn og verdier, men ikke pådytte andre din oppfatning.

Tradisjon ved Kjøkkenpraten

I samlingene deles ulike virkelighetsoppfatning og perspektiv. Ved å lytte til andres erfaring, kan en oppdage noe nytt og finne nye ord til å beskrive seg selv. Det skal tas hensyn til at det kan være vanskelig å snakke, og at man selv skal bestemme hva man vil si, og om en vil si noe.

Praten foregår i runder slik at alle tilstedeværende gis anledning til å snakke. Kommer mange til møtet, vil den enkeltes taletid innskrenkes.

Frivillighet er et prinsipp i Kjøkkenpraten. Likevel kan noen trenge et ”dytt”, for å ”kaste seg ut i det”. Erfaringene sier at det går bra, og at flere har følt stor mestring nettopp ved det. Flere deltakere har ennå ikke blitt kjent med egen evne til å være noe for andre. Gi noen denne muligheten! Det gjelder både det å dele tanker og det å våge seg som leder.

I det som følger gis en anbefaling på hvordan en Kjøkkenpraten kan legges opp. I forhold til lokaler og matservering så henvises til Kap 5.

HUSK:

Lapp på døra at Kjøkkenprat pågår

Skilting for at folk finner veien til Kjøkkenpraten

3.1 Tidspunkt og varighet

Kjøkkenpraten kan også legges til hverdager eller helger. For dem som går på skole eller er i arbeid på ukedagene, kan lørdag eller søndag være gode dager. Det kan også være best dersom man har lang reisevei dit. Lager man et formiddagstreff på lørdag, kan man eventuelt finne på noe å gjøre sammen senere i helgen.

Om noen kommer for sent, bør det forklares hva som da skjer i gruppa. Det kan være ødeleggende om en blir avbrutt når en presenterer seg. Ha som mål å starte presis!

Å komme i gang med uka, mandag eller tirsdag kl.10 eller 11, er veldig bra, og det blir naturlig med lunsj midt i dette. - Tirsdag kan også være ok, og onsdager er bedre enn fredager! Sier en av deltakerne

To timer er vanlig varighet. Noen opplever at to timer er for lite. Om en utvider tiden er det viktig at gruppen er enig om det.

Til Kjøkkenpraten kan man komme når en selv har behov for det, og gå der så lenge man selv ønsker.

Hvor ofte en tilbyr Kjøkkenpraten kan variere fra én gang i uken, til én gang i måneden.

3.2 Møtested

Kjøkkenpraten bør holdes i lokaler med god adkomst og ligge sentralt i forhold til offentlig transport. (Se punkt 5.5 Gode lokaler er viktig)

3.3 Struktur og gjennomføring av Kjøkkenpraten

Vi vil nå beskrive gangen i samtalen steg for steg, møteledernes rolle og oppgave, samt hvordan deltakerne inviteres

inn i samtalen og rammene for dette. På neste side ser du en illustrasjon av ”rundene”.

Første runde: Presentasjon

En Kjøkkenprat ledes av to personer. Lederne kan være bruker av en helsetjeneste, pårørende, fagperson eller organisationsrepresentant. Under en Kjøkkenprat benyttes ikke titler, status og posisjoner.

En kaller den ene lederen for ”lederen” og den andre for ”medlederen”, og dette kan veksle mellom dem fra gang til gang. Å være medleder er en fin posisjon når man vil ha opplæring i Kjøkkenpratledelse. Å lede en Kjøkkenprat handler om å følge med i det som skjer uten at man selv tar mye plass.

Ved å lese retningslinjer ved oppstart av samlingen gis det en felles ramme som kan gi trygghet. Opplesningen av retningslinjene gjør det enklere å lede Kjøkkenpraten. De skal alltid leses opp! (Se fig side 15)

Det anbefales å sette frem Kulturplakaten - essensen av retningslinjene (se side 21) som en kan henvise til om noe må ”hentes inn” i løpet av en samling. Bl a er det viktig at ingen fordømmer adferd eller foretar beslutninger på andres vegne.

I denne første presentasjonsrunden oppfordres deltakerne til å beskrive ”været inni seg”. Eller de kan si noe om hvordan det står til med ”hjertehagen” i dag. Metaforen ”været inni seg” vil de alle fleste kunne anvende. ”Hjertehagen” er en metafor vi har brukt på bakgrunn av bilder og tekst fra boken «Hjertehagen».

I presentasjonsrunden inviteres den enkelte også til å komme med forslag til dagens tema.



Metaforer fra vær og hage kan brukes til å beskrive følelser

Strukturen i en Kjøkkenprat 2 timers varighet



Andre runde: Tema del

Etter presentasjonsrunden starter temarunden. Dette er ofte ”hovedrunden”.

Leder har under opplesing av retningslinjene oppfordret deltakerne til å komme med et tema for dagen. Har ingen noe å forslå, kan lederne vurdere ut fra dagens gruppesammen-setning hva som kan passe, og spørre om det er ok. For eksempel kan man ta frem et Hjertehagebilde og lese teksten til det, slik at nye deltakere forstår metaforbruken og utfordres til å bli ”Gartner i eget liv”. (Se andre temafor-slag side 24.) Et kort innlegg eller presentasjon av tema kan også illustreres på en flipover eller tavle.

Deltakerne inviteres til å reflektere over tema. Her kan den enkelte dele sine tanker, følelser og erfaringer knyttet til emnet. Lederen spør om det er en som har lyst til å starte. Er det ikke det, så starter leder eller medleder. En kan velge om man lar ordet ”gå med klokka”. Det er viktig å følge med og sørge for at alle får anledning til å si noe om de ønsker det. Idealet er at alle skal kunne snakke like mye. I praksis vil det være annerledes. Om en gruppe merker at i dag har en deltaker spesielt behov for å snakke, så tillates det. Gruppen merker forskjell på den som alltid skravler i vei, og den som finner ord på noe som tidligere har vært ordløs. Slik fleksibilitet er raushet som alle kan trenge.

Matpause

Etter temarunden passer det med matpause. Da er man tidsmessig kommet ca halvveis i samlingen. Før møtet starter gjør man forberedelser: koker kaffe, te, egg osv. Man setter frem kopper, bestikk og lignende og det av mat som kan stå fremme. Det skal gå relativt fort å få maten servert. Pausen blir et godt avbrekk som gir mulighet til å snakke fritt og knytte kontakter. Dersom maten serveres for tidlig, vil måltidet dras ut i tid og matpausen ta for mye plass. Noen har prøvd å servere maten til slutt, men da har man erfart at noen velger å gå hjem.

Tredje runde: Her og nå tema

I denne runden kan man snakke videre om dagen tema, dersom noen kommer på noe mer. Denne runden er ment som arena for følelser og det som opptar en akkurat nå. Enkelte ganger kan ledere merke at deltakerne går litt tomme, - eller en kan kjenne på at noen ikke våger å åpne seg. Lederne kan da forsøke å følge opp noe av det som er nevnt denne dagen, og fortelle noe personlig fra eget liv.

Fjerde runde: Tilbakemelding og avslutning

Lederne og deltakere gir i denne avslutningsrunden tilbakemelding på hvordan det har vært for dem å være tilstede. Her inviteres alle til å si noe om hvordan de har opplevd å være med i samtalen denne dagen.

Det som sies i denne runden vil også kunne tas med som en tilbakemelding på hvordan en gjennomførte Kjøkkenpraten. Dette er brukermedvirkning i praksis. Responsen tas med til dagens evaluering som foregår lederne i mellom når Kjøkkenprat er avsluttet.

Runden avsluttes med at leder takker dem som møtte frem og roser dem som har hjulpet med praktiske oppgaver. En minner om at det som er delt er betrodd informasjon og skal ivaretas som det.

Om det er opprettet en Facebook-gruppe så opplys at der gis det beskjeder. Fortell når neste Kjøkkenprat skal være.

Informere gjerne om møter og aktiviteter som skal skje i de nærmeste dagene i samarbeidende organisasjoner, og oppfordre til å gå på noe av dette.

Retningslinjer ved Kjøkkenpraten

Velkommen til Kjøkkenpraten, til en samtale om livet og til et måltid mat. Kjøkkenpraten varer i 2 timer og har innlagt en matpause.

Spesielt velkommen til deg som er ny eller ikke har vært her på en stund.

Jeg heter.....
og har med meg
som medleder. Vi har begge hatt utfordringer i livet.
I dag har vi oppgaven med å gjøre Kjøkkenpraten til et trygt sted å være.

Om du har lyst til å dele noe fra dine egne tanker, følelser og opplevelser, så er det fint. Vi tvinger ingen til å si noe.

Det å lytte til andre har stor verdi for deg og for de andre som er her. Vi støtter hverandre og ordner ikke opp for andre.

Taletiden fordeles og det er lederens oppgave å tildele taletid.

Vi respekterer ulike synspunkt og ordner opp om vi sårer noen.

Nå tar vi en presentasjonsrunde.

De som har lyst til å si litt om ”været” inni seg, eller hvordan det står til med ”hjertehagen”, kan gjøre det.

Har du et forslag til tema ønsker vi å høre det. Alternativt vil vi som ledere foreslå noe å snakke om.

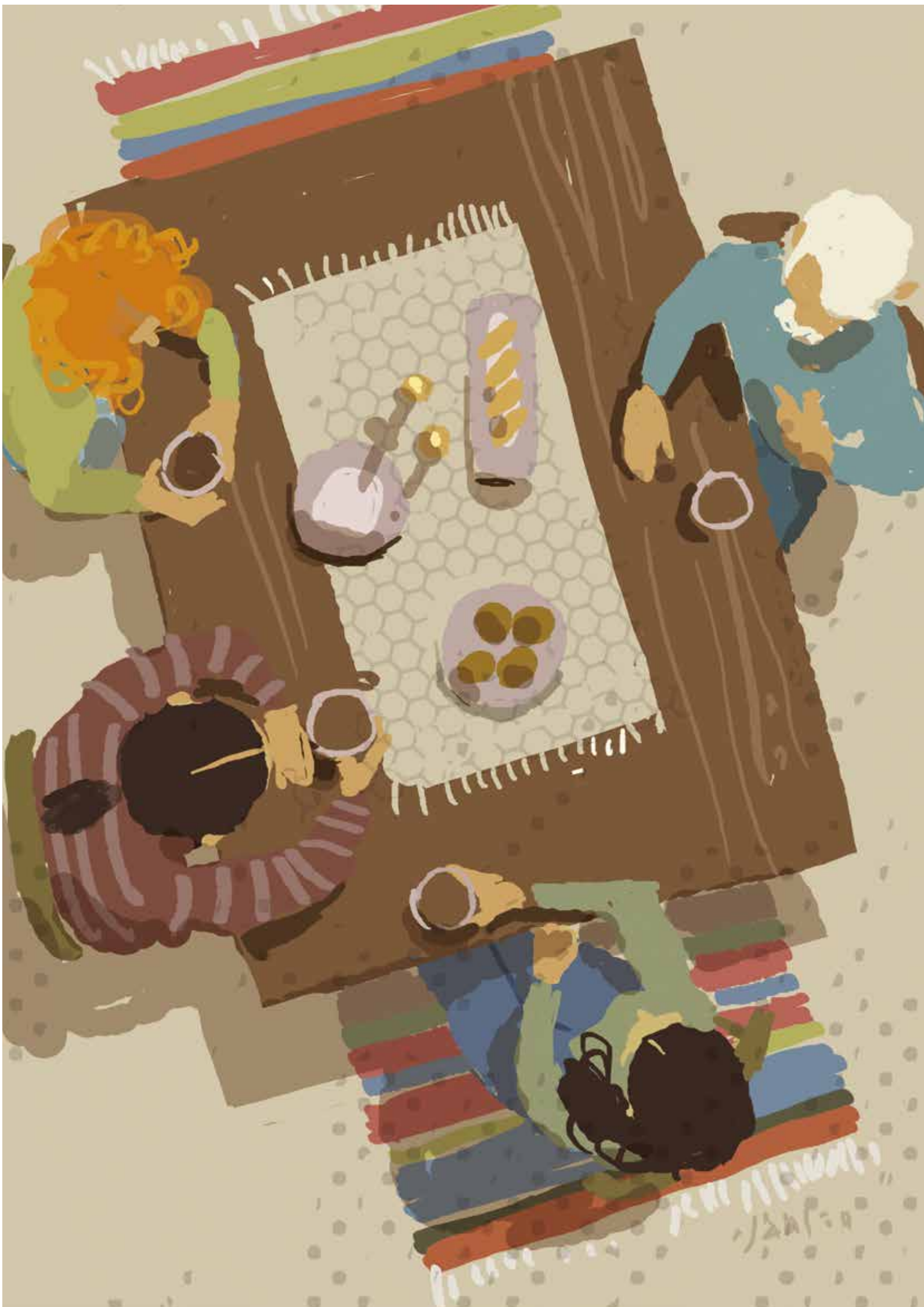
Gjensidig taushetsplikt loves. Det som sies her, blir her.

Vi ber deg sjekke at mobiltelefonen er slått av eller er satt på lydløs.

Det er fint om du blir her under hele samlingen.

I de siste minuttene av Kjøkkenpraten vil vi spørre hvordan det har vært å være tilstede.
Det oppfordres til å si om noe kan forbedres.

Da vil jeg begynne med å presenteres meg:.....



3.4. Evaluering etter hver Kjøkkenprat.

Det anbefales at det etter hver Kjøkkenprat fylles ut et "Evalueringsskjema" (se nedenfor). Ved å bruke dette kan det fanges opp hva en må styrke, hva en toner ned og hva en kanskje bør legge om og gjøre annerledes. Det kan også være at en situasjon eller en reaksjon bør drøftes med andre. Ta saken opp med en annen kjøkkenpratleder eller i en fellessamling for kjøkkenpratledere.

TIPS: anonymiser hendelsen

Evaluering etter hver Kjøkkenprat

Dato: _____

Hvordan taklet vi Kjøkkenpraten i dag ift.:

Struktur:

Møtetid:

Matforberedelser:

Ble den gode atmosfæren bygd opp i dag?

Ble alle som var tilstede sett og hørt?

Fanget vi emnene som var ønsket?

Var det noe vi hadde vansker med å takle?

Hva kan vi forbedre / lære av i dag?

Er det emner vi vil ha veiledning/refleksjon fra andre på?

Veiledningsbehov meldt til

Veiledning satt til dato: Sted:WW

Signaturer:



BETINGELSER FOR Å LYKKES

4.1 Ivaretagelse og fortrolighet

Vissheten - og erfaringen – om at det som blir sagt forblir konfidensielt, gjør at en kan åpne seg. Det er viktig at denne regelen leses opp hver gang, selv om de som er der har hørt det før.

”Taushetsplikt” i Kjøkkenprat- sammenheng en selvpålagt plikt. Å love hverandre dette er ”alfa og omega” for å kunne føle seg trygge. Oppfatter noen at taushetsløftet er brutt, skal det snakkes med dem det gjelder, og om konsekvensene dette har fått. Den som har gått ut med fortrolige informasjon skal holde seg borte fra samlingene i minimum en kalendermåned. Vedkommende må gå til innrømmelse for bruddet overfor den det gjelder, om hun eller han skal komme tilbake til den aktuelle gruppen.

Å snakke ufordelaktig om noen en møter under en Kjøkkenprat, det være seg andre deltagere eller ledere, er å sladre eller baktale. Dette fører ikke til god utvikling for noen. Er du såret eller sint, så ta det opp med den det gjelder!

“
Det er i sårbarheten vi kan møtes; kan virkelig se, og å bli sett. Der ligger vår empati, medfølelse og vår kjærighet.

Katrine Finne, HumaNova (2015).

4.2 Kunsten å skape åpenhet, struktur og trygghet

Struktur og ryddighet er viktig for dem som har vansker med å oppfatte det som blir sagt. Det gjelder bl.a. dem som bruker høreapparat og personer som ikke kan språket eller dialektene godt. Prater folk i munnen på hverandre kan en ikke oppfatte det som blir sagt.

KULTURPLAKAT

Vi vil at Kjøkkenpraten skal være et trygt sted

Vi lover fortrolighet om det vi hører; det som sies her, blir her.

Vi deler egne tanker, følelser og opplevelser.

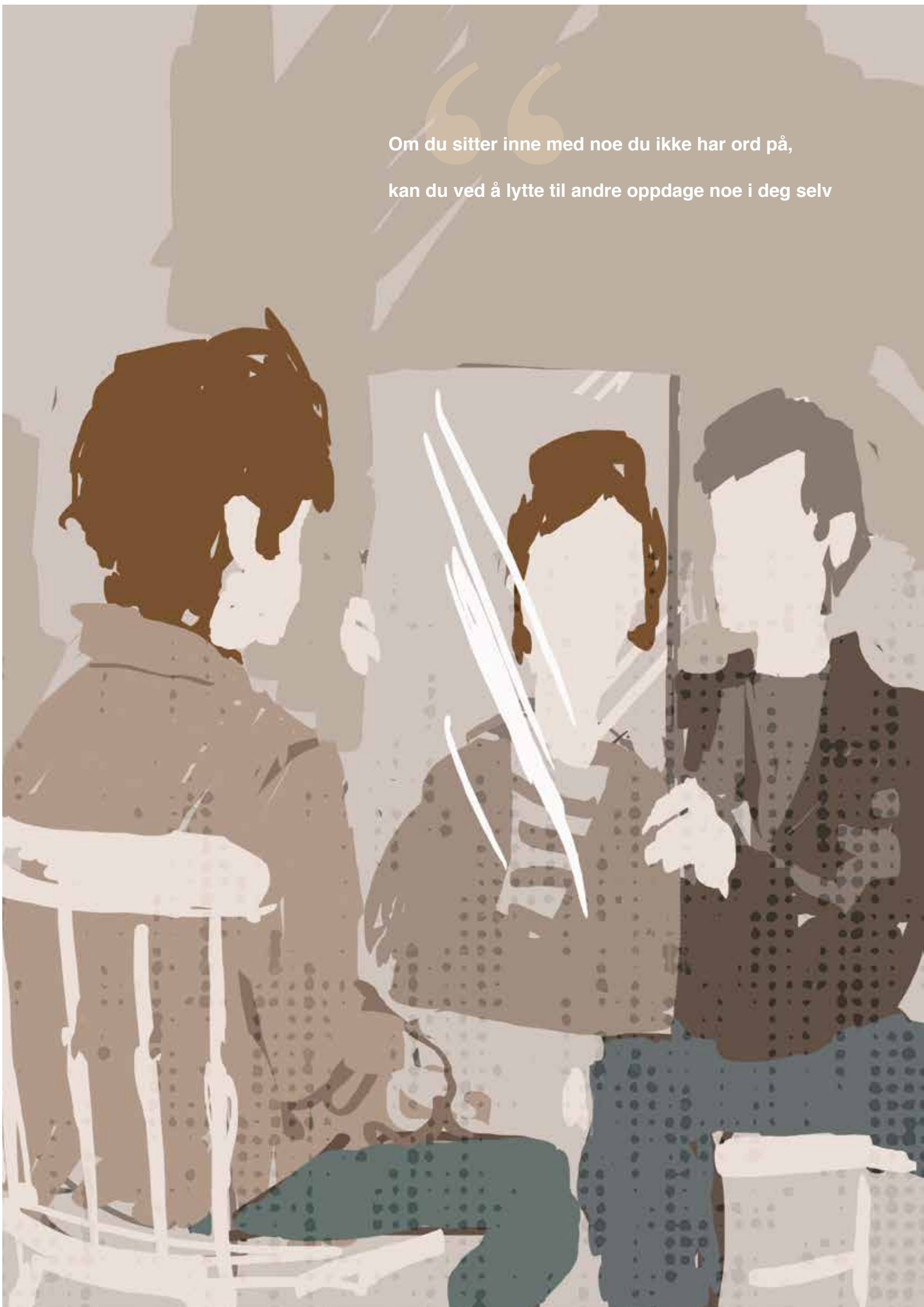
Vi respekterer hverandre.

Vi lytter til andres erfaringer.

Vi støtter, fremfor å ordne opp for andre.

Vi deler på taletiden.

Vi ordner opp om vi sårer noen.



Om du sitter inne med noe du ikke har ord på,
kan du ved å lytte til andre oppdage noe i deg selv

En Kjøkkenprat vil ikke være lik hver gang, selv om
det følges et opplegg. Den frie måten gruppen er på,
oppfattes som god.

Kulturen i gruppene er forskjellig. Noen rekker opp en hånd når de vil si noe; mens andre gir et lite vink. Møtelederne må følge med på hvem som har tur til å snakke. Pass på at gruppa ikke styres som et politisk møte, det dreper den gode atmosfæren som er nødvendig for åpenhet og trygghetsfølelse.

Ingen skal oppleve at de presses til å snakke. Noen trenger likevel en oppfordring. En måte å gjøre det på er å si at det skaper trygghet og samhold om alle klarer å si litt om seg selv.

Dersom en deltager ønsker å snakke hele tiden, er utfordringen for leder å holde denne litt tilbake uten å støte. Da kan det vises til retningslinjen om at taletiden skal fordeles, og at en som ikke har sagt så mye denne dagen, kanskje har noe å tilføye.

En Kjøkkenprat vil ikke være lik hver gang, selv om det følges et opplegg. Den frie måten gruppen er på, oppfattes som god.

En erfaren Kjøkkenpratleder sier at å være leder for samtalen kan sammenliknes med kjemikeren i et laboratorium:

”Kjemikeren” skal kunne sette sammen det som finnes i gruppa, uten at det blir farlige eksplosjoner. En god leder kan dette, og får dermed andre til å kjenne seg trygge. Det gjør at deltakerne åpner seg og tør si ting som de ikke har sagt før. De rette elementene sammen får til en forløsning.

Den enkelte skal støttes til å ta fatt med eget liv og de utfordringer han eller hun står i.

Dersom en deltaker ønsker tilbakemelding eller støtte, er det dennes ansvar å ta det opp.

Lederne eller deltakerne på Kjøkkenpraten skal ikke «fikse» andre, eller være ”hobbyterapeut”. Om en deltaker forlater en Kjøkkenprat midt i gjennomføringen, skal han eller hun kunne velge det. Medleder kan evt. gå etter og si: ”Ok at du tar pause. Du er velkommen inn igjen. Jeg må gå inn til de andre”.

Lederen må ha mot til å antyde sårbare emner og vilje til å bruke erfaring fra eget liv på en passende måte.

Den beste Kjøkkenprat –lederen er den som stadig vil lære av sin egen og andres erfaring, og jobber for mer innsikt i eget liv.

Det er en stor fordel om lederne er stabile og leder Kjøkkenprat over tid. Det å være leder for ett eller to semestre er svært bra. Lederne er viktige for å bygge opp kulturen og samholdet. En leder som er med på de fleste møtene, vil kunne huske deltakere fra gang til gang og kunne gi bemerkninger som gjør at en opplever seg sett og verdsatt.

Noen Kjøkkenprat-grupper har dannet 3-4 «vaktlag» som inngår i en vaktplan. Enkelte ledere kommer også til samlingene selv om de den dagen ikke har lederansvar. Dette er med på å si at gruppesamholdet betyr noe, og at en også kan slippe andre til.

4.3 Samhørighet og likeverd

Til Kjøkkenpraten kan ulike mennesker komme og utveksle erfaring om livet. Kjøkkenpraten er åpen for alle, uavhengig av alder og kjønn.

Om man blir møtt med et varmt ”velkommen”, kjenner man seg sett og verdsatt. Allerede der begynner Kjøkkenpraten å få stor betydning for enkeltpersoner.

Er man på Kjøkkenprat, som leder eller deltaker, snakker man om egne tanker, følelser og erfaringer.

Ledere skal stå frem som modell for åpenhet, og kan gjerne se på seg selv som vertskap.

Kjøkkenpraten er en arena hvor en skal kunne si ting åpent, uten å bli fordømt, og ikke bli vurdert som syk. Kjøkkenpraten kan skape et fellesskap der det er mulig å utforske ulike erfaringer for å få nye vinkler å se livet fra. Den helt grunnleggende idé i Kjøkkenpraten er at alle har verdifulle erfaringer som kan deles. Våger en deltaker å si noe, skal det lyttes til med respekt og ydmykhet.

Det å treffe andre i samme situasjon, bidrar til å minske ensomhetsfølelsen. Det gir en positiv opplevelse av samhold og tilhørighet. Det oppleves glede i møte med andre!

Enkelte Kjøkkenpratgrupper kan bli så sammensveiset at det er vanskelig for nye deltakere å bli tatt inn i det som er etablert. Et tegn på det er om gruppen består av en fast gjeng og ikke nye kommer med. Kjøkkenpratens målsetting er å få deltakere i vekst, inklusive at nye grupper dannes. Hver deltaker kan da oppfordres til å få med seg en ny til de neste samlingene.

4.4 Tema til vekst

Gode temaer å knytte tanker og følelser til, gir rammer og positiv styring. Gjentakelse av et tema er flott fordi et emne kan alltid sees i nytt perspektiv.

Å snakke om ”vær og vind” gang på gang, vil gjøre at folk ikke prioriterer dette fellesskapet på sikt.

Vi vil anbefale å ha fokus på temaer som handler om det som er helsefremmende, og på det som kan gi håp, mening og livskvalitet. Det vil være med på å skape en recovery-orientert tilnærming som skaper bedring i den enkeltes liv. Dette kan være tema som motiverer til å ta styringen i livet sitt, og verdsette støtte fra andre.

Her er noen forslag til tema som kan tas opp.

- Dette har hjulpet meg til bedring
- Hva har jeg hatt av uttrykk for redsel eller angst?
- Viktigheten av å ikke fordømme
- Hva innebærer ”taushetsplikten” vi pålegges oss?
- Er jeg en ”muliggjører” for andre?
- ”Den som selv er såret, sårer andre”
- Ut av ”rundkjøringen min”
- Kosthold og livsstil som gir god psykisk helse
- Forskjellen på empati og sympati
- Om å si ”ja” og ”nei” på riktig sted
- Hva er mitt kjærlighetsspråk?
- Aggresjon (fra andre/barna sine/seg selv)
- Dette gjør meg glad!
- Et dikt; for eksempel Sinnsrobønnen
- Bilder fra boken: ”Hjertehagen” (Gro Rykkeli)
- Øvelse på å gi og ta imot ros
- Skrive på et ark på ryggen til hverandre... hva som en synes er fint med den personen
- Si noe positivt til sidemannen
- Hvilken bestemmelse kan jeg ta for å få det bedre



4.5 Gruppesammensetning

Gruppestørrelsen har variert over tid og på ulike steder. De første årene var det svært mange som kom til Kjøkkenpraten ukentlig. Det kunne komme 30 - 35 personer. Selv om det var så mange tilstede, kunne folk ha utbytte av dagen.

I en nystartet gruppe er det viktig at hver enkelt får tid til å snakke. En gruppe på 6-8 personer er det ideelle. En gruppe som stadig teller 10-12 personer, kan man forberede på å dele opp. Oppdeling i nye grupper må skje med varsomhet, for relasjoner er skjøre saker. Når det kommer mange er det er godt tegn! Øker antallet, så sjekk om noen er klare til å læres opp til å bli gruppeleder.

Fremmedspråklige poengterer viktigheten av å prate på morsmålet. De forstår norsk, men har vansker med å finne norske ord i følelsesmessige dialoger.

Integrering av ulike kulturer i gruppefellesskap er et mål, men i en periode, eller parallelt, kan et etnisk fellesskap være en viktige støtte.

Familiemedlemmer eller nære venner kan trenge sin egen gruppe, hvor de kan prate fritt. En mulig løsning på det, er å oppsøke en gruppe et annet sted, eller at man avtaler å komme annenhver gang.

4.6 Anerkjenne relasjonelle utfordringer

Vi oppfatter ulikt og opplever virkeligheten gjennom personlige briller. De som kommer til en Kjøkkenprat kan være sårbare i korte eller lengre perioder, ut fra tidligere hendelser og ut fra dagsformen.

Recovery – prosessen med å få det bedre - er en personlig utvikling som foregår når en våger å være i relasjon, på godt og vondt. I retningslinjen heter det at ”Vi respekterer hverandre”. Å respektere betyr ”å se om igjen”.

En opplevelse er subjektiv; en sannhet for den som opplever noe. I en uenighet eller konflikt vil det være flere sannheter.

Både ledere og deltakere kan ha stor gevinst av å øve seg opp til ikke å la følelser fyre løs når noe provoserer!

Leder kan velge en ”timeout”. Å ta en pause kan hindre at følelser blir overveldende. Pausen benyttes til å hente seg inn igjen - for eksempel med ”pusteøvelse” og frisk luft - eller annet som demper stress på en god måte.

Når en gruppe evner å komme videre etter at noe vanskelig eller vondt har skjedd, kan det bidra til at gruppen får sterkere samhold og trygghet på hverandre. Det kan også bidra til bedringsprosess individuelt. Det gir mestringsopplevelse når en jobber seg gjennom opplevelser av urettferdighet, beskyldninger og frykt. Det å være menneske betyr at slike saker oppstår. Våger Kjøkkenpratgruppa dette, vokser den seg sterk!

Noen kan være i en vanskelig situasjon og ha destruktive tanker. ***Truer noen med å skade seg selv eller andre har vi plikt å forhindre dette!***

Våg å samtale om dette, og formidle konkret hjelp.

4.7 Veiledningsgruppe

De som driver Kjøkkenprat kan sammen danne en gruppe til støtte for hverandre. I veiledningsgrupper foregår også en utvidet opplæring.

De anbefales å møtes jevnlig, for eksempel hver 4-6 uke, eller etter behov. Oppnevner en til å være koordinator for samlingene og la det gå på omgang. Meld fra til gruppen om det er hendelser eller saker som ønskes tatt opp.

Besøk gjerne hverandres kjøkkenprat-samlinger for å se hvordan det foregår der.

I tilfelle en gruppe opplever noe som særlig utfordrende, kan det være aktuelt å søke veiledning, av noen utenfor gruppen. F.eks en ansatt i organisasjonen som er vert for Kjøkkenpraten eller annen person som kan være den rette til å hjelpe. Husk å anonymisere saken.

Å komme sammen, dele ”hjertesmerter” og snakke om andre viktige saker, det gir effekt og er bedre enn å sitte hjemme...

...med for få møter, kan ikke vår smerte helbreides... vi har dradd det med oss fra barndommen, det trenger tid.

Deltaker i studien

Sammen om mestring



HVA GJØR DE SOM VIL STARTE EN KJØKKENPRAT?

Brukere av en tjeneste, pårørende og fagpersoner kan være egnet til å igangsette og drive en Kjøkkenprat. Det vil stimulere til utveksling av "fag og erfaring" i et recovery-perspektiv.

Personlig engasjement og interesse for å starte en Kjøkkenprat er viktig drivkraft for å sette seg inn i hva en Kjøkkenprat går ut på.

Kjøkkenpraten skal utøves i et brukerperspektiv. Det er ikke til hinder for at en som er ansatt i en organisasjon eller tjeneste kan være med som leder og / eller støttespiller.

5.1 Etabler samarbeid i driftsgruppe

I Folkehelsemeldingen (Helse- og omsorgsdepartementet 2014-2015, p. 133) vises det til rapporten *Bedre føre var...* som Nasjonalt Folkehelseinstitutt ga ut i 2011. Her frem-

heves bl.a. at de viktigste tiltakene for å forebygge psykiske problemer og lidelser finnes utenfor helsetjenesten. I april 2013 signerte Kommunenes Sentralforbund (KS) og Frivillighet Norge en ny avtale for å styrke samarbeidet mellom frivilligheten og kommunene.

Kjøkkenpraten er et tiltak som baserer seg på frivillig innsats og som virker helsefremmende og samspiller med nærmiljø. Den kan drives av én eller flere frivillige organisasjoner sammen.

Vi vil anbefale en brukerorganisasjon å søke samarbeid med et Frivilligsenter eller en humanitær organisasjon. En kommune kan inngå direkte eller indirekte i dette samarbeidet. Det kan for eksempel være innen sosial - og helseforvaltning, livsmestring, friskvern eller innen kulturforvaltning.

Det anbefales å opprette en driftsgruppe. Denne driftsgruppen kan bestå av ansatte i det som kan kalles vertsorganisasjonen og frivillige som ønsker å være med å starte opp Kjøkkenpraten. Noen organisasjoner har lønnede medarbeidere som kan legge til rette for at Kjøkkenpratdrift skal skje på et overordnet nivå. Vertsorganisasjonen kan f.eks. være den som har lokaler å tilby.

Driftsgruppen søker om finansiering for å sikre driften av Kjøkkenpraten. De setter i gang med å finne lokaler, rekruttere ledere, og bekjentgjøre tilbudet, rekruttere deltakere, være kontaktpersoner, osv. Oppnevner en som koordinator for dette arbeidet.

Kjøkkenpraten bør knyttes opp til en overordnet ledelse som er ansvarlig for tilbudet. De involverte utformer en skriftlig samarbeidsavtale. Se eksempel på www.rom.agder.no

5.2 Våg å bruke ”fagfolk” utradisjonelt

Kjøkkenpraten har våget å benytte personer med helse- og sosialfaglig utdanning på en ny måte. De inngår med å dele egne erfaringer, og legger bort den faglige ekspertrollen som ofte fremtrer i tradisjonelt psykisk helsearbeid. Det er viktig at hvem som helst kan komme til Kjøkkenpraten, - også folk med utdanning og titler, men at man møter som medmenneske og likeperson.

En recovery-orientert tenkning og tilnærminger kan slik vises det være en god ramme for et likeverdig samarbeid mellom brukere med egen erfaring og fagpersoner. Når brukere og fagpersoner slik kan inngå i et likeverdig samarbeid vil dette kunne bidra til å sikre kontinuitet i tilbudet. Kjøkkenpraten har hatt god nytte av fagpersoner som har forstått nødvendigheten av å innta en sideordnet posisjon. Vi tror at Kjøkkenpraten, så vel som det offentlige hjelpeapparatet vil ha stor nytte av å sette seg grundig inn i hva en recovery-orientert praksis innebærer av endringer. Kunsten blir å dele makt, oppdage styrke og svakheter i hverandres ærlighet og velvilje. (Fugelli, 2016)

5.3 Finansiering og godtgjøring

En frivillig organisasjon kan søke om kommunale eller private tilskudd til drift av Kjøkkenpraten. Den frivillige organisasjonen må innpasse dette i egne budsjetter og dokumentere utgiftene.

I utgangspunktet skal de som driver en Kjøkkenprat ikke lønnes. Velger en å gi lønn eller honorar vil fokuset kunne skyves bort fra frivillighet og likeverd. Motivet for å lede en Kjøkkenprat kan da bli at dette innbringer penger, og konflikter og misunnelse kan lett oppstå.

Vi som anbefaler dette ser ikke bort fra muligheten til i fremtiden å benytte ansatte, lønnede erfaringskonsulenter til å lede en kjøkkenprat.

Godtgjøring for reise til og fra samlingen for møtelederne, kan dog være en viktig faktor for å rekruttere ledere.

Et Kjøkkenpratmåltid for en gruppe på 6-10 personer, koster fra kr. 150 - 350 kr pr. gang. Betaling for mat har ikke vært praktisert. Det er selvsagt ok om noen vil gi en gave eller kaffepenger, for å vise takknemlighet.

Det anbefales å benytte et betalingskort i en matvarekjede om at man får tilsendt faktura hver måned.

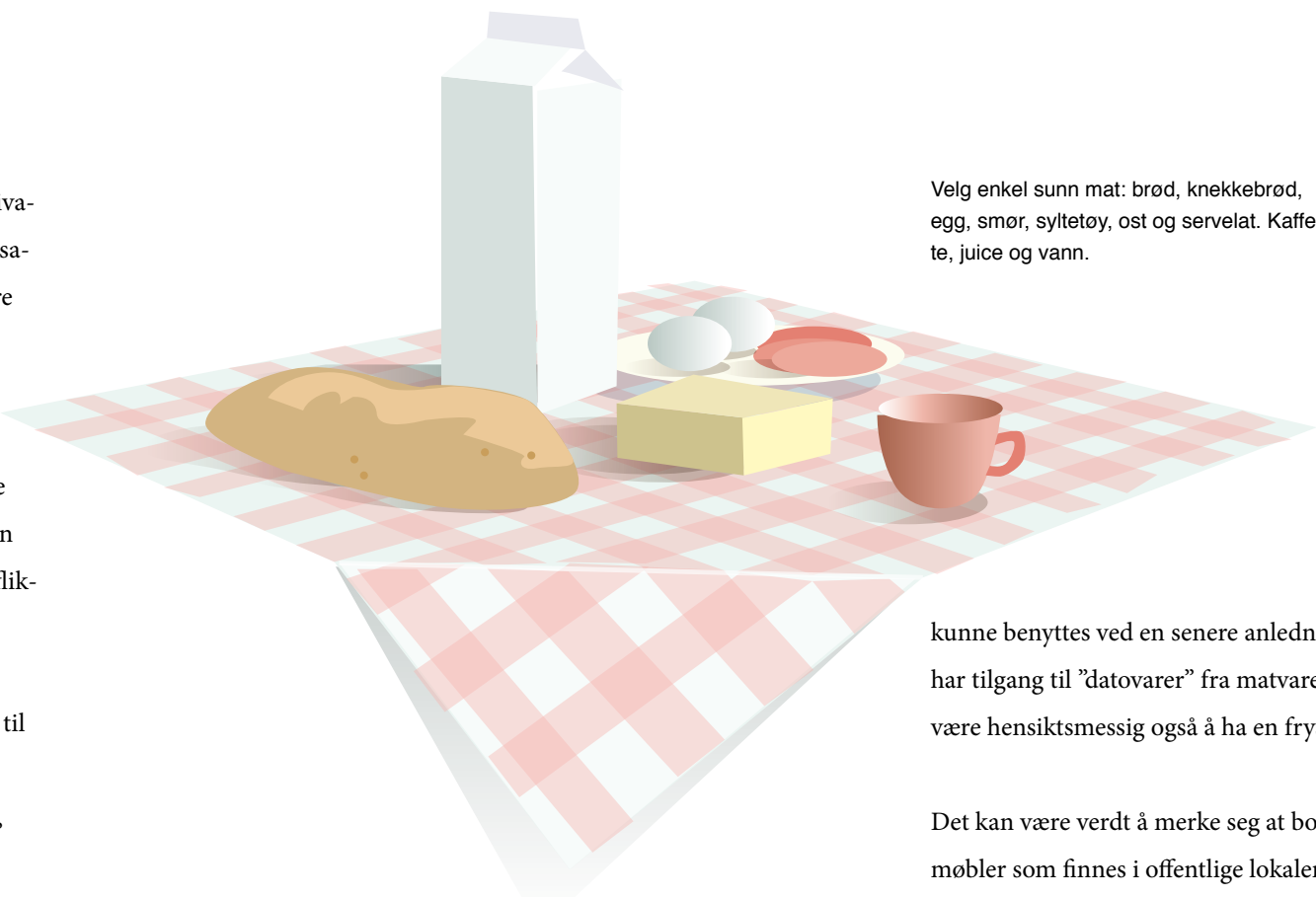
5.4 Matservering

Fordel gjerne oppgaver knyttet til måltidet til andre enn de som skal lede møtet. Dette er en fin måte å bli med i et team på, og gir en trening i å ta ansvar.

Velg enkel sunn mat: brød, knekkebrød, egg, smør, syltetøy, ost og serelat. Kaffe, te, juice og vann. Suppe med brød/flatbrød kan være en bra avveksling.

Maten bør forberedes med tanke på allergier og intoleranse. Tips: ha glutenfrie knekkebrød eller riskjeks stående.

Når matserveringen har preg av privat karakter og det ikke betales for maten, er det ikke nødvendig å registrere virksomheten hos Mattilsynet.



Velg enkel sunn mat: brød, knekkebrød, egg, smør, syltetøy, ost og serelat. Kaffe, te, juice og vann.

kunne benyttes ved en senere anledning. Noen foreninger har tilgang til ”datovarer” fra matvarekjeder, og da kan det være hensiktsmessig også å ha en fryseboks eller fryseskap.

Det kan være verdt å merke seg at bordoppstillinger og type møbler som finnes i offentlige lokaler, kan fremkalle angst hos noen. Tenkt ut om dette kan tones ned. Det å sitte anspent kan påvirke om man klarer å spise.

Adkomstrampe og dører må være tilpasset ulike rullestoler.

HUSK: Skilting for at folk finner veien til Kjøkkenpraten. Vis hvor det er tillatt å røyke.

5.5 Gode lokaler er viktig

Om organisasjonen ikke selv har lokaler å holde Kjøkkenprat i, vil som oftest kommunene være behjelpelig med dette uten krav om husleie.

For å kunne gi et tilbud som kommer brukere til nytte, er det flere faktorer som spiller inn når det gjelder valg av sted og lokaler. Stedet Kjøkkenpraten holdes bør være sentralt i forhold til offentlig transport.

Det anbefales å velge et rom, med et stort, felles bord. Rommet bør være lyst, trivelig og ha god ventilasjon. Det skal være en viss komfort og ikke bli for trangt. Er det tilgang til hage og utemøbler, så er det positivt.

Ved at det serveres mat Kjøkkenpraten må ha tilgang til et kjøkken, inklusive kjøleskap. Mat som blir til overs, vil da

Noen Kjøkkenpratgrupper trenger tavle eller flippover-blokk til å presentere dagens tema.

Alternative møteplasser

Å samles ute i naturen, på en bål plass eller lignende, kan være en god avveksling og virke stimulerende. Å være ute gir en mindre formell ramme, og gruppa kan oppleve en annen type fellesskap. Mange har kanskje ikke opplevd et slikt fellesskap før, og det å samles på en slik måte innebærer en helt spesiell frihet.

Deltakere ved ulike Kjøkkenpratere har sett behov for å samles på tvers av gruppene. Det å arrangere felles treff kan gi ny motivasjon og økt samarbeid. Samlingene kan ta opp et tema, eller være av det kreative slaget.

5.6 Vi – kultur i praksis er fordeling av ansvar

VI- kultur skal prege et recovery-miljø. Det kan ta tid å bygge opp et team, men ha det som mål!

Det behøves folk til praktiske oppgaver i forkant, underveis og når en rydder etter møtet.

Å fordele oppgaver er også å gi fra seg makt og ansvar, og det gir et verdifullt signal om at vi trenger hverandre. Gjennom å oppfordre andre til å ta oppgaver, gir du næring til andres vekstpotensial!

Bytte av ansvarsområdet kan skje internt.

Avtaleliste på ansvarsoppgaver:

DATO:	LEDER:	MEDLEDER:	FORBEREDELSE/ MATINNKJØP:	RYDDE ETTERPÅ:

Kontaktinformasjon til driftsgruppe

NAVN:	TELEFON:	E-POST:
Ola		
Trine		

Ha gjerne klart informasjonsmateriell om Kjøkkenprat og andre aktiviteter som tilbys.

Husk å ta med arket ”Kjøkkenprat-evaluering ”

Det avtales på forhånd hvem som kjøper inn kaffe og mat og hvem som kommer for å gjøre ting klart: stoler, bord, mat...



Utform gjerne deres egen brosjyre. Brosjyretekst kan hentes fra hjemmesiden til ROM Agder (se kontaktinfo side 36)

5.7 Informasjon, annonsering og rekruttering

Folk MÅ få vite at Kjøkkenpraten finnes! Mange har våget å komme til Kjøkkenpraten fordi venner har fortalt at det er bra å gå der.

Opplevelsen en får på Kjøkkenpraten, avgjør om en vil komme igjen.

Et nyhetsbrev eller annen info fra brukerorganisasjonene eller samarbeidende parter kan gi informasjon om tilbudet. Distribuer til: brukerkontorer, legekontor, helsesøstre, psykiatriske fagarbeidere, DPS, selvhjelpsgrupper, NAV, arbeidstreningsgrupper, Voksenopplæring, dagsenter, bibliotek, osv.

Kjøkkenpraten kan markedsføres på flere måter.
- SMS- fra kontaktpersonen i kommunen eller fra DEG
- Facebook-kunngjøringer på grupper

- Facebook hjemmesider kan benyttes
- Annonsering eller omtale i aviser eller nyhetskanaler
- Brosjyre
- Plakat

OBS! Husk at ikke alle er på sosiale medier!

Enkelte Kjøkkenprat-grupper praktiserer å legge ut et notat fra Kjøkkenpraten på sin hjemmeside. Da tas det gjerne med hvor mange som kom og hva som var tema. Om det skrives notat fra møtet skal det være anonymisert. Bilder der personer er gjenkjennelige, skal ikke publiseres uten godkjenning fra dem som er med på det. En skriftlig avtale om godkjent bilde anbefales.

”Måten jeg ble møtt på, spesielt første gang, oppleves som svært viktig. Jeg ble godt mottatt, og angrer på at jeg ikke begynte før”.

Deltaker i studien



OPPLÆRING I Å LEDE KJØKKENPRATEN

Den første Kjøkkenpraten startet i 2005. Lederen hadde helsefaglig bakgrunn, og sammen med en person med brukererfaring utgjorde de et lederteam. Begge var tilsluttet en brukerorganisasjon. Gjennom å praktisere Kjøkkenprat-ledelse lærte man å drive den. Når det etter hvert skulle nye personer inn i rollene, oppstod behov for å tilføre kunnskap om bl.a. historikk, idegrunnlag og gruppedynamikk. Brukerskolen ved ROM-Agder gav delvis undervisning om dette.

Mental Helse og det brukerstyrte senteret ROM-Agder har stått for opplæringen i vår region. En ansatt ved ROM-Agder har sammen med en erfaringskonsulent stått for undervisningen. I de siste årene har Kjøkkenpratlederkursene gått over to dager, med 2 praksisdager ved en Kjøkkenprat. Det hevdes at den som skal lede må være ”ferdig med egen

historie”; må ”eie eget liv”. I dette ligger det bl.a. at man har akseptert vanskelige hendelser, slik at disse ikke fortrenger de andre deltakernes meddelelser. Men kan vi noen gang bli ferdig med vår historie? Vi tror at den kan gjenoppdages fra flere vinkler og deles til stadig mer nytte for oss selv og andre!

6.1 Hvordan kan opplæringen skje i dag?

Organisasjonen ROM-Agder tilbyr Kjøkkenpratlederkurs som det er mulig å delta på. Ansatte derfra kan også reise til andre steder for å holde kurs. Se kontaktinformasjon side 35. *På Rom-Agders nettside vil du også finne diverse materiell og brukerforskningsrapporten denne veiledningen er utarbeidet fra.*

Vi anbefaler at den som går på lederkurs har deltatt på noen Kjøkkenprater først.

Det er fullt mulig å komme på besøk til en Kjøkkenprat for å se hvordan det foregår. (Om dette likevel ikke er mulig, så må man gjøre så godt man kan).

Emnene som det gis undervisning i er valgt av brukere gjennom flere år. Målsettingen med undervisningen er økt forståelse for mellommenneskelige vansker, og å se ulike måter å takle dette på.

En Kjøkkenprat kan lykkes uten mye opplæring!

Temaer i 2-dagersopplæringen:

Historikken bak oppstart av Kjøkkenpraten
Møtestruktur og praktisk arbeid
Ledelse av en Kjøkkenprat
Personlig vekst i å påta seg oppgaver
Evaluerings- og veiledning

Empatisk kommunikasjon
Betingelser for bedringsprosesser (recovery)
Temaer fra ”Klar, ferdig - gå”

Praktisk medvirkning

Refleksjonsoppgave

Rollespilltemaer:

- Be en som snakker mye å dempe seg.
- Forklar grunnen
- Be en synlig ruset komme en annen gang
- Oppfordre en som aldri sier noe til å snakke
- En ”manisk” kommer og snakker oppglødd over et tema, for eksempel ”blitt frelst”

Lederpraksis ved en Kjøkkenprat kan avtales med ROM-Agder.

6.2 Refleksjon til vekst

Etter at en har startet en Kjøkkenprat er det behov for lederne å komme sammen i en veiledningsgruppe. Refleksjon over utvalgte tema kan øke forståelsen for mellommenneskelig samhandling. Dette har nytteverdi både for den som skal lede og den som er deltaker. Følgende opplæringsvideoer utviklet av Kjøkkenprat-prosjektet kan benyttes.

Videoer/DVD'er til bruk i opplæring og veiledning.

Dramatrekanten
Splitt- og hersketeknikker
Bearbeiding av tap
”Ryggsekken”
Empatisk kommunikasjon
De kan søkes frem under Kjøkkenpraten på YouTube eller nettsiden til ROM Agder.

Undervisningsmanualen ”Klar ferdig gå”

Regionalt senter for vold og traumatisk stress, RVTS – Sør har produsert undervisning om viktige tema som bl.a. Toleransevindu, Triggere, Smerteuttrykk og Den tredelte hjernen. Noen Kjøkkenprat grupper har gått til anskaffelse av undervisningsmanual ”Klar ferdig gå” – som omtaler disse temaene.

NB! Opplæring i temaene kan også tilbys interesserte utenom kjøkkenpratsamlingene/veiledningsgruppene

Det er flere bra nettsteder å hente inspirasjon.

Vi vil nevne: www.humanova.no

Forstå din sårbarhet og gjør den til din styrke.

<https://www.youtube.com/watch?v=10UwPFElwGM>

Lær å snakke fra hjertet med empatisk kommunikasjon.

<https://www.youtube.com/watch?v=t4ooFDfCzpA&t=921s>



AVSLUTTENDE ORD FOR VEIEN VIDERE

Mental Helse i Aust- og Vest Agder søkte om midler fra Ekstra Stiftelsen for å lage en anbefaling på oppstart og organisering av Kjøkkenprat, med bakgrunn i etterspørsel på dette. Brukerforskergruppa sammen med styringsgruppen for Kjøkkenpratprosjektet har i denne veilederen fremlagt det de oppfatter er viktig for å etablere og drifte en Kjøkkenprat.

Brukerforskergruppa har variert i perioden. Som en del av prosjektet gjennomførte Hilde Regevik, Jan Erik Kvarsten og Geir Kanch studiet Samarbeidsbasert forskning innen psykisk helsearbeid ved Høgskolen i Buskerud og Vestfold (HBV). Lene Eikelia og Khunche Mohamandi ble etter hvert tilsluttet forskningsgruppen. Styringsgruppa har bestått av Sigrun Horrisland (leder) Jan-Olaf Narvesen, Marthe K. Hoel, Bjørg Pettersen og Henrik Valentin. Førsteamanuensis ved Universitet i Agder, Tore Dag Bøe, har på klokt og tålmodige vis veiledet gruppen gjennom hele prosessen. Prosjektkoordinator Anne Marie Løland Jensen har vært sekretær og den som har ”sydd sammen” prosjektreresultatet.

Vi vil rette stor takk til de 29 personene som lot seg intervju, alene eller i fokusgruppe. Deres åpne meddelelser, tanker og anbefalinger har gitt inspirasjon til å videreføre Kjøkkenprat som lavterskeltak.

Mental Helse som søkerorganisasjon, vil takke ROM-Agder for fullført oppdrag med å administrere prosjektet, og takke Anne Mia Myhre ved Lærings- og mestringssenteret,

Sørlandet Sykehus, som har delt av sin kunnskap i opplæringsvideoer.

Kjøkkenpratprosjektet har gitt medforskerkompetanse for brukere og pårørende. I fremtiden vil den kunne nyttiggjøres i nye prosjekter og undersøkelser.

Det rettes stor takk til EkstraStiftelsen for prosjektmidlene som ble tildelt og som gjorde dette mulig.

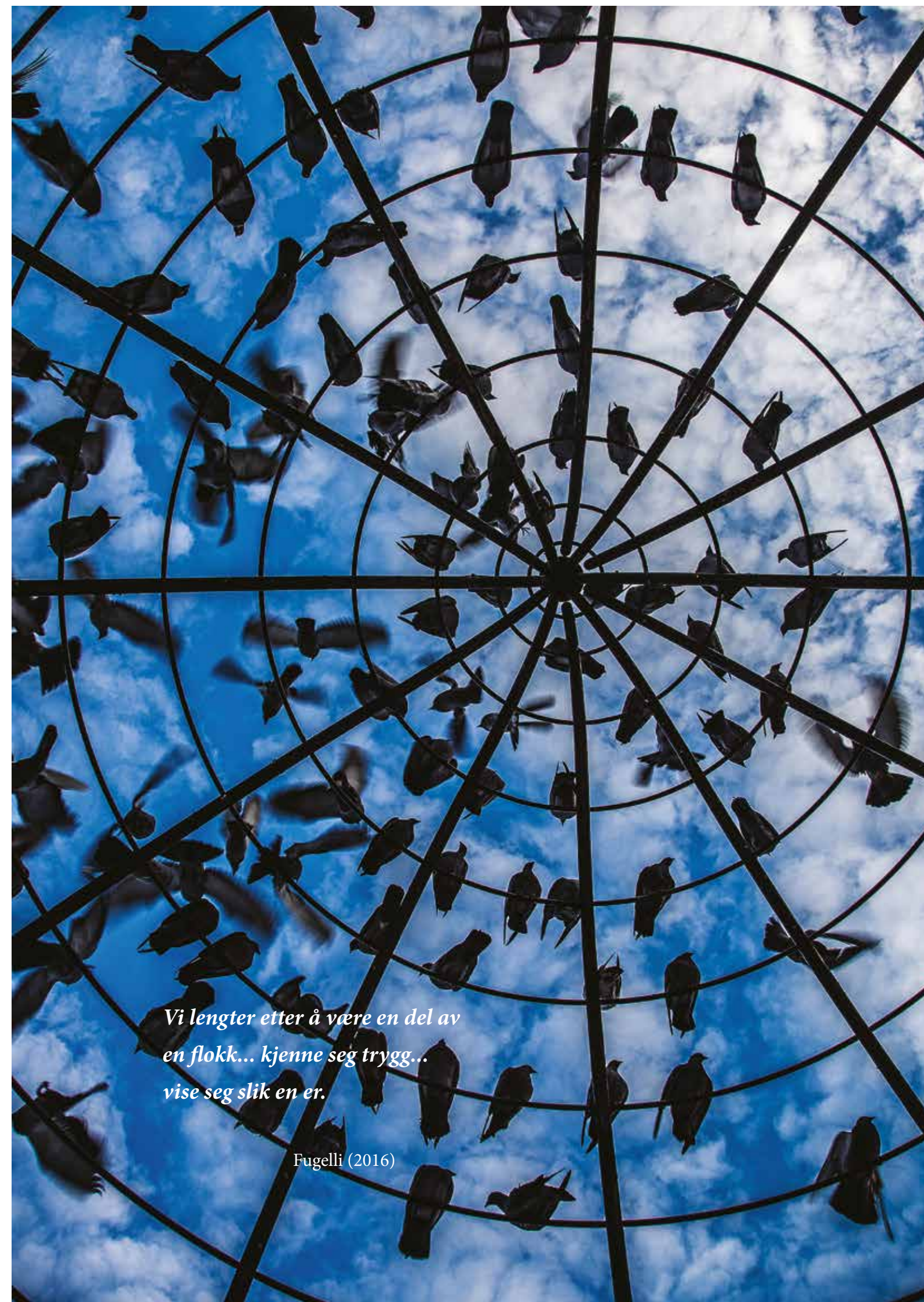
En Kjøkkenpratgruppe kan oppleve svingninger i driften. Deltakere endrer seg, flytter og slutter. Dette kan medføre at gruppa tar en pause for kortere eller lengre tid. Å starte på nytt innebærer håp og nye muligheter!

Publikasjoner eller hjelp til å arrangere Kjøkkenpratlederkurs, kan du kontakte:

ROM-Agder
Skippergaten 107
4614 Kristiansand

E-post:
post@rom-agder.no
kjokkenpraten@rom-agder.no

Hjemmeside med informasjon:
www.rom-agder.no
Facebook nettside: Kjøkkenpraten



*Vi lengter etter å være en del av
en flokk... kjenne seg trygg...
vise seg slik en er.*

Fugelli (2016)

Referanser

Brudal, L. H. (2014). *Empatisk kommunikasjon*. Et verktøy for menneskemøter. Oslo: Gyldendal Forlag.

Dybo, A. M. L., Langelandsvik, S. O., Steiro, R., Olsen, O., & Olsen, I. A. (2005). ROM – Råd Og Muligheter. Et brukerstyrt ressurs- og kompetansesenter på Agder. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 2 (2), 110-122.

Finne, Katrine, HumaNova (2015): *Forstå din sårbarhet og gjør den til din styrke*. <https://www.youtube.com/watch?v=10UwPFElwGM>

Finne, Katrine HumaNova (2015): *Lær å snakke fra hjertet med empatisk kommunikasjon*. <https://www.youtube.com/watch?v=t4ooFDfCzpA&t=921s>

Folkehelseinstituttet Rapport 2011:1: Bedre føre var... Psykisk helse: *Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger*

Fugelli, Per (2016) www.youtube.com/watch?v=2otu7-KZ3K4

Grude, F. (2007). Brukerskole – å løfte frem livets skjulte medaljevinnere. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 4(4), 419-424

Grude, F. (2012). *Medaljevinnerne. En dristig bok om hvordan livet kan leves og overleves*. Kristiansand: Grude Kunnskapsformidling.

Helse- og omsorgsdepartementet. (2014-2015). Folkehelsemeldingen. Mestring og muligheter.

Helsedirektoratet. (2014). *Sammen om mestring. Veileder i lokalt psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne*. Et verktøy for kommuner og spesialisthelsetjenesten.

Meld. St. 34 (2012-2013). (2013). *Folkehelsemeldingen - God helse - felles ansvar*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet. Hentet fra <http://www.regjeringen.no>.

Meld. St. 47 (2008-2009). (2009). *Samhandlingsreformen - Rett behandling - på rett sted - til rett tid*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet. Hentet fra <http://www.regjeringen.no>.

NAPHA. (2013). *Recoveryorienterte praksiser. En systematisk kunnskapssammenstilling*. Trondheim: NAPHA.

NAPHA. (2014). *Salutogenese og psykiske helseproblemer. En kunnskapsoppsummering*. Trondheim: NAPHA.

NAPHA. (2015). *100 råd som fremmer recovery. En veiledning for psykisk helsepersonell*. Trondheim: NAPHA.

NAPHA. (2015) Sandnes kommune: *En veileder for alle ansatte i Mestringsenheten*.

ROM-Agder (2017). *En brukerstyrt studie av Kjøkkenpraten*. Kristiansand: ROM-Agder.

Rykkeli, G. (2015). *Hjertehagen*. Oslo, Proklamedia.

RVTS Sør Regional Senter for vold og traumatisk stress-Sør: Manualen ”Klar ferdig gå”.

RVTS Sør www.traumenett.no : TB: / den tredelte hjernene / smerteuttrykk / toleransevindu.

© ROM- Agder 2017
Illustrasjoner og grafisk design; Oscar Jansen
Foto: Geir Kjellevand
Font: Minion Pro/HElvetica
Trykkeri: 07 Media
Alle henvendelser om denne veilederen kan rettes til
ROM-Agder
(brukerstyrt sendter innen psykisk helse
og rusavhengighet)
Skippergt 107
4614 Kristiansand
Det må ikke kopieres fra denne trykksaken uten særskilt tillatelse

Uttalelser fra Kjøkkenpratdeltakere:

- Å bli sett, møtt og ønsket velkommen gir verdifølelse.
- Å komme seg opp om morgnen og ut av isolasjon er å ta ansvar for seg selv.
- Kjøkkenpraten gav håp og fikk meg i gang med livet igjen.
- Å vite at en ikke er alene om å ha det vanskelig, gir styrke og samhørighet.
- Samhørighet bygger opp mening med livet.
- Taushetsplikten er alfa og omega for trygghet og tillit.
- Struktur gir forutsigbarhet og trygghet.
- Trygg og respektfull atmosfære gjør at folk tør å åpne seg.
- På Kjøkkenpraten bygges vennskap.
- Etter Kjøkkenprat har jeg våget meg på andre arenaer.
- Kjøkkenprat er ikke terapi, men har terapeutisk effekt.
- På Kjøkkenprat får jeg mine egne følelser og behov tilbake.
- Dette må flere få mulighet til.
- Helsefagfolk inngår i en annen rolle enn tradisjonelt.

Ref.: En brukerstyrt studie av "Kjøkkenpraten" (ROM-Agder 2017)



UNIVERSITETET I AGDER

Veilederen er utgitt av ROM- Agder. Mental Helse og Universitetet i Agder har vært samarbeidende parter i Kjøkkenpratprosjektet. Prosjektet ble finansiert av ExtraStiftelsen.