

# Recovery

## - å leve det livet jeg selv vil leve

Østersund 9. oktober 2020

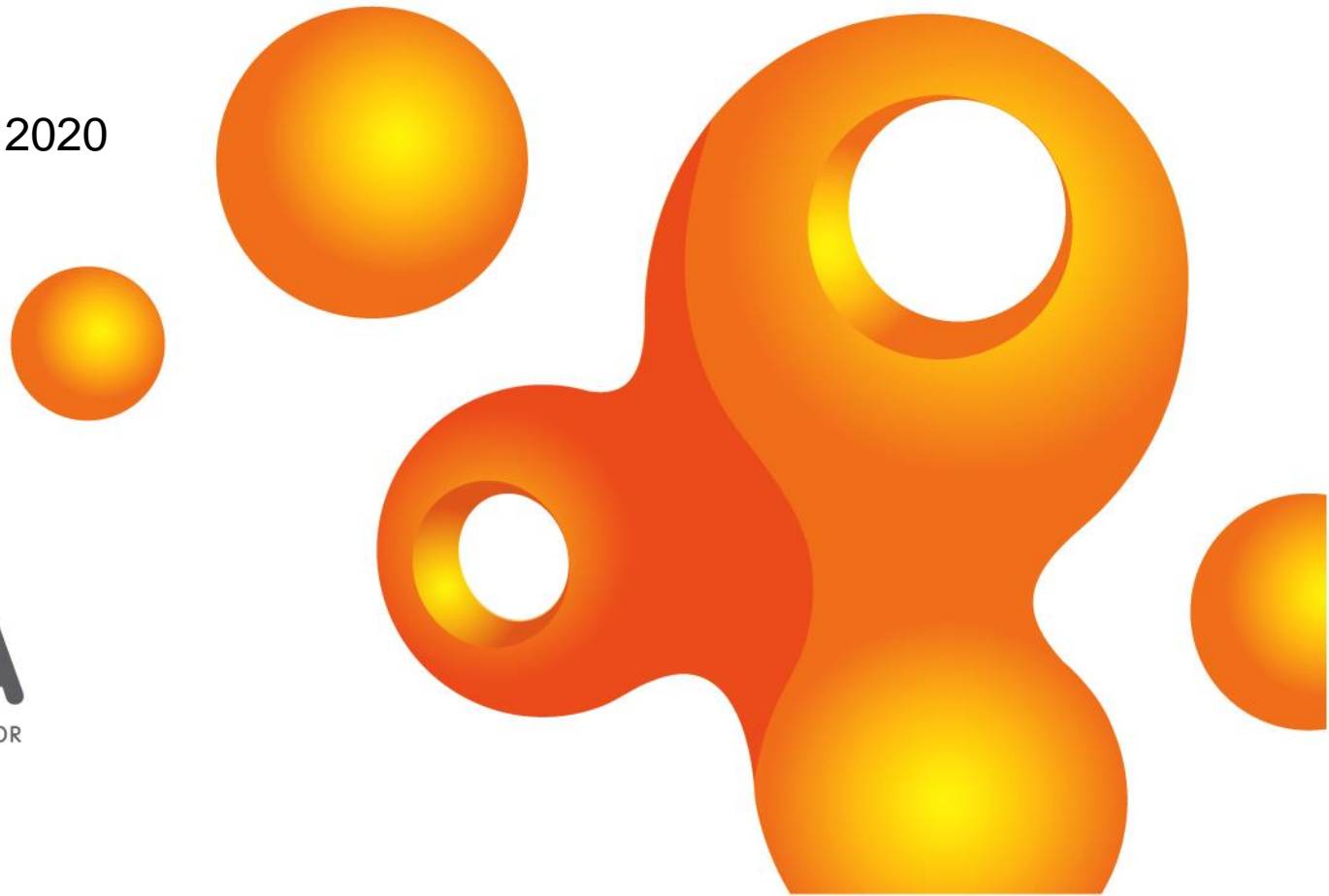
Siri Bjaarstad

Faglig rådgiver

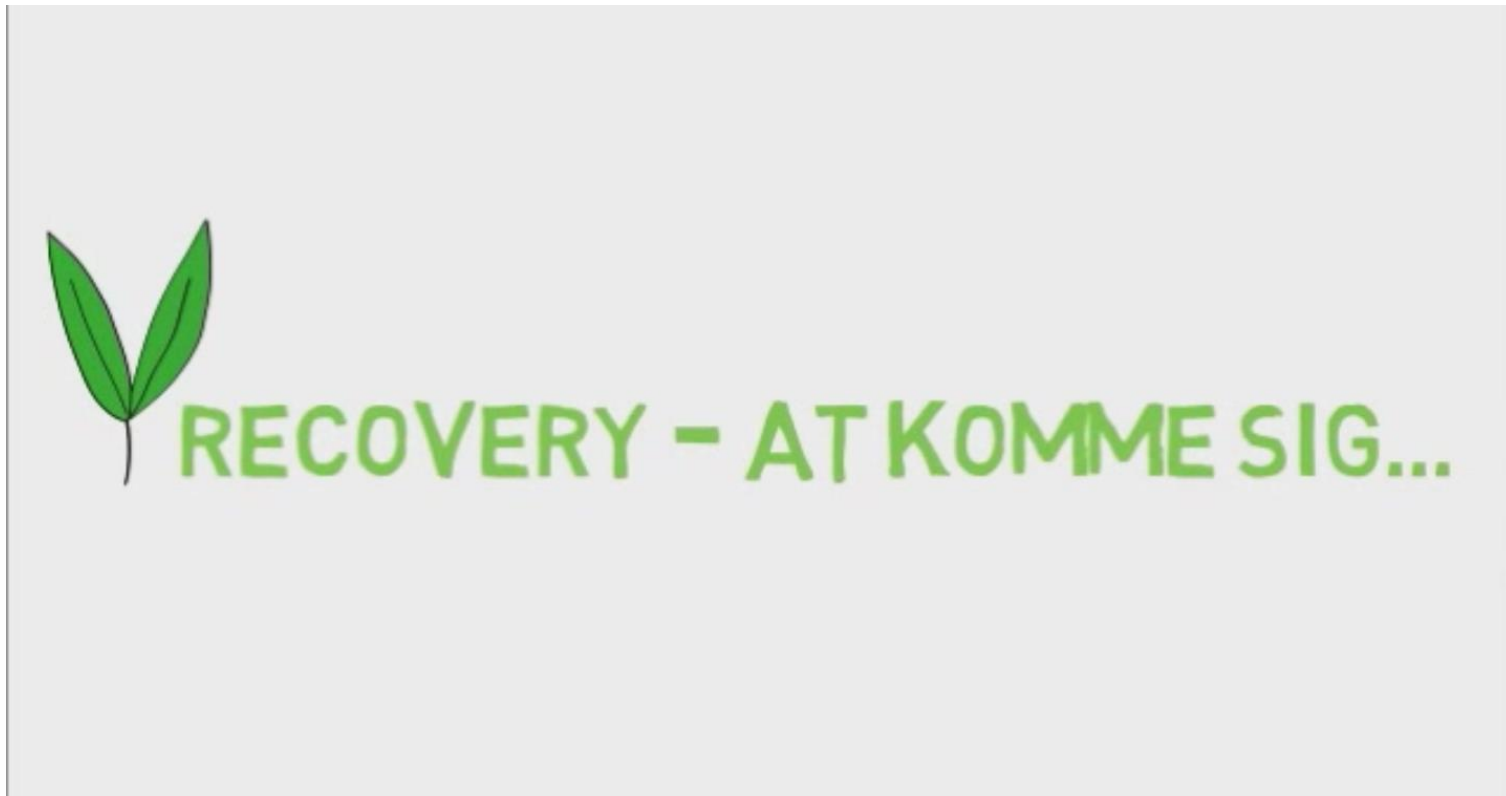
og naturentusiast

**NAPHA**

NASJONALT KOMPETANSESENTER FOR  
PSYKISK HELSEARBEID



# Dansk animasjon om recovery



[link til dansk animasjon](#)





P3300389 - © Foto: Jarle Føreland

*UTFORDRINGER: En vinterekspedisjon over Hardangervidda er et av tilbudene ved «Energiverket» i Kristiansand som inkluderer friluftsliv som en viktig del av aktivitetstilbudet til mennesker med utfordringer innenfor psykisk helse eller rus. Foto: Jarle Føreland*



*RECOVERYTEAMET I TRONDHEIM: -Motivasjon er en hovedingrediens i tilbudet vårt, sier Torill Helen Hansen og Svein Sørensen, som begge er ansatt i Recoveryteamet i Trondheim Kommune. De spør og lytter for å finne personens egne ønsker og drømmer. (FOTO: Gretha Helen Evensen/NAPHA).*

## Jobber som drømme-etterforskere

Recoveryteamet i Trondheim leter etter fremtidsdrømmene til dem de skal hjelpe. I stedet for symptomer, vektlegger de det som kan gi motivasjon og mening.

## Våre verdier

### "Hva er viktig for deg?"

- Det er mulig for **alle**.
- Du kan leve et **meningsfullt liv** med dine helseutfordringer.
- Diagnoser sier ikke noe om hvem **du er**.
- Du **definerer, eier** og har **ansvaret** for egen prosess
- **Drømmen** er en din drivkraft.
- **Erfaringskompetanse** er viktig i recovery støtte.
- Dine **verdier** sier noe om hva som er viktig for deg.
- Vi ser på hverandre som **samarbeidspartnere**.



**NAPHA**

NASJONALT KOMPETANSESENTER FOR  
PSYKISK HELSEARBEID



*SELVOPPLEVD: Fra teaterforestillingen Maskefall 2019, der personer med psykisk helse- og rusproblemer fortalte og spilte sine historier. FOTO: Jon Petter Thorsen, Aptum*

# -Kristiansand i front innen bruk av kultur for å fremme psykisk helse

Kulturaktører mener deres omfattende kunstneriske samskaping mellom profesjonelle og brukere er unik i Norge.







*FRISKERE FOKUS: -De snakker plutselig om nytt sitteunderlag i stedet for sykdom, sier leder Bergljot Rosvoll i aktivitetstilbudet Glimt i Sandefjord. Her er Høyfjellsgruppa i Glimt på tur til Grevestein i Kodal i Vestfold. FOTO: Torstein Martin Vik*

## På lag med Turistforeningen for bedre psykisk helse

Samarbeid mellom Turistforeningen og Sandefjord kommune gir unge med psykisk helse- og rusproblematikk mestringsopplevelser i naturen.





*NÆRMILJØET: -Grunnlaget legges i lokalmiljøet: i hjemmet, i barnehagen, i skolen og på arbeidsplassen. Ikke minst er nærmiljøet og lokalsamfunnet viktig for psykisk helse og mestring blant eldre, sier Bent Høie. FOTO: regjeringen.no.*

## Regjeringen med ny strategi for god psykisk helse

Psykisk helse som likeverdig del av folkehelsearbeidet er ett av hovedmålene i regjeringens nye strategi for god psykisk helse. Unge pekes ut som viktigste målgruppe.



# Definisjoner

- «*Recovery handler om å skape seg et meningsfullt og tilfredsstillende liv, slik som personene selv definerer det, med eller uten symptomer og problemer som kan komme og gå.*»
- (Shepherd, Boardman & Slade, 2008)  
[www.imroc.org](http://www.imroc.org)

# Slik personer med egenerfaring beskriver det, handler recovery om innsatser for:

- **å ta kontrollen tilbake,**
  - finne **mening,**
  - leve det hverdagslivet den enkelte ønsker,
  - retten til å ha **valgmuligheter** og
  - retten til reelt **samarbeid** med fagpersoner
- (Davidson, 2003; Slade, 2009; Karlsson & Borg, 2013).

# Recovery og tradisjonelle helsetjenester

- Fokus på patologi
- Diagnosetilnærming
- Fokus på symptomer
- Fokus på funksjonssvikt
- Fokus på detaljer
- Fokus på medisin
- Individfokus
- Ekspert
- Fokus på tilfriskning
- Individuell tilnærming
- Fokus på mening
- Fokus på ressurser
- Fokus på helhet
- Fokus på aktivitet
- Fokus på nettverk
- Medvandrer







# Recovery → innovasjon

- Kunnskap – Brukerkunnskap, medforskning
- Roller – erfaringskonsulenter
- Tjenester: Individuell jobbstøtte (IPS), Recovery college, Housing First, Feedback-informerte tjenester (FIT)
- Friluftsliv😊

# «Å arbeide på en recoveryorientert måte begynner med en overveielse av verdier»

Mike Slade

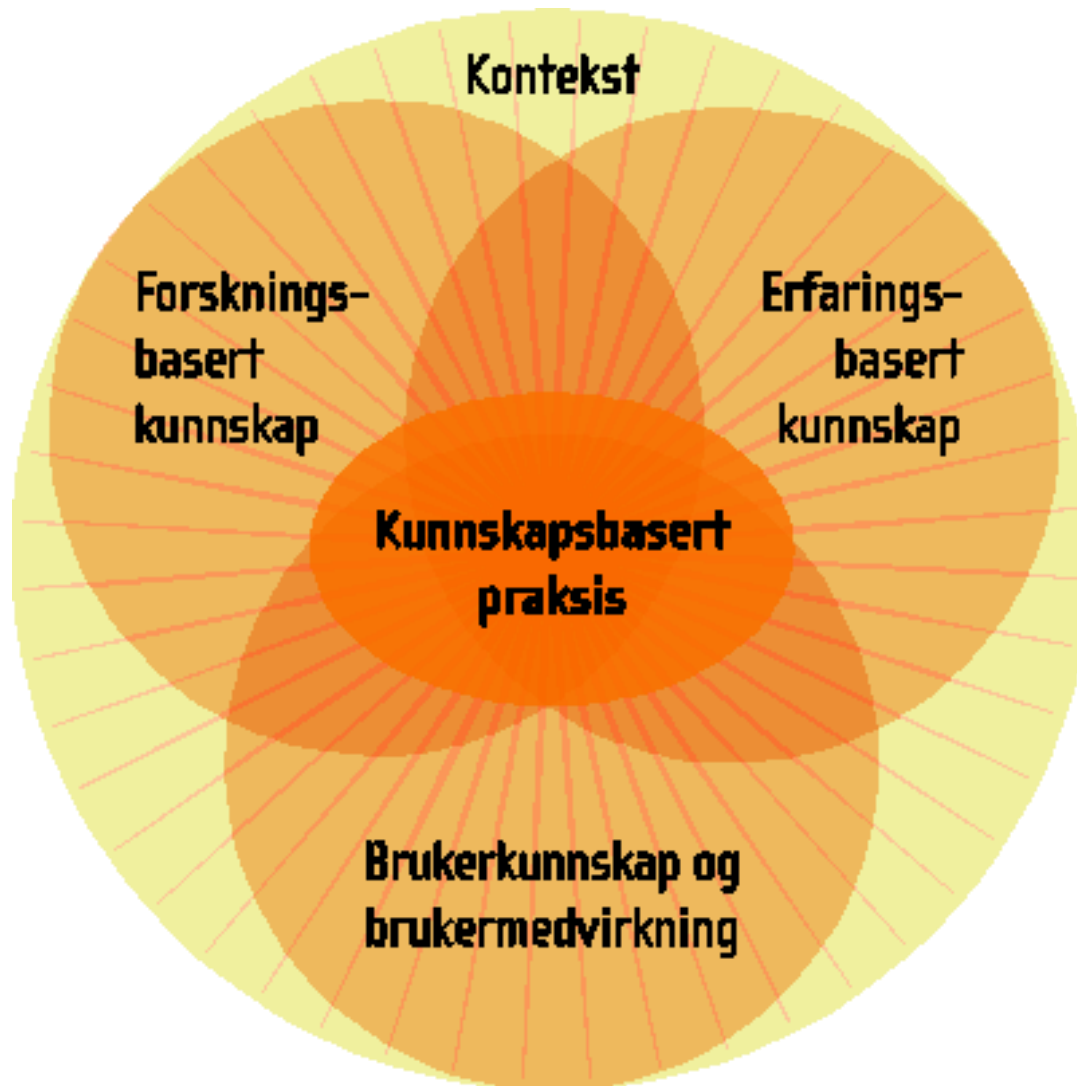








# Kunnskapsbasert praksis









# NAPHA

NASJONALT KOMPETANSESENTER FOR  
PSYKISK HELSEARBEID



## 100 råd som fremmer recovery

EN VEILEDNING FOR PSYKISK  
HELSEPERSONELL

2. utgave

FORFATTER: Mike Slade

Rapport nr 2/2017



# NAPHA

NASJONALT KOMPETANSESENTER FOR  
PSYKISK HELSEARBEID