



TRONDHEIM KOMMUNE

Enhet for psykisk helse og rus

Arbeidshefte - reSTART



Recovery - Verdier - Tilhørighet - Leve med - Drømmen
Håp og optimisme - Selvbestemmelse

Hei!

Du har nå valgt å melde deg på reSTART kurs og dette arbeidsheftet skal støtte deg i din endringsprosess. Vi har valgt å kalle kurset for reSTART. Re for Recovery og Start for vi ønsker å støtte deg i en ny start.

Vi bygger kurset på Recovery, som kan defineres på mange ulike måter. Vi har valgt å oversette begrepet til det å være i en **endringsprosess**. Områder som er fremhevet i Recovery er verdier, leve med, tilhørighet, selvbestemmelse, håp og optimisme og drømmen. Disse områdene er viktige fokusområder i en endringsprosess og de skal vi reflektere rundt og jobbe med på kurset og påfølgende verksted.

En **endringsprosess** kan bety at du selv må definere din egen vei for å få det livet du ønsker. Du går veien for å nå dine mål og drømmer. På veien kan det hende at du føler du har behov for veiledning og støtte, eventuelt faglig kunnskap. Vi kan bistå med dette. Det viktigste for oss er at du gjør det som kjennes riktig for deg. Det handler ikke nødvendigvis om å bli kvitt de utfordringer du har, men å finne en måte å leve med de på som er bra nok for deg. Det er kun du selv som kan definere hva som er bra nok for deg og hva som er god livskvalitet for deg.

På kurset og påfølgende verksted vil du møte fagansatte og en erfaringsmedarbeidere. Erfaringsmedarbeider er en person som selv har hatt, eller er pårørende til noen som har hatt utfordringer knyttet til psykisk helse og eller rus.

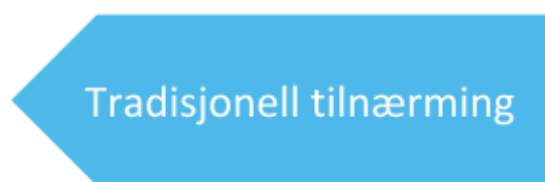
I møte med deg

Nedenfor ser du våre holdninger og verdier som vi møter deg med.

Våre holdninger og verdier

- Du kan leve et **meningsfullt liv** med dine utfordringer.
- Diagnoser sier ikke noe om hvem **du er**.
- Du **definerer, eier** og har **ansvaret** for eget liv.
- **Drømmer og mål** kan gi drivkraft
- **Erfaringsmedarbeidere** kan gi håp, mot og støtte.
- Dine **verdier** sier noe om hva som er viktig for deg.
- Vi ser på hverandre som **samarbeidspartnere**.
- Endring er mulig for **alle**.

1. Redusere symptomer
2. Høyere funksjonsnivå
3. Bedre livskvalitet

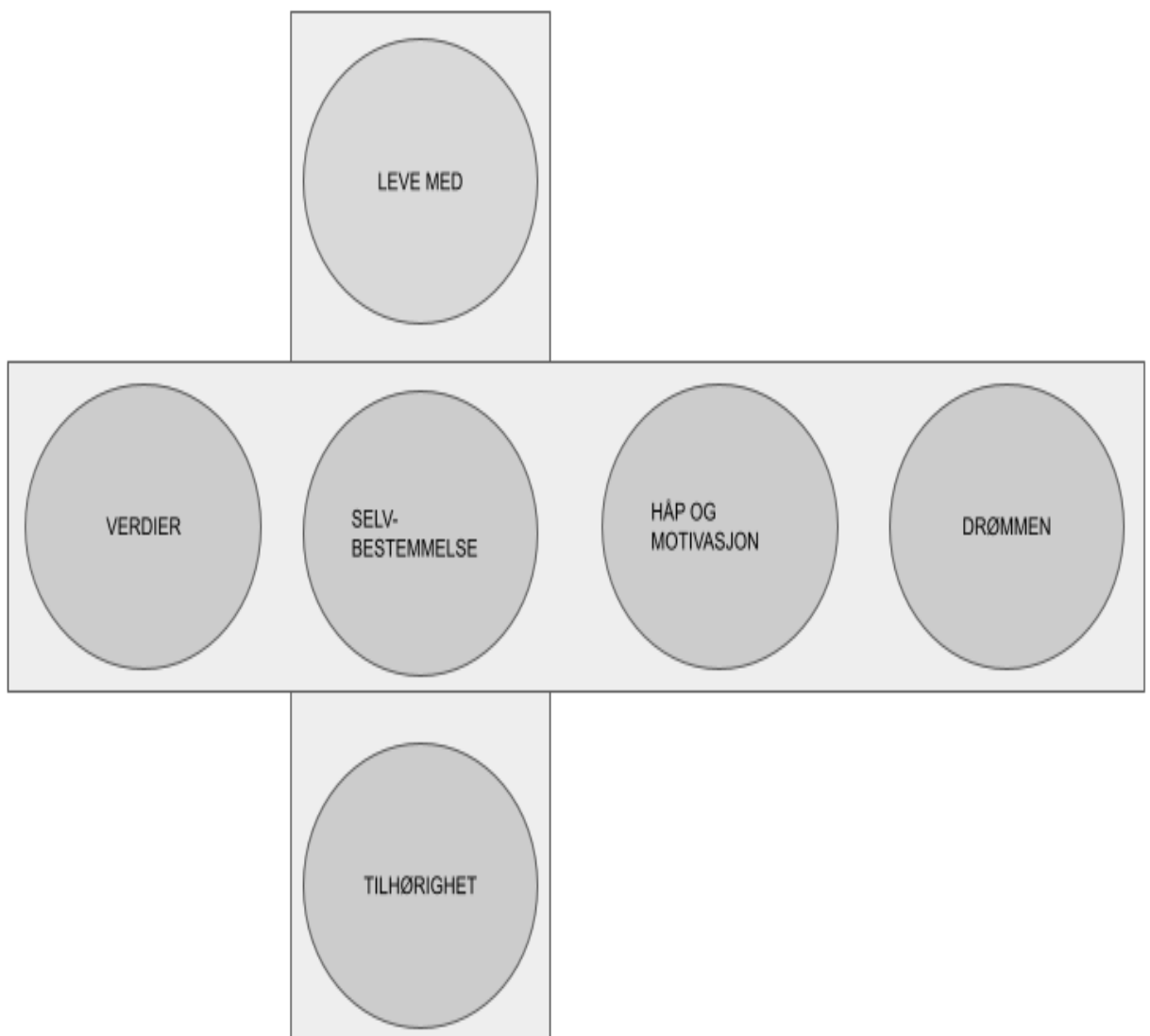


1. Bedre livskvalitet
2. Høyere funksjonsnivå
3. Redusere symptomer

Fag + erfaring

Hva tenker du om å bli møtt på denne måten?

Bildet viser områdene vi skal arbeide med gjennom kurset. I starten så føler man kanskje at man står litt fast på flere av disse områdene og trenger en endring. Gjennom undervisning, refleksjon og bevisstgjøring kan en lettere se hva som må gjøres for å få til endringer.



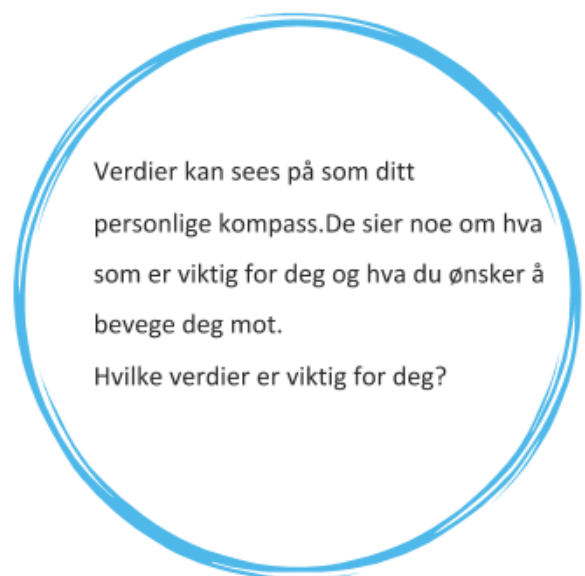
Hvordan kan
du flytte fokus fra
“hva er galt med deg?”
til
“hva er viktig for deg?”



TRONDHEIM
KOMMUNE

Verdier

Verdier kan sees på som ditt personlige kompass. De forteller deg noe om hva som er viktig for deg og hva du ønsker å fylle livet ditt med. De hjelper deg å si noe om hvilken retning du skal gå og hva du skal bevege deg mot. Når du vet hva du verdsetter er det lettere å bli motivert, ta avgjørelser og finne drivkraft til å gjøre endringer. Lever du i tråd med dine verdier er det mulighet for at du vil få det bedre, fordi verdiene kan gi mening og motivere deg til handling.

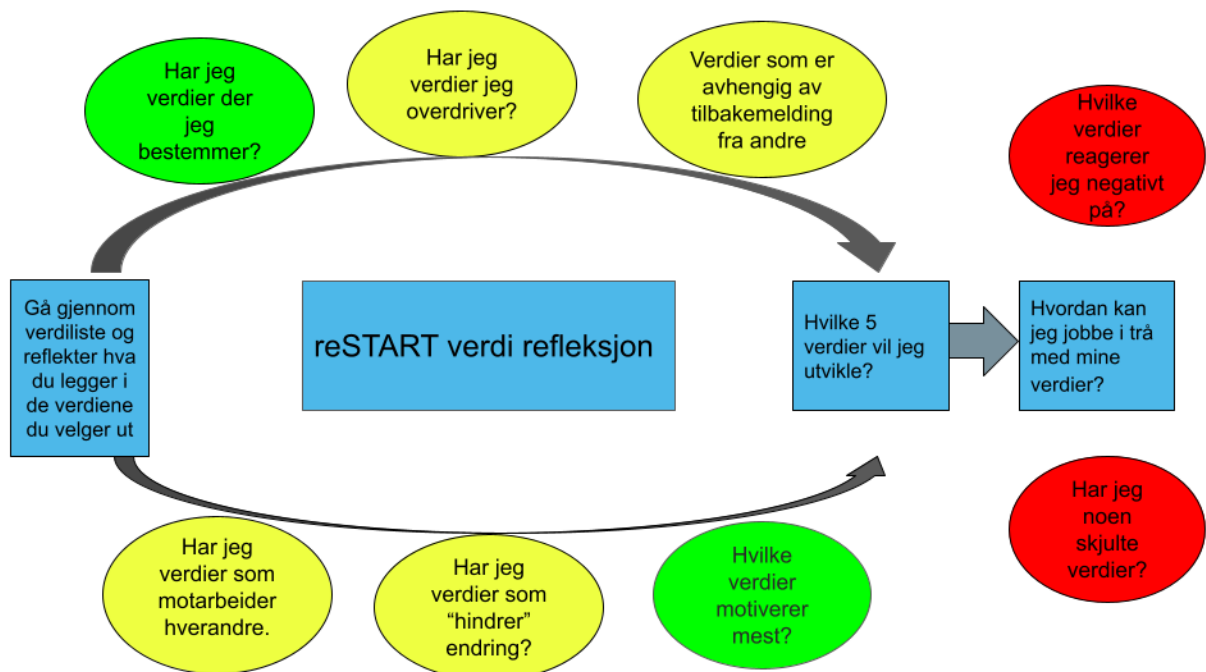


Ring rundt dine viktigste verdier. Du kan også tilføye dine egne verdier om noen mangler.
Det kan være lurt å begrense seg til 5 verdier.

Fysiologiske behov Egoisme Fysisk aktivitet Helse Penger Økonomisk trygghet Trygghetsbehov Arbeid/aktivitet. Arbeidsro Balanse Dynamisk arbeid Dyr /dyrevern Frihet Indre harmoni Likeverd Orden Perfeksjonisme Privat Punktlighet Sannhet Sinnsro Sparsommelighet Stabilitet Stillhet Trygghet Utdanning (grunnskole) Velbehag Ærlighet	Sosiale behov Familie Felleskap Frivillighet Hjelpe andre Humor Involvering Kjærlighet Lojalitet Medmenneskelighet Meningsfulle relasjoner Naboskap Nære relasjoner Samarbeid Samhold Sosial Tilbakeholdenhet Tilhørighet Tillit Vennskap Verdighet Å være et forbilde Åpenhet Anerkjennelse Individualisme Konkurranse Kunnskap Prestasjon Respekt Skape/gjenskape Status Utdanning Visdom	Selvrealisering Engasjement Fysiske utfordringer Godt renomme/anerkjennelse Integritet Kreativitet Lidenskap Makt Meritter Miljøvern Musikk Naturen Opplevelse Personlig Personlig utvikling Reise Religion Rikdom Sannhet Utfordringer Utvikling Variasjon Økologi Åndelighet
--	---	---

Verdi refleksjon

De ulike sirklene inneholder viktige spørsmål knyttet til verdier, som det kan være nyttig å reflektere over i endringsprosessen. Det kan ofte ta litt tid før en blir klar over om det er verdier en overdriver eller om en har noen skjulte verdier. Derfor er det viktig å starte med å reflektere over hva som er viktige verdier for meg og hvordan en kan leve i tråd med dem. Det kan også være lurt å velge ut minst en verdi som kun går på deg selv, der du ikke er avhengig av tilbakemelding fra andre.



HVORDAN JOBBER DU I TRÅ MED DINE VERDIER?

Hvilke verdier er viktig i dag?

1.

2.

3.

4.

5.

Hvilke verdier er viktig for framtidsbilde?

1.

2.

3.

4.

5.

reSTART Selvscore verdier

Når du har fylt inn dine viktigste verdier kan du score deg selv for å se hvor godt du følger dem (1 - 9)

	VERDIER	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

reSTART Selvscore endringsprosess

Hvert kontrollspørsmål har en sammenheng med de forskjellige fokusområdene: Tilhørighet, Leve med, Drømmen, håp og optimisme og selvbestemmelse. Scoringen (1 - 9) kan fortelle oss om hvordan endringsprosessen din går.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Hvor mye verdsetter du det du får til?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Hvor mye bestemmer du selv?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Hvor mye tolererer du situasjonen din?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Hvor mye klarer du å be om hjelp?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Hvor viktig er det å drømme?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Fem fokusområder

Som nevnt tidligere er disse fem områdene en viktig del av det å være i en endringsprosess. I denne delen av arbeidsheftet kan du reflektere over og bli kjent med disse områdene. Hvilken rekkefølge du velger har ingen betydning, kun at du gjør deg noen tanker om hvert område.

- ★ **Leve med.** Kan du definere hva du lever med i livet ditt og hva du kan leve med?
- ★ **Tilhørighet:** Hvordan er ditt sosiale miljø og hvilket sosialt nettverk ønsker du å ha?
- ★ **Selvbestemmelse:** Hvordan kan du bestemme og ta ansvar for ditt eget liv?
Hvem bestemmer “egentlig”?
- ★ **Håp og optimisme:** Er du bevisst på hvordan du forholder deg til dine ressurser?
Har du tro på egen endringsprosess?
- ★ **Drømmen.** Hvilke mål og drømmer har du? Hva betyr livskvalitet for deg?

Leve med

Det er viktig at du selv definerer hva du lever med, hva du kan leve med og hva som eventuelt stopper deg fra å leve et godt liv. Dette kan fortelle deg hvilke endringer du må gjøre og hva du kan akseptere. Basert på våre erfaringer tenker vi at det er mulig å leve et meningsfullt liv med utfordringer. Du blir kanskje ikke kvitt alle utfordringene du har i dag, men finner en måte å leve med de på som gjør at du er tilfreds med deg selv og opplever god livskvalitet.



Eksempler på hva du kan leve med

Hva kan du leve med?

Diagnoser

Bitterhet

Skyld

Bekymring

Negative levereregler

Angst

Skam

Stemmer

Vanskelig barndom

Stress

Traumer

OCD

Håpløshet

Lite energi

Mobbing

Selvfølelse

Utfordrende sosialt miljø

Bolig og Økonomi

Refleksjon rundt åpenhet

Når vil jeg fortelle?

Hvorfor vil jeg fortelle?

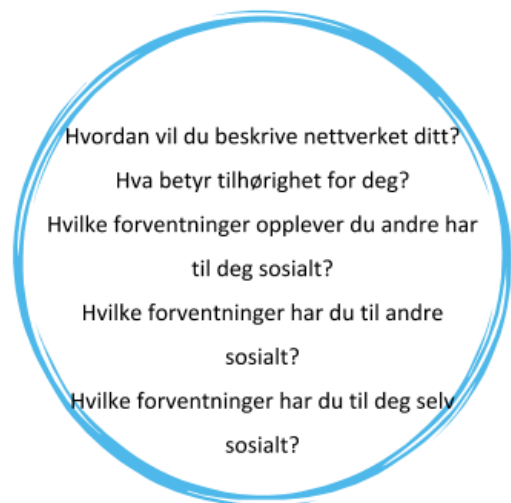
Hva vil fortelle?

Fortelle til hvem?

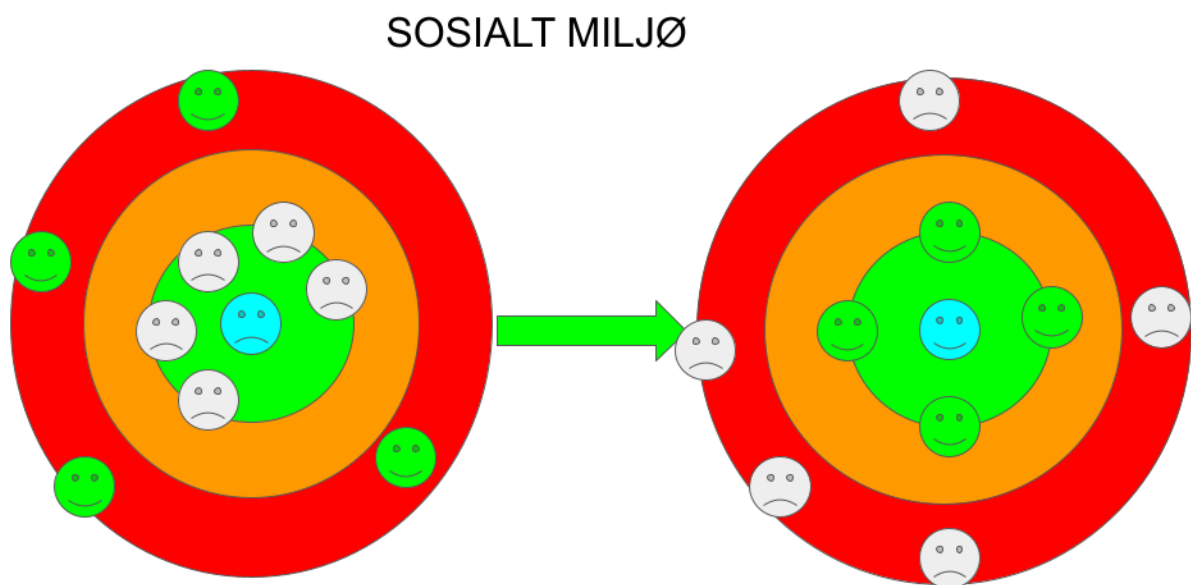
Hvordan fortelle?

Tilhørighet

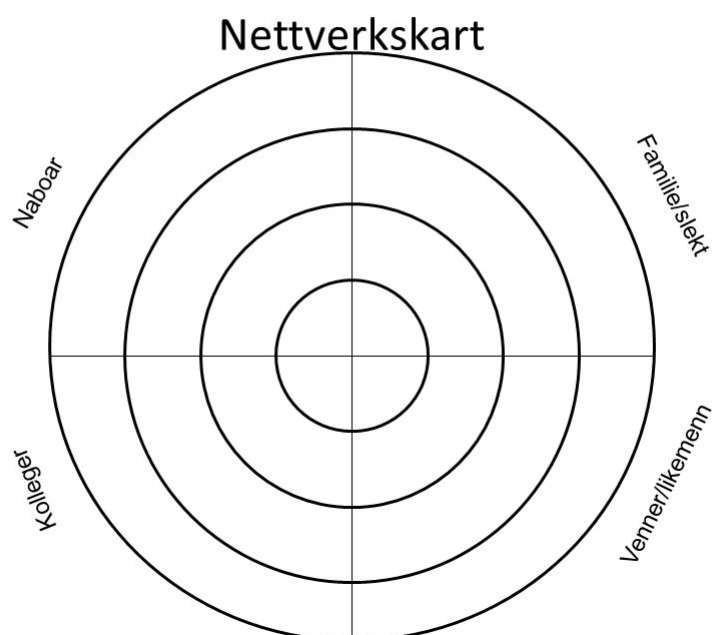
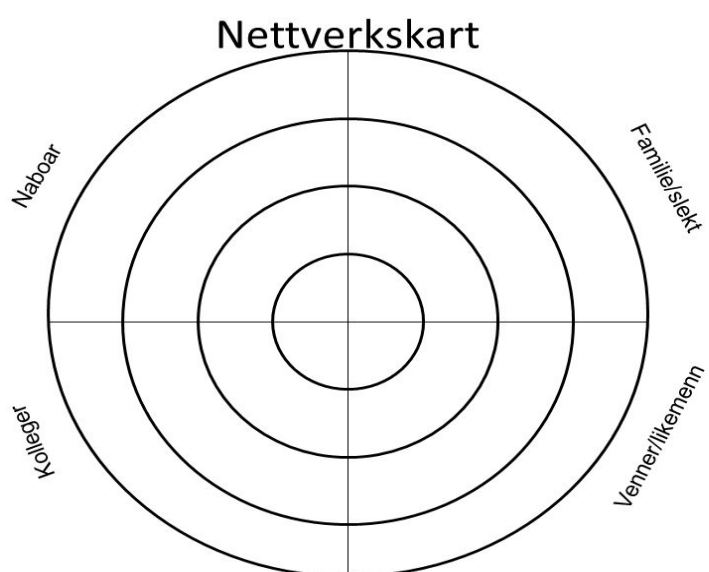
Det er viktig at du selv definerer hva tilhørighet betyr for deg. Hvilken tilhørighet du ønsker å ha til andre mennesker og hvilken rolle er du mest bekvem i? Det er viktig at du ikke definerer dette ut i fra andre eller samfunnets forventninger. Vær ærlig med deg selv om hvilke sosiale behov du har.



Når en reflektere rundt tilhørighet og arbeider med dette området kan det hende du ønsker å gjøre noen endringer i ditt sosiale miljø. Kanskje ønsker du at enkelte mennesker som står deg nær, skal ikke være like nær, eller at noen som står litt lengre unna skal komme nærmere. I denne prosessen er det viktig å reflektere rundt hvem som kan være heia gjengen din og støtte deg. Samtidig som en blir bevisst på hvem som tapper deg for energi.



Tegn ditt eget nettverkskart. Først det gamle og så et nytt med endringer.



Selvbestemmelse

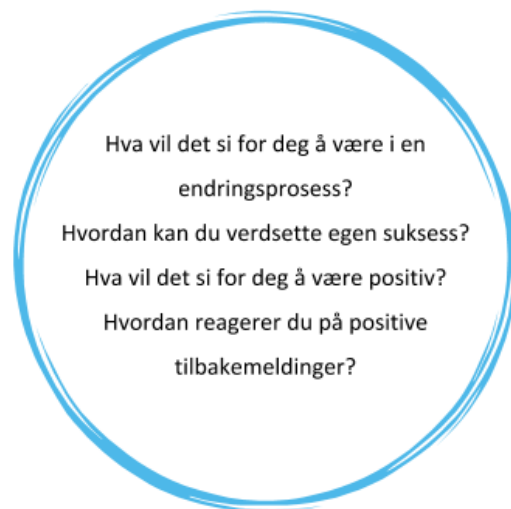
Gjennom erfaringer ser vi at for å være i en endringsprosess, er det viktig at du fokuserer på dine sterke sider og tar kontroll over eget liv. Det er også viktig å bli bevisst hva som styrer deg. Er det for eksempel angsten din, eller er det andre i livet ditt som bestemmer for deg?

Med refleksjon rundt selvbestemmelse kan det bli enklere for deg å ta styring over det du selv ønsker å bestemme.



Håp og optimisme

Håp og optimisme er sett på som viktig i en endringsprosess. For å få til endring er det nyttig å ha troen på at et bedre liv både er mulig og oppnåelig. Det er viktig at du stopper opp i endringsprosessen og ser på hva du har fått til, samtidig som du er bevisst på å verdsette dette. Dette er viktig uavhengig om det er de små eller store tingene i livet.



Drømmen

Det er viktig at du finner frem til hva du drømmer om og hva som kan være et godt liv for deg. Vi erfarer i møte med mennesker at drømmen kan gi både drivkraft og motivasjon. Det å være i en endringsprosess kan oppleves krevende. Det er derfor viktig at du bevisstgjør deg selv på hvorfor du ønsker endring og hva du drømmer om.



DRØMMEN



Jeg jobber med

Jeg jobber med

Jeg jobber med

Jeg jobber med

Jeg jobber med

Jeg jobber med

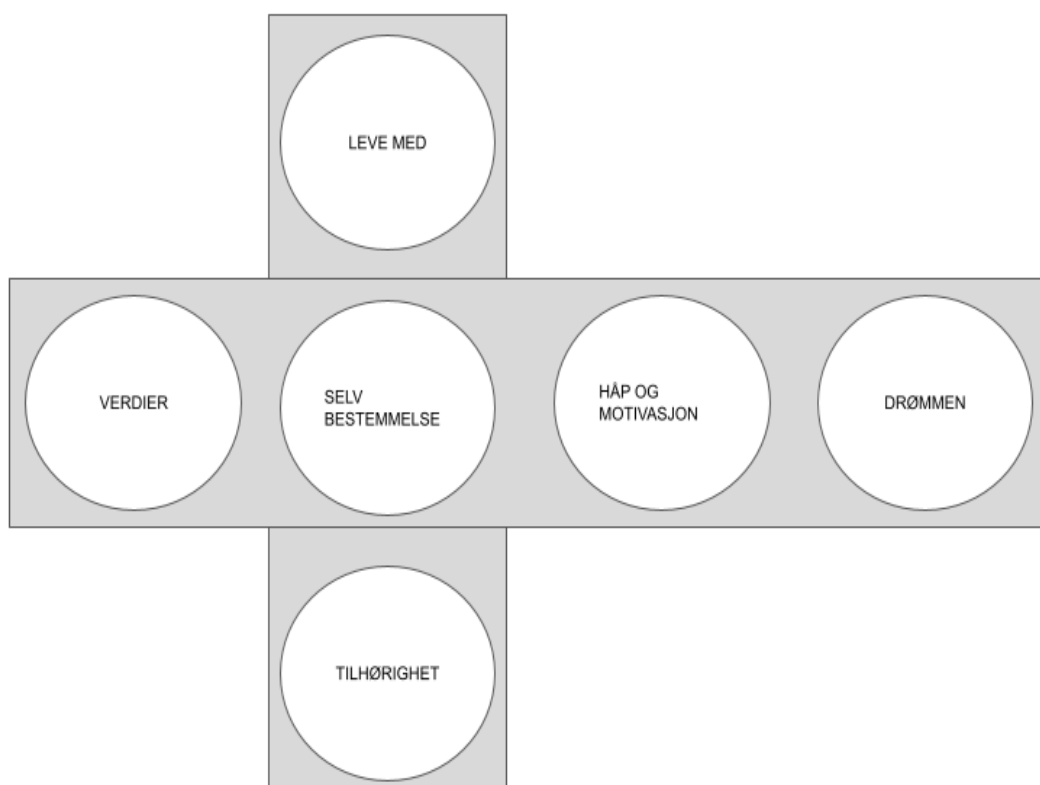
Jeg jobber med

Jeg jobber med



Kjerneverdier

Skriv ned de målene du ønsker å jobbe med for å nå drømmen



Etter endt kurs kan du fargelegge hvordan du opplever og forholder deg til de ulike områdene. Dette blir et utgangspunkt for videre arbeid.

Grønt Jobbet godt med dette området og kommet i mål.

Orange Jobber med endring.

Rødt Står fast og må finne nye løsninger.

Min plan

1. Mål, drømmen eller framtidsbildet?
2. Beskriv samarbeidsprosjektet?
3. Beskriv de ulike rollene i samarbeidsprosjektet?

For å få til **min plan** så er det lurt å reflektere over følgende:

- Hva er godt nok?
- Hva har jeg fått til?
- Hva skal jeg fortsette med?
- Hva kan jeg gjøre selv?
- Hva trenger jeg støtte til?
- Hvem kan hjelpe meg?
- Hvem kan jeg være åpen med?

Kilder

Innholdet i arbeidsheftet er laget med inspirasjon fra følgende kilder.

ImROC:

<https://imroc.org/>

Kompetansesenter for Brukererfaring og Tjenesteutvikling (KBT):

<https://kbtmidt.no/tag/recovery/>

Nasjonal kompetansesenter for psykisk helsearbeid:

<https://www.napha.no/content/13883/Recovery>

<https://www.napha.no/content/15097/Grunnlaget-for-en-recoveryorientert-psykisk-helsetjeneste>

<https://www.napha.no/fit/>

Scottish Recovery Network:

<https://www.scottishrecovery.net/chime-diagram/>

Verdier:

<https://www.paradigmuniversity.com/artikler/Visjon-gillian1.pdf>

Takk

Tusen hjertelig takk til alle dere som har bidratt med tilbakemeldinger og innspill i utarbeidelsen av verktøykassa, individuelt og i arbeidsgrupper.

Dere som har brukt arbeidshefte kom gjerne med konstruktive tilbakemeldinger til oss som vi kan ta med oss videre når vi reviderer neste utgave.