



TRONDHEIM  
KOMMUNE

## reSTART Gruppetilbud

Recovery team

Enhet for psykisk helse og rus.

### Om Recovery team:

Vi er en del av enhet for psykisk helse og rus. Vi er organisert som et tverrfaglig team med 9 ansatte, inkludert to erfaringsmedarbeidere. I teamet har vi tro på at endring er mulig for alle.

### reSTART:

reSTART er et tilbud om oppfølging fra Recovery team i gruppe. Gruppetilbudet følger et arbeidshefte. Innholdet i heftet er utarbeidet av teamet gjennom et 3-årig prosjektarbeid. Prosjektet handlet om å finne frem til hvordan vi kan jobbe recovery orientert i Enhet for psykisk helse og rus. Gjennom prosjektet har vi innhentet kunnskap og tilbakemeldinger fra brukere av våre tjenester. Dette for å utarbeide gode verktøy for å gi Recovery støtte. Vi vil være to ansatte fra Recovery team som leder gruppene.

I gruppen får man mulighet til å jobbe med sin individuelle endringsprosess sammen med andre som også ønsker endring i livet sitt. Vi tenker at vi reflekterer sammen, lærer av hverandre og gir hverandre støtte i prosessen. Vi anvender verktøy (FIT outcomes) for å få tilbakemelding om oppfølgingen.

### Kort om Recovery:

Recovery kan defineres på mange ulike måter. Vi har valgt å oversette begrepet til å være i en *endringsprosess*. Vi tenker at enhver person må definere sin egen endringsprosess og selv bestemme hva den skal innebære. Vi har tro på at å finne frem til hva man drømmer om, kan være drivkraft til endring. Hver enkelt menneske er eksperten på seg selv. Vi kan bidra med støtte, veiledning og faglig kunnskap.

### Forløp:

<b>START samtale:</b> <b>Minst 3 timer, etter avtale.</b>	<b>Gruppe:</b> <b>2 timer, 2 dager i uken, i 7 uker.</b>	<b>Ettersamtaler i 3 måneder,</b> <b>etter avtale.</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>→ Individuelle samtaler.</li><li>→ Informasjon om gruppen og prosessen.</li><li>→ Gå igjennom arbeidshefte.</li><li>→ Kartlegge verdier.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Jobbe med sin endringsprosess i gruppa.</li><li>→ Utgangspunkt i arbeidshefte.</li><li>→ Reflekterende dialog.</li><li>→ Individuell samtale i uke 4</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Individuelle samtaler.</li><li>→ Evaluering.</li><li>→ Hvor er du nå?</li><li>→ Hva trenger du videre?</li></ul>

