

CHIME – Praktisk veileder for bruk i tjeneste og undervisning

CHIME (Tilhørighet, Håp, Identitet, Mening, Myndiggjøring) – et rammeverk for personlig recovery. Hver prosess beskrives med underkategorier, forklaringer, forslag til praktisk bruk og eksempler på spørsmål. Målet er å støtte opplæring, refleksjon og tjenesteutvikling i recoveryorientert arbeid.

Mål: Overføre teori til konkrete tiltak, kommunikasjon og samarbeid, samt refleksjons- og planleggingsverktøy på individ- og tjenestenivå.

TY=Tjenesteyter TM= Tjenestemottaker

Tilhørighet

Underkategori	Hva det betyr	Hvordan kan TY støtte dette i praksis	Eksempler på spørsmål / refleksjon
Likepersons- og støttegrupper	Mulighet til å møte andre med liknende erfaringer og dele håp og mestringsstrategier.	Informer om å legge til rette for kontakt med selvhjelpsgrupper, brukerorganisasjoner eller digitale fellesskap. Inviter erfaringskonsulenter inn i tjenester.	Har du møtt andre som har opplevd noe lignende? Kunne det være nyttig å snakke med noen som har gått veien før deg?
Relasjoner	Nære og støttende personlige relasjoner – venner, familie, partner, naboer.	Utforsk og styrk eksisterende relasjoner, hjelp TM å reparere eller bygge nye når det er ønskelig. Tilby familiesamtaler eller nettverksmøter.	Hvem er viktige støttespillere i livet ditt? Finnes det relasjoner du ønsker å styrke eller gjenoppta?
Støtte fra andre	Opplevelsen av å være støttet – emosjonelt, praktisk eller sosialt – fra både profesjonelle og private nettverk.	Sikre kontinuitet i tjenestene, vær tilgjengelig, vis oppriktig interesse. Koble til frivillige ressurser eller mentorordninger.	Hvem kan du lene deg på i vanskelige tider? Hva slags støtte har vært mest nyttig for deg tidligere?
Være en del av samfunnet/ fellesskapet	Opplevelsen av inkludering i lokalsamfunn, arbeidsliv, utdanning og fritid.	Tilrettelegg for deltagelse i arbeid, skole, kultur, idrett eller frivillighet. Hjelp med praktiske barrierer (transport, informasjon, ledsaging).	Hvilke aktiviteter eller arenaer pleide å gi deg følelsen av å høre til? Er det arenaer du kan tenke deg å delta aktivt?

Håp og fremtidstro

Under- kategori	Hva det betyr	Hvordan TY kan støtte dette ti i praksis	Eksempler på spørsmål / refleksjon
Tro på mulighet for bedring	Tillit til at livet kan bli bedre og at bedring er mulig til tross for utfordringer.	Formidle tro på personens utviklingsmuligheter, dele historier om bedring, unngå språk som antyder at situasjonen er fastlåst.	Hva ser du som neste steg for å komme nærmere målet du har satt deg? Har du møtt noen som tidligere var i samme situasjon som deg, og som har nådd sitt sine mål?
Motivasjon til endring	Ønske og vilje til å ta steg mot forbedring og et bedre liv.	Støtte målsetting i eget tempo; bryte ned store endringer i små, oppnåelige skritt; feire fremgang underveis.	Hvilke endringer føles viktigst for deg akkurat nå? Hva kunne være et første lite steg i riktig retning?
Relasjoner som gir håp	Forbindelser til mennesker som oppmuntrer og ser styrker og muligheter.	Bygg tillitsfulle relasjoner; koble personen til likepersoner eller mentorer som kan inspirere; skap trygge og støttende nettverk.	Hvem i livet ditt gir deg håp eller styrke? Hvordan kan vi styrke din opplevelse av støtte og tillit?
Positiv tenkning og å verdsette mestring og suksess	Fokus på styrker og prestasjoner fremfor kun vansker.	Hjelpe personen å identifisere egne ressurser og tidligere mestring; bruk styrkebasert språk i kommunikasjonen.	Hva er du stolt av å ha klart så langt? Hvilke personlige egenskaper har hjulpet deg før?
Drømmer og ambisjoner	Å kunne se for seg en meningsfull og tilfredsstillende fremtid med mål å jobbe mot.	Legg til rette for å utforske håp og livsdrømmer; bruk fremtidsplanlegging, visjonstavler eller veiledende samtaler.	Hvordan ser du for deg livet ditt om ett år? Er det håp eller ambisjoner du har lagt bort som du ønsker å ta frem igjen?

Identitet

Under-kategori	Hva det betyr	Hvordan bruke i praksis	Eksempler på spørsmål / refleksjon
Ulike dimensjoner av identitet	Mennesket er mer enn diagnose og symptomer – har roller, interesser, personlighet og historie.	Utforsk personens ulike roller og styrker; hjelp til å hente frem identitet som venn, forelder, arbeidstaker, student, nabo osv.	Hva ønsker du at andre skal vite om deg – som person? Hvilke roller og interesser betyr mest for deg?
Gjenoppbygge / redefinere positiv selvforståelse	Utvikle en ny, mer hel og styrket oppfatning av seg selv etter erfaring med psykiske vansker.	Støtt narrativt arbeid (egen historie), bruk kreative verktøy som livslinje, recoveryfortellinger, verdikort; anerkjenn små skritt mot ny identitetsdannelse.	Hvis du skulle beskrive deg selv med tre ord i dag, hvilke ville du velge? Hvilke sider ved deg selv tenker du er de aller beste?
Overvinne stigma og selvstigma	Å motvirke skam og negative merkelapper både fra samfunnet og en selv.	Snakk åpent om stigma; gi informasjon om rettigheter; fremhev styrker og verdighet; tilby arenaer for erfaringsdeling som normaliserer erfaringene.	Har du noen gang følt at stigma har påvirket deg? Hva hjelper deg å stå imot eller utfordre negative merkelapper?

Mening i livet

Under-kategori	Hva det betyr	Hvordan bruke i praksis	Eksempler på spørsmål / refleksjon
Finne mening i erfaringene med psykiske utfordringer	Oppdage personlig betydning eller læring i det man har opplevd.	Støtte personlig fortelling og refleksjon; bruk narrativ praksis og likepersonserfaringer for å innlemme vanskelige opplevelser i livshistorien.	Hva har dine erfaringer lært deg om deg selv eller livet? Har utfordringene dine gitt deg nye verdier eller innsikter?
Spiritualitet	Følelse av tilknytning til noe større enn en selv — kan være religion eller personlig meningssystem.	Utforske åndelige eller eksistensielle ressurser hvis personen ønsker; knytte til trossamfunn, natur, meditasjon eller ritualer.	Har spiritualitet eller tro en plass i livet ditt? Finnes det praksiser eller verdier som gir deg ro eller styrke?
Livskvalitet	Opplevelse av velvære, tilfredshet og balanse i viktige livsområder.	Hjelpe personen med å kartlegge hva som gir trivsel (bolig, relasjoner, trygghet, fritid); lage konkrete planer for å bedre hverdagsliv og balanse.	Hva gjør livet godt eller verdt å leve for deg? Er det områder i livet du ønsker mer tilfredshet i?
Meningsfulle roller og sosial deltakelse	Å ha verdsatte roller i familie, arbeid, utdanning eller samfunn.	Støtte deltakelse i roller som gir hensikt; hjelpe med å utforske arbeid, utdanning, frivillighet eller kreative arenaer.	Hvilke roller får deg til å føle deg verdifull eller inkludert? Er det roller du ønsker å utforske eller gå tilbake til?
Personlige mål og livsretning	Å sette og forfølge viktige, personlige mål og ha drømmer som gir mening.	Bruke målsettingsverktøy (f.eks. personlige recoveryplan, WRAP); hjelpe å bryte mål ned i realistiske steg.	Hvilke personlige mål føles viktige for deg nå? Hvordan kan vi se at du gjør fremskritt mot det som betyr noe for deg?
Gjenoppbygge livet	Aktivt skape et liv som føles helt og verdifullt etter kriser eller sykdom.	Støtte fremtidsplanlegging og bygge selvtillit; hjelpe å fjerne praktiske barrierer (ferdigheter, ressurser, nettverk); feire milepæler.	Hvordan vil du beskrive livet du ønsker å bygge videre på nå? Hva kan være første skritt i å skape et nytt kapittel i livet ditt?

Myndiggjøring

Under-kategori	Hva det betyr	Hvordan bruke i praksis	Eksempler på spørsmål / refleksjon
Personlig Ansvar	Ta eierskap over egen bedring og daglige valg, innenfor egne rammer og kapasitet.	Støtte personen til å ta beslutninger selv; legge til rette for samvalg og gradvis økt selvstendighet; gi verktøy for egenmestring.	Hvilke valg ønsker du å ta selv i egen situasjon? På hvilke områder føler du deg klar til å ta mer ansvar?
Kontroll over eget liv	Følelse av å kunne styre retning, ta beslutninger og påvirke egen fremtid.	Jobbe med mål og livsplaner; gi reell innflytelse på behandling og hverdagsbeslutninger; tilrettelegg slik at personen kan velge aktiviteter, nettverk og støtte.	Hvor føler du mest og minst kontroll i livet ditt? Hva kunne hjelpe deg å oppleve mer styring over egen hverdag?
Fokus på egne styrker	Se og bruke ressurser, ferdigheter og kvaliteter fremfor bare utfordringer.	Utforsk styrker gjennom kartlegging, refleksjon og anerkjennelse; bruk styrkebasert språk; legg opp til aktiviteter som gir mestringsfølelse.	Hva er du god på eller får energi av? Hvilke egenskaper har hjulpet deg gjennom vanskelige tider?