

Recoveryorientert praksis i hverdagslivet

En veileder for miljøarbeidere i ideelle organisasjoner og fritidstilbud som jobber med personer i recovery.



Hensikten med denne veilederen

Praktisk rammeverk

Gi ansatte et
relasjonsbasert og
recoveryorientert
fundament for arbeidet.

Støtte gode samtaler

Bygge trygge relasjoner i
overgangen fra
behandling til hverdagsliv.

Fremme mestring

Bidra til tilhørighet og håp
hos personer i sin
personlige
recoveryprosess.

Recovery handler om å gjenvinne et meningsfullt liv på egne premisser. Som miljøarbeider er du en viktig del av dette – ikke som behandler, men som medvandrer og støttespiller i hverdagen.

Personen er ekspert på eget liv

Ditt mandat som miljøarbeider

Det første og viktigste prinsippet i recoveryorientert arbeid er å anerkjenne at personen du møter er den som best kjenner sitt eget liv, sine egne behov og sin egen retning. Din oppgave er ikke å styre eller bestemme, men å støtte og følge.

Dette betyr at du må lytte mer enn du snakker, spørre mer enn du forklarer, og hele tiden ta utgangspunkt i personens egne erfaringer, mål og ønsker. Det krever ydmykhet, tålmodighet og en genuin respekt for personens autonomi.

Når du arbeider på denne måten, flytter maktbalansen seg. Personen blir ikke en mottaker av hjelp, men en aktiv deltaker i sin egen prosess. Dette styrker både selvtillit og mestringsopplevelse.



Husk

Din jobb er å støtte, ikke styre. Personen kjenner veien – du er der for å gå sammen.

CHIME: Hjørnesteinene i recovery



Connectedness

Skape tilhørighet og gode relasjoner



Hope

Bygge realistisk optimisme og tro på bedring



Identity

Støtte gjenoppbygging av positivt selvbilde



Meaning

Bidra til meningsfulle aktiviteter og relasjoner



Empowerment

Styrke egenkraft og medbestemmelse

CHIME-modellen gir deg et enkelt rammeverk for å huske hva som er viktig i recoveryarbeid. Når du planlegger aktiviteter, har samtaler eller reflekterer over din rolle, kan du spørre deg selv: Hvordan bidrar dette til tilhørighet, håp, identitet, mening eller egenkraft?

Frivillighet og likeverd i praksis

Medvandrer, ikke kontrollinstans

Din rolle som miljøarbeider er fundamentalt forskjellig fra rollen til en behandler eller helsepersonell. Du er ikke der for å kontrollere, overvåke eller vurdere – du er der for å gå ved siden av personen, i det tempoet og den retningen personen selv velger.

Dette krever en annen væremåte. Det handler om å skape en atmosfære der personen føler seg trygg nok til å være seg selv, dele sine utfordringer og be om støtte når det trengs. Uten press. Uten krav. Uten skjulte agendaer.

Likeverd betyr at dere møtes som to mennesker med ulike roller, men lik verdi. Du har ikke fasiten. Du skal ikke ha det heller. Det som fungerer, oppdager dere sammen.



Din rolle som miljøarbeider

Du skal

- Være en trygg voksen i nettverket
- Tilby støtte som er uformell og relasjonell
- Normalisere utfordringer og tilbakefall
- Støtte bruk av egne mestringsstrategier
- Bidra til deltakelse i lokalsamfunnet

Du skal ikke

- Overta ansvar for personens valg
- Gi kliniske vurderinger eller drive terapi
- Være "behandler nummer to"
- Presse frem endring personen ikke er klar for
- Ta mer plass enn personen trenger

Rolleklarhet er avgjørende for god praksis. Når både du og personen er trygg på hva som er din rolle, skapes det rom for et likeverdig og trygt samarbeid. Du trenger ikke ha alle svarene – faktisk er det ofte bedre om du ikke har det.



Åpningsspørsmål som skaper trygghet

Hvordan du starter en samtale setter tonen for hele møtet. Gode åpningsspørsmål er åpne, varme og ikke-dømmende. De inviterer personen til å dele det som er viktig for dem akkurat nå, uten å legge føringer eller forventninger.

"Hva er viktig for deg denne uka?"

"Hvordan ønsker du at jeg skal støtte deg?"

"Hva gir deg energi om dagen?"

"Hvordan har du det – egentlig?"



Tips

Gi tid til stillhet. Gode samtaler trenger plass til å puste. Ikke vær redd for pauser – de er ofte der det viktigste blir sagt.

Utforske mestring og hverdagsliv



Fokus på det som fungerer

En av de mest kraftfulle måtene å støtte recovery på er å rette oppmerksomheten mot det som faktisk fungerer i personens liv. Dette styrker både empowerment og selvforståelse.

Når du stiller spørsmål som "Hva har du fått til siden sist?" eller "Når fungerte det sist – hva gjorde du da?", hjelper du personen med å se sine egne ressurser og strategier.

Dette er ikke det samme som å bagatellisere utfordringer. Det handler om å balansere bildet, slik at personen også får se fremgangen, mestringen og styrken – ikke bare problemene.

"Hva har du fått til siden sist?"

"Hvilke små steg kan vi ta sammen?"

Når personen står fast

Det er helt normalt at personer i recovery opplever perioder der ingenting føles fremover. Kanskje er motivasjonen borte, kanskje føles alt for tungt, eller kanskje vet ikke personen hvordan de skal komme videre. I slike situasjoner er det ekstra viktig at du ikke tar over eller presser på.

1

Utforsk uten
press

"Hva gjør dette vanskelig
nå?"

2

Finn tidligere
strategier

"Hva pleier å hjelpe i slike
situasjoner?"

3

Tilby støtte, ikke
løsninger

"Hvordan kan jeg bidra
uten å ta over?"

Bruk utforskende språk som inviterer til refleksjon, men som ikke presser personen til å finne svar de ikke har. Noen ganger er det nok bare å være der, vise at du tåler at det er vanskelig, og fortsette å tro på at veien videre finnes – selv om dere ikke ser den akkurat nå.

Relasjonen er verktøyet

Vær stabil, forutsigbar og ekte

Hold avtaler

Selv små avtaler betyr noe. Når du gjør som du sier, bygger du tillit.

Vær ærlig og rolig

Du trenger ikke være perfekt. Ærlighet og ro skaper trygghet.

Si "jeg vet ikke"

Det er helt greit å ikke ha alle svarene. Det gjør deg menneskelig.

Tilliten ligger i væremåten, ikke fagordene.

Recovery skjer i relasjoner. Det er i trygge, forutsigbare og likeverdige relasjoner at personer finner mot til å prøve igjen, dele sine utfordringer og ta nye steg. Du trenger ikke være terapeut for å skape en slik relasjon – du trenger bare være deg selv, og være der.

Del makt og ansvar



Spør først

Spør hva personen ønsker, fremfor å foreslå først



Gjør valg sammen

La beslutninger tas i fellesskap, ikke av deg alene



La personen lede tempoet

Det er personens reise, ikke din

Å dele makt handler om å aktivt gi fra seg kontrollen. Det kan føles uvant, spesielt hvis du er vant til å være den som vet best eller har ansvaret. Men i recoveryorientert arbeid er det nettopp ved å gi fra seg makt at du gir personen mulighet til å ta den tilbake.

Dette betyr ikke at du er passiv eller unnvikende. Det betyr at du aktivt inviterer personen inn i beslutningsprosesser, spør om deres meninger og ønsker, og respekterer de valgene som blir tatt – selv om du kanskje hadde gjort det annerledes.

Vær opptatt av livet, ikke bare utfordringene

Et av de mest transformerende grepene du kan ta som miljøarbeider er å flytte fokuset fra det som er vanskelig til det som gir mening og glede. Selvfølgelig må utfordringer tas på alvor når de er der, men de trenger ikke dominere hver eneste samtale.

Snakk om fritid. Spør om interesser. Utforsk drømmer. Vis nysgjerrighet på hva som gir energi, hva personen liker å gjøre, hvem de liker å være sammen med. Dette er ikke "small talk" – dette er kjernen i recovery.

Når du viser at du ser personen som et helt menneske med mange sider, og ikke bare som noen med problemer, bidrar du til at personen også begynner å se seg selv slik. Identitet handler om å være noe mer enn diagnosen eller fortiden.



Sammen skape struktur i hverdagen



Lag ukeplaner

Enkle, visuelle planer som gir oversikt og forutsigbarhet i hverdagen.



Hjelp med prioriteringer

Støtte i å sortere hva som er viktig nå, og hva som kan vente.



Skap rytme

Små, gjentakende rutiner som gir trygghet og stabilitet.

Struktur er ikke det samme som rigiditet. Det handler om å skape en forutsigbar ramme som gjør hverdagen mer håndterbar. For mange som har vært i behandling eller levd med kaos, kan selv små rutiner oppleves som frigjørende.

Vær fleksibel. Strukturen skal tjene personen, ikke omvendt. Noen trenger mye struktur, andre trenger lite. Noen trenger det kun i perioder. Finn ut sammen hva som fungerer.

Aktivitet som nøkkel til mestring



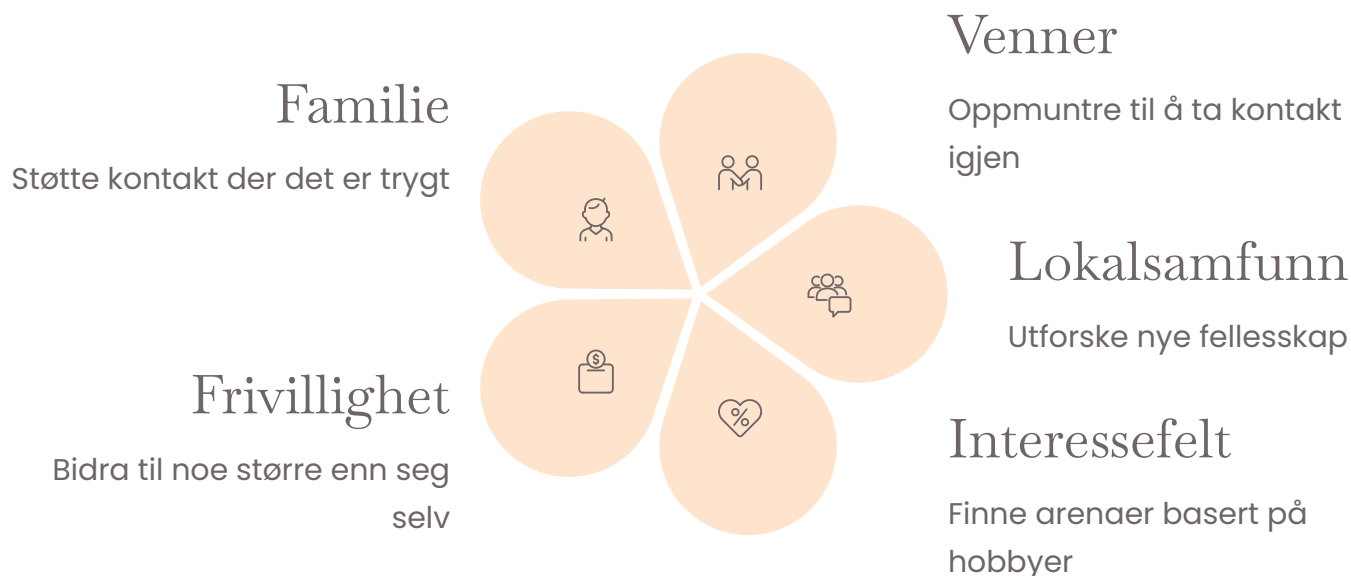
Betydningen av meningsfulle aktiviteter

Aktivitet er langt mer enn tidsfordriv. Det er gjennom aktivitet at personer bygger kompetanse, opplever mestring og skaper tilhørighet. Enten det er en fotballkamp, et kreativt kurs, en tur i naturen eller et spillkvelds, gir aktiviteter struktur, mening og sosial kontakt.

Fritidsaktiviteter, interessegrupper og kreative arenaer er ofte der recovery virkelig skjer. Det er i disse uformelle settingene at personer får være seg selv, oppdage nye sider ved seg selv og knytte relasjoner som ikke er definert av behandling eller problemer.

Din rolle er å oppmuntre, tilrettelegge og kanskje noen ganger være med – ikke som veileder, men som en medvandrer som også deltar.

Støtte i sosiale forbindelser



Mennesker trenger mennesker. Tilhørighet er en grunnleggende del av recovery. Som miljøarbeider kan du spille en viktig rolle i å støtte personen i å (gjen)skape sosiale forbindelser – enten det er med familie, gamle venner eller nye bekjenskaper i lokalsamfunnet.

Vær varsom og ta utgangspunkt i personens egne ønsker. Noen relasjoner er ikke trygge å gjenoppta. Men der det er mulig, kan det å bidra til at personen kommer i kontakt med andre, delta i sosiale sammenhenger og føle seg som en del av noe, være en av de mest meningsfulle tingene du gjør.

Når utfordringer eller tilbakefall oppstår

Ikke dramatisér · Ikke moralisér · Ikke overta kontrollen

Tilbakefall og vanskelige perioder er en naturlig del av recovery. De betyr ikke fiasko, og de betyr ikke at alt er forgjeves. Hvordan du som miljøarbeider møter disse situasjonene, kan ha enorm betydning for hvordan personen kommer seg videre.

Normaliser

"Dette betyr ikke at du har feilet. Recovery er ikke en rett linje."

Utforsk behov

"Hva trenger du akkurat nå? Hvordan kan jeg være til støtte?"

Bruk tidligere strategier

"Skal vi se på hva som pleide å hjelpe? Hva fungerte sist?"

Bruk kriseplaner hvis de finnes, men alltid med ro og respekt. Unngå å gå inn i redderrollen eller overtakelsen. Din oppgave er å være stabil, tålmodig og tilstede – ikke å fikse.

Huskeregler for hverdagen



Snakk med, ikke til

Personen er en likeverdig samtalepartner



Spør mer enn du forklarer

Nysgjerrighet åpner flere dører enn råd



Utforsk før du gir råd

La personen finne sine egne svar



Ta utgangspunkt i styrker

Ikke la problemene ta all plassen



Se mennesket, ikke diagnosen

Personen er så mye mer enn utfordringene



Gi håp – hver gang

Selv i mørkeste stund finnes muligheten



Gå i personens tempo

Ikke systemets eller ditt eget

Refleksjonsspørsmål for ansatte

Refleksjon er en viktig del av profesjonell utvikling. Bruk disse spørsmålene regelmessig – i teammøter, veiledning eller som egenrefleksjon – for å styrke din recoveryorienterte praksis.

1

Hvordan har jeg bidratt til økt håp denne uka?

Reflekter over konkrete situasjoner der du så eller formidlet håp.

2

Tok jeg meg tid til å lytte mer enn jeg snakket?

Tenk på balansen mellom å gi råd og å lytte.

3

Hvordan støttet jeg personens egne valg og mål?

På hvilke måter respekterte og styrket jeg autonomi?

4

Når tok jeg utgangspunkt i styrker fremfor utfordringer?

Hvilke ressurser og styrker løftet jeg frem?

5

Hva kan jeg gjøre enda enklere, tryggere eller mer recoveryorientert?

Hvor er det rom for forbedring i min praksis?

Plass til egne notater

Bruk dette rommet til å notere egne tanker, erfaringer eller spørsmål som har dukket opp underveis i veilederen. Hva har du gjenkjent? Hva vil du prøve ut? Hva trenger du å tenke mer på?

Recovery handler om håp og muligheter

Din rolle som miljøarbeider er unik og verdifull. Du møter personer i deres hverdagsliv, utenfor systemet, i de øyeblikkene der livet virkelig leves. Ditt bidrag – din tilstedeværelse, din tro og din støtte – kan gjøre en avgjørende forskjell.

Recovery er ikke en destinasjon, men en prosess. Den er uforutsigbar, personlig og full av både frem- og tilbakeskritt. Men den er også full av håp. Og med deg som medvandrer, trygg voksen og støttespiller, blir veien litt lettere å gå.

Takk for at du gjør denne viktige jobben.

