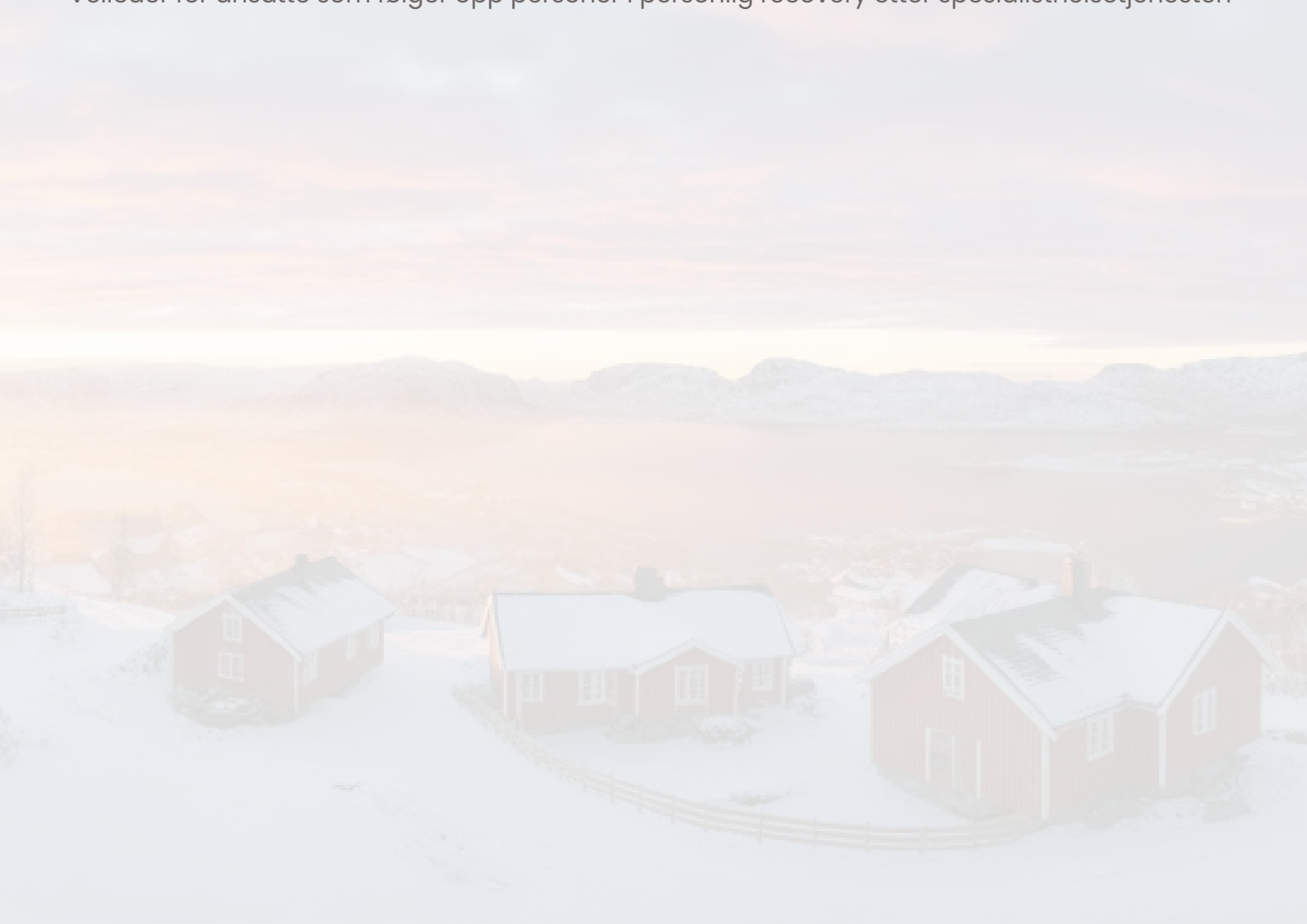


Recoveryorientert praksis i kommunale psykisk helse- og rustjenester

Veileder for ansatte som følger opp personer i personlig recovery etter spesialisthelsetjenesten





Formål med veilederen

Tydelig rammeverk

Gi ansatte et faglig forankret og praktisk rammeverk for recoveryorientert oppfølging i kommunen

Støtte gode samtaler

Fremme gode relasjoner, samtaler og hverdagsmestring

Brukermedvirkning

Sikre oppfølging bygget på brukermedvirkning, helhetlig innsats og tverrfaglig samarbeid

Juridisk forankring

Understøtte kommunens ansvar etter helse- og omsorgstjenesteloven

Notater:

Kjerneprinsipper for recoveryorientert kommunal praksis

Recoveryorientert praksis bygger på fire sentrale kjerneprinsipper som gir retning for all oppfølging i kommunale psykisk helse- og rustjenester. Disse prinsippene skal være synlige i hver samtale, hvert møte og hver planleggingsprosess.

Prinsippene representerer et paradigmeskifte fra tradisjonell behandlingstenkning til en helhetlig, hverdagsnær og brukerstyrt tilnærming. De er ikke teoretiske idealer, men praktiske verktøy som skal prege din daglige praksis.

I de neste kortene utdyper vi hvert enkelt prinsipp med konkrete eksempler og refleksjonsspørsmål.

Notater:

Prinsipp 1: Brukeren som aktiv partner

Hva betyr dette?

Brukermedvirkning skal være reell og systematisk – ikke symbolsk. Brukeren er ekspert på eget liv, og alle beslutninger skal tas i samarbeid.

Det handler om å skifte perspektiv fra problemfokus til ressursfokus, fra diagnose til person, fra behandling til hverdagsliv.

"Hva er viktig for deg?" fremfor "Hva er galt med deg?"

I praksis

- Start alltid med brukerens egne mål og prioriteringer
- Involver brukeren i alle beslutninger om oppfølging
- Respekter brukerens rett til å si nei eller velge annerledes
- Dokumenter brukerens egne ord og perspektiver
- Juster tempo og tilnærming etter brukerens behov

Refleksjon: Hvordan sikrer jeg at brukermidvirkningen er reell i min praksis?

Prinsipp 2: Helhetlig tenkning – hele mennesket, hele livet

Psykisk helse

Følelsesmessig velvære
og mestring av
utfordringer

Bolig

Trygg og stabil
bosituasjon som
fundament

Arbeid

Meningsfull aktivitet og
økonomisk trygghet

Nettverk

Relasjoner og tilhørighet i lokalmiljøet

Fysisk helse

Kropp og helse som del av helheten

Recovery skjer i hverdagen – ikke i behandlingsrommet. Dette betyr at vi må se hele mennesket i sin livskontekst. Bolig, arbeid, økonomi, nettverk og fysisk helse er like viktige som symptomhåndtering.

Integrer alle livsområder i samtالene og planleggingen. Spør om hvordan hverdagen fungerer, ikke bare om symptomnivå. Samarbeid med andre aktører som NAV, boligteam og frivillige organisasjoner.

Notater:

Prinsipp 3: CHIME som operativt rammeverk



Connectedness

Tilhørighet i lokalmiljø og relasjoner. Støtt brukeren i å bygge og vedlikeholde meningsfulle relasjoner i sitt nærmiljø.



Hope & Optimism

Håp bygges i møte med ansatte. Din tro på brukerens muligheter er en faglig intervensjon i seg selv.



Identity

Støtte utvikling av positiv selvforståelse. Hjelp brukeren med å se seg selv som mer enn diagnose eller problem.



Meaning

Meningsfulle aktiviteter og retning. Finn ut hva som gir mening og formål i brukerens liv.



Empowerment

Personer skal ta styring i eget liv. Ditt mål er å gjøre deg selv overflødig over tid.

Hvilke av CHIME-elementene er mest synlige i din oppfølging?

Prinsipp 4: Rettsighets- og ressursorientert tilnærming

Tjenesten skal bidra til at brukeren får tilgang til ressurser, støtte og muligheter i samfunnet. Recovery handler ikke bare om å redusere symptomer, men om å styrke deltakelse og medborgerskap.

Dette innebærer å kjenne brukerens rettigheter, å hjelpe med å navigere i systemet, og å fjerne barrierer for deltakelse. Det handler om å se muligheter der andre ser begrensninger.

Konkret betyr dette:

- Kjenne brukerens lovfestede rettigheter
- Bistå med søknader og dokumentasjon
- Bygge broer til arbeidsgivere og frivillighet
- Utfordre stigma og diskriminering
- Fremme tilgjengelighet og universell utforming

Notater:

Rollen som kommunal veileder/oppfølger



Du skal være:

- En fagperson med trygghet, varme og tydelighet
- En brobygger mellom bruker, nettverk, frivillighet, spesialisthelsetjenesten og NAV
- En som tilbyr kunnskapsbasert støtte, struktur og kontinuitet
- En som fremmer selvstendighet, ikke avhengighet av tjenesten



Du skal ikke:

- Ta styring over livet til brukeren
- Overdøve brukerens mål med tjenestelogikk
- Gjøre brukeren passiv mottaker av tjenester
- Drøfte problemer uten å koble det til mestring og muligheter

Din rolle er å være en trygg, tydelig og varm støttespiller som hjelper brukeren med å ta styring i eget liv. Du skal ikke overta, men understøtte. Du skal ikke løse, men samskape løsninger.

Refleksjon: Hvor på skalaen mellom "støtte" og "overta" befinner jeg meg i dag?

Praktiske samtaleverktøy for recoveryorientert oppfølging

Gode samtaler er kjernen i recoveryorientert praksis. Her finner du konkrete spørsmål og tilnærminger som kan brukes i dine oppfølgingssamtaler.

Disse verktøyene er ikke rigide maler, men inspirasjon til hvordan du kan strukturere samtaler på en måte som fremmer brukerens autonomi, mestring og fremtidsretning.

Husk at tonen og relasjonen er like viktig som ordene du velger. Autentisk interesse og ekte nysgjerrighet skaper trygghet og åpenhet.

Notater:

Start hver samtale med fremtidsfokus

"Hva håper du denne samtalen kan gi deg?"

Gir brukeren eierskap til samtalen fra første øyeblikk

"Hva ønsker du å prioritere i dag?"

Lar brukeren styre agendaen og fokusområdene

"Hva vil være et lite, men viktig steg fremover?"

Fokuserer på konkrete, oppnåelige mål

Ved å starte med fremtidsfokus signaliserer du at samtalen ikke primært handler om problemer og fortid, men om muligheter og vei fremover. Dette skaper en annen tone og dynamikk i samtalen.

Vær oppmerksom på at noen brukere kan trenge tid til å finne svar. Det er helt greit. Stillheten kan være verdifull refleksjonstid.

Prøv disse spørsmålene i din neste samtale. Legg merke til hva som skjer.

Utforsk hverdagsliv og funksjon

Hverdagsmestrin g

"Hvordan fungerer hverdagen din når den fungerer best?"

Dette spørsmålet retter oppmerksomheten mot brukerens ressurser og gode strategier.

Konkrete behov

"Hva trenger du for at uka di skal bli god?"

Hjelper med å identifisere praktiske støttebehov i hverdagen.

Selvkunnskap

"Hva er dine tidlige tegn og dine beste strategier?"

Bygger bevissthet om egne varselsignaler og mestringsverktøy.

Recoveryorienterte samtaler handler om hverdagen – ikke teoretiske konsepter. Spør konkret om aktiviteter, rutiner, relasjoner og praktiske utfordringer. Dette gir verdifull informasjon og viser at du ser hele mennesket.

Notater:

Oppsummer, synliggjør og styrk mestring

Bekreft mestring

"Dette du beskriver her – det er mestring."

Mange brukere ser ikke sin egen mestring. Din oppgave er å gjøre den synlig og navngi den.

Forsterke strategier

"Hvilke av dine egne strategier ønsker du å bruke mer?"

Hjelp brukeren med å identifisere hva som fungerer og planlegge for mer av det.

Din støtterolle

"Hvordan kan jeg bidra til at du får brukt ressursene dine?"

Definer din rolle som støttespiller, ikke problemløser.

Øvelse: I neste samtale, identifiser minst tre eksempler på mestring hos brukeren.

Når noe er vanskelig

Det vil være situasjoner hvor brukeren opplever utfordringer, tilbakeslag eller fastlåste situasjoner. Da er det ekstra viktig å bruke en recoveryorientert tilnærming.

Bruk MI-inspirerte (motiverende samtale) spørsmål som utforsker uten å presse, som anerkjenner uten å bagatellisere, og som holder håpet levende uten å være urealistisk.

- | | | |
|--|---|--|
| • "Hva gjør dette ekstra krevende nå?" | • "Hva prøvde du sist, og hva fungerte litt?" | • "Skal vi se på det sammen uten å stresse tempoet?" |
| Utforsk kontekst og sammenhenger uten å fokusere kun på personen | Finn frem til tidligere mestringserfaringer, selv små | Signaliser trygghet, samarbeid og tålmodighet |

Notater om vanskelige samtaler:

Relasjonskompetanse som faglig verktøy



Vær tydelig, varm og forutsigbar

Avtal klare rammer og forventninger. Vær stabil – recovery trenger trygge relasjoner over tid. Konsistens bygger tillit.



Anerkjennelse og validering

Sett ord på det brukeren viser: "Det gir mening at du kjenner det sånn." "Dette er viktig for deg, og jeg hører det."



Likeverd og maktdeling

Inkluder brukeren i alle beslutninger. Tydeliggjør brukers rettigheter og muligheter. Dele makt er å dele ansvar.

Relasjonen er selve verktøyet i recoveryorientert praksis. Hvordan du møter brukeren er minst like viktig som hva du sier eller gjør. Trygghet, anerkjennelse og likeverd er ikke "myke verdier" – de er hard faglig kompetanse.

Hvordan vurderer du kvaliteten på relasjonen til brukerne du følger opp?

Hverdagsrettet recoveryarbeid i kommunen

01

Struktur og støtte i hverdagslivet

Samarbeid om mål, planer, ukeoversikter og aktivitetskart. Prioriter små steg som gir mestring nå – ikke bare langsiktige planer.

02

Samarbeid og koordinering

Involver fastlege, NAV, arbeidsgivere, boligteam, pårørende (ved samtykke), og frivillige aktører. Kommunen er ofte "navet" – sørg for oversikt og kontinuitet.

03

Meningsfull deltakelse

Støtt brukeren i å delta i arbeid, aktivitet, frivillighet eller utdanning. Recovery er sosial – ikke kun individuell.

Recovery skjer ikke på kontoret, men i brukerens hverdagsliv. Din oppgave er å støtte strukturer, relasjoner og aktiviteter som gir mening og mestring i den virkelige verdenen.

Det betyr at du må tenke bredt: Hva skal til for at brukeren kan delta i lokalmiljøet? Hvilke barrierer finnes? Hvordan kan du bidra til å fjerne dem?

Notater:

Tverrfaglig samarbeid og informasjonsflyt

Kommunale tjenester har et sentralt ansvar for koordinering av oppfølging og tiltak. Godt tverrfaglig samarbeid er en forutsetning for god recoveryorientert praksis.

Ditt ansvar omfatter:

- Koordinering av oppfølging og tiltak
- Individuell plan og ansvarsgruppemøter ved behov
- Samhandling med spesialisthelsetjenesten ved tilbakefall, krise, eller behov for revurdering
- God dokumentasjon som reflekterer brukerens mål

Brukers opplevelse av sammenheng er en recoveryfaktor i seg selv.

Når brukeren opplever at alle som er involvert snakker sammen, at informasjon ikke går tapt, og at alle jobber mot samme mål, styrker det trygghet og mulighet for recovery.

Hvordan sikrer jeg god informasjonsflyt i tverrfaglig samarbeid?

Når brukeren opplever krise, nedtur eller tilbakefall



Normaliser svingninger

Recovery er ikke lineær. Nedturer er del av prosessen, ikke feil eller fiasko.



Trygg samtaletone

Bruk rolig, ikke-dømmende kommunikasjon. Unngå panikk og overreaksjon.



Revider kriseplan

Gå gjennom kriseplan sammen. Hva fungerer? Hva trenger justering?



Involver team

Samhandle raskt med relevante aktører, men alltid i samarbeid med bruker.

 **Unngå dette:** Overreaksjon og panikk. Å ta full kontroll. Å tolke alt som regresjon – recovery er ikke lineær.

Krise og tilbakeslag er krevende, men de er også muligheter for læring og justering. Din evne til å være rolig, tydelig og støttende i slike situasjoner er avgjørende.

Notater om krisehåndtering:

Huskeregler for kommunal recoverypraksis



Recovery skjer i
det vanlige livet

Ikke i kontortiden



Håp er en faglig
intervensjon

Din tro på muligheter
smitter



Små steg er
store

Når de bygger retning



Brukerens
verdier styrer

Ikke motsatt



Relasjonen er
like viktig

Som tiltakene



Autonomi +
støtte

Gir mestring



Recovery er samarbeid

Aldri solojobb

Hvilken huskeregel trenger du å minne deg selv på oftest?

Refleksjonsspørsmål for ansatte og team

Recoveryorientert praksis krever kontinuerlig refleksjon over egen praksis. Bruk disse spørsmålene regelmessig – alene eller sammen med teamet ditt.

Autonomi

Hvordan har jeg støttet brukerens autonomi i dag?

Håp og mestring

Hva gjorde jeg for å styrke håp og mestring?

Valg og ansvar

Hvilke valg tok brukeren selv – og hvordan la jeg til rette for det?

Helhetssyn

Har jeg sett hele mennesket og hele hverdagen?

Forbedring

Hva kunne jeg gjort enda mer recoveryorientert?

Disse spørsmålene er ikke ment som selvkritikk, men som verktøy for læring og utvikling. Recoveryorientert praksis er en reise, ikke et mål.

Mine refleksjoner fra dagens arbeid:

Veien videre: Fra teori til hverdagspraksis

Denne veilederen har gitt deg prinsipper, verktøy og refleksjonsspørsmål for recoveryorientert praksis. Men den viktigste læringen skjer i møtet med brukerne du følger opp.

Recoveryorientert praksis handler ikke om å gjøre alt perfekt, men om å ha et bevisst forhold til hvordan du møter mennesker, hvilke spørsmål du stiller, og hvilken retning du sammen jobber mot.

Start med små endringer. Velg ett verktøy eller ett prinsipp å fokusere på. Observer hva som skjer. Juster. Lær. Del erfaringer med kollegaer. Og husk: Du trenger ikke å kunne alt, men du må være villig til å lære sammen med brukeren.

"Recovery handler ikke om å bli perfekt, men om å leve et meningsfullt liv – med eller uten symptomer. Din rolle er å gå ved siden av, ikke foran eller bak."

Mine tanker og neste steg: