



Samtaleguide for recovery i praksis

CHIME samtaleguide



Innledning

Åpne med
tydelig hensikt



Kartlegg håp

Spør om
personlige mål



Identitet

Utforsk
selvoppfatning



Meningsfullt

Hva gir livet
mening?



CHIME-element: Connectedness (Tilhørighet)

Formål med spørsmålene

- Utforske personens sosiale nettverk og relasjoner.
- Identifisere arenaer for trygghet, støtte og tilhørighet.
- Fange opp mulige områder for isolasjon, savn og behov for kontakt.
- Kartlegge ressurser i nærmiljøet og opplevelse av tilknytning til samfunn eller fellesskap.

Spørsmålsbank for tilhørighet

Temaområde	Eksempler på spørsmål	Når det er relevant
Nære relasjoner og støtte	• Hvem opplever du at forstår deg best? • Er det noen du føler deg trygg på å være helt ærlig med? • Hvordan har kontakten med familie, venner eller kolleger endret seg over tid?	Bruk tidlig i samtalen for å kartlegge personens nære relasjoner og trygghetsnettverk. Gir innsikt i både ressurser og mulige sårbare områder.
Fellesskap og deltakelse	• Er det steder eller grupper der du føler deg som «en del av noe»? • Når i løpet av uken føler du mest tilhørighet eller glede over å være sammen med andre? • Hva skal til for at du skal ønske å delta mer sosialt?	Bruk i samtaler som handler om sosial integrasjon, hverdagsliv, aktivitet og fritid – spesielt i ideelle/frivillige settinger som aktivitetshus, arbeidstrening eller kulturtilbud.
Sosialt savn og ensomhet	• Er det perioder eller situasjoner der du føler deg utenfor? • Er det noen relasjoner du gjerne skulle reparert eller styrket? • Hva pleide å gi deg kontakt og fellesskap før, som du savner nå?	Relevante når personen beskriver isolasjon, tap av nettverk eller ønsker bedre sosial støtte. Viktig å stille varsomt og utforskende.
Gjensidighet og bidrag	• Hva liker du å bidra med i fellesskap med andre? • Når føler du at du har noe å gi? • Hva kunne du tenke deg å bidra med – stort eller smått – i ditt nærmiljø?	Bruk når personen er klar for å utforske deltakelse eller bidra tilbake. Særlig nyttig i rehabilitering, frivillighet og arbeidstrening.
Lokalmiljø og tilhørighet	• Hva betyr nærmiljøet eller stedet du bor for deg? • Finnes det arenaer i nærmiljøet der du kunne tenke deg å være mer del av? • Hvordan opplever du støtten fra lokalsamfunnet eller tjenestene der du bor?	Passer når samtalen handler om integrering i lokalmiljøet, inkludering eller planlegging av meningsfulle aktiviteter utenfor tjenesteapparatet.
Relasjoner til tjenesteapparatet	Hvordan opplever du kontakten med fagpersonene du møter? Føler du deg lyttet til og involvert i de beslutningene som gjelder deg? Er det noe som kunne gjort samarbeidet bedre?	Bruk i samtaler mellom bruker og fagperson for å styrke relasjon, tillit og samarbeid.
Å bygge nye Relasjoner	Er det noe du kunne tenke deg å delta på, men ikke har "turt" ennå? • Hva kan være første lille skritt mot mer kontakt med andre? • Hvem eller hva kunne hjulpet deg med å komme i gang?	Relevant i planleggings- og tiltaksfasen, når man sammen utforsker realistiske veier til økt sosial tilknytning.

Veiledning for bruk

Fase i samtalen	Formål og tips
Innledende fase	Utforsk trygt og åpent hvem og hva som betyr mest for personen. Bruk varme og nysgjerrige spørsmål som inviterer til refleksjon uten å presse frem detaljer.
Midtfase (planlegging)	Bruk spørsmål som “Hva gir deg energi?” eller “Hva savner du?” for å identifisere konkrete mål eller tiltak (f.eks. gjenoppta kontakt, delta i gruppe, oppsøke frivillig arena).
Oppfølgingsfase	Gå tilbake til spørsmål som “Hva har hjulpet deg å føle tilhørighet siden sist?” eller “Har du oppdaget nye måter å være sammen med andre på?” for å følge progresjon og justere tiltak.
I grupper eller aktivitetstilbud	Tilpass spørsmålene til felles refleksjon, f.eks. i en aktivitetsgruppe: “Hva betyr fellesskap for deg?” eller “Hvordan kan vi gjøre denne gruppen tryggere for alle?”
Ved motstand eller lav motivasjon	Bruk mer indirekte, ufarlige spørsmål: “Er det situasjoner der du trives bedre enn andre?” eller “Når føler du deg mest rolig blant folk?” – for å åpne opp gradvis.

Nøkkelprinsipper

- **Connectedness-spørsmål** fungerer best når man ønsker å bygge relasjon, trygghet og utforske nettverk.
- De kan brukes i både **profesjonelle samtaler** (DPS, NAV, recovery-team) og i **frivillige settinger** (fritidsklubber, aktivitetshus, arbeidstrening, kirkelige organisasjoner osv.).
- Nøkkelen er **å lytte etter ressurser**: hvem, hva og hvor personen allerede opplever kontakt – og hvordan dette kan styrkes.

CHIME-element: Hope (Håp)

Formål med spørsmålene

- Utforske hva som gir mening og tro på fremtiden.
- Forsterke håp gjennom små fremskritt og opplevelser av mestring.
- Hjelp personer å se egne ressurser, styrker og tidligere erfaringer med endring.
- Gjøre håp konkret og realistisk – forankret i hverdagsliv, ikke bare idealer.

Spørsmålsbank for håp

Temaområde	Eksempler på spørsmål	Når det er relevant
1. Tro på fremtiden	• Hva gir deg håp eller energi om dagen, selv om ting er vanskelig? • Hva er det du ser frem til akkurat nå? • Hvem eller hva minner deg om at endring er mulig?	Bruk tidlig i samtalen for å åpne perspektivet. Spesielt nyttig når personen har mistet troen på fremgang, eller står fast.
2. Erfaringer med endring og motstandskraft	• Hva har hjulpet deg tidligere når du har hatt det tungt? • Hva gjorde at du kom deg gjennom vanskelige perioder før? • Hva forteller det deg om deg selv?	Passer når du vil styrke personens bevissthet om egen motstandskraft og hente håp fra tidligere erfaringer. Brukes gjerne midt i samtalen.
3. Feire små fremskritt	• Hva er ett lite steg du har tatt i riktig retning den siste tiden? • Hva kan vi feire sammen i dag? • Hva er du litt stolt av at du har fått til?	Bruk i oppfølgingssamtaler for å forsterke mestringsfølelse. Effektivt i arbeidstrening, praksisoppfølging og frivillige møteplasser.
4. Drømmer og ønsker	• Hvis du kunne tegne et bilde av et godt liv for deg – hvordan ville det sett ut? • Hva er dine innerste drømmer, store eller små? • Hva vil du gjerne oppleve mer av i hverdagen?	Bruk når du vil utforske motivasjon og retning. Passer godt i miljøer der målet er sosial inkludering, kreativ utfoldelse eller ny livsretning.
5. Styrker og ressurser	• Hvilke egenskaper ved deg selv hjelper deg å holde ut? • Hva pleier andre å si at du er god på? • Hva kunne du bygge videre på for å skape endring?	Relevante når du vil løfte personens selvbilde og identitet. Brukes ofte sammen med “Identity”-elementet.
6. Realistiske mål og neste steg	• Hva kunne vært et lite mål den kommende uken som gir deg en følelse av fremgang? • Hva kan jeg, eller vi sammen, bidra med for å støtte deg i det? • Hvilke tegn vil fortelle deg at du er på vei i riktig retning?	Passer i planleggings- og tiltaksfasen. Brukes for å konkretisere håp til handling, og støtte mestringsplaner.
7. Inspirasjon og rollemodeller	• Finnes det mennesker du ser opp til som gir deg håp? • Hva med deres historie eller holdning inspirerer deg? • Hva minner deg om at endring faktisk er mulig?	Bruk i grupper eller refleksjonssamtaler. Gir fellesskapsfølelse og smitteeffekt av håp.
8. Håp i fellesskap	• Når føler du at du får energi eller tro på deg selv gjennom andre? • Hvordan påvirker fellesskapet deg? • Hva kan vi gjøre her for å spre mer håp mellom oss?	Egner seg for grupper i aktivitetshus, recoveryverksteder, lavterskel- og frivillighetsarenaer.

Veiledning for bruk

Fase i samtalen	Formål og tilnærming
Innledende fase	Bruk åpne spørsmål som “Hva gir deg tro på at ting kan bli bedre?” for å åpne et håpsrom uten å bagatellisere vansker. Viktig å møte realisme og smerte parallelt med håp.
Midtfase (prosess og refleksjon)	Utforsk erfaringer, styrker og små fremskritt. Spørsmål som “Hva hjalp deg sist gang?” gir trygghet og viser kontinuitet i egen mestring.
Oppfølgingsfase	Feir små steg og revider mål. Spør “Hva har gitt deg håp siden sist?” eller “Hva overrasket deg positivt den siste tiden?” – styrker egenkraft.
Gruppe- og lavterskelsettinger	Bruk spørsmål som inviterer til felles refleksjon og deling: “Hva inspirerer dere når ting er vanskelig?” Håp blir da kollektivt, ikke bare individuelt.
Når personen er i motløshet eller akutt krise	Unngå for store spørsmål om fremtiden. Bruk heller nærværende og jordnære spørsmål som “Hva hjelper deg å holde ut akkurat nå?” eller “Hvem eller hva gir deg et lite pust av håp i dag?”

Nøkkelprinsipper for arbeid med håp

- Håp er **en prosess, ikke et mål** – det bygges gjennom relasjon, mening og mestring.
- Det kan **lånes, deles og bæres** av andre når personen selv mangler tro.
- Håp styrkes når man **knytter det til konkrete handlinger, fellesskap og verdier**.
- Små fremskritt skal **anerkjennes og feires** – de blir drivstoff for videre utvikling.

CHIME-element: Identity (Identitet)

Formål med spørsmålene

- Utforske hvem personen er, utover diagnose, roller og problemer.
- Hjelp til å identifisere styrker, verdier, interesser og personlige ressurser.
- Bygge stolthet, selvaksept og mening.
- Styrke personens eierskap til egen historie og fremtid.

Spørsmålsbank for “Identity”

Temaområde	Eksempler på spørsmål	Når det er relevant
1. Selvbeskrivelse og selvbylde	• Hvordan ville du beskrive deg selv uten å nevne utfordringer eller diagnoser? • Hvilke sider ved deg selv ønsker du at andre skal se? • Hva slags menneske vil du være kjent som?	Bruk i starten av en prosess for å hjelpe personen å løfte blikket fra problemhistorie til helhetlig selvforståelse.
2. Roller og identitet i hverdagen	• Hvilke roller har du hatt i livet ditt (forelder, venn, kollega, frivillig osv.)? • Hvilke av disse rollene savner du, og hvilke ønsker du å utvikle?	Bruk når dere utforsker ressurser, ansvar og sosiale roller i samfunnet – nyttig i arbeidstrening, fritid og frivillighet.
3. Styrker og stolthet	• Hva er du mest stolt av at du har fått til? • Hvilke egenskaper hjalp deg dit? • Hva forteller det deg om hvem du egentlig er?	Bruk for å bygge selvtillit og anerkjenne tidligere erfaringer som ressurser. Særlig effektivt i oppfølgingssamtaler og refleksjon.
4. Verdier og livssyn	• Hvilke verdier er viktigst for deg i livet? • Hvordan prøver du å leve i tråd med dem? • Er det verdier du ønsker å styrke fremover?	Bruk når personen søker retning eller ønsker å forstå seg selv bedre. Velegnet i livsmestring, recoverygrupper og veiledningssamtaler.
5. Endring og utvikling	• Hvordan opplever du at du har endret deg som menneske de siste årene? • Hvilke erfaringer har påvirket deg mest? • Hva har du lært om deg selv gjennom vanskelige perioder?	Passer når personen reflekterer over fortid og vekst – nyttig for å se kontinuitet og utvikling.
6. Selvaksept og håp for egen identitet	• Hva gjør det lettere for deg å være deg selv? • Er det sider ved deg selv du ønsker å akseptere mer? • Hva skal til for at du skal føle deg friere til å være den du er?	Bruk i samtaler der temaer som skam, stigma eller selvbylde dukker opp. Krever trygg relasjon og varme.
7. Fremtidig identitet og retning	• Hvis du kunne beskrive deg selv om fem år – hvem er du da? • Hva håper du andre skal si om deg? • Hvilke små steg kan bringe deg nærmere den personen du ønsker å være?	Bruk i planlegging og målsettingssamtaler. Gjør identitet til et aktivt utviklingsmål.
8. Utforskning sammen	• Hvordan kan vi sammen bidra til å styrke din identitet? • Hva kan hjelpe deg å bruke dine styrker i praksis? • Hvem eller hva støtter deg i å være deg selv?	Bruk i avslutning eller tiltaksplan – for å forankre arbeidet i samarbeid og empowerment.

Veiledning for bruk

Fase i samtalen	Formål og anbefalt tilnærming
Innledende fase	Bruk åpne, trygge spørsmål for å utforske hvem personen er og ønsker å være. Unngå å fokusere på diagnoser eller problemer. Eksempel: "Hva liker du å bruke tid på?" eller "Hva sier venner at du er god på?"
Midtfase (refleksjon og oppdagelse)	Utforsk tidligere roller, verdier og erfaringer. Hjelp personen til å se sammenheng mellom livserfaring og personlige kvaliteter. Gjerne bruk "styrkekort", fortelling eller bilder som støtte.
Oppfølgingsfase (handling og forankring)	Gjør identitet konkret: Hvilke valg, relasjoner eller aktiviteter støtter deg i å være den du ønsker å være? Sjekk utvikling: "Hva merker du ved deg selv nå som du ikke så før?"
Grupper og aktivitetstilbud	Bruk spørsmål som egner seg til deling og refleksjon: "Hva betyr det å være seg selv?" eller "Hva i deg er du mest stolt av?" Skaper fellesskap og styrker positiv identitet i gruppen.
Ved lav selvfølelse eller skam	Vær forsiktig og bruk spørsmål som fremhever styrker og verdier. F.eks.: "Hvilke egenskaper hjelper deg å holde ut?" eller "Hva sier det om deg at du fremdeles står her?"

Nøkkelprinsipper i arbeid med identitet

- Recovery handler om **å bygge en ny fortelling om seg selv**, ikke å gå tilbake til "slik man var før".
- Identitet styrkes når man **blir sett som mer enn utfordringene sine**.
- Arbeidet bør være **utforskende, ikke vurderende** – brukeren er ekspert på seg selv.
- Å støtte identitet handler om **å se, speile og verdsette**: "Jeg ser hvem du er – og hvem du kan bli."

CHIME-element: Meaning (Mening)

Formål med spørsmålene

- Utforske hva som gir personen følelse av hensikt, retning og tilhørighet.
- Hjelp til å koble erfaringer, interesser og verdier til konkrete aktiviteter.
- Støtte refleksjon om livsvalg, mål og verdier – både personlig og sosialt.
- Bygge motivasjon ved å forankre endring i noe som føles viktig og meningsfullt.

Spørsmålsbank for “Meaning”

Temaområde	Eksempler på spørsmål	Når det er relevant
1. Kilder til mening og glede	• Hva gir deg en følelse av at livet er verdt å leve? • Når kjenner du deg mest levende eller engasjert? • Hva får deg til å miste tid og bare være i flyt?	Bruk tidlig i samtalen for å identifisere kilder til mening, glede og energi. Nyttig i motløshet, rehabilitering og sosialt arbeid.
2. Verdier og retning	• Hva er virkelig viktig for deg i livet? • Hvilke verdier ønsker du at beslutningene dine skal bygge på? • Hvordan kan du ta små steg i retning av det som betyr mest for deg?	Passer når personen ønsker retning eller balanse i livet. Nyttig ved planlegging av mål og prioriteringer.
3. Aktivitet, engasjement og bidrag	• Hvilke aktiviteter, oppgaver eller prosjekter gir deg følelsen av å bidra? • Hvordan liker du å gjøre en forskjell for andre? • Hva skjer med deg når du føler at du betyr noe for noen?	Bruk i arbeidstrening, frivillighet, fritid eller dagaktivitet – når personen skal utforske mestring og deltakelse.
4. Sammenheng og livserfaring	• Hvordan har erfaringene dine formet deg og det du bryr deg om? • Er det noe du har lært som du kunne tenke deg å dele med andre? • Hvordan gir det mening for deg å bruke erfaringene dine i dag?	Relevante i samtaler om livshistorie, bearbeiding eller når man ønsker å gjøre vanskelige erfaringer til ressurser.
5. Motivasjon og drivkraft	• Hva får deg til å stå opp om morgenen? • Hva holder deg gående når du møter motstand? • Hvilke drømmer eller mål driver deg fremover akkurat nå?	Bruk for å styrke indre motivasjon og selvtillit. Egnert i oppfølging, coaching, veiledning og utdanning.
6. Hverdagsliv og balanse	• Hva kan du gjøre oftere for å få mer mening i hverdagen? • Hvordan kan du tilpasse dagene slik at de rommer det du verdsetter mest? • Hvilke små ting gir deg følelse av mening akkurat nå?	Passer i planleggingsfase eller ved justering av tiltak, spesielt i hverdagsrehabilitering og fritidstilbud.
7. Eksistensielle perspektiver	• Hva gir livet ditt en større sammenheng? • Hvilken betydning ønsker du å ha for mennesker rundt deg? • Hvilken arv eller innflytelse vil du etterlate deg?	Brukes i dypere refleksjon eller når personen selv åpner for eksistensielle tema. Egner seg best i trygge, modne relasjoner.
8. Felleskap og kollektiv mening	• Når opplever du mening gjennom å være sammen med andre? • Finnes det fellesskap du føler at du bidrar til?	Relevante i gruppe- og aktivitetsarenaer. Fremmer deltakelse og samhörighet i

Veiledning for bruk

Fase i samtalen	Formål og anbefalt tilnærming
Innledende fase	Bruk åpne og lette spørsmål som "Hva gleder du deg til i løpet av uka?" for å bygge trygghet og se etter små glimt av mening.
Midtfase (refleksjon og kobling)	Utforsk verdier, interesser og erfaringer som gir retning. Hjelp personen å se sammenheng mellom fortid, nåtid og fremtid.
Planleggingsfase	Knytt mening til konkrete handlinger: "Hvordan kan du få mer av dette i hverdagen?" eller "Hvem kan støtte deg i det?"
Gruppe- og aktivitetstilbud	Bruk åpne spørsmål som "Hva gjør denne aktiviteten meningsfull for deg?" for å styrke refleksjon og fellesskap.
I møte med meningsløshet eller apati	Start smått og konkret: "Når føles det litt bedre?" eller "Hva pleide å gi deg mening før?" – ikke press frem store svar. Hjelp personen å finne små kilder til retning.

Nøkkelprinsipper for arbeid med mening

- Mening skapes i **sammenheng og handling**, ikke bare i refleksjon.
- Det kan handle om **små øyeblikk av mestring eller fellesskap** – ikke nødvendigvis store livsvalg.
- Mening styrkes når personen **får bruke seg selv, sine verdier og erfaringer** i noe som oppleves verdifullt.
- I frivillige og ideelle settinger handler det ofte om **å bli del av noe større enn seg selv** – en aktivitet, et prosjekt eller et felles mål.

CHIME-element: Empowerment (Selvhevdelse-Myndiggjøring)

Handler om å styrke opplevelsen av innflytelse, kontroll, valg og egenkraft i eget liv.

Formål med spørsmålene

- Utforske hvordan personen tar og ønsker å ta beslutninger i eget liv.
- Støtte utviklingen av selvstendighet, selvtillit og opplevelse av mestring.
- Identifisere områder hvor maktbalansen kan justeres – fra “hjelp til” til “samarbeid med”.
- Fremme handling og aktiv deltakelse i egen prosess.

Spørsmålsbank for “Empowerment”

Temaområde	Eksempler på spørsmål	Når det er relevant
1. Egen påvirkning og valg	• Hvilke valg har du tatt den siste tiden som du er fornøyd med? • Hvordan påvirker du beslutninger som gjelder deg? • Er det områder der du ønsker å bestemme mer selv?	Bruk i begynnelsen av recoveryforløp eller ved overgang til mer selvstendig liv – for å identifisere hvor personen ønsker større kontroll.
2. Mestring og styrker	• Hva mestrer du godt i dag? • Hva forteller det deg om dine evner? • Hvordan kan du bruke disse erfaringene i nye situasjoner?	Passer i refleksjons- og oppfølgingssamtaler for å styrke tro på egen kompetanse. Nyttig i arbeidstrening og frivillig sektor.
3. Erfaringer med makt og innflytelse	• Når har du kjent deg overkjørt eller oversett – og hva skulle vært annerledes? • Hva trenger du for å føle at stemmen din blir hørt? • Hvordan kan du si ifra på en måte som fungerer for deg?	Bruk når temaer som makt, medvirkning eller samhandling med systemet dukker opp. Viktig ved relasjonsbygging og brukermedvirkning.
4. Støtte og ressurser	• Hvilken støtte trenger du for å ta mer kontroll? • Hva eller hvem gir deg styrke når du skal ta valg? • Hvordan kan vi støtte deg uten å ta over?	Passer midt i prosessen, når dere kartlegger behov og samarbeidsform. Egned i både helsetjenester og frivillige organisasjoner.
5. Handlingskraft og små steg	• Hva er ett lite skritt du kan ta denne uken for å føle deg mer i førersetet? • Hva vil fortelle deg at du er på rett vei? • Hva kan du gjøre når du møter hindringer?	Bruk i planleggings- og tiltaksfase for å gjøre mål realistiske og målbare. Velegnet i mestringsplaner og oppfølging.
6. Opplevelse av styrke	• Når har du følt deg på ditt sterkeste? • Hva bidro til den følelsen? • Hva minner deg på at du faktisk har makt til å påvirke livet ditt?	Bruk i samtaler som handler om selvfølelse, motivasjon og gjenoppbygging av handlekraft etter motgang.
7. Samarbeid og balanse i støtte	• Hvordan kan jeg støtte deg uten å styre? • Hva vil du helst klare selv? • Hvordan ønsker du at vi skal jobbe sammen for at du skal føle deg mer trygg og selvstendig?	Bruk kontinuerlig – spesielt i relasjonsarbeid, veiledning og peer-support. Gir refleksjon om maktbalansen i samarbeidet.

Veiledning for bruk

Fase i samtalen	Formål og anbefalt tilnærming
Innledende fase	Utforsk personens nåværende opplevelse av kontroll og påvirkning. Bruk åpne spørsmål som "Når føler du at du har mest styring i livet ditt?" for å etablere grunnlag.
Midtfase (refleksjon og planlegging)	Jobb med å identifisere styrker og ressurser. Spør "Hva har du klart på egen hånd før?" for å bygge mestringstro. Kartlegg hvor personen ønsker støtte.
Oppfølgingsfase (handling og læring)	Fokuser på små steg og synlige resultater. "Hva var det du fikk til siden sist som du er fornøyd med?" eller "Hva lærte du av det valget du tok?"
I grupper eller kollektive settinger	Bruk spørsmål som løfter frem deltakelse og ansvar: "Hvordan kan vi i gruppa støtte hverandre i å ta egne valg?" – styrker fellesskapsfølelse og myndiggjøring.
Ved lav mestringstro eller passivitet	Start forsiktig og konkret. "Hva har du klart i dag som du trodde du ikke skulle orke?" – løft små, realistiske eksempler på kontroll og egeninnsats.

Nøkkelprinsipper i arbeid med Empowerment

- Empowerment handler om **å flytte makt – ikke å gi den**: støtte mennesker til å finne og bruke sin egen stemme.
- Reell myndiggjøring skjer når personen **opplever valgfrihet og ansvar**, ikke bare får lov til å velge innenfor rammene.
- Det innebærer **balanse mellom støtte og autonomi** – "jeg går ved siden av deg, ikke foran".
- Myndiggjøring styrkes i fellesskap: når mennesker **deler erfaringer, inspirerer hverandre og blir sett som aktører, ikke mottakere**.

CHIME-samtale- og tiltaksplan

Et strukturert verktøy for fagpersoner og erfaringskonsulenter til planlegging, gjennomføring og evaluering av recovery-orienterte samtaler og tiltak basert på CHIME-prosessene. Denne malen gir konkrete verktøy for systematisk arbeid med brukerens recovery-prosess, med fokus på styrkebaserte tilnærminger og norsk praksis.

CHIME-samtale- og tiltaksplanen er relevant og kan anvendes på tvers av felt og tjenester, inkludert:

1. **Individuell recovery-planlegging:** Gir struktur for samtaler om mening, retning og livskvalitet, og hjelper til å tydeliggjøre personlige mål og støttebehov.
2. **Psykisk helse- og rustjenester:** Et verktøy for å systematisere recovery-orientert praksis i ulike tjenester, ved å knytte klinisk arbeid til brukerens egne mål.
3. **Ideelle organisasjoner og frivillig sektor:** Gir ansatte og frivillige et felles språk for å støtte bedringsprosesser i aktivitetshus og møteplasser.
4. **Erfaringskonsulenter og medarbeidere med brukererfaring:** Et rammeverk for strukturert bruk av egen erfaring i samtaler og veiledning.
5. **Rehabilitering og oppfølging:** Brukes i samtaler ved overgang til selvstendig liv for å identifisere støttebehov og fremme mestring.
6. **Fritids- og arbeidstreningstiltak:** Støtter ansatte og veiledere i å se deltakernes styrker og knytte aktiviteter til personlig utvikling.
7. **Kriseintervensjon og stabilisering:** Kan brukes fleksibelt i akutte situasjoner for å skape struktur, trygghet og kartlegge støtte.
8. **Målstyring, mestring og motivasjon:** Fremmer aktiv deltakelse i egen prosess ved å definere realistiske og meningsfulle mål og delmål.
9. **Utdanning, opplæring og fagutvikling:** Brukes i opplæring for å bygge felles forståelse av recovery-orientert arbeid.
10. **Samarbeid med pårørende og nettverk:** Bidrar indirekte til å involvere og informere pårørende, og styrker støtten rundt personen.

Hvorfor bruke CHIME-samtale- og tiltaksplanen? Den samler ulike aktører rundt et felles språk for recovery, synliggjør menneskets egne mål og ressurser, styrker samarbeid på tvers av sektorer, og kan brukes uavhengig av fagbakgrunn.



Styrkebaserte tiltak og intervensjoner

Nettverkskartlegging

1

Visualiser brukerens sosiale nettverk og identifiser ressurser. Bruk sirkeldiagram for å kartlegge nærmeste støttepersoner.

- Familie og venner
- Profesjonelle hjelpere
- Interessefellesskap

Ressursorientering

2

Fokuser på brukerens styrker, interesser og tidligere mestringsopplevelser.

- Styrkekartet – hva fungerer godt?
- Tidligere suksesser og mestring
- Naturlige talenter og interesser

Målrettet planlegging

3

Sett sammen håndterbare delmål som bygger mot større visjoner.

- SMART-mål tilpasset recovery
- Fleksible planer med rom for endring
- Brukerens egne prioriteringer

Empowerment-teknikker

4

Styrk brukerens opplevelse av kontroll og påvirkning.

- Valgmuligheter i alle faser
- Brukerens ekspertise på eget liv
- Gradvis økt selvstendighet

Refleksjon og oppfølging

Evalueringsskjema etter samtale

For brukeren:

- Hvor godt følte du deg hørt og forstått?
- Hvilke CHIME-områder følte mest relevante?
- Hva tar du med deg fra samtalen?
- Hvilke neste steg føles riktige for deg?

For fagpersonen:

- Hvordan balanserte jeg lytting og veiledning?
- Fikk vi belyst brukerens ressurser?
- Var tilnærmingen tilstrekkelig styrkebasert?
- Hvilke oppfølgingstiltak er mest hensiktsmessige?



Kobling til andre verktøy

CHIME-planen kan enkelt integreres med:

- **Individuell plan (IP):** Overfør mål og tiltak
- **WRAP:** Inkluder i kriseplan og daglige strategier
- **Teamsamarbeid:** Del relevant informasjon med tverrfaglig team

📌 **Husk:** Recovery er en individuell prosess. Bruk CHIME som kompass, ikke som rigid mal. Fleksibilitet og brukermedvirkning er avgjørende for suksess.