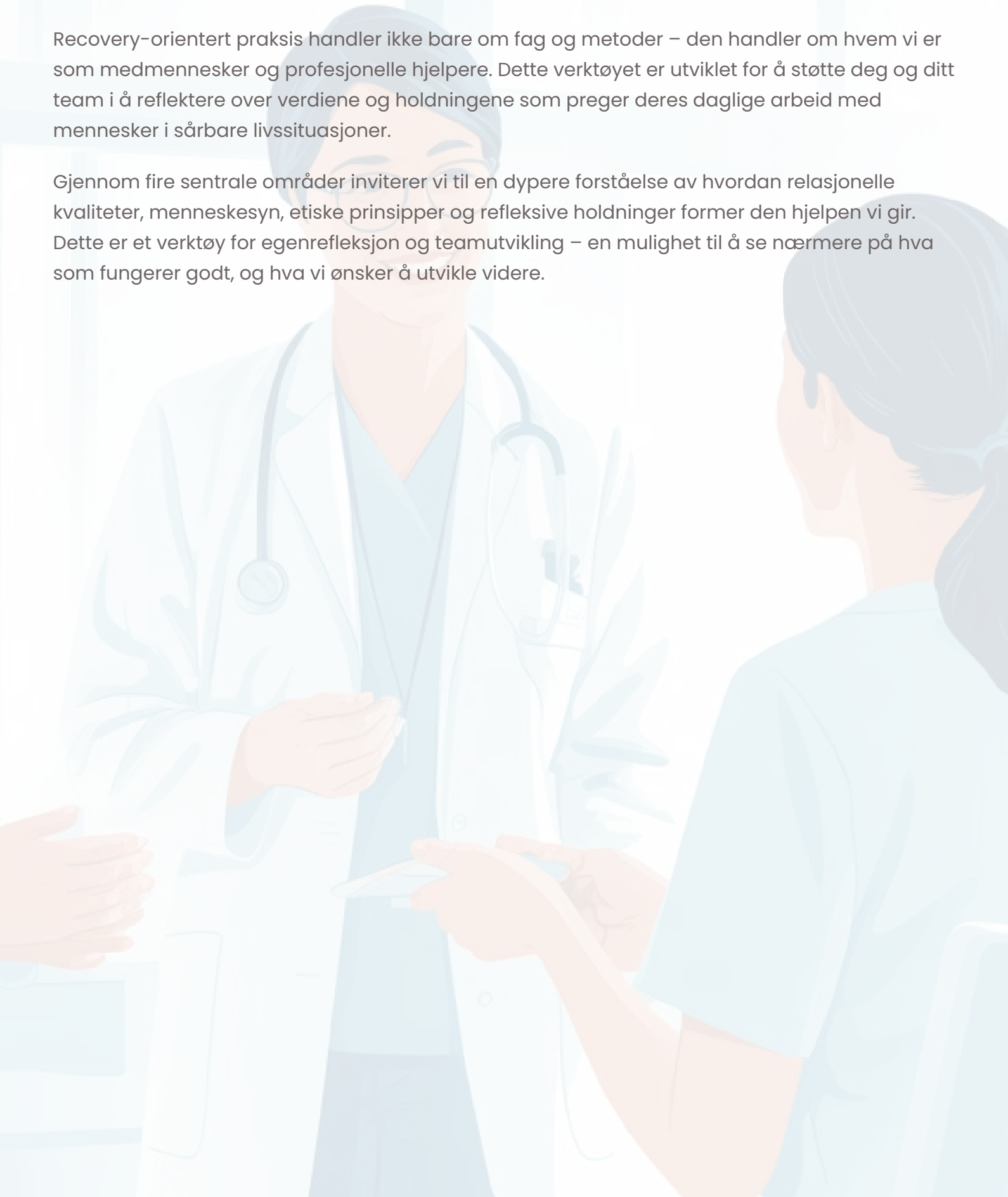


Verdier og holdninger i recoveryorientert praksis

Recovery-orientert praksis handler ikke bare om fag og metoder – den handler om hvem vi er som medmennesker og profesjonelle hjelpere. Dette verktøyet er utviklet for å støtte deg og ditt team i å reflektere over verdiene og holdningene som preger deres daglige arbeid med mennesker i sårbare livssituasjoner.

Gjennom fire sentrale områder inviterer vi til en dypere forståelse av hvordan relasjonelle kvaliteter, menneskesyn, etiske prinsipper og refleksive holdninger former den hjelpen vi gir. Dette er et verktøy for egenrefleksjon og teamutvikling – en mulighet til å se nærmere på hva som fungerer godt, og hva vi ønsker å utvikle videre.



Hvordan bruke dette verktøyet

01

Les gjennom hvert område

Gjør deg kjent med de fire hovedområdene og verdiene som beskrives under hvert. Ta deg tid til å forstå nyansene i hvert begrep.

02

Reflekter individuelt

Tenk over hvordan disse verdiene og holdningene preger din egen praksis i dag. Vær ærlig og nysgjerrig på dine egne mønstre og reaksjoner.

03

Del i teamet

Bruk konkrete eksempler fra arbeidshverdagen når dere diskuterer sammen. Hva opplever dere fungerer godt? Hvor ser dere rom for utvikling?

04

Identifiser utviklingsområder

Velg ut noen få verdier dere ønsker å styrke. Vær konkrete på hvordan dere kan gjøre det i praksis, gjennom både handling og refleksjon.

Dette verktøyet er ikke en test, men en invitasjon til refleksjon og vekst. Det finnes ingen "riktige" svar, men mange muligheter for å utvikle en praksis som bygger på anerkjennelse, samarbeid og håp.

Personlige egenskaper som fundament

Før vi går inn i de fire hovedområdene, er det viktig å anerkjenne de personlige egenskapene vi bringer inn i vårt arbeid. Disse kvalitetene handler om hvem vi er i møte med mennesker, og hva vi formidler gjennom vår væremåte, vårt nærvær og vår respons.

Personlige egenskaper som empati, tålmodighet, åpenhet og ydmykhet er ikke medfødte talenter som enten finnes eller ikke finnes. De er kvaliteter vi kan utvikle gjennom bevisst praksis, refleksjon og erfaring. De former hvordan vi bygger tillit, hvordan vi håndterer utfordringer, og hvordan vi skaper rom for den andres perspektiv og stemme.

Empati og nysgjerrighet

Evne til å leve seg inn i andres perspektiv og følelser, kombinert med genuin interesse for personens livshistorie og valg.

Tålmodighet og fleksibilitet

Rom for prosesser som tar tid og følger uforutsigbare spor, med vilje til å tilpasse støtte til individets behov og situasjon.

Ydmykhet og refleksjonsevne

Anerkjennelse av at vi ikke har alle svarene, og evne til å se seg selv i samspill med andre.

Disse egenskapene danner grunnlaget for alt vi gjør i recovery-orientert praksis. De gjør oss i stand til å møte mennesker på en måte som fremmer håp, verdighet og reell endring.

Område 1: Relasjonelle verdier og holdninger

Relasjonen mellom hjelper og den som mottar hjelp er fundamentet i recovery-orientert praksis. Kvaliteten på denne relasjonen avgjør ofte om vi lykkes i å skape reell endring og utvikling. Relasjonelle verdier handler om hvordan vi bygger kontakt, trygghet og samarbeid – og hvordan vi skaper rom for den andres stemme og opplevelse.

I helse- og omsorgstjenestene møter vi mennesker i sårbare livssituasjoner. De har kanskje erfart tillitsbrudd, stigmatisering eller følelsen av å ikke bli hørt. Derfor krever det bevisste valg og tilstedeværelse for å etablere relasjoner preget av trygghet, ærlighet og likeverd. Det handler ikke om å være perfekt, men om å være ekte og tilstede.

De ti verdiene som presenteres i dette området – empati, respekt, tillit, autentisitet, nærvær, tålmodighet, anerkjennelse, varme, lyttende holdning og tilgjengelighet – er verktøy for å bygge relasjoner som bærer. De krever at vi reflekterer over hvordan vi møter andre, hvilke signaler vi sender, og hvordan vår væremåte påvirker den andres opplevelse av seg selv og sine muligheter.



Relasjonelle verdier: De ti kjerneekvalitetene



Empati

Evnen til å forstå og anerkjenne andres følelser og perspektiver



Respekt

Møte mennesker med verdighet og likeverd, uavhengig av livssituasjon



Tillit

Skape relasjoner preget av åpenhet, ærlighet og forutsigbarhet

Autentisitet

Være ekte og personlig til stede, uten å skjule seg bak rollen

Nærvær

Vise oppmerksomhet, tilstedeværelse og ro i møte med den andre

Tålmodighet

Gi rom for personens tempo, prosess og uttrykk

Anerkjennelse

Bekreft den andres erfaringer, følelser og ståsted

Varme

Vise medmenneskelighet, omsorg og trygghet i kontakten

Lyttende holdning

La den andre få plass, uten å fylle tomrommet for raskt



Tilgjengelighet: Være mulig å nå og vise at du tåler nærhet, smerte og sårbarhet

Refleksjonsspørsmål: Relasjonelle verdier

For å gjøre refleksjonen konkret og handlingsrettet, inviterer vi deg til å arbeide med noen sentrale spørsmål knyttet til relasjonelle verdier. Dette kan gjøres individuelt eller i team. Bruk gjerne konkrete situasjoner fra arbeidshverdagen som utgangspunkt.

1

Hvordan viser jeg empati og respekt i hverdagen?

Tenk over konkrete situasjoner der du opplevde at du lyktes med å forstå den andres perspektiv. Hva gjorde du? Hva sa du? Hvordan responderte den andre?

2

Når opplever jeg at tillit blir bygget?

Hva kjennetegner møtene der det oppstår trygghet og åpenhet? Hva gjør du for å skape forutsigbarhet og rom for den andres sårbarhet?

3

Hvordan praktiserer jeg autentisitet?

På hvilke måter er du ekte og personlig til stede? Hva skjer når du møter med hele deg selv, ikke bare din profesjonelle rolle?

4

Hvilke verdier ønsker jeg å styrke?

Velg én eller to relasjonelle verdier du ønsker å videreutvikle. Hva kan du gjøre konkret for å praktisere dem mer bevisst?

Disse spørsmålene er ikke ment å skape prestasjonspress, men å åpne for nysgjerrighet og bevissthet rundt egen praksis. Recovery-orientert arbeid vokser frem gjennom nettopp slike refleksjoner.

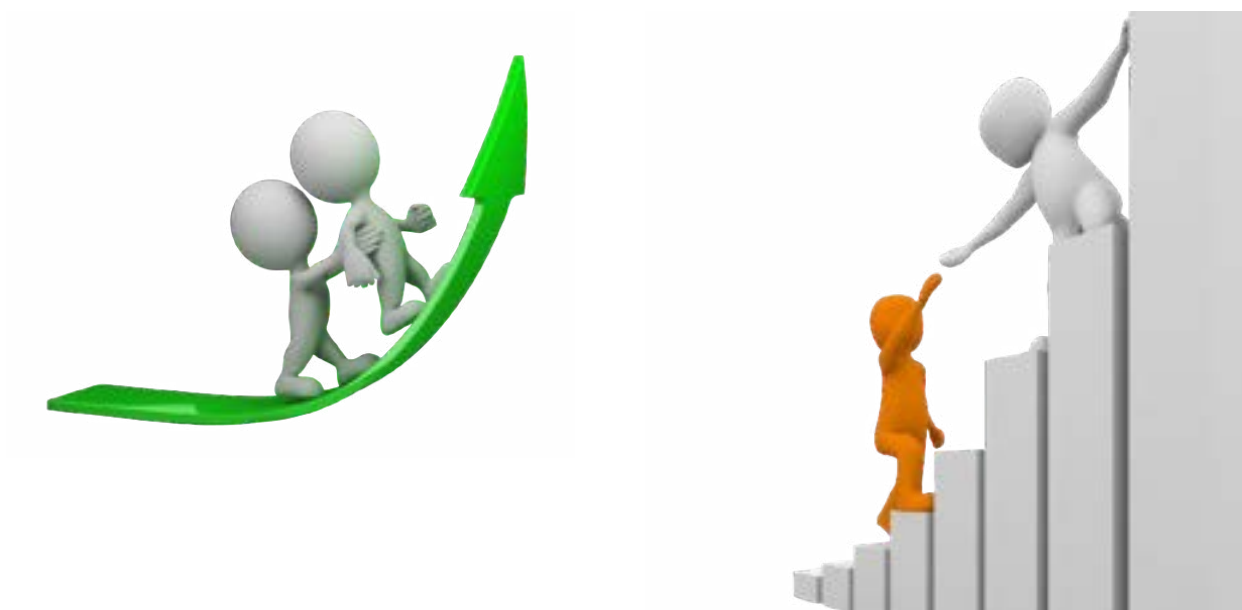
Område 2: Menneskesyn og profesjonell holdning

Hvordan vi forstår menneskers verdi, rettigheter og muligheter former hele vår praksis. Menneskesyn handler om grunnleggende antakelser: Tror vi at alle mennesker har samme verdi? Ser vi først og fremst problemer og mangler, eller ser vi ressurser og potensial? Anerkjenner vi den andres rett til å definere egne mål og ønsker?

I recovery-orientert praksis er menneskesynet fundamentalt forskjellig fra tradisjonell "ekspertmodell". Vi møter ikke mennesker som passive mottakere av hjelp, men som aktive deltakere i egen prosess. Vi tror på at alle har styrker, ressurser og kunnskap om eget liv – selv når livet oppleves vanskelig eller kaotisk.

Dette menneskesynet krever at vi aktivt motarbeider tendenser til å kategorisere, diagnostisere og redusere mennesker til deres utfordringer. Det betyr å se hele mennesket – med livshistorie, relasjoner, drømmer og verdier. Det betyr å tro på at positiv endring alltid er mulig, og at det er personens egne valg og mål som skal styre retningen.

De ti verdiene i dette området – fra likeverd til normaliseringsperspektiv – utfordrer oss til å undersøke våre egne antakelser og arbeide aktivt for å bygge praksis på respekt, håp og partnerskap.



Grunnpilarene for menneskesyn



Likeverd

Alle mennesker har samme verdi



Styrkefokus

Se ressurser og mestring



Håp

Positiv utvikling er mulig



Ydmykhet

Andres erfaringer er gyldige



Respekt for livshistorie

Se hele mennesket

Denne pyramiden illustrerer hvordan verdiene bygger på hverandre. Likeverd danner grunnlaget, mens alle de andre verdiene vokser frem fra denne forståelsen.



Brukerperspektiv

Anerkjenne tjenestemottakerens kunnskap og erfaring som grunnlag for beslutninger og tiltak



Individuell tilpasning

Forstå at recovery er en personlig prosess, og at støtte må tilpasses den enkeltes ønsker, verdier og livssituasjon



Tro på egenkraft

Formidle at personen har reell påvirkning på eget liv og utvikling



Partnerskap

Jobbe sammen med personen i stedet for å "gjøre noe for" – der samarbeid erstatter ekspertdominans



Normalisering

Bidra til å bygge opp under det som er normalt, ønsket og meningsfullt for personen – ikke bare fravær av symptomer

Fra teori til praksis: Menneskesyn i handling

Et recovery-orientert menneskesyn blir først virkelig meningsfullt når det omsettes til konkret praksis. Det handler om hvordan vi møter mennesker, hvilke spørsmål vi stiller, hvordan vi strukturerer samarbeidet, og hvordan vi fordeler makt og ansvar i relasjonen.

Spørsmål for refleksjon

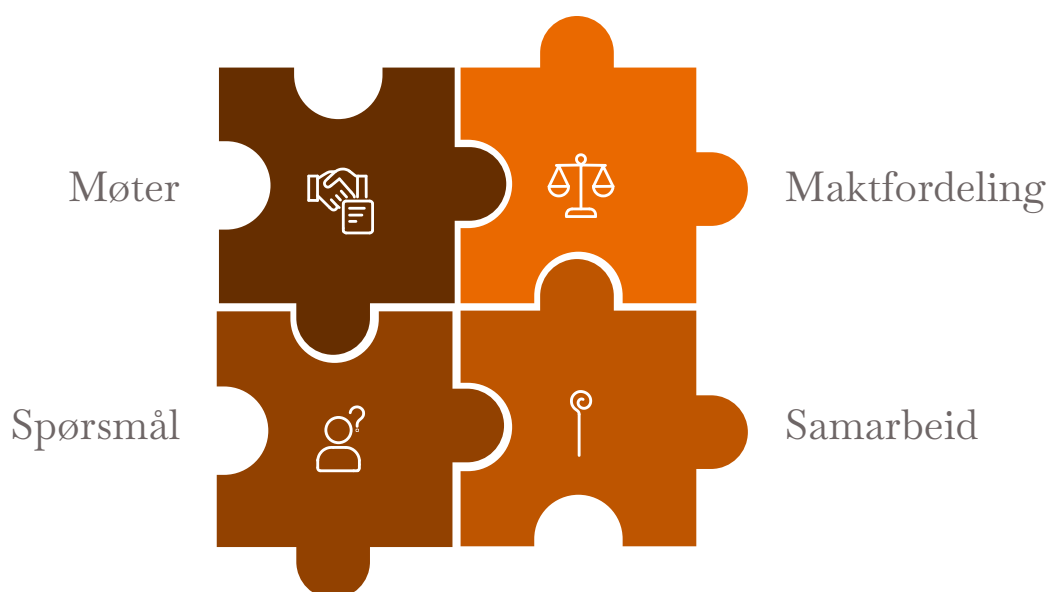
- Hvilke signaler sender jeg om personens verdi og muligheter?
- Hvordan balanserer jeg faglig kunnskap med respekt for personens egen erfaring?
- På hvilke måter inviterer jeg til reelt samarbeid og partnerskap?
- Hvordan jobber jeg for å styrke personens tro på egne ressurser?
- Hvor ofte tar jeg utgangspunkt i personens egne mål og ønsker?

Eksempler fra hverdagen

Tenk over konkrete situasjoner der du:

- Oppdaget ressurser hos noen du tidligere så primært som "vanskelig"
- Valgte å følge personens ønsker fremfor din faglige vurdering
- Formidlet håp og tro på muligheter i en krevende situasjon
- Bygget ned maktforskjeller og skapte reell dialog

Disse refleksjonene hjelper oss å se hvor vi allerede praktiserer et recovery-orientert menneskesyn – og hvor vi har rom for vekst og utvikling.



Område 3: Etiske og rettighetsbaserte verdier

Recovery-orientert praksis er dypt forankret i grunnleggende menneskerettigheter og etiske prinsipper. Det handler om respekt for autonomi, frihet, likeverd og deltakelse – verdier som må forsvares og praktiseres aktivt i møte med mennesker som ofte har erfart begrensninger i sine rettigheter og valgmuligheter.

Etiske og rettighetsbaserte verdier utfordrer oss til å reflektere over makt, kontroll og frihet. Hvor mye rom gir vi egentlig for selvbestemmelse? Hvordan sikrer vi reell brukarmedvirkning, ikke bare som et ord i dokumentene, men som levd praksis? Hvordan motarbeider vi stigma og diskriminering gjennom våre holdninger og handlinger?

Dette området krever at vi er villige til å se på ubehagelige sannheter: at helse- og omsorgstjenestene kan være både hjelpende og begrensende, at vi kan utøve makt selv når vi tror vi støtter, og at gode intensjoner ikke alltid fører til respektfull praksis. Det krever også at vi kjenner til lovverk, rettigheter og etiske standarder – og at vi bruker denne kunnskapen aktivt for å beskytte og fremme menneskers autonomi og verdighet.

Etiske verdier: Rettigheter i praksis



Selvbestemmelse

Støtte mennesker i å ta egne valg og definere egne mål



Brukermedvirkning

Anerkjenne som aktive deltakere og samarbeidspartnere



Inkludering

Gi tilgang til fellesskap, roller og arenaer i samfunnet

Antistigma

Motarbeide fordommer, diskriminering og stempeling gjennom holdninger og handling

Rettferdighet

Sikre likeverdig tilgang til hjelp, støtte og muligheter, uavhengig av bakgrunn eller status

Menneskerettighetsfokus

Forankre praksis i grunnleggende rettigheter til frihet, verdighet og deltakelse

Etisk ansvarlighet

Vurdere konsekvensene av egne handlinger og valg for den det gjelder

Trygghet og forutsigbarhet

Sørge for rammer som gir den andre kontroll og oversikt

Samtykkekompetanse

Sikre at beslutninger tas på grunnlag av forståelig og relevant informasjon



Beskyttelse uten overstyring: Balansere støtte og sikkerhet med respekt for den enkeltes frihet og valg

Etiske dilemmaer i recovery-orientert praksis

Recovery-orientert praksis bringer med seg etiske utfordringer som krever nøye refleksjon. Vi står ofte i spenningsfeltet mellom å respektere autonomi og å ivareta sikkerhet, mellom å følge den andres ønsker og å utøve ansvar. Dette er ikke enkle valg, men komplekse situasjoner der flere verdier må balanseres samtidig.

Når ønsker og risiko kolliderer

"Hva gjør jeg når personen ønsker noe jeg mener kan være skadelig? Hvordan respekterer jeg selvbestemmelse samtidig som jeg har et faglig ansvar?"

Å tåle usikkerhet

"Hvordan håndterer jeg min egen bekymring uten å ta over? Hvordan støtter jeg uten å kontrollere?"

Maktbruk med respekt

"I situasjoner der tvang er nødvendig, hvordan bevarer jeg personens verdighet og opprettholder relasjonen?"

Disse dilemmaene har sjelden enkle svar. Det viktigste er at vi stiller spørsmålene, involverer personen det gjelder så mye som mulig, søker veiledning og støtte i teamet, og kontinuerlig reflekterer over hvordan våre valg påvirker den andres liv og muligheter.

Etisk bevissthet handler ikke om å finne den perfekte løsningen, men om å være åpen om kompleksiteten, ydmyk i møte med usikkerheten, og ansvarlig i utøvelsen av den makt vi har.

Område 4: Refleksive og lærende holdninger

Recovery-orientert praksis krever kontinuerlig refleksjon, læring og utvikling. Vi kan ikke hvile på etablert kunnskap eller faste prosedyrer, fordi hvert menneske er unikt og hver situasjon krever individuell tilpasning. Derfor må vi utvikle holdninger som gjør oss i stand til å lære av erfaringer, justere kursen underveis, og være åpne for nye perspektiver.

Refleksive og lærende holdninger handler om å se på oss selv og vår praksis med nysgjerrighet og kritisk blikk. Det innebærer å tåle usikkerhet, anerkjenne begrensninger, ta imot tilbakemeldinger, og kontinuerlig søke ny innsikt. Det betyr også å være villig til å justere og endre når vi oppdager at noe ikke fungerer, selv om det var vår opprinnelige plan.

Dette området krever mod. Det krever mot til å innrømme at vi ikke alltid har svarene, at vi gjør feil, og at vi har blinde flekker. Det krever mot til å lytte til tilbakemeldinger som utfordrer vår selvforståelse. Men det er nettopp gjennom denne ærligheten og åpenheten at vi vokser som fagpersoner – og at vi skaper bedre hjelp for dem vi møter.

De ti verdiene i dette området – fra refleksjonsevne til kritisk bevissthet – danner rammeverket for en praksis som er levende, responsiv og kontinuerlig under utvikling.

Refleksive holdninger: Verktøy for faglig vekst

Refleksjonsevne

Evne og vilje til å tenke over egen praksis og hvordan den virker for andre

Nysgjerrighet

Være åpen for å lære, stille spørsmål og søke nye innsikter

Læringsvilje

Kontinuerlig søke utvikling både faglig og personlig

Toleranse for usikkerhet

Håndtere kompleksitet uten å trekke raske konklusjoner

Ansvarlighet

Erkjenne og ta ansvar for hvordan ens egen praksis påvirker andres liv

Fleksibilitet

Evne til å justere og tilpasse fremgangsmåter etter kontekst

Evne til å ta imot tilbakemelding

Være mottakelig for andres perspektiv på egen rolle og væremåte

Selvinnsikt

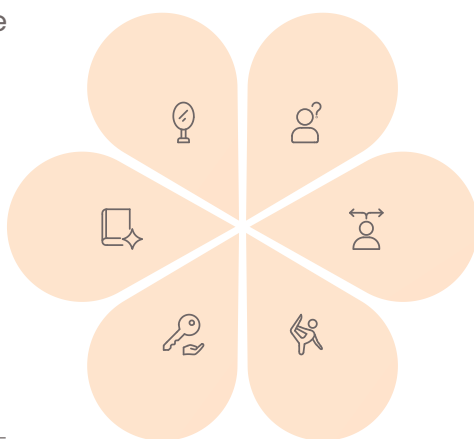
Forstå egne grenser, triggere og verdier – og hvordan de påvirker relasjoner

Kompetansedeling

Bidra til å utvikle fellesskapets kunnskap og praksis

Kritisk bevissthet

Evne til å reflektere over makt, systemer og strukturer i møte med enkeltmennesker



Veien videre: Fra refleksjon til handling

Du har nå gjennomgått fire sentrale områder for verdier og holdninger i recovery-orientert praksis. Dette verktøyet er ikke ment som en sjekkliste som skal avkrysses, men som et levende rammeverk for kontinuerlig refleksjon og utvikling. Hver enkelt verdi representerer både et ideal å strebe mot og en praktisk kvalitet som kan utvikles gjennom bevisst innsats og erfaring.



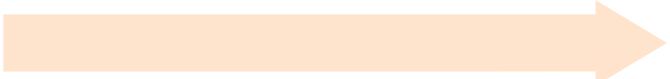
Velg fokusområder

Identifiser 2-3 verdier eller holdninger du ønsker å jobbe spesielt med i din praksis. Vær konkret på hvorfor disse er viktige for deg.



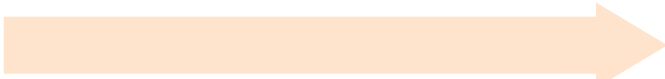
Finn konkrete handlinger

Hva kan du gjøre annerledes fra i morgen? Hvordan kan du praktisere disse verdiene i daglige møter og situasjoner?



Reflekter regelmessig

Sett av tid til individuell refleksjon og teamsamtaler. Bruk konkrete hendelser som utgangspunkt for læring.



Vær tålmodig med deg selv

Endring tar tid. Recovery-orientert praksis er en kontinuerlig reise, ikke et endelig mål. Anerkjenn fremgang, lær av utfordringer.

Recovery-orientert praksis vokser frem gjennom reflekterte valg, ærlighet om egne begrensninger, og vilje til kontinuerlig utvikling. Hvert møte med et menneske er en mulighet til å praktisere verdiene vi tror på – empati, respekt, håp, selvbestemmelse og læring.

Din innsats for å utvikle disse verdiene og holdningene gjør en reell forskjell. Den skaper rom for mennesker til å finne sin egen vei, oppleve verdighet og håp, og ta tilbake kontrollen over eget liv. Det er essensen av recovery-orientert praksis – og det begynner med deg.