



MODUL 1

Tilfriskningsstrategier

Individuell mestring og tilfriskning

//For meg er bedre livskvalitet en balanse mellom god fysisk og psykisk helse, åndelig vekst gjennom trosutøvelse og fellesskap, en utfordrende, givende jobb og meningsfylte sosiale, personlige og familiære relasjoner. Tilfriskning er en reise, ikke et mål. For meg er tilfriskning en tilstand, en følelse av velvære og vekst.**//**

— JOHN C., forfatter, skulptør, designer i tilfriskning fra dobbeltdiagnose

Spørsmål for å komme i gang:

Hva innebærer tilfriskning fra psykiske lidelser for deg?

Hva innebærer tilfriskning fra rusproblemer for deg?

Basert på hva tilfriskning innebærer for deg, hvilke endringer ønsker du å gjøre i livet ditt?

Hvordan kan du gjøre disse endringene?

Vi gjennomgår 5 emner i denne modulen:

Emne 1:

Hva er tilfriskning, og hva hjelper mennesker i tilfriskningsprosessen?

Emne 2:

Utforske endringer du ønsker å gjøre i livet ditt, DEL 1

Emne 3:

Utforske endringer du ønsker å gjøre i livet ditt, DEL 2

Emne 4:

Identifisere et personlig tilfriskningsmål og planlegge å nå det

Emne 5:

Følge opp målet ditt og løse problemer

Bestemme en agenda:

Det kan være nyttig å bestemme en agenda for hver time sammen med terapeuten din. Under finner du et eksempel for hver IMR-time:

1. Gå gjennom forrige time.
 2. Se om det er fremgang på konkrete områder. Denne sjekklisten kan variere fra gang til gang.
 3. Få informasjon om et nytt emne
 4. Oppsummere timen og bestemme hjemmeøvelser
-

Emne 1 Hva er tilfriskning, og hva hjelper mennesker i tilfriskningsprosessen?

Dette støttearket handler om tilfriskningsstrategier. Her skal du lære å definere tilfriskning med egne ord. Du skal også utforske ulike deler av livet ditt for å identifisere områder du ønsker å forbedre.

Vi begynner med å se på hva tilfriskning innebærer – når det gjelder rusmiddelbruk og psykiske lidelser.

I denne timen introduserer vi to viktige temaer som skal hjelpe deg å lage din egen tilfriskningsplan:

 Forstå tilfriskning

 Ha fremgang i tilfriskningsprosessen

Hvert av disse temaene blir beskrevet mer detaljert etter hvert. Vi anbefaler at du diskuterer disse temaene med din IMR-terapeut eller andre deltakere. Ved å snakke om emner kan du få bedre innsikt og selvtillit til å bruke informasjonen i hverdagen.

Forstå tilfriskning

Det finnes ingen «korrekt» definisjon på tilfriskning fra psykiske lidelser eller tilfriskning fra rusproblemer. Hver og en kan definere tilfriskning med egne ord – når det gjelder både psykiske lidelser og rusproblemer. Noen ser på tilfriskning som en prosess, mens andre ser på det som et mål eller et sluttresultat. Noen fokuserer på den positive effekten tilfriskning har på livet deres. For dem betyr tilfriskning «å leve det livet jeg ønsker» eller «å leve et godt og sunt liv».

Her er flere eksempler på hvordan mennesker har definert tilfriskning:


«Tilfriskning fra psykiske lidelser er ikke det samme som å bli bra igjen av influensa. Det handler om å få tilbake livet ditt og identiteten din.»

«Å være i tilfriskning fra rusmisbruk betyr å innse den negative effekten alkohol og rusmidler har hatt på deg selv og dine nærmeste, og ta et valg om ikke å bruke det for å få tilbake livet ditt.»

«For meg er tilfriskning å ha gode relasjoner og føle samhørighet med andre. Det handler om å nyte livet.»

«For meg er tilfriskning å ha jobb og egen leilighet.»

La oss snakke om det

 Kan du kjenne deg igjen i noen av disse definisjonene?

Hvilke eksempler beskriver det som er viktig for deg?

For mange betyr det å være i tilfriskning at symptomene er under kontroll, slik at de kan nyte livet og takle hverdagens oppturer og nedturer. Her er flere eksempler på hvordan forskjellige personer ser på tilfriskning fra rusmisbruk og psykiske lidelser:


«Tilfriskning er å innse at du ikke kan kontrollere din egen bruk av alkohol og rusmidler, og at du er nødt til å slutte. Det var da livet mitt egentlig begynte»

«Jeg kommer til å vite at jeg er frisk igjen når jeg ikke lenger er innlagt.»

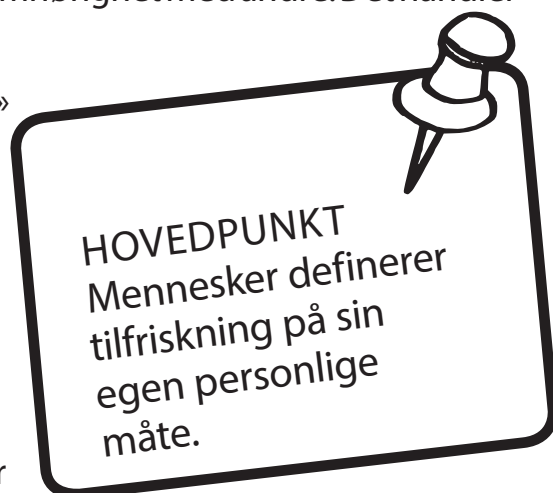
«For meg betyr tilfriskning mer enn bare å slutte å drikke. Det handler om å være frisk – å ta vare på den fysiske og psykiske helsen min. Uten det er jeg bare en 'tørrlagt alkoholiker'. Da har jeg fortsatt ikke et friskt liv.»

«Tilfriskning betyr å ha viktigere ting å gjøre enn bare å fokusere på problemene dine: det er en opplevelse av mening eller noe du ønsker å oppnå.»

La oss snakke om det

 Har noen av disse eksemplene på tilfriskning en spesiell betydning for deg?
På hvilken måte er tilfriskning fra psykiske lidelser og tilfriskning fra rusmisbruk det samme? På hvilken måte er det forskjellig?

Hva innebærer tilfriskning fra hvert av disse problemene for deg?



Ha fremgang i tilfriskningsprosessen

Mennesker bruker flere forskjellige strategier for å hjelpe seg selv i tilfriskningsprosessen. Du gjør trolig allerede ting som hjelper deg i tilfriskningen. Her er noen eksempler på tilfriskningsstrategier andre har brukt.

■ Utvikle et sosialt støttenettverk

«Det er til hjelp for meg å ha familie og venner jeg kan gjøre ting sammen med og snakke med. Iblant må jeg jobbe med disse relasjonene og sørge for å holde kontakten.»

■ Ha familie og venner som ikke bruker rusmidler

«For meg er det viktig å ha personer i livet mitt som ikke drikker eller bruker rusmidler. Når jeg er sammen med dem, har jeg bedre ting å foreta meg enn å ruse meg.»

■ Være aktiv

«Jo mer jeg gjør for å holde meg aktiv i løpet av dagen, desto bedre går det. Jeg lager en liste over hva jeg vil gjøre hver dag, både morsomme ting og arbeidsrelaterte ting.»

■ Få utløp for kreativitet

«Jeg liker å skrive dikt. Det hjelper meg å uttrykke følelser og sette ord på opplevelsene mine. Det er veldig givende. Noen ganger deler jeg det jeg skriver med andre. Jeg liker å lese andres dikt også.»

■ Delta i selvhjelpskurs for personer med psykiske lidelser, rusproblemer eller begge deler

«Jeg er med i en støttegruppe for personer med psykiske lidelser. Jeg føler meg trygg der. Alle forstår hva jeg går gjennom. De har også gode forslag til hvordan jeg kan løse enkelte problemer.»

«Jeg går på AA-møter (Anonyme Alkoholikere). Jeg føler meg komfortabel med å gå dit, for der kjenner de meg og støtter meg. Alle på AA-møtene har hatt

Flere eksempler på neste side...

alkoholproblemer, så jeg vet at jeg ikke er alene.»

«Jeg har funnet en selvhjelpsgruppe for personer med dobbeltdiagnoser som jeg virkelig liker, og som er til hjelp for meg. Det har vært en stor lettelse å kunne dele erfaringene mine åpent med andre som har psykiske lidelser og rusproblemer. Enda viktigere har det vært å støtte og hjelpe andre med lignende problemer.»

■ Være oppmerksom på omgivelsene og hvordan de påvirker deg

«Jeg konsentrerer meg mye bedre i rolige omgivelser. Når det er mye bråk, blir jeg distraheret og irritabel. Jeg foretrekker roligere steder med færre personer.»

■ Ta vare på den fysiske helsen

«Jeg prøver å spise sunnere, mer frukt og grønnsaker, og trene de fleste dager. Da føler jeg meg bedre, både fysisk og psykisk. Når jeg spiser usunn mat og ikke trener, føler jeg meg dorsk og sløv i tankegangen.»

■ Være i kontakt med det åndelige

«Å uttrykke åndelighet er viktig for meg. Jeg går i kirken, men finner også åndelig ro i meditasjon og yoga.»

■ Gjøre morsomme ting

«Jeg må ha tid til avkobling og rekreasjon. Jeg kan ikke jobbe hele tiden, og det er ikke bra for meg å bruke rusmidler. Partneren min og jeg ser film hver fredagskveld. Vi bytter på å velge hvilken film vi skal se.»

■ Være i naturen

«Å være i skogen, parken, ved innsjøen eller havet er helt avgjørende for meg. Jeg føler meg rolig og i ett omgivelsene – jeg føler fred. Å oppholde meg i naturen regelmessig gir meg både ro og overskudd.»

■ Fullføre behandlingsvalg

«Jeg har valgt behandling som omfatter en stressmestringsgruppe, jobbstøtte og medisiner. Å fullføre disse tingene gjør at jeg føler meg sterk, at jeg klarer å takle daglige utfordringer.»



Mestre det selv

Strategier som bidrar til tilfriskning

Listen under beskriver strategier som bidrar til tilfriskning. Gå gjennom listen med din IMR-terapeut. Kryss av for strategier du allerede benytter, og for strategier du ønsker å videreutvikle.

Tilfriskningsstrategi	Jeg benytter allerede denne	Jeg ønsker å prøve denne strategien eller videreutvikle den
Utvikle et sosialt støttenettverk		
Ha familie og venner som ikke bruker rusmidler		
Være i aktivitet		
Gi utløp for kreativitet		
Delta i selvhjelpskurs for personer med psykiske lidelser		
Delta i selvhjelpskurs for personer med rusproblemer		
Delta i selvhjelpskurs for personer med både rusproblemer og psykiske lidelser		
Være oppmerksom på omgivelsene og hvordan de påvirker deg		
Ta vare på den fysiske helsen		
Være i kontakt med det åndelige		
Gjøre morsomme ting		
Være i naturen		
Fullføre behandlingsvalg		



La oss snakke om det ...

Hvilke strategier benytter du allerede? Hvilke kunne du tenke deg å prøve?

Hvilke steg kan du ta følgende uke for å utvikle en ny tilfriskningsstrategi?

Når og hvor ønsker du å ta dette steget?

Hvilke ressurser / hvilken informasjon trenger du for å ta dette steget?

Er det noen som kan hjelpe deg?



Mestre det selv

Lag en plan for nye tilfriskningsstrategier

Velg en ny tilfriskningsstrategi du vil prøve ved hjelp av svarene dine i aktiviteten La oss snakke om det på side 7. Fyll deretter ut stegene under for å lage en plan for å prøve den nye tilfriskningsstrategien.

Min plan for å sette en tilfriskningsstrategi ut i livet:

STEG 1. _____

STEG 2. _____

STEG 3. _____

STEG 4. _____



Hjemmeøvelse

Hva er tilfriskning, og hva hjelper mennesker i tilfriskningsprosessen?

ALTERNATIV 1:

Ta et steg i planen din om å prøve en ny tilfriskningsstrategi.

ALTERNATIV 2:

Del med en venn eller et familiemedlem hva tilfriskning fra psykiske lidelser og tilfriskning fra rusmisbruk betyr for deg. Få synspunkter fra den andre personen. Synes vedkommende at tilfriskning fra psykiske lidelser og tilfriskning fra rusmisbruk er forskjellig?

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

.....
Hva jeg skal gjøre

.....
Når

.....
Hvor

.....
Med hvem

“Øvelse gjør mester!”



HOVEDPUNKTER · Emne 1

Hva er tilfriskning, og hva hjelper mennesker i tilfriskningsprosessen?

Mennesker definerer tilfriskning på sin egen personlige måte.

Hver enkelt person finner sin egen vei til tilfriskning.

Emne 2 Utforske endringer du ønsker å gjøre i livet ditt, DEL 1

I emne 1 fikk du ulike synspunkter på hvordan tilfriskning fra psykiske lidelser og rusmisbruk kan defineres. Du snakket også om hva tilfriskning fra disse lidelsene innebærer for deg. Når du fortsetter å jobbe mot din egen personlige tilfriskning, er det viktig å bestemme hvilke endringer du ønsker å gjøre i livet ditt. Basert på endringene du vil gjøre, kan du sette deg mål og finne metoder for å nå målene dine.

I denne timen introduserer vi to viktige temaer for å hjelpe deg å utforske hvilke endringer du vil gjøre i livet ditt:



Forstå hva som er viktig for deg



Hvor fornøyd er du med forskjellige områder av livet ditt?

Hvert av disse temaene vil bli beskrevet mer detaljert i denne timen. Vi anbefaler at du diskuterer disse temaene med din IMR-terapeut eller andre deltakere. Ved å snakke om emner kan du få bedre innsikt og selvtillit til å bruke informasjonen i hverdagen.

Forstå hva som er viktig for deg

Å vite hva som er viktig for deg, og hva du verdsetter i livet, kan hjelpe deg å bestemme hvilke områder av livet du vil endre. Det kan ta litt tid å finne ut på hvilken måte du vil at livet ditt skal bli annerledes. Informasjonen i dette støttearket kan være til hjelp.



La oss snakke om det

Se for deg hvordan livet ditt ville ha vært hvis du ikke hadde hatt noen av de psykiske lidelsene eller rusproblemene dine.


Hva ville du ha gjort som du ikke gjør i dag?

På hvilken måte ville områder av livet som arbeid, skole, nære relasjoner og fritidsaktiviteter ha vært annerledes?

Hvor fornøyd er du med forskjellige områder av livet ditt?

Når du skal finne ut hvilke endringer du vil begynne å gjøre, kan det være nyttig å tenke gjennom forskjellige områder av livet ditt. Spørsmålene på de neste sidene kan være til hjelp. Tenk over følgende spørsmål når du vurderer hvert livsområde:

- Hva liker jeg ved livet mitt på dette området?
Hva går bra på dette området?
- Hva liker jeg ikke ved dette området av livet mitt?
Hva går ikke bra på dette området?
- Er jeg generelt fornøyd eller misfornøyd med hvordan ting har vært på dette området av livet mitt?
- På hvilken måte vil jeg at ting skal bli annerledes på dette området av livet mitt?

 Les og diskuter først beskrivelsen av hvert livsområde på de neste sidene sammen med IMR-terapeuten din.

På side 17–18 finner du oppgavearket Tilfredshet med områder av livet mitt, som inneholder til sammen 14 livsområder. Etter å ha diskutert hvert livsområde kan du angi hvor fornøyd du er med dette livsområdet på oppgavearket og notere hva du ønsker å endre på dette området. I denne timen behandler vi de første 7 punktene på oppgavearket. De øvrige områdene (punkt 8–14) blir behandlet i neste time.

Husk å ta med oppgavearket Tilfredshet med områder av livet mitt neste gang.



1. Vennskap

Tenk på venner du har hatt i livet – da du var yngre, i oppveksten og som voksen. Tenk på gamle og nye venner, kolleger, naboer, personer du kjenner fra kurs og personer du har brukt alkohol eller rusmidler sammen med.

- Hvilke venner har du i dag?
- Hva gjør dere sammen?
- På hvilken måte skulle du ønske at vennskapet var annerledes?



Hvor fornøyd er du med venneforholdene dine? Er det noen endringer du kunne tenke deg å gjøre?

Skriv svarene dine på side 17.

2. Familierelasjoner

Tenk på foreldre, søsken, barn, beste-foreldre og andre familiemedlemmer. Tenk over hvor ofte du møter hvert enkelt familiemedlem, og hvor ofte hele familien er samlet.

- Hva gjør dere når dere møtes? Kommer dere overens, eller krangler dere?
- Hvem i familien kunne du tenke deg å ha kontakt med oftere? Hva hindrer deg i å ha kontakt med vedkommende?
- Hva har hendt tidligere som har gjort forholdet anstrengt, eller gjort det vanskelig for deg å være sammen med familiemedlemmer?
- På hvilken måte skulle du ønske at familierelasjonene var annerledes?



Hvor fornøyd er du med familierelasjonene dine? Er det noen endringer du kunne tenke deg å gjøre?

Skriv svarene dine på side 17.

3. Nære relasjoner

(Intime)

Nære relasjoner er vanligvis relasjoner hvor du deler dine innerste tanker og følelser. Eksempler på nære relasjoner kan være en ektefelle/samboer eller kjæreste.

- Har du hatt nære relasjoner tidligere?

Hvis ja:

Var relasjonene tilfredsstillende, eller var de problemfylte?

Følte du at du ble respektert av partneren din?

- Har du nære relasjoner i dag?

Hvis ja:

Er relasjonen tilfredsstillende, eller er den problemfylt?

Føler du at du blir respektert av partneren din?

- På hvilken måte skulle du ønske at dine nære relasjoner var annerledes?



Hvor fornøyd er du med dine nære relasjoner? Er det noen endringer du kunne tenke deg å gjøre?

Skriv svarene dine på side 17.

4. Bosituasjon

Tenk på hvor du bor for øyeblikket, enten alene eller sammen med noen. Tenk over hvor mye privatliv du har, hvor mye kontroll du har over livet ditt og hvordan forholdene er der du bor.

- Hva liker du ved der du bor? Hva liker du ikke ved der du bor?
- Har du likt enkelte steder hvor du har bodd tidligere bedre enn der du bor nå? Hva likte du bedre ved disse stedene?
- På hvilken måte skulle du ønske at bosituasjonen din var annerledes?



Hvor fornøyd er du med bosituasjonen din? Er det noen endringer du kunne tenke deg å gjøre?

Skriv svarene dine på side 17.

5. Økonomi

Vi trenger penger til husleie, mat og andre nødvendigheter. Det kan også være viktig å ha penger til barn, kjæreste og reiser. Pengeproblemer kan gjøre hverdagen vanskelig og skape anstrengte familierelasjoner.

- Har du nok penger til å dekke daglige behov som husleie, mat, transport og andre nødvendigheter?
- Har du penger du kan bruke på barn eller andre personer som er viktige for deg?
- Har du penger til overs som du kan bruke på deg selv og ting du har lyst til å gjøre?
- På hvilken måte skulle du ønske at økonomien din var annerledes?



Hvor fornøyd er du med den økonomiske situasjonen din? Er det noen endringer du kunne tenke deg å gjøre?

Skriv svarene dine på side 17.

6. Jobb

Tenk på lønnet arbeid du har hatt tidligere, eller som du har i dag. Du har kanskje hatt forskjellige jobber, brukt forskjellige ferdigheter eller jobbet deltid eller heltid. Å ha arbeid betyr å jobbe regelmessig for noen som er avhengig av deg, og som betaler deg lønn for arbeidet ditt.

- Hvilke jobber har du hatt tidligere? Hva var din mest interessante jobb?
Hvilken jobb var best betalt?
Hva likte du ved jobbene?
Hva likte du IKKE ved jobbene?
- Hva var noen av fordelene med å jobbe?
- Var det noen ulemper med å jobbe? I så fall hvilke?
- På hvilken måte skulle du ønske at jobbsituasjonen din var annerledes?

Hvor fornøyd er du med jobben din? Er det noen endringer du kunne tenke deg å gjøre?



Skriv svarene dine på side 17.

7. Utdanning

Å ha en bestemt utdanning kan være viktig for å få de jobbene du er mest interessert i.

Eksempler på utdanning kan være videregående skole, universitetsgrad, mastergrad eller fagbrev som bilmekaniker, kokk eller barne- og ungdomsarbeider. Å ha en utdanning kan også gi deg bedre selvtillit – en følelse av å ha oppnådd noe.

- Hvilken utdanning har du allerede fullført?
- Kunne du tenke deg å ta mer utdanning, f.eks. fullføre en universitetsgrad eller et fagbrev?
- På hvilken måte skulle du ønske at utdanningen din var annerledes?

Hvor fornøyd er du med utdanningen din? Er det noen endringer du kunne tenke deg å gjøre?



Skriv svarene dine på side 17.



Mestre det selv

Oppgaveark Tilfredshet med områder i livet mitt – punkt 1–7

Fyll ut punkt 1–7 på oppgavearket under ut fra dine vurderinger om forskjellige områder av livet ditt. Du skal fylle ut punkt 8–14 i neste time. Husk å ta med dette støttearket neste gang.

Område av livet mitt	Jeg er ikke fornøyd	Jeg er middels fornøyd	Jeg er veldig fornøyd	Hva ønsker jeg å endre på dette området? (fremtidshåp)
1. Vennskap				
2. Familierelasjoner				
3. Nære relasjoner				
4. Bosituasjon				
5. Økonomi				
6. Jobb				
7. Utdanning				



Husk å ta med hele oppgavearket Tilfredshet med områder av livet mitt neste gang. Dette omfatter punktene du har fylt ut i dag (1–7), samt dem du skal fylle ut neste gang (8–14).



Mestre det selv

Oppgaveark Tilfredshet med områder av livet mitt – punkt 8–14

Fyll ut punkt 8–14 på oppgavearket ut fra dine vurderinger om forskjellige områder av livet ditt. Husk å ta med dette støttearket neste gang.

Område av livet mitt	Jeg er ikke fornøyd med dette området av livet mitt	Jeg er middels fornøyd	Jeg er veldig fornøyd	Hva ønsker jeg å endre på dette området? (fremtidshåp)
8. Fysisk helse				
9. Fritidsaktiviteter/hobbyer				
10. Utløp for kreativitet				
11. Religion, åndelighet og natur				
12. Deltakelse i fellesskap				
13. Psykisk helse				
14. Rusmiddelbruk				



Husk å ta med hele oppgavearket Tilfredshet med områder av livet mitt neste gang.



Hjemmeøvelse

Utforske endringer du ønsker å gjøre i livet ditt, DEL 1

ALTERNATIV 1:

Del punkt 1–7 på oppgavearket Tilfredshet med områder av livet mitt med noen du stoler på. Få vedkommendes mening om hva du bør jobbe med.

ALTERNATIV 2:

Gå gjennom punkt 1–7 på oppgavearket Tilfredshet med områder av livet mitt. Hvilke områder er viktigst for deg?

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

.....
Hva jeg skal gjøre

.....
Når

.....
Hvor

.....
Med hvem

“Øvelse gjør mester!”



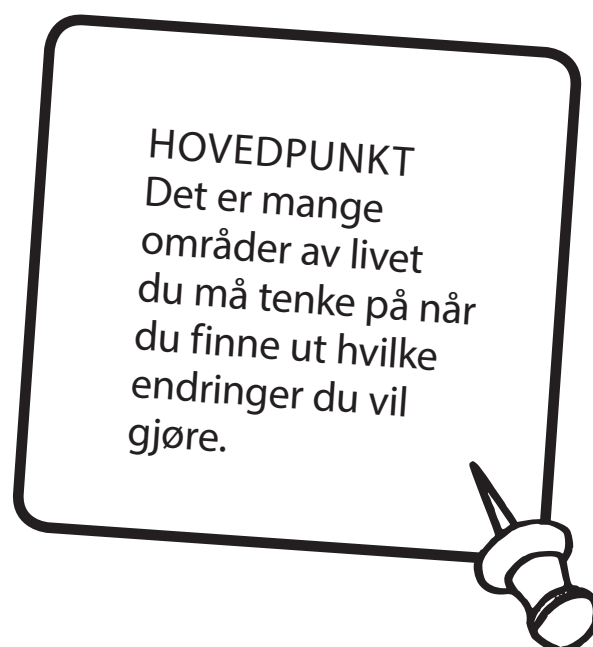
HOVEDPUNKT • Emne 2

Utforske endringer du ønsker å gjøre i livet ditt, DEL 1

Å forstå hvor fornøyd du er med livet ditt og områder som er viktige for deg, er første steg i å gjøre endringer som vil fremme tilfriskning.

Emne 3 Utforske endringer du ønsker å gjøre i livet ditt, DEL 2

I dag skal vi fortsette å utforske områder av livet ditt som du ønsker å endre. Når du vurderer hvor fornøyd du er med forskjellige områder av livet ditt, kan du fortsette å bruke oppgavearket Tilfredshet med områder av livet mitt (side 17–18) som du begynte på i emne 2, for å notere svarene dine. Husk å fokusere på de områdene som er viktigst for deg. Du skal også bruke dette oppgavearket neste gang, så husk å ta det med i utfylt stand.



8. Helse og fysisk form

Kroppen er som en maskin som frakter deg gjennom livet. Hvis du ikke tar vare på den, kan du slite den ut for fort og død tidlig. Har du en fysisk sykdom (f.eks. diabetes) eller tilstand (f.eks. høyt blodtrykk), er det viktig at du tar hensyn til dette for å holde deg frisk.

- Hvordan vil du beskrive din nåværende helse og fysiske form?
- Hindrer din nåværende helse og fysiske form deg i å gjøre ting du har lyst til? Hvis ja, hvilke ting skulle du ønske du kunne gjøre?
- Prøver du å ha sunne matvaner og holde vekten på et sunt nivå?
- Prøver du å trene regelmessig?
- Har du fysiske helseplager som diabetes, høyt blodtrykk, hjerteproblemer eller leddbetennelse? Hvis ja, i hvor stor grad tar du hensyn til dette?
- Røyker du? Kunne du tenke deg å slutte å røyke?



Hvor fornøyd er du med helsen og den fysiske formen din? Er det noen endringer du kunne tenke deg å gjøre?

Skriv svarene dine på side 18.

9. Fritid og hobbyer

Alle har behov for å ha det moro i livet, enten det handler om å spille spill eller Sudoku, å ha en hobby, lese, høre på musikk, følge med i nyhetene, en TV-serie, en nettside eller et sportslag. Når personer bruker alkohol eller rusmidler kan de noen ganger miste balansen i livet eller stoppe å gjøre morsomme ting. Det er viktig å ha morsomme ting å gjøre som ikke er relatert til rusmiddelbruk.

- Hva gjør du når du skal koble av (aktivitetene som er nevnt over, er ment som eksempler)?
- Er det noe du likte å gjøre før, som du ikke gjør lenger?
Hvis ja: hva er det?
Kunne du tenke deg å gjøre noe av dette igjen?
- Er det noe annet du kunne tenke deg å prøve, som du tror ville være gøy?
- På hvilken måte skulle du ønske at fritid og hobbyer var annerledes?



Hvor fornøyd er du med det du gjør av hyggelige ting i dag? Er det noen endringer du kunne tenke deg å gjøre?

Skriv svarene dine på side 18.

10. Kreativitet

Å være kreativ påvirker tanker, følelser og opplevelser på en positiv måte. Det kan være veldig hyggelig å drive med kreative aktiviteter, og arbeidet ditt kan også være til glede for andre. Å verdsette andres arbeid kan dessuten hjelpe deg å få kontakt med andre mennesker. Eksempler på kreative uttrykk kan være tegning, maling, fotografering, keramikk, skuespill, lage videoer, spille et instrument eller skrive (f.eks. blogge, skrive historier, dikt eller personlige betraktninger).

- Synes du selv at du er en kreativ person?
- Har du noen kunstneriske talenter eller ferdigheter?
- Gjør du noen kreative ting i livet ditt i dag som er meningsfylte eller gir deg glede?
- Er det noen kreative ting du gjorde før, men ikke nå lenger? Kunne du tenke deg å gjøre det igjen? Kunne du tenke deg å prøve noe annet?
- På hvilken måte skulle du ønske at ditt kreative uttrykk var annerledes?



Hvor fornøyd er du med tiden du bruker på å være kreativ? Er det noen endringer du kunne tenke deg å gjøre?

Skriv svarene dine på side 18.

11. Religion, åndelighet og natur

Religion, åndelighet og kontakt med naturen overlapper hverandre. Alle disse kan gi en dypere mening og forståelse av oss selv og vår egen plass i verden. Denne forståelsen lar oss vite at vi ikke er alene og kan gjøre det lettere å takle utfordringene livet byr på.

- Hva tror du religion, åndelighet og natur har til felles?

Religion viser ofte til bestemte religiøse livssyn og grupperinger som kristendom, jødedom, islam, buddhisme, hinduisme og shintoisme. Det er også ulike trosretninger innenfor hovedreligionene. Kristendommen omfatter f.eks. katolikker, protestanter, baptister, metodister, adventister og andre trosretninger.

- Tilhører du et trossamfunn?
- Har du tidligere deltatt i religiøse aktiviteter som å gå i kirken eller be?
Hvordan opplevde du det?
- Er du aktiv innenfor trossamfunnet ditt i dag?
Hvis du ikke er det, kunne du tenke deg å bli det?

Forts. på neste side ...

Åndelighet er en følelse av å få kontakt med en større verden – hinsides den fysiske verdenen vi opplever i hverdagen. Åndelighet forbindes ofte med en følelse av fred og ro, men kan også være oppløftende og stimulerende. Religiøs tro kan gi en følelse av åndelighet, i likhet med meditasjon og yoga eller andre aktiviteter som kan vekke ettertanke og gi en følelse av tilhørighet til naturen.

- Er det noe i livet ditt som gir deg åndelig tilfredsstillelse?
- Har du noen gang forsøkt yoga eller meditasjon?
- Har du tidligere gjort ting som ga deg en åndelig opplevelse? Hvis svaret er ja, gjør du det fortsatt? Hvis svaret er nei, hvorfor ikke? Kunne du tenke deg å forandre dette?

Å tilbringe tid i naturen kan være så mangt – gå tur i skogen, slappe av ved sjøen eller havet, stelle med planter eller blomster, padle langs en elv eller gå tur i parken. Slike aktiviteter har en avslappende og beroligende effekt på mange. For noen er det å være i naturen en åndelig eller til og med religiøs opplevelse, mens andre bare liker roen og stillheten.

- Liker du å være i naturen?
- Hva liker du å gjøre i naturen?
- Drev du med aktiviteter i naturen før, men ikke nå lenger? Hvilke aktiviteter? Savner du å gjøre dette eller lignende ting?



Hvor fornøyd er du med rollen religion spiller i livet ditt? Er det noen endringer du kunne tenke deg å gjøre?



Hvor fornøyd er du med din åndelige tilknytning? Er det noen endringer du kunne tenke deg å gjøre?



Hvor fornøyd er du med tiden du tilbringer i naturen? Er det noen endringer du kunne tenke deg å gjøre?

Skriv svarene dine på side 18.

12. Deltakelse i fellesskap

Å delta i et fellesskap gir kontakt med andre og en følelse av samhørighet. Eksempler på fellesskap kan være klubber, nabolag, selvhjelpsgrupper (for psykisk helse, avhengighet eller begge deler), trossamfunn, frivillige organisasjoner, band, politiske partier eller idrettslag (f.eks. volleyball, bowling, gå- eller joggegrupper).

- Har du eksempler på fellesskap du har deltatt i tidligere? Hvilke? Hvordan opplevde du det? Hva likte du ved å være med i et fellesskap?
- Er du med i et fellesskap i dag? Hvilket eller hvilke? Hva synes du om det?
- På hvilken måte skulle du ønske at din tilknytning til fellesskapet var annerledes?



Hvor fornøyd er du med din tilknytning til fellesskapet? Er det noen endringer du kunne tenke deg å gjøre?

Skriv svarene dine på side 18.

13. Psykisk helse

Alle opplever psykiske utfordringer før eller senere i livet. Eksempler kan være å føle seg deprimert, nedtrykt, engstelig, nervøs, paranoid eller bekymret. Spørsmålene under kan hjelpe deg å finne ut om slike utfordringer reduserer din tilfredshet i hverdagen.

- Har du utfordringer knyttet til psykisk helse som hindrer deg i å nyte livet og nå målene dine?
- Hvilke mestringsstrategier synes du har vært nyttige for å håndtere psykiske utfordringer?
- Hvis du hadde hatt mer effektive mestringsstrategier for de psykiske utfordringene dine, hva ville du da ha klart å gjøre?
- På hvilken måte skulle du ønske at din psykiske helse var annerledes?



Hvor fornøyd er du med din psykiske helse? Er det noen endringer du kunne tenke deg å gjøre?

Skriv svarene dine på side 18.

14. Rusmiddelbruk

Å drikke alkohol eller bruke andre rusmidler (som marihuana, kokain, beroligende midler, opioider eller amfetamin) kan fort komme ut av kontroll og bli til avhengighet. Å bruke rusmidler kan gå ut over relasjoner, evnen til å jobbe eller studere og evnen til å ta vare på seg selv.

- Hvordan er din nåværende rusmiddelbruk?
- Hvilke problemer har det skapt?
- Hindrer bruken av rusmidler deg i å nyte livet og nå målene dine? Hvis ja, på hvilken måte?
- Har du noen gang prøvd å slutte eller kutte ned på bruken av rusmidler? Hva skjedde?



Hvor fornøyd er du med din rusmiddelbruk? Er det noen endringer du kunne tenke deg å gjøre?

HOVEDPUNKT

Tilfriskning er mer meningsfylt når du tar steg for å bli frisk og fornøyd med alle områder av livet.



Husk å ta med hele oppgavearket Tilfredshet med områder av livet mitt neste gang. (side 17–18)

“Du må øve på noe for at det skal oppleves som ditt”



Hjemmeøvelse

Utforske endringer du ønsker å gjøre i livet ditt, DEL 2

ALTERNATIV 1: Del hele oppgavearket Tilfredshet med områder av livet mitt med noen du stoler på. Har du allerede gått gjennom punkt 1–7, kan du fokusere på punkt 8–14. Få vedkommendes mening om hva du bør jobbe med.

ALTERNATIV 2: Gå gjennom punkt 8–14 på oppgavearket. Hvilket område eller hvilke to områder er viktigst for deg?

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

.....
Hva jeg skal gjøre

.....
Når

.....
Hvor

.....
Med hvem



HOVEDPUNKTER · Emne 3

Utforske endringer du ønsker å gjøre i livet ditt, DEL 2

Det er mange områder av livet du må tenke på når du skal finne ut hvilke endringer du vil gjøre.

Tilfriskning er mer meningsfylt når du tar steg for å bli frisk og fornøyd med alle områder av livet.

Emne 4 Identifisere et personlig tilfriskningsmål og planlegge å nå det





I emne 2 og 3 utforsket du hva som er viktig for deg. Du utforsket også hvor fornøyd du er med forskjellige områder av livet ditt for å vurdere om det var noen du ville endre.

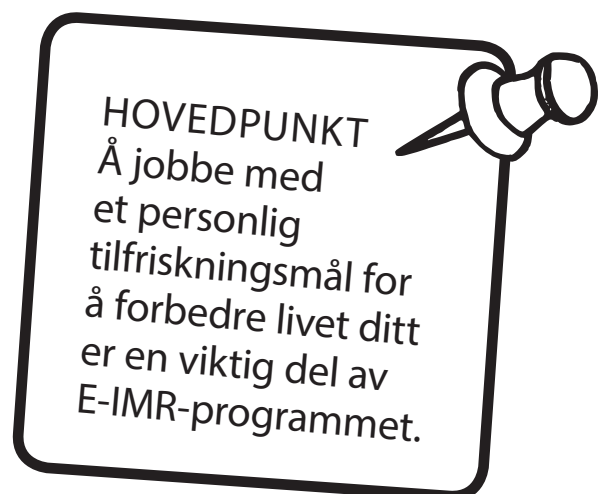
I emne 4 skal vi hjelpe deg å velge et område av livet ditt som du vil jobbe med å endre, og definere et langsiktig mål for dette området. Dette kaller vi ditt personlige tilfriskningsmål. Du vil bli oppmuntret til å velge noe som er meningsfylt for deg, og som gjør at du føler entusiasme overfor tilfriskning.

Å jobbe med et personlig tilfriskningsmål er en viktig del av E-IMR-programmet. I resten av programmet skal du jobbe sammen med din IMR-terapeut (og andre støttepersoner) for å gjøre fremskritt mot ditt personlige tilfriskningsmål.

Hvis du når målet eller ombestemmer deg, er det OK. Du kan bestemme et annet personlig tilfriskningsmål og jobbe mot å nå det.

I denne timen introduserer vi fire viktige temaer for å hjelpe deg å velge et personlig tilfriskningsmål og planlegge å nå det:

-  Bestemme ditt personlige tilfriskningsmål
-  Måloppfølgingskjemaet
-  Dele opp ditt personlige tilfriskningsmål i kortsiktige mål
-  Dele opp kortsiktige mål i steg





La oss snakke om det

Se på oppgavearket Tilfredshet med områder av livet mitt (side 17–18) og gå gjennom det med terapeuten din.

Hvilke områder av livet er du fornøyd med? Hvilke områder er du misfornøyd med? Hvorfor? Hvilken forbindelse ser du mellom områder du oppga at du var misfornøyd med? Hva legger du merke til ved vanlige temaer?

Hvilket område av livet ditt ønsker du aller mest å jobbe med å endre?



Mestre det selv

Oppgavearket Endring

Fyll ut oppgavearket Endring under ut fra vurderingen du nettopp har gjort av det området av livet ditt du aller mest ønsker å endre.

Hvilket område av livet ønsker jeg å endre?

Hvilken endring ønsker jeg?

På hvilken måte vil livet mitt bli bedre hvis denne endringen skjer?

Bestemme ditt personlige tilfriskningsmål

Gå gjennom oppgavearket Tilfredshet med områder av livet mitt (side 17–18) og oppgavearket Endring (side 30) på nytt, og tenk over hvilket område av livet ditt du aller mest ønsker å endre.

Tenk på et mål som kan nås innen 6–12 måneder.

Noen vil gjerne begynne med det området av livet som er viktigst for dem. Andre foretrekker å begynne med et område hvor de allerede har gjort fremskritt eller som tenner håpet og drømmene deres på nytt.

Når du har identifisert det området av livet du aller mest ønsker å endre, er du klar for å bestemme ditt personlige tilfriskningsmål.

Når du skal bestemme ditt personlige tilfriskningsmål, behøver du ikke velge om du vil jobbe med den psykiske helsen din eller rusmisbruket ditt. Alle som deltar i E-IMR, får hjelp til å gjøre endringer på disse områdene.

Vi oppfordrer deg til å benytte anledningen til å velge et annet område å jobbe med.

1. Prøv å være konkret om endringen du ønsker i livet ditt.
2. Beskriv endringen med positive utsagn om hva du ønsker skal skje (f.eks. «få én eller to nye venner» eller «få jobb»), i stedet for negative utsagn om hva du ikke ønsker skal skje (f.eks. «ikke havne på sykehus» eller «ikke få tilbakefall»). Fokuser som sagt på en endring du kan gjøre innen 6–12 måneder.

Her er noen eksempler på mål andre personer i tilfriskning har satt seg:

Flytte inn i egen leilighet

Få kontakt med barna mine igjen

Fullføre høyere utdanning

Finne en venn jeg kan ha det gøy sammen med.



La oss snakke om det

Hvordan vil du beskrive ditt personlige tilfriskningsmål?

Er målet ditt konkret?

Beskriver målet ditt noe positivt å jobbe mot?

Hvordan vet du når du har nådd målet ditt?

Hvor sikker er du på at du kan nå dette målet?

Introduksjon av måloppfølgings skjemaet

Mange synes det er nyttig å notere ned sitt personlige tilfriskningsmål, mål og steg slik at de kan følge med på fremskrittet i arbeidet mot målet. Når du fullfører dette emnet, vil du bli bedt om å fylle ut ditt eget måloppfølgings skjema.

På side 33 i denne modulen finner du et tomt måloppfølgings skjema. Måloppfølgings skjemaet er et nyttig verktøy for å notere dine personlige mål og dele dem inn i kortsiktige mål og overkommelige steg. Skjemaet brukes også for å få oversikt over fremdriften mot målet.

På side 34 finner du et ekstra måloppfølgings skjema hvor du kan endre eller fortsette mot målene dine. Du kan bruke dette ekstra skjemaet hver gang du vil bestemme et nytt personlig tilfriskningsmål.

Veiledning for bruk av måloppfølgings skjema:

Begynn på et nytt måloppfølgings skjema hver gang du bestemmer et personlig tilfriskningsmål. Du bør også begynne på et nytt måloppfølgings skjema hvis du i vesentlig grad endrer et eksisterende mål.

Legg til nye fortsettelsessider mens du jobber videre med de kortsiktige målene. Du bør også legge til nye fortsettelsessider hvis du bestemmer nye kortsiktige mål.

Du finner et eksempel på Eduardos utfylte måloppfølgings skjema etter det tomme måloppfølgings skjemaet og den tomme fortsettelsessiden.



La oss snakke om det

La oss diskutere hva som kan hjelpe deg å nå ditt personlige tilfriskningsmål.

Hvilke styrker har du som kan hjelpe deg å nå målet ditt?

Hvem kan hjelpe deg å nå målet?



Mestre det selv

Gå til det tomme måloppfølgings skjemaet (side 33) og noter ditt personlige tilfriskningsmål. Noter også styrkene dine og eventuelle personer som kan hjelpe deg å nå målet.



Måloppfølgingskjema

Veiledning: Bruk dette skjemaet til å notere fremskritt mot mål, inkludert steg du har gjennomført, nye steg og nye mål. Ta kopi av så mange fortsettelsessider du trenger for å følge og oppdatere målene dine. Kontroller fremgangen mot målene dine minst én gang i måneden.

Navn: _____

Tidspunkt da det personlige tilfriskningsmålet ble bestemt (dato): _____

Mine styrker: _____

Personer som kan hjelpe meg å nå målet: _____

Mitt personlige tilfriskningsmål: _____

Kortsiktige mål knytet til mitt personlige tilfriskningsmål
(kryss av stegene etter hvert som de fullføres)

Mål:	Mål:	Mål:
Starttidspunkt:	Starttidspunkt:	Starttidspunkt:
Steg: <input type="checkbox"/> 1.	Steg: <input type="checkbox"/> 1.	Steg: <input type="checkbox"/> 1.
<input type="checkbox"/> 2.	<input type="checkbox"/> 2.	<input type="checkbox"/> 2.
<input type="checkbox"/> 3.	<input type="checkbox"/> 3.	<input type="checkbox"/> 3.
<input type="checkbox"/> 4.	<input type="checkbox"/> 4.	<input type="checkbox"/> 4.
Tidspunkt gjennomgått:	Tidspunkt gjennomgått:	Tidspunkt gjennomgått:
Nådd? <input type="checkbox"/> Helt <input type="checkbox"/> Er på vei <input type="checkbox"/> Ikke begynt	Nådd? <input type="checkbox"/> Helt <input type="checkbox"/> Er på vei <input type="checkbox"/> Ikke begynt	Nådd? <input type="checkbox"/> Helt <input type="checkbox"/> Er på vei <input type="checkbox"/> Ikke begynt

Listen fortsettes eller nye kortsiktige mål på fortsettelsessidene.



Fortsettelsesside for måloppfølgingskjema

Fortsettelse eller nye kortsiktige mål (kryss av stegene etter hvert som de fullføres)

Mål:	Mål:	Mål:
Starttidspunkt:	Starttidspunkt:	Starttidspunkt:
Steg: <input type="checkbox"/> 1.	Steg: <input type="checkbox"/> 1.	Steg: <input type="checkbox"/> 1.
<input type="checkbox"/> 2.	<input type="checkbox"/> 2.	<input type="checkbox"/> 2.
<input type="checkbox"/> 3.	<input type="checkbox"/> 3.	<input type="checkbox"/> 3.
<input type="checkbox"/> 4.	<input type="checkbox"/> 4.	<input type="checkbox"/> 4.
Tidspunkt gjennomgått:	Tidspunkt gjennomgått:	Tidspunkt gjennomgått:
Nådd? <input type="checkbox"/> Helt <input type="checkbox"/> Er på vei <input type="checkbox"/> Ikke begynt	Nådd? <input type="checkbox"/> Helt <input type="checkbox"/> Er på vei <input type="checkbox"/> Ikke begynt	Nådd? <input type="checkbox"/> Helt <input type="checkbox"/> Er på vei <input type="checkbox"/> Ikke begynt



Måloppfølgingskjema

Veiledning: Bruk dette skjemaet til å notere fremskritt mot mål, inkludert steg du har gjennomført, nye steg og nye mål. Ta kopi av så mange fortsettelsessider du trenger for å følge og oppdatere målene dine. Kontroller fremgangen mot målene dine minst én gang i måneden.

Navn: Eduardo

Tidspunkt da det personlige tilfriskningsmålet ble bestemt (dato): 15. mars

Mine styrker: målbevisst, kreativ, god til å finne ting på Internett

Personer som kan hjelpe meg å nå målet: Jenny, broren min, rådgiveren min

Mitt personlige tilfriskningsmål: Flytte inn i egen leilighet

Kortsiktige mål knyttet til mitt personlige tilfriskningsmål
(kryss av stegene etter hvert som de fullføres)

Mål: Finne en leilighet i nærheten av offentlig transport	Mål: Lære å vaske tøyet mitt selv	Mål: Lære å lage mat
Starttidspunkt: 15. mars	Starttidspunkt: 3. april	Starttidspunkt:
Steg: <input checked="" type="checkbox"/> 1. Finne ut hvor mye jeg har råd til å betale i husleie og aste utgifter	Steg: <input checked="" type="checkbox"/> 1. Se en video om klesvask på YouTube	Steg: <input type="checkbox"/> 1. Spørre Jenny hvordan hun lærte å lage mat
<input checked="" type="checkbox"/> 2. Se på en liste over potensielle leiligheter på nettet eller på en app	<input type="checkbox"/> 2. Kjøpe vaskepulver og skyllemiddel	<input type="checkbox"/> 2. Finne en enkel oppskrift jeg kan prøve i en kokebok eller på nettet
<input type="checkbox"/> 3. Fulle ut minst én søknad	<input checked="" type="checkbox"/> 3. Finne et selvbetjent vaskeri i nærheten og sjekke hva det koster	<input type="checkbox"/> 3. Be Jenny hjelpe meg å lage retten hjemme hos henne
<input type="checkbox"/> 4. Øve på hva jeg skal si når jeg ringer om en søknad eller en leilighet	<input type="checkbox"/> 4. Velge et tidspunkt for når jeg skal dra dit med en klesvask	<input type="checkbox"/> 4. Dra for å handle ingredienser
Tidspunkt gjennomgått: 3. april	Tidspunkt gjennomgått: 10. april	Tidspunkt gjennomgått:
Nådd? <input type="checkbox"/> Helt <input checked="" type="checkbox"/> Er på vei <input type="checkbox"/> Ikke begynt	Nådd? <input type="checkbox"/> Helt <input checked="" type="checkbox"/> Er på vei <input type="checkbox"/> Ikke begynt	Nådd? <input type="checkbox"/> Helt <input type="checkbox"/> Er på vei <input checked="" type="checkbox"/> Ikke begynt

Listen fortsettes eller nye kortsiktige mål på fortsettelsessidene.

Dele opp ditt personlige tilfriskningsmål i kortsiktige mål

Husk at det kan ta 6–12 måneder å nå ditt personlige tilfriskningsmål. Det er lurt å dele opp dette store målet i to eller tre kortsiktige mål. Kortsiktige mål bør kunne nås innen ca. 6 uker. Du kan jobbe med flere enn ett av disse kortsiktige målene samtidig.

Her er noen eksempler på personlige tilfriskningsmål og hvordan de er delt opp i kortsiktige mål:

Fullføre høyere utdanning

1. Melde meg på et kurs til neste semester
2. Utvikle mestringsstrategier for å takle stress i klasserommet
3. Klare å lese lenger

Finne noen å ha det gøy sammen med

1. Identifisere morsomme aktiviteter jeg kan gjøre sammen med andre
2. Forbedre samtaleferdighetene mine
3. Forbedre utseendet mitt

Få en deltidsjobb

1. Identifisere jobber jeg har likt tidligere
2. Lage en daglig timeplan for meg selv
3. Melde meg på et jobbstøtteprogram



La oss snakke om det

Hvordan vil du dele opp ditt personlige tilfriskningsmål i to eller tre kortsiktige mål?

Er disse målene konkrete og spesifikke?

Kommer du til å vite når hvert mål er nådd?

Er målene knyttet til ditt personlige tilfriskningsmål?

Er du sikker på at du vil gjøre fremskritt mot hvert kortsiktige mål i løpet av seks uker? Hvis ikke, hva kan du gjøre for å bli mer sikker?



Måloppfølging

Finn frem måloppfølgingsskjemaet (side 33) og noter 2 eller 3 kortsiktige mål knyttet til ditt personlige tilfriskningsmål.

Dele opp dine kortsiktige mål i steg

Når du har identifisert noen kortsiktige mål du vil jobbe med, kan det være til hjelp å dele dem opp i små steg.

Hvert steg gjenspeiler noe du kan utrette i løpet av ca. 6 dager. Når du jobber med steg mot kortsiktige mål, blir det lettere å se at du gjør fremskritt mot målene dine.

Du kan også gi deg selv en belønning for hvert steg du tar på veien.

Her er noen eksempler på steg for å nå kortsiktige mål i E-IMR:

Utvikle mestringsstrategier jeg kan bruke for å takle stress i klasserommet

1. Lage en liste over ting som gjør meg stresset nå
2. Lage en liste over strategier for å takle stress (som å puste rolig)
3. Velge en strategi og øve på den noen ganger når jeg ikke er stresset
4. Bruke strategien minst én gang når jeg er stresset

Finne morsomme aktiviteter jeg kan gjøre sammen med andre

1. Lage en liste over aktiviteter jeg likte før
2. Velge en aktivitet jeg har lyst til å prøve igjen
3. Lage en liste over personer jeg kjenner som også liker aktiviteten, og som kanskje vil gjøre den sammen med meg
4. Kontakte noen og spørre om de vil bli med på aktiviteten



La oss snakke om det

Hva tror du er fordelene med å dele opp målet ditt i mindre mål?

Hvordan vil du dele opp de kortsiktige målene dine i små steg?

Er stegene konkrete og spesifikke?

Hvor sikker er du på at du vil gjøre fremskritt mot disse stegene i løpet av ca. 6 dager?

HOVEDPUNKT

Å dele opp et langsiktig mål i små mål og overkommelige steg gjør det lettere å nå.



Måloppfølging

Finn frem måloppfølgingskjemaet (side 33) og skriv ned 2–4 steg for hvert av de kortsiktige målene dine.



"Øvelse
gjør mester!"

Hjemmeøvelse

Identifisere et personlig tilfriskningsmål og planlegge å nå det

Bruk det utfylte måloppfølgingsskjemaet og lag en plan du skal fullføre for et av stegene mot et av de kortsiktige målene dine.

Hvilket steg for hvilket kortsiktig mål vil du jobbe med?

Når kan du fullføre dette steget (dato, tidspunkt)?

Trenger du spesielle ressurser (f.eks. informasjon eller penger) for å fullføre steget?

Vil det være til hjelp å få støtte fra noen når du skal fullføre dette steget? I så fall hvem? Hvordan kan du spørre vedkommende?



HOVEDPUNKTER · Emne 4

Identifisere et personlig tilfriskningsmål og planlegge å nå det

Å jobbe med et personlig tilfriskningsmål for å få et bedre liv er en viktig del av E-IMR-programmet.

Å dele opp et langsiktig mål i kortsiktige mål og overkommelige steg gjør det lettere å nå.

Emne 5 Følge opp målet ditt og løse problemer

Gratulerer med at du har begynt å jobbe mot tilfriskningsmålet ditt!

Alle kan bli bedre av psykiske lidelser og rusmisbruk. I resten av dette programmet får du lære flere strategier som hjelper deg å gjøre fremskritt mot tilfriskningsmålene dine og leve et godt og meningsfylt liv!

Denne timen behandler fire viktige temaer som hjelper deg å følge opp fremskrittet du har gjort mot målet ditt, ta i bruk problemløsningsteknikker og finne nyttige ressurser:



Følge ditt personlige tilfriskningsmål



Løse problemer



Steg-for-steg-metoden for problemløsning



Vedlegg Læringsressurser og psykiske helsetjenester



Følge ditt personlige tilfriskningsmål

Når du har bestemt ditt personlige tilfriskningsmål og steg for å nå det, er det viktig å følge opp og spore fremgangen du gjør. I resten av programmet kan du bruke måloppfølgings skjemaet for å registrere fremgangen.

Målene dine kan endre seg over tid, enten fordi du har nådd dem, eller fordi du har bestemt deg for at et annet mål er viktigere. Slike endringer er en del av tilfriskningsprosessen. Hvis målene dine endrer seg, kan du justere måloppfølgings skjemaet slik at det gjenspeiler de nye målene, eller begynne på et nytt måloppfølgings skjema.

Løse problemer

I delen Hjemmeøvelse i forrige emne valgte du et steg du skal ta mot et av de kortsiktige målene dine. La oss se litt på hvordan det gikk.

Først skal du gi deg selv ros for eventuelle fremskritt du har gjort ved å ta steget du valgte. Hvis du ikke har jobbet med å ta et steg mot målet ditt, hva kan hjelpe deg å ta et steg nå?

Kanskje gjorde du ikke fremskritt fordi du støtte på et hinder eller problem? Ingen har en helt problemfri vei mot målet. Det er naturlig å møte problemer og utfordringer. Når det dukker opp et problem, kan du løse det ved å håndtere problemet, finne en annen måte å gjennomføre steget på eller identifisere et annet steg du kan ta mot målet ditt. Du vil kanskje kunne løse dette på egen hånd, eller du kan få noen til å hjelpe deg med å endre plan.



La oss snakke om det

Fullførte du steget du identifiserte i forrige time?

Hvis du fullførte steget, hva var nyttig for å gjøre det?

Hvis du ikke fullførte steget, hva hindret deg i å gjøre det? Hva gjorde det vanskelig?

Hva ville ha gjort det enklere å fullføre steget? Trenger du andre ressurser?

Vil det være til hjelp å dele opp steget i mindre, mer overkommelige steg?

Steg-for-steg-metoden for problemløsning

Noen ganger er det vrient å håndtere et problem som hindrer deg i å nå et mål. Det kan være vanskelig å vite hva du skal gjøre. Mange synes det hjelper å følge en steg-for-steg-metode for å løse problemer og håndtere hindringer. Du kan bruke metoden som er beskrevet her, når som helst i E-IMR eller i livet ditt for øvrig.

STEG 1:

Definer problemet du vil løse. Vær så konkret som mulig.

STEG 2:

Vurder ideer for å løse problemet og angi minst tre mulige løsninger. Få andres synspunkter om mulig. Ikke vurder løsninger på dette stadiet.

STEG 3:

Angi kortfattet fordeler og ulemper med hver mulige løsning. Begynn med fordelene.

STEG 4:

Velg den beste måten å løse problemet på. Vær så praktisk som mulig.

STEG 5:

Planlegg steg for å iverksette løsningen. Tenk på «hvem, hva, når og hvor».

STEG 6:

Bestem et tidspunkt for å vurdere hvor godt planen din fungerer. Fokuser først på det positive: Hva har du oppnådd? Hva gikk bra? Vurder deretter om problemet ditt er løst. Hvis det ikke er løst, må du bestemme om du skal endre planen eller prøve en ny.



EKSEMPEL: Edvard bodde hjemme og hadde som mål å flytte for seg selv. Han syntes dette var vanskelig, så han ba broren Martin om hjelp til å finne mulige løsninger ved hjelp av steg-for-steg-problemløsning.

På neste side ser du oppgavearket Edvard og Martin fylte ut sammen. Gå gjennom det og se hva du synes.

EKSEMPEL:

Edwards oppgaveark med steg-for-steg-problemløsning

STEG 1. Definer problemet så konkret og enkelt som mulig.

Jeg har sett etter en leilighet, men jeg finner ikke noen jeg har råd til

STEG 2. Angi minst tre mulige løsninger på problemet. Ikke vurder dem foreløpig.

- a. Se etter leiligheter lenger unna sentrum
- b. Dele leilighet med noen
- c. Få en deltidsjobb

STEG 3. Angi én fordel og én ulempe for hver mulige løsning.

Mulig løsning	Fordel	Ulempe
a. Se etter leiligheter lenger unna sentrum	Leiligheter er som regel rimeligere når de ligger utenfor sentrum	De er kanskje for langt unna bussholdeplassen
b. Dele leilighet med noen	Jeg sparer penger ved å dele på husleien	Jeg vil ikke bo sammen med noen jeg ikke kjenner
c. Få en deltidsjobb	En jobb gir meg mer inntekt jeg kan bruke på husleie	Det er vanskelig å finne jobb

STEG 4. Velg den beste løsningen eller kombinasjonen av løsninger. Hvilken har størst sjanse for å lykkes? Få en deltidsjobb

STEG 5. Planlegg stegene for å iverksette løsningen. Tenk på hvem, hva, når og hvor.

- a. Sett plakater med jobbannonser i nabolaget (begynn i morgen og ta bilder av plakaten med mobilen)
- b. Spørre familiemedlemmer om de vet om noen ledige stillinger (spørre i familieselskapet neste uke)
- c. Velge ut klær jeg kan bruke på jobbintervju (be Jenny om å hjelpe meg i helgen)
- d. Finne ut om det er noen jobbstøtteordninger (spørre IMR-terapeuten om hvem jeg kan kontakte, og følge opp neste uke)
- e. Kontakte ham jeg pleide å levere varer for, for å se om han har noe ledig (sjekke om jeg har lagret telefonnummeret hans på mobilen eller få det av Patrick)

STEG 6. Bestem et tidspunkt for oppfølging.

Om én måned fra nå av skal jeg spise lunsj med Jenny og orientere henne om hva jeg har gjort så langt. Hvis jeg ikke har lykkes med jobb, skal jeg be henne hjelpe meg å endre planen eller prøve en ny.

Når du følger opp, skal du rose deg selv for det du har gjennomført. Vurder om problemet er løst. Hvis det ikke er løst, må du bestemme om du skal endre planen eller prøve en ny. Skriv svaret ditt her.

Når Edvard fulgte opp planen sin, gratulerte han seg selv med å ha fullført steg A og B. Han bestemte seg for å fortsette med de øvrige stegene.



Mestre det selv

Oppgaveark med steg-for-steg-problemløsning

På neste side (45) finner du et tomt oppgaveark som du kan bruke til problemløsning. Du kan bruke det til å løse et problem knyttet til steget du identifiserte i forrige emne. Eller du kan bruke det til å løse et annet problem, f.eks. «finne en aktivitet jeg kan gjøre sammen med familien min», «lære å lage en ny matrett», «spare penger til ferien» eller «gjøre rent i et rom i leiligheten min».

Når du har valgt et problem du vil fokusere på, bruker du det til å fullføre oppgavearket for problemløsning.



La oss snakke om det

Hvilke problemløsningssteg var enklest å fullføre?

Hvilke steg var mest utfordrende å fullføre?

Hvordan tror du planen du utviklet i steg 5 vil fungere?

Oppgaveark med steg-for-steg-problemløsning

STEG 1. Definer problemet så konkret og enkelt som mulig.

STEG 2. Angi minst tre mulige løsninger på problemet. Ikke vurder dem foreløpig.

a. _____

b. _____

c. _____

STEG 3. Angi én fordel og én ulempe for hver mulige løsning.

Mulig løsning	Fordel	Ulempe
a.		
b.		
c.		

STEG 4. Velg den beste løsningen eller kombinasjonen av løsninger. Hvilken har størst sjanse for å lykkes? _____

STEG 5. Planlegg stegene for å iverksette løsningen. Tenk på hvem, hva, når og hvor.

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

STEG 6. Bestem et tidspunkt for oppfølging. _____

Når du følger opp, skal du rose deg selv for det du har gjennomført. Vurder om problemet er løst. Hvis det ikke er løst, må du bestemme om du skal endre planen eller prøve en ny. Skriv svaret ditt her.



Tilfriskningshjørnet

“BIPOLAR LIDELSE OG ALKOHOL sendte meg inn og ut av sykehus og hindret meg i å ta meg av de fire små døtrene mine. Dessverre fokuserte behandlingsteamet kun på hvilke medisiner som ville stabilisere depresjonen og hindre maniske episoder. Det var ingen diskusjoner om hva jeg egentlig ville, hva tilfriskning betydde for meg og på hvilken måte jeg ønsket å endre livet mitt. Så jeg fortsatte å drikke og hadde ukontrollerbare humørsvingninger.

Dette pågikk i flere år, helt til noen spurte meg: «Er det virkelig dette du vil med livet ditt?» Det var under et sykehusopphold, og døtrene mine hadde akkurat vært på besøk. Det fikk meg til å tenke på hva som faktisk betydde mest for meg i livet – jentene mine. Det begynte å demre for meg at drikkingen og humørsvingningene hindret meg i å nå mitt viktigste mål – å være en god mor.

Da jeg sluttet å drikke, begynte den bipolare lidelsen å stabilisere seg, og jeg klarte å unngå sykehusinnleggelse og kunne ta meg av døtrene mine. For meg har tilfriskning vært å holde meg edru, ta medisinene mine og være til stede i livet til døtrene mine. ”

— Sharon



Hjemmeøvelse

Følge opp målet ditt

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Hvis du ikke fylte ut oppgavearket for problemløsning i løpet av timen, kan du fullføre det hjemme.

ALTERNATIV 2: Hvis du fylte ut oppgavearket for problemløsning i løpet av timen, kan du følge opp planen du laget i steg 5.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

.....
Hva jeg skal gjøre

.....
Når

.....
Hvor

.....
Med hvem



Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

.....
Når

.....
Hvor

.....
Steget jeg vil jobbe med

.....
Med hvem

"Du må øve på noe for at det skal oppleves som ditt eget!"



Hovedpunkter · Emne 5

Følge opp målet ditt og løse problemer

Det er veldig viktig å følge opp målet ditt.

Det er vanlig å støte på problemer når du jobber mot målet ditt. Ikke mist motet.

Læringsressurser og psykiske helsetjenester

Under finner du en liste over organisasjoner, psykiske helsetjenester og læringsressurser du kan kontakte for ytterligere informasjon og hjelp.

Bruker- og interesseorganisasjoner

<p>Bipolarforeningen Norge Foreningen arbeider for et bedre og mer verdig liv for mennesker med bipolar lidelse, og jobber aktivt med å spre informasjon om lidelsen til behandlere og befolkningen for øvrig. Foreningen arrangerer også mestringskurs.</p>	<p>https://www.bipolarforeningen.no/</p>
<p>Landsforeningen for PTSD i Norge Foreningen sprer kunnskap om hva PTSD er, arrangerer fagdager og tilbyr organisert selvhjelp.</p>	<p>https://www.ptsdnor.no</p>
<p>Fontenehusene i Norge Det finnes flere Fontenehus i Norge. Dette er klubbhus som drives for og av mennesker som har psykiske helseproblemer. Klubbens viktigste mål er rehabilitering av medlemmene ut fra egne behov, og å styrke deres muligheter til å oppnå en likeverdig tilværelse i samfunnet.</p>	<p>www.fontenehuset.no</p>
<p>isPs Norge The international society for the psychological treatments of the schizophrenias and other psychoses (ISPS) er en internasjonal organisasjon som arbeider aktivt for å bedre behandlingen av psykosestilstander. ISPS har flere lokalavdelinger som arrangerer egne samlinger og lokale konferanser.</p>	<p>https://ispsnorge.no/</p>
<p>Jovisst Jovisst er et samarbeid mellom ulike tjenester som jobber for å løse rusproblemer, deriblant bruker- og pårørendeorganisasjonen Alarm (www.a-larm.no), Rusmisbrukernes interesseorganisasjon (www.rio.no), Foreningen for human narkotikapolitikk (www.fhn.no), Nasjonal forbund for folk i LAR (www.prolar.no) og Landsforbundet mot stoffmisbruk (www.motstoff.no).</p>	

<p>Landsforeningen We shall overcome Dette er en brukerorganisasjon som arbeider for å rette på uverdige forhold og ivareta rettigheter for mennesker i psykiatrien. Foreningen arrangerer seminarer, konferanser og konserter for å rette søkelys mot viktige saker.</p>	<p>www.wso.no</p>
<p>Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse Dette er en uavhengig interesse-, omsorgs- og kamporganisasjon som arbeider for å sikre et helhetlig og individuelt tilpasset tilbud for alle alvorlig psykisk syke og deres pårørende.</p>	<p>www.lpp.no</p>
<p>Mental Helse Mental Helse er landets største organisasjon for brukere, pårørende og andre som er opptatt av psykisk helse. Organisasjonen er aktive på mange områder, og drifter flere landsdekkende lavterskeltilbud og prosjekter.</p>	<p>www.mentalhelse.no</p>
<p>Helsenorge.no https://helsenorge.no/psykisk-helse er en offentlig helseportal hvor du finner informasjon om fysisk og psykisk helse, behandlingstilbud, oversikt over helsetjenester og hvilke rettigheter man har i helsevesenet.</p>	
<p>Rådet for psykisk helse Rådet for psykisk helse er en frittstående humanitær organisasjon som arbeider for å skape et best mulig liv for barn og voksne med psykiske problemer og deres nærmeste.</p>	<p>www.psykiskhelse.no</p>
<p>Å høre stemmer Å høre stemmer er et prosjekt som skal utarbeide og formidle helsefremmende informasjon og utvikle selvhjelpsarbeid for de som hører stemmer eller lyder som de er alene om å erfare.</p>	<p>www.romforstemmer.no</p>
<p>Erfaringskompetanse Dette er et kompetansesenter for personer med erfaringer innen psykisk helse. Her kan du lese om brukeres og pårørendes erfaringer med helsetjenestene. Du kan dele din historie med andre, få tips om brukerstyrte sentre rundt om i landet, eller lese om arbeid som gjøres innen erfaringskompetanse.</p>	<p>www.erfaringskompetanse.no</p>

Kompetansesentre

<p>Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid Napha er et kompetansesenter som jobber for å øke kvaliteten på psykisk helsetilbud til voksne i kommunene. Her kan man lese om viktig arbeid som gjøres i kommunene.</p>	<p>www.napha.no</p>
<p>Nasjonalt kompetansetjeneste for samtidig rusmisbruk og psykisk lidelse Kompetansesenter som forsker på og sprer kunnskap om samtidig rusmisbruk og psykisk lidelse. Her kan brukere og pårørende finne nyttig informasjon om det å ha både rusmisbruk og psykisk lidelse.</p>	<p>www.rop.no</p>
<p>Nasjonalt folkehelseinstitutt FHI er et forvaltningsorgan under Helse- og omsorgsdepartementet. Divisjon for psykisk helse forsker og gir råd til myndighetene om befolkningens psykiske helse. På nettsidene finner du informasjon om psykiske lidelser.</p>	<p>www.fhi.no</p>
<p>Selvhjelp.no Nasjonalt kompetansesenter for selvorganisert selvhjelp. Her kan du lese om hva det innebærer å ta del i en selvhjelpsgruppe. Du finner du en oversikt over ulike selvhjelpsgrupper i hele landet, eller hvem du kan kontakte i ditt distrikt hvis du ønsker å delta.</p>	<p>www.selvhjelp.no</p>
<p>Senter for psykoterapi og psykososial rehabilitering ved psykoser Seprep er en stiftelse som jobber for et humanistisk, helhetlig og psykososialt orientert behandlingstilbud for mennesker med psykose.</p>	<p>www.seprep.no</p>

