

Recoverykortene

Recoverykortene har størrelse som et visittkort (5*9 cm) og ligger i ei enkel plasteske. Hver eske inneholder 22. forskjellige kort + noen med blank framside, for egen utfylling

Her vises et av kortene:



Her er de ulike kort-tekstene:

1. Hvorfor trenger vi påminnelser om å behandle hverandre med respekt?
2. En profesjonell hjelper som sier han er blitt mer recoveryorientert uttaler: «Det viktigste har vært å avlære meg. Jeg trenger ikke ha svarene.» Hva tenker dere om denne erfaringen?
3. Hva kan du gjøre for at bruker skal oppleve samhørighet, tilhørighet ...
4. Har du tro på muligheten for bedring for brukeren? Hvorfor? Hvorfor ikke?
5. Hvordan kan du motivere til endring?
6. Utgjør du en Håp-inspirerende relasjon for brukeren? Hvordan?
7. Hvordan verdsetter du og gir uttrykk for brukers framgang?
8. Hvordan kan du hjelpe brukeren til å gjenoppbygge/redefinere en positiv identitet og til å overkomme eventuell stigmatisering?
9. Hva vet du om hva som gir brukeren mening i livet og hvordan kan du støtte brukeren i å se og finne mening i livet, i sykdomserfaringer etc
10. Hvordan kan du støtte en bruker i å ha en sosial rolle og nå sine sosiale mål?
11. Kjenner du til hva som er verdiene til brukeren du skal støtte og vet du hva som er livskvalitet for henne eller han?
12. Noen har begynt å snakke om recovery og discovery. Hva tror du det kan handle om?

13. Hvordan kan du hjelpe brukeren til å ta større personlig ansvar og få kontroll over livet?
14. Diskuter tabell 1 på side 16 i heftet «100 råd...» Er det tilnærminger dere har som dere vil ta vare på og er det noen dere ønsker å endre?
15. Hvordan merker andre, for eksempel dine kollegaer eller noen i brukerens nettverk, at du har fokus på styrker hos brukeren?
16. Hvordan vil en god dag se ut for deg, og hva må til for at den skal bli slik? Hva er det første kjennetegnet du merker?
17. Hvordan kan vi skape betingelser som gjør at brukerne føler seg myndiggjort, eller at vi i hvert fall unngår å skape miljø som bidrar til umyndiggjøring?
18. Hva kan vi gjøre så brukeren merker at vi har en hjelpekultur som er preget av fravær av stigma og en hjelpekultur som vektlegger vekst, respekt og håp?
19. «Service-relasjonen mellom helsepersonell og endres fra å være “ekspert/pasient” og sikter seg inn på å være trenere eller partnere på en oppdagelsesreise. Helsepersonell er der for å støtte, ikke bestemme.» (Dorset) Er min praksis slik?
20. «Bedring handler om oppdagelse – eller gjenoppdagelse av personlig identitet, separert fra sykdom og uførhet.» Har jeg dette synet på bedring? Hvordan preger det meg eventuelt? (Dorset)
21. «Utviklingen av bedringsbasert service vektlegger personlige egenskaper hos ansatte så vel som deres formelle kvalifikasjoner. En slik vektlegging skal styrke ansattes evne til å formidle/ta i bruk håp, kreativitet, omsorg, medfølelse, realisme og robusthet.» (Dorset) Diskuter hva dette kan bety i praksis.
22. Diskuter de 10 kulepunktene i kapitel 9 i heftet 100 råd som fremmer recovery. Er recovery så radikalt at det handler om et paradigmeskifte for oss? Hva tenker dere?