

# RECOVERY

## – når brukere lærer opp brukere

### ARTIKKEL

Av: Marit Vasshus, KoRus vest Stavanger

Hvordan kan brukere aktivisere brukere i egne tilfriskningsprosesser? I Rogaland har Sandnes kommune etablert et prosjektsamarbeid med kommunene Stavanger og Time, samt Helse Stavanger etter modell fra Nederland.



Erfaringen med at brukere lærer opp brukere i tilfriskningsprosesser kommer fra Nederland, der Universitetet i Tilburg har forsket på dette i ti år, og hadde et ønske om å dele erfaringene med Norge. Tre brukere fra Nederland har i mai i år holdt kurs for ni brukere/erfaringskonsulenter i de tre Rogalandskommunene, samt to deltakere fra Mental Helse. Man har også et forskningssamarbeid med Universitetet i Stavanger samt KORFOR i Helse Stavanger og KoRus vest Stavanger for å evaluere prosjektet.

#### Finne veien til egen tilfriskning

Prosjektet «Recovery is up to you» har som mål å styrke bedringsprosesser hos den enkelte bruker. Deltakerne har utfordringer knyttet til rus og psykisk helse. Kursopplæringen bevisstgjør deltakerne, og bidrar til å finne fram til selvutvikling i egne prosesser: «Hva virker for deg for

å finne egen tilfriskning?». Fagfolk er «ekskludert» fra opplæringen som sertifiserer deltakerne til å være kursledere for andre brukere for å mestre egen tilfriskning og komme videre i livet.

Sandnes kommune planlegger nå mestringskurs, og inviterer til samarbeid med brukerne Stavanger og Time kommuner samt Dropout-teamet til AUV (Avdeling for unge voksne), Helse Stavanger, samt KoRus vest Stavanger og KORFOR. Den nederlandske kursmanualen er oversatt til norsk, og er basert på selvhjelpsgrupper.

- Noen av deltakerne er blitt inspirert til å sette i gang med kurs for andre brukere. Å være nyttig og bety noe for andre har stor effekt på motivasjon og engasjement. Vi planlegger rekrutteringsmøte for nye brukerdeltakere for å komme i gang med en kursrekke før jul, sier Steinar Trefjord,

rådgiver i Mestringsenheten i Sandnes kommune.

#### Suksessfaktor

Suksessfaktoren i denne opplæringen er at den er fullt og helt brukerstyrt, og når man benytter brukere med liknende erfaringer i en tilfriskningsprosess får man en annen tilnærming. Håpet og mulighetene blir ekstra sterkt formidlet og tatt i mot, fordi kurslederne har egne erfaringer som de deler med dem som skal gå igjennom en tilfriskningsprosess. De er levende bevis på at endring er mulig, også for mennesker med omfattende utfordringer i livet sitt.

- Erfaringene fra Nederland viser at brukerne kommer raskere inn i en endringsprosess når andre brukere viser vei og deler egne erfaringer. Deltakerne er mer engasjert i dette konseptet enn i annen opplæring og endring.



Tilbudet er eksklusivt ved at fagfolk er ekskludert, påpeker Trefjord.

- Vi ønsker at Recovery-tanken skal være til stede både ved behovsvurdering ved søknad og i hjelp og bistand fra kommuner og spesialisthelsetjenester. Sandnes kommune vil at Recovery skal prege alle i organisasjonene, både i holdninger, praksis og ledelse, forklarer Trefjord.

#### Brukerne i forsetet

Fagfolk vil bidra med å legge til rette for rammer og det som er ønskelig, men selve kurset skal styres av brukere med egen erfaring som selv har gjennomgått kurset. Deltakerne er rekruttert fra et Brukernetttverk for erfaringskonsulenter i regionen. Målet er at deltakerne skal være kursledere og gode modeller for nye brukergrupper i tilfriskningsprosesser.

- En styrker egen person på veien mot å delta i samfunnet i verdsette roller fordi en skifter fokus fra diagnoser og lidelse til håp. Ny identitet, selvhevdelse, mening og samhørighet er selve kjernen i Recovery fra rus og psykiske helseutfordringer, sier Trefjord til slutt.



## 5 KJERNEBEGREP I RECOVERY:

Håp, identitet, selvhevdelse, mening, samhørighet.

## KURSINNHold I BRUKERKURS:

Eksempler: Hvilken rolle har du? Hvordan bruke din erfaring? Hvordan møte stigma? Hvilken støtte trenger du? Hvordan påvirke tjenestene?

## OMFANG OG STRUKTUR:

Brukerkurset går over ti uker, holdes en gang pr. uke og er basert på selvhjelpsgrupper som AA, Anonyme Alkoholikere, en modell fra USA.