

Mulige tema for kurs/workshos etc ved Jæren Recovery College

Gjennom 5 workshos à 1 ½ time i januar 2019 spurte vi deltagerne om forslag til tema for kurs etc. Det var ca 120 deltagere. Temaforslag ble skrevet på post-it-lapper og deretter kategorisert av prosjektlederne. Det var innholdet på lappene som styrte hvilke navn vi ga kategoriene. Kategoriene var altså ikke bestemt på forhånd. Alle som deltok kunne "produsere" en eller flere lapper. Mange lapper kunne ha likt eller nesten likt innhold. Dette gjorde vi får å kunne vite hvilke tema som var mest foreslått. Vi hadde ulike farger på lappene, slik at vi også kan se (sortere på) om det er person med egen erfaring, fagperson eller familie/venn/pårørende som har skrevet på lappen.

Før forslag til tema ble skrevet hadde vi en tilsvarende runde hvor deltagerne skrev ned "bremser" og "muligheter/potensiale" for 1) enten å skape seg et bedre liv (jobbe med egen recovery) eller 2) bli bedre til å gi recoverystøtte (som fagperson, likeperson, venn/familie/pårørende)

Dette notatet viser hvilke tema som kom opp og hvordan de fordeler seg etter antall lapper (prosentvis innenfor hver kategori)

TEMA

1. Egenutvikling (37%)

Kategorien «Egenutvikling» er den desidert største kategorien og handler om å være i forskjellige recoveryprosesser. Vi har delt kategorien opp i sju underkategorier.

Tilhørighet (23%)

Tilhørighet er å føle seg knyttet til andre mennesker på en god måte, og ha følelsen av å høre til, bli godtatt og respektert for den man er.

Her finner man tema som handler om det å skape seg et nettverk, for noen kan dette være å bryte isolasjon og ensomhet for så å finne tilbake til et sosialt nettverk. Mens for andre er det å bygge seg et nytt rusfritt nettverk. Temaer som omhandler kommunikasjon er også å finne i denne kategorien. Få et godt forhold til foreldre/søsken og hvordan være en god partner/venn er også temaer i denne kategorien.

Empowerment (21%)

Empowerment handler om å ha fokus på egen styrke. Ved å ha kontroll over eget liv blir vi mer selvstendige. Det blir dermed lettere å ta egne valg.

Her finner man tema som handler om å finne sin egen styrke, om det å skape motivasjon for seg selv, selvhjelp, livsmestring, stressmestring, selvhverdelse, og snu prosesser.

Identitet (17%)

Å se seg selv som et helt menneske med sin egen særegne identitet, er viktig for alle. Vi har alle behov for å bli anerkjent av andre, uavhengig av sykdom og diagnose.

Her finner man tema som handler om det å bli kjent med seg selv, selvbilde (selvfølelse og selvtillit), selvrespekt, skam og skyld.

Bevissthet (12%)

Her finner man tema som handler om blant annet mindfulness, mentalisering, kroppsspråk, kroppsbevissthet, takknemlighet.

Mening (9%)

Å oppleve at livet er meningsfullt og å føle seg verdsatt, er et grunnleggende behov for alle mennesker. Å kunne delta i aktiviteter som gir mening, kjenne på mestring ved å få brukt egne ressurser, vil bidra til mening i livet.

Her finner man tema som handler om det å skape seg et meningsfullt liv. Hvordan er det gode liv? Hva gir glede? Hvordan og hvor kan en få bruk for sine ressurser? Hvordan jobbe mot et mål?

Håp (9%)

Håp handler om optimisme, om å ha troen på at livet kan bli bedre. Positive opplevelser gir oss håp, og drømmer om fremtiden kan motivere oss til endring i livet vårt.

Her finner man tema som omhandler begrepet håp. Hvordan finne håp? Mål og drømmer, trygghet, skape tillit, om sorg og savn/tap.

Annet (9%)

Forskjellige tema innen egenutvikling generelt.

2. Kunnskap om, forstå (11%)

Kategorien «Kunnskap om, forstå» handler om å forstå ulike tema. Vi har delt denne kategorien opp i underkategoriene:

Psykisk helseutfordringer (29%)

Her finner man tema som handler om hva angst er, økt forståelse av kroppen og psykens reaksjoner på angst, hva er depresjon, personlighetsforstyrrelse, forstå schizofreni og temakurs i de ulike diagnosene

Mellommenneskelig (15%)

Her finner man tema som handler om empati, etikk, affektbevissthet, og ulike personligheter.

Rettigheter (15%)

Her finner man tema som handler om sosiale rettigheter, juridiske rettigheter, rettigheter i NAV, menneskerettigheter og samtykkekompetanse.

Traumer (13%)

Her finner man tema som handler om hva traumer er, hva traumer gjør og psykoedukasjon av ulike slag, hjernens utvikling ved traumer.

Avhengighet/rus (10%)

Her finner man tema som handler om å forstå avhengighet, rusmidler og tilbakefall.

Forstå hjernen (6%)

Her finner man tema som handler om koblinger mellom sinnet og hjernen, nervesystemene og naturlige reaksjoner og vitenskap.

Førstehjelp (6%)

Her finner man tema som handler om fysisk og psykisk førstehjelp.

Miljøetikk (4%)

Her finner man tema som handler om miljøetikk.

Medikament (2%)

Her finner man tema som handler om erfaringsdeling om bruk av medisin.

3. Støtte (9%)

Kategorien «Støtte» handler om det å være en støtte for andre, det kan rette seg mot fagpersoner og deres rolle som støttepersoner, erfaringskonsulenter og likemenn eller pårørende. Her finnes tema som går både på tekniske hjelpemidler som tiltaksplaner, lovverk, verdier og holdninger, recoveryorientert støtte og samarbeid.

Vi har delt opp denne kategorien i fire underkategorier:

Recoveryorientert støtte (56%)

Her finner man tema som handler om å finne gode innfallsvinkler for å gi best mulig støtte til personer som er i en recoveryprosess.

Erfaringsdeling/likemannsrollen (22%)

Her finner man tema som handler som retter seg i stor grad mot likemenn og erfaringskonsulenter, og handler om hvordan bruke sin egenerfaring på best mulig måte.

Undervisning/veiledning/kommunikasjon (12%)

Her finner man tema som handler som handler om å gi undervisning/veiledning og hvordan kommunisere på en bra måte.

Samarbeid (10%)

Her finner man tema som handler som handler om samarbeid for å kunne gi best mulig støtte.

4. Kreativ (8%)

Kategorien «Kreativ» har vi delt inn i underkategorier.

Drama/kunst (31%)

Her finner man tema som handler om kunst, kultur, malekurs, dans og drama.

Musikk (29%)

Her finner man tema som handler om hvordan musikk kan inspirere til bedre helse, musikkterapi, sang, spille og lytte.

Skriving (18%)

Her finner man tema som handler om dikt, kreativ skrijving og litteratur.

Foto/film (9%)

Her finner man tema som handler om foto og film.

Praktisk (7%)

Her finner man tema som handler om praktiske kurs som sykurs og fluebinding.

Annet (6%)

Her finner man tema som handler om kreativitet generelt

5. Takle følelser (5%)

Kategorien «Takle følelser» har vi delt inn i underkategoriene:

Sinne (30%)

Her finner man tema som handler om sinnemestring, bitterhet og aggresjon.

Angst/depresjon (27%)

Her finner man tema som handler om angst og depresjonsmestring og angsttrening.

Søvn (17%)

Her finner man tema som handler om hvordan få bedre søvn.

Bekymring (10%)

Her finner man tema som handler om tankevirus/bekymringstenkning

Psykose (10%)

Her finner man tema som handler om egen forståelse av psykose

Stress (3%)

Her finner man tema som handler om psykoedukasjon, stress og sårbarhet

Sorg (3%)

Her finner man tema som handler om hvordan mestre sorg

6. Kosthold og livsstil (5%)

Kategorien «Kosthold og livsstil» har vi delt opp i to underkategorier. Den ene går direkte på kosthold mens den andre har et fokus som går mer på hele livsstilen.

Kost (72%)

Her finner man tema som handler som handler om matlaging generelt, matlaging i et økonomisk perspektiv og hvordan næringsrik mat kan gi bedre psykisk helse.

Kost/trening/søvn (28%)

Her finner man tema som handler som handler om livsstilsendring (kost, søvn og trening)

7. Fysisk aktivitet (5%)

Kategorien «Fysisk aktivitet» handler om tema som har med nytteverdien av fysisk aktivitet ifht den psykiske helsen. Herunder både kondisjonstrening, styrketrening, yoga og friluftsliv.

8. Hverdagsmestring (4%)

Kategorien «Hverdagsmestring» handler om dagligdagse tema som det å holde det ryddig hjemme, skape struktur for å ha et best mulig liv, lære ting som gjør hverdagen lettere, hvordan bo alene og kleskoder.

9. Økonomi i hverdagen (4%)

Kategorien «Økonomi i hverdagen» handler om tema som går på hvordan få orden i den økonomiske situasjonen, hvordan få pengene til å vare fra utbetaling til utbetaling og sette opp budsjett for personlig økonomi.

10. Arbeid (3%)

Kategorien «Arbeid» handler om hvordan komme seg ut i arbeidslivet, det og stå i en jobb over tid og mestre dette, forventninger fra arbeidsgiver, hva dette betyr for livskvaliteten?

11. Pårørende/fam/venn (3%)

Kategorien «Pårørende/fam/venn» handler om tema som går på pårørendeperspektivet. Hvordan er det å være pårørende til personer med psykisk helse eller rusutfordringer ?, grensesetting, medavhengighet og generelt hvordan mestre livet best mulig som pårørende.

12. Informasjon om tilbud (2%)

Kategorien «Informasjon om tilbud» handler om hvordan og hvor man kan søke hjelp i hjelpeapparatet, men også informasjon om tilbud utenfor det offentlige hjelpeapparatet.

13. Foreldre/barn (2%)

Kategorien «Foreldre/barn» handler om tema ifht foreldrerollen og barnevern. Mange av temaene retter seg mot et behov for likemenn/erfaringskonsulenter inn i barnevernet. Støtte for foreldre som er fratatt samvær for sine barn.

14. Nettbruk og sosiale medier (1%)

Kategorien «Nettbruk og sosiale medier» handler om å beherske data, internett og den digitale hverdagen.

15. Nære relasjoner (1%)

Kategorien «Nære relasjoner» handler om relasjoner, kjærlighet, samliv og sex.