

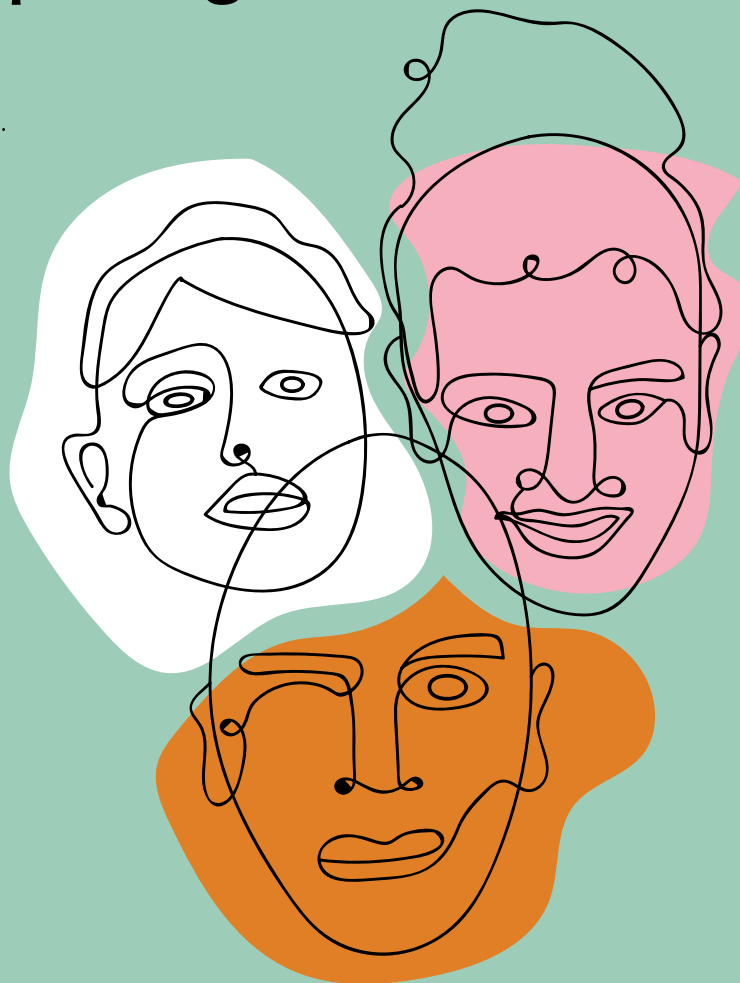
**Dette vedlegget gir en status for prosjekt Jæren Recovery College pr. våren 2022**

## Innhold

- Kortfattet presentasjon av prosjekt Jæren Recovery College
- Aktivitet og omfang så langt. Deltagerne og hvor de kommer fra fordelt på kommuner
- Sist gjeldende kurskatalog (mars-mai 2022)
- Noen erfaringer fra studenter (deltagere) og kursutviklere og kurslærere

# Recovery handler om å skape seg et godt liv

---



---

Noen sliter med livet, de er ensomme – savner tilhørighet og fellesskap. Noen har utfordringer med rus eller psyke. De famler, leter etter håp og mening.

Andre har reist seg. De har fått tilbake troen. Funnet nytt håp og ny mening. De deler gjerne dyrekjøpte erfaringer. Det er viktig å bety noe for andre.

Og alle, absolutt alle, vil oppleve seg betydningsfulle og verdsatte.

---





## FOR ALLE SOM ØNSKER ET BEDRE LIV

Jæren Recovery College hjelper mennesker å ta i bruk sine sterke sider. Recovery er en personlig og unik prosess der en jobber mot egne mål i fellesskap med andre. Recovery er helt avhengig av et inkluderende samfunn. Vi er et utdanningstilbud og et fellesskap for alle som ønsker et bedre liv, på tross av utfordringer knyttet til rus eller psykisk helse. Vi er også til for helsepersonell, pårørende, venn eller kollega til noen som jobber med egen recoveryprosess.



Eli, kursdeltaker

## PRESENTASJONSFILM

[Les mer om oss her](#)

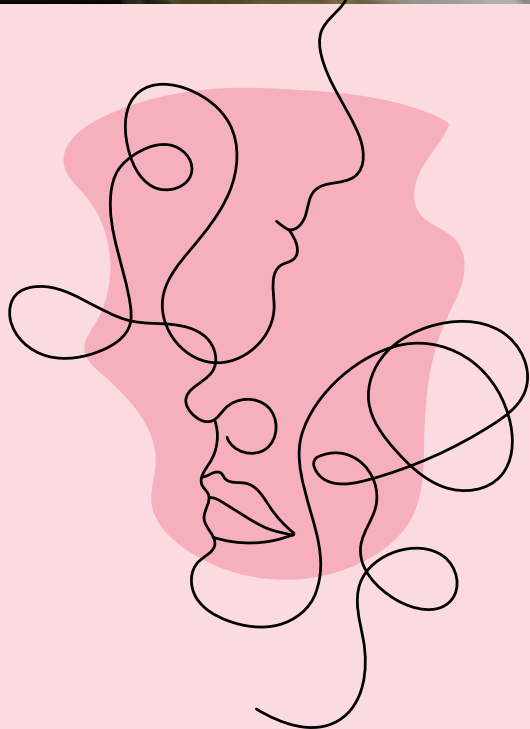




## SUPPLEMENT OG ALTERNATIV

---

Jæren Recovery College er et supplement og et alternativ innen rus- og psykisk helsefeltet i regionen. Vi driver etter statlige myndigheter sine føringer for helse og sosialtjenester innen rus og psykisk helse, folkehelsearbeid og kommune 3.0-filosofien, der alle samfunnsaktører spiller på lag. Vi er en aktuell samarbeidspartner for kommuner, organisasjoner, helseforetak og aktører innen næringsliv som ønsker å ta et samfunnsansvar.



## UTVIKLING OG LÆRING – SAMMEN!

---

Hos oss møtes mennesker for å lytte, dele, skape og oppleve utvikling og læring – sammen! Kjerneaktiviteten er at folk jobber med sin egen recoveryprosess, det vil si å skape seg et godt liv. Vi samskaper kurs og workshops og er en arena for utvikling, vekst og glede. Erfaring og fag i lag – i likeverdige roller. Hos oss er du ikke bruker, pasient, behandler eller pårørende, men student.

**“Du skal bestige Mount Everest. Du får valget mellom en guide som har gått opp selv, eller en som har lest en bok om hvordan man gjør det. Hvem velger du?”**

**Hos Jæren Recovery College får du begge.”**



**Tor Arne,**  
prosjektleder, Jæren Recovery College

## **ETT ENESTE OPPTAKSKRAV: AT DU HAR LYST!**

I tillegg til kurs og workshops, arrangerer vi fagdager for kommuner, bruker-organisasjoner og andre som vil. 70 % av deltakerne på våre kurs har egenerfaring, 24 % er fagpersoner og 6 % har annen bakgrunn.

Vi har egne opplegg for bachelor og master-studenter i samarbeid med UiS og VID Sandnes og forskningssamarbeid med Korus Stavanger og UiS.

I 2021 hadde vi fagdager for ca. 100 ansatte fra kommunene Sandnes, Time og Klepp, undervisninger for studenter ved VID og UiS og andre arrangement. På disse har vi til sammen undervist 302 personer i vår region. Vi har i tillegg deltatt med innlegg/undervisning på fire nasjonale samlinger

<b>ANTALL KURS</b> okt 2019–des 2021	<b>33</b>
<b>Kursdeltakere</b>	<b>2019-2021</b>
Sandnes	141
Stavanger	140
Time	26
Sola	25
Klepp	18
Andre	12
Hå	9
Gjesdal	6
<b>Totalt</b>	<b>377</b>

## HVA OPPLEVER STUDENTENE PÅ RECOVERY COLLEGE?

De oppsummerte funnene er hentet fra ulike studier fra Storbritannia.

- Mindre selvstigma
- Mer håpefull ift. framtida
- Mindre opplevelse av skam, større følelse av tilhørighet, håp og empowerment
- Signifikant bedring av opplevd livskvalitet og velvære
- Økt deltakelse i roller som vanlig student, arbeidstaker og frivillig
- Økt kontakt med familie og naboer
- Reduserte kostnader knyttet til innleggelse og kommunale tjenester

### Hvor mange jobber i Jæren Recovery College?

Per i dag er vi fire faste personer fordelt på tre årsverk. 25 timeengasjerte eller frivillige er med som kursutviklere og lærere.

## HVEM STÅR BAK JÆREN RECOVERY COLLEGE 2019-2022?

Kommunene Sola, Time, Stavanger og Sandnes, brukerorganisasjonene A-larm Rogaland og Mental Helse Sandnes, Mental Helse Ungdom Nord-Jæren, stiftelsen Crux oppfølgingscenter og Helse Stavanger HF representert ved avdeling for rus og avhengighet og Sandnes DPS.

### Hva er budsjettet vårt?

I 2021 er budsjettet på 3,1 millioner. 2,5 av disse er tilskudd fra Statsforvalteren i Rogaland. 15 000 er tilskudd fra Sparebankstiftelsen. Resten, 600 000, er egenfinansiering fra kommunene i styringsgruppa (Stavanger, Sandnes, Sola og Time). 2022 er fjerde og siste året med tilskudd fra Statsforvalteren.

### Veien videre

I løpet av 2022 skal vi ha etablert eierform, organisering og økonomi for varig drift. Vi tar sikte på å bli et ideelt as og ønsker flere inn på eiersiden, både fra det offentlige og private.

## ØNSKER DU MER INFORMASJON ELLER BARE EN UFORMELL PRAT?

Ta gjerne kontakt med en av prosjektlederne våre.



**Steinar Trefjord**  
41 69 06 24  
steinar@jrcollege.no



**Tor Arne Riskedal**  
48 04 66 98  
torarne@jrcollege.no



### **Aktivitet og omfang så langt – okt19-des21**

415 unike personer har søkt på kurs i tidsrommet oktober 2019-desember 2021, 122 av disse har søkt på 2 eller flere kurs.

Til sammen er det 565 personer som har søkt på kurs i tidsrommet oktober 2019-desember 2021. Av de 565 er 407 stk personer med egenerfaring, 123 stk er fagpersoner, 35 stk har annen bakgrunn. Prosentvis fordeling mellom egenerfaring, fagpersoner og annet, er da: 72% med egenerfaring, 22 % fagpersoner, og de siste 6 % har annen rolle.

Ikke alle som søker på kurs møter opp på kursdag, av erfaring så gjør vi alltid en overbooking. Vi har tilbudt plass til 469 stk og 378 stk har oppmøte på kurs. Det vil si at 81% av de som får plass møter opp.

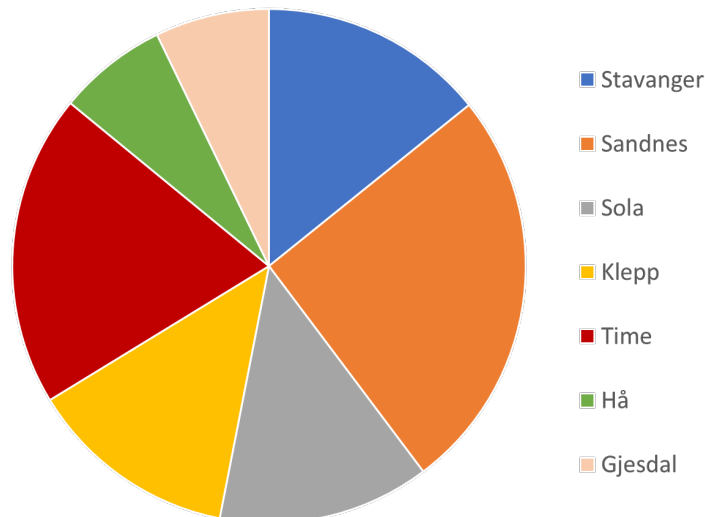
285 kursdeltakere har fullført kurset de gikk på og dermed fått kursbevis. Det vil si at 75% av de som møter opp på kurs fullfører kurset de går på. Deltagerne er på ulike steder i sin recoveryprosess og dette er en styrke for kursene. Dette gir læring, motivasjon og håp om at det går an å få det bedre.

Pr. 31.12.21 har JRC utviklet 11 ulike kurs i porteføljen. Flere er gjennomført flere ganger og det gir totalt 34 kurs-gjennomføringer. Kursene har varighet fra 2 til 12 uker.

	2019	2020	2021	totalt
<b>Kursgjennomføringer</b>	<b>4</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>34</b>

Tabellen under viser deltagere fordelt på hvilke kommuner de bor i.

Kommune	Deltakere 2019	Deltakere 2020	Deltakere 2021	Totalt okt 2019- des 2021
Sandnes	31	63	47	141
Stavanger	26	61	53	140
Sola	2	3	20	25
Time	2	10	14	26
Gjesdal	0	4	2	6
Klepp	2	8	8	18
Hå	2	4	3	9
Andre	0	8	4	12
<b>Totalt</b>	<b>65</b>	<b>161</b>	<b>151</b>	<b>378</b>



Diagrammet viser deltakere på Jæren Recovery College med kommunenes innbyggertall tatt i betraktning  
Tabellen og diagrammet viser at JRC er blitt mer og mer regionale.

Tendensen i 2022 er at det er økende grad av søknader og deltakere. (Pr dagens dato 7. mars 22 har 142 søkt)

Vi har om lag 300 innleverte evalueringsskjema fra kursdeltakere så langt, men vi har ikke holdt på lenge nok til å ha tall på hvordan deltagelse hos oss påvirker egen livskvalitet eller bedringsprosess over tid. Masterstudenter ved ViD og UiS ser på evalueringer fra deltagerne og de har gjort kvalitative intervju av til sammen 30 deltakere, kursutviklere og kurslærere ved JRC. Innen sommeren 2022 vil vi ha resultater fra disse pågående masterprosjektene.

Evalueringsskjemaene viser i stor grad fornøyde deltagere. Vi har plukket ut noen enkeltsiter fra deltagere og vi har samlet inn noen beskrivelser fra kursutviklere og deltagere om deres erfaringer med Jæren Recovery College. Erfaringer fra studenter og lærere er utdypet sist i vedlegget.

Her tar vi med noen "smakebiter":

- *Jeg har lang bakgrunn med psykiske helseutfordringer. Jeg har erfart personlig recovery og at jeg har pedagogiske evner. Som kurslærer ved Jæren Recovery College får jeg benyttet begge disse kompetansene (kurslærer med egenerfaring)*
- *Det å komme hit til Jæren Recovery College, og at de jeg møter her har egenerfaring på ulike områder, det gjør veldig godt på den prosessen med å reise seg igjen. (kursdeltager med egenerfaring)*
- *Å føle tilhørighet har for meg vært veldig viktig for å kunne bidra ... Å være kurslærer er ikke noe jeg trodde jeg kunne få til, men med hjelp, støtte og mulighet fra Jæren Recovery College er jeg kurslærer i dag. Det er egentlig helt utrolig. For ett og et halvt år siden var jeg redd min egen skygge! (kurslærer med egenerfaring)*



### **Samarbeid i regionen/ andre leveranser**

JRC har utviklet egne undervisningsopplegg for grupper av ansatte fra samme kommune/avdelinger eller organisasjoner. Til nå har ca 100 deltatt på slike "fagdager" fra Sandnes, Klepp og Time. Tilsvarende opplegg planlegges nå for kommunene Gjesdal, Stavanger og Hå og organisasjonene Blå kors steg for steg og A-larm.

JRC leverer faste undervisninger og workshops vår og høst for videreutdannings- og masterstudenter ved ViD og UiS og for bachelorstudenter mens de er i praksis i kommunene i regionen. Og som nevnt over vil 5 masterstudenter ha fullført sine masteroppgaver med tema og problemstillinger fra JRC innen sommeren 2022. Ytterligere to vil være ferdige våren 2023.

Det er etablert et nettverk som deler erfaringer og jobber med utvikling av kompetanse og forskning fra Recovery College og lignende modeller. Her deltar JRC sammen miljøer både på Haugalandet (Recovery ressursbase), Bergen (Bergen RecoverySkole) og Kristiansand (forprosjekt pågår for Recovery College på Sørlandet)

Nr.	Kurs	Kursdager	Oppstart	Klokkeslett	Søknadsfrist
5	Hverdagskompetanseprogram – Modul: Steg for steg til ønsket fellesskap	5	15. mars	09-12	8. mars
6	Forstå deg selv (litt) bedre – og gjør noe med det!	6	17. mars	12-15	10. mars
7	Følelsesdirigenten – om musikk i en recoveryprosess	6	18. mars	09-12	11. mars
8	Når kjærlighet ikke er nok	2	23. mars	12-15	16. mars
9	Hverdagskompetanseprogram – Modul: Steg for steg til aktivitet	4	20. april	17-20	13. april
10	Fem steg til hverdagsglede	5	26. april	09-11.30	19. april
11	RECOVERY – et introduksjonskurs	1	9. mai	12-15	2. mai
12	Hverdagskompetanseprogram – Modul: Steg for steg til ønsket fellesskap	5	18. mai	17-20	11. mai

# Jæren Recovery College

## Studietilbud våren 2022



**OPPDATERT MED MARS TIL MAI !**

**VÅRE KURS** består av undervisning, erfaringsdeling og oppgaver, - i små klasser.

**VARIGHET** på kursene er alt fra dagskurs på 3-timer til kursrekker over 3 til 6 uker.

### FOR HVEM?

Kursene er åpne for personer med egenerfaring med rus eller psykisk helse, helsepersonell, pårørende, venner, kollegaer og andre ... dvs alle, og vi har bare ett opptakskrav; at du har lyst!

### MER INFORMASJON OG PÅMELDING:

[www.jrcollege.no](http://www.jrcollege.no)

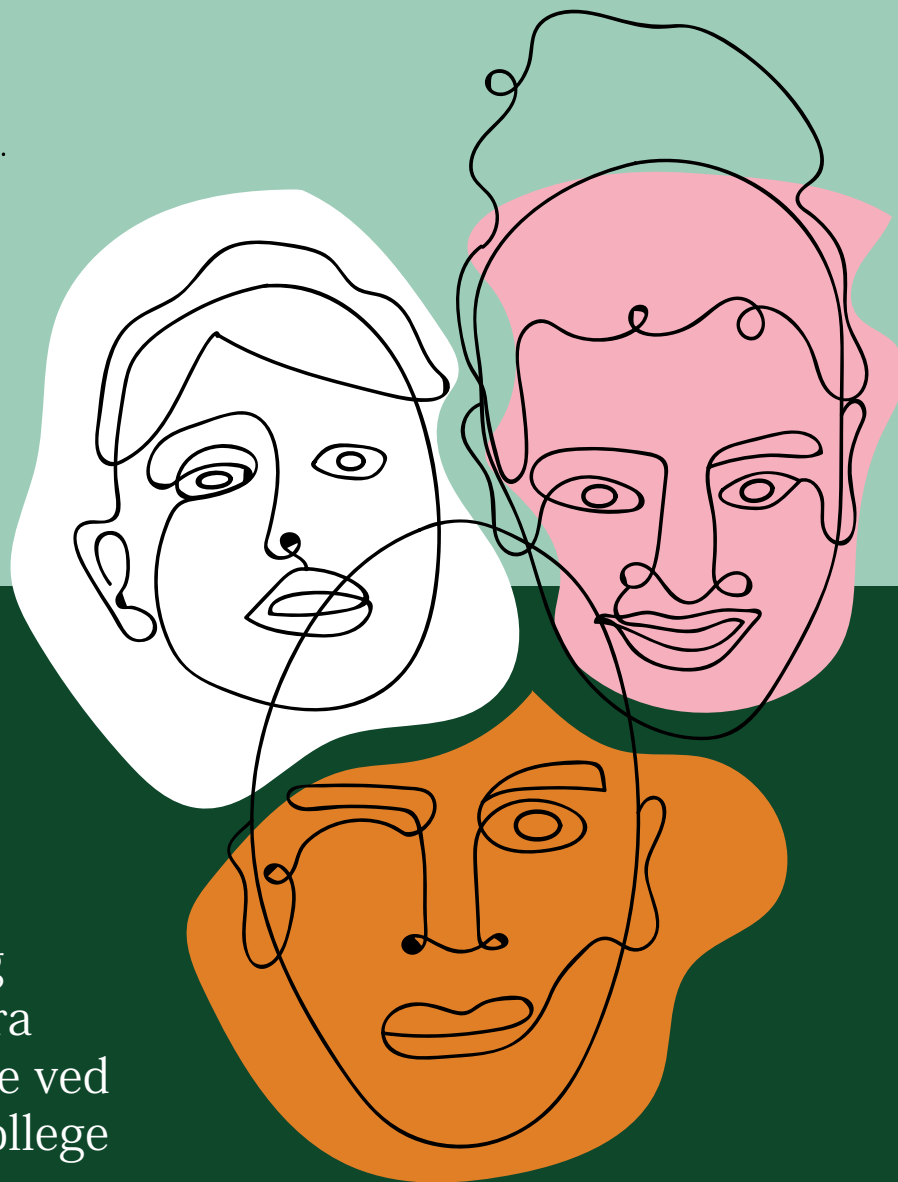


JÆREN RECOVERY COLLEGE  
Sandnes, Langgata 54 – 4. etasje..  
Kontaktinfo: Tor Arne tlf. 480 46 698,  
Steinar tlf. 416 90 624,  
e-post: [post@jrcollege.no](mailto:post@jrcollege.no)

**Jæren Recovery College** tilbyr kurs og undervisning med fokus på personlig recovery. Recovery handler om de prosesser en person er i for å skape seg et godt liv i samfunnet. Alle våre kurs etc. er utviklet og leveres av personer med egenerfaring og fagerfaring i et likeverdig samarbeid.

Vi er i gang med **TEMAKVELDER** igjen 😊  
Sjekk [www.jrcollege.no/arrangement](http://www.jrcollege.no/arrangement)

- Kurs nr. 5** HVERDAGSKOMPETANSEPROGRAM - MODUL: **STEG FOR STEG TIL ØNSKET FELLESSKAP**  
Gjennom denne modulen blir det gitt innføring i konkrete verktøy som kan være nyttige når en skal bygge sunne relasjoner for å få tilgang til ønsket felleskap og hvor og hvordan vi kan bygge vårt nettverk. I programmet ligger også muligheten for å få individuell støtte fra en tidgiver.
- Kurs nr. 6** **FORSTÅ DEG SELV (LITT) BEDRE – OG GJØR NOE MED DET!**  
Tanker og følelser kan være vanskelig å forstå og vanskelig å endre. Heldigvis finnes det ulike verktøy som kan brukes til å forstå hvor tanker og følelser kommer fra og til å jobbe med disse for å få det bedre med seg selv. På kurset vil du få en innføring i noen av disse verktøyene.
- Kurs nr. 7** **FØLESESDIRIGENTEN – OM MUSIKK I EN RECOVERYPROSESS**  
En god følelsesdirigent gjør det lettere å være i samspill med menneskene du møter i livet ditt. I dette kurset vil vi utforske hvordan vi kan bruke musikkaktivitet til å få en bedre følelsesdirigent. Kurset krever ingen forkunnskaper.
- Kurs nr. 8** **NÅR KJÆRLIGHET IKKE ER NOK**  
Kurset er basert på erfaringer fra foreldre og fagpersoner i forbindelse med omsorgsovertakelse. Læringsmål for dette kurset er å forstå familiens situasjon fra ulike perspektiv og øke forståelsen for hverandre og redusere fordommer.
- Kurs nr. 9** HVERDAGSKOMPETANSEPROGRAM - MODUL: **STEG FOR STEG TIL AKTIVITET**  
Gjennom denne modulen skal vi se på de positive effektene vanlig hverdagsaktivitet har på kroppen og vår psykiske helse. Deltagerne lager sin egen plan for å nå sine mål og får veiledning om hvordan de kan nå målene. I programmet ligger også muligheten for å få individuell støtte fra en tidgiver.
- Kurs nr. 10** **FEM STEG TIL HVERDAGSGLEDE**  
5 konkrete steg kan bidra til at du kan kjenne på større hverdagsglede. Disse stegene er knytt bånd, vær aktiv, vær oppmerksom, fortsett å lære og gi av deg selv. På kurset får du lære om disse stegene; hvordan du kan ta dem og hvordan du kan nå konkret mål som passer din hverdag.
- Kurs nr. 11** **RECOVERY – ET INTRODUKSJONSKURS**  
Dette kurset er en introduksjon til recovery. Recovery er personlig og sosial endringsprosess. Kurset baserer seg på forskning der mange personer er spurt om hva som var viktig for dem i deres recoveryprosess og det baserer seg på kurslærernes egne erfaringer.
- Kurs nr. 12** HVERDAGSKOMPETANSEPROGRAM - MODUL: **STEG FOR STEG TIL ØNSKET FELLESSKAP**  
Gjennom denne modulen blir det gitt innføring i konkrete verktøy som kan være nyttige når en skal bygge sunne relasjoner for å få tilgang til ønsket felleskap og hvor og hvordan vi kan bygge vårt nettverk. I programmet ligger også muligheten for å få individuell støtte fra en tidgiver.



Noen erfaringer og  
tilbakemeldinger fra  
studenter og lærere ved  
Jæren Recovery College  
våren 2022

---

Det kan være både givende og krevende å være deltager på et Recovery College. Det krever egeninnsats, det utfordrer, men det gir også opplevelser av å komme lenger i egen prosess, det er kjekt og nyttig å lære og det gir en stolthet å klare å fullføre kurs og få kursbevis.

---



## Noen kursdeltagere skriver eller forteller: ~~~~~

- I starten klarte jeg ikke å svare på diverse spørsmål (i klasserommet). Jeg ble tom, men ga alt. Fikk så litt hjelp (fra kurslærerne) og klarte å fullføre. Jeg har lært så mye!
- Jeg har lært hvordan jeg kan oppnå større hverdagsglede ved sette meg små mål.
- Det ga meg ett spark i rauå, til å ta fatt i ting som er utfordrende for meg
- Har lært hvordan man prater med nye relasjoner, smalltalk og lært å utfordre meg selv.
- Det er kjekt å få kursbevis! Jeg legger det ut på facebook

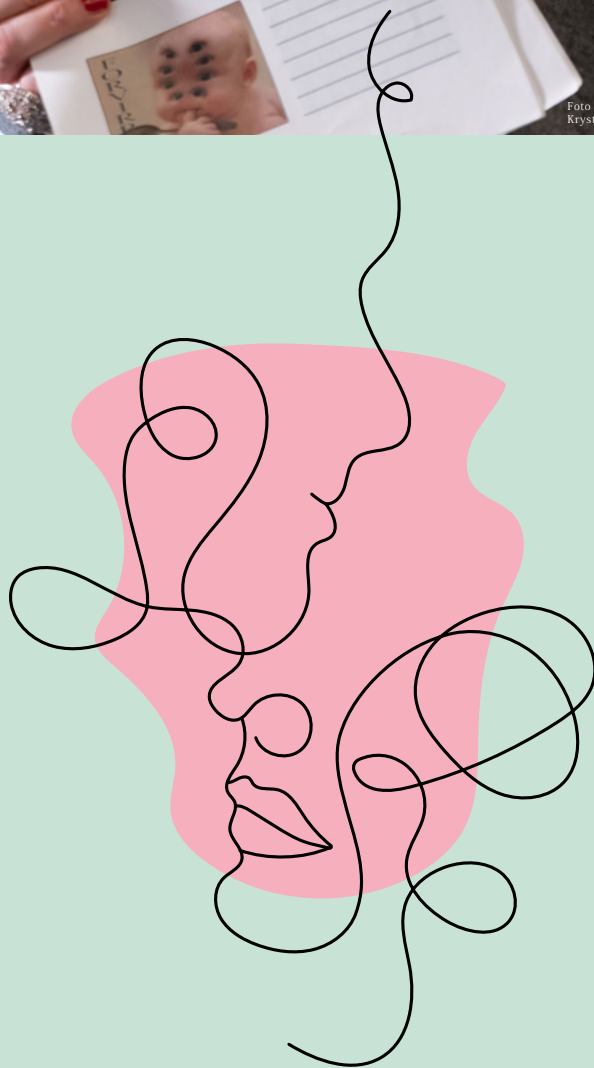


Foto Lasse Larsen  
Krystall Media

Å være på et Recovery College handler om samskaping, deling og læring i et fellesskap. Læring skjer på kryss og tvers mellom erfaring og fag ~~~~~

## Noen kursdeltagere skriver eller forteller:

- Recovery kommer ikke bare utenfra eller innenfra. Det læres gjennom deling i fellesskap.
- At de jeg møter her har egenerfaring har vært viktig for meg. Det gjør veldig godt på den prosessen jeg selv er i med å reise meg igjen.
- Utrolig gøy! Må gjøres jevnlig! Alle ansatte burde ha deltatt på dette (fagperson fra en kommune).





---

Om lag 30 personer har til nå vært med som samskapere og kurslærere på Jæren Recovery College. Noen av disse forteller at det å ha slike oppgaver har vært nyttig for sin egen bedringsprosess og gitt mot og lyst til å gå på nye utfordringer og komme et steg videre i livet.

---

En av våre unge kurslærere forteller at hun ble uføretrygdet allerede som 20-åring og når hun etter flere år begynte å bli klar for å komme seg videre var det veldig vanskelig å finne en vei. Med grunnskole som høyeste utdanning og ingen arbeidserfaring virket det helt umulig å finne jobb og studier føltes uoverkommelig. Nav og kommunehelsetjenesten hadde ingen tilbud som var beregnet for personer med såkalt «varig uførhet» og som ønsket å ta et lite steg videre. Når vi startet opp Jæren Recovery College tok hun kontakt. Hun ble engasjert i ei arbeidsgruppe som tilpasset et av våre kurs til norske forhold og etter det fikk hun prøve seg som kurslærer. Hun og en fagperson har nå holdt flere kurs sammen.

Hun skriver:

*Etter arbeidet med kurstilpassing fikk jeg være med som kursholder flere ganger og*

*nå er jeg også med som kursutvikler og kursholder på et annet kurs. Det tok ikke lang tid før jeg skjønnte at dette er noe jeg trives veldig godt med. Å være kursutvikler og kurslærer er både lærerikt og inspirerende. Jeg lærer teori og teknikker fra fagpersoner og jeg får nye perspektiver og større forståelse av kursdeltakerne. Jeg har etter hvert blitt trygg i rollen som kurslærer og fått større tro på fremtiden. Under fjorårets siste kursdag hadde en av de andre kurslærerne, en kursdeltaker og jeg en samtale om mine bidrag på kurset. Dette resulterte i at jeg dro hjem og begynte å se på muligheter for utdanning og jobb innen recovery og jeg bestilte meg en time hos karriereveileder. Planen nå er å begynne på skole for å ta studiekompetanse for så å ta en bachelor i psykologi. Mine erfaringer fra colleget har vært nødvendige for å komme dit jeg er.*

En annen kursutvikler/kurslærer skriver at det å ha en rolle på Jæren Recovery College i stor grad har bidratt til vekst og tilfriskning for henne. Det er her jeg har funnet tro på at jeg er god nok som jeg er, her er jeg et menneske med ressurser forteller hun. Hun har skrevet til oss:

*Da jeg kom inn dørene til Jæren Recovery College første gang var jeg en innesluttet person med lite tro på meg selv, rett å slett redd min egen skygge. Det å da bli møtt som et menneske, bli tatt imot med et smil og føle seg anerkjent gir trygghet. Å få være en del av en arbeidsgruppe, som skaper nye kurs, og det å være kurslærer, gir meg stor mestringsfølelse og følelse av tilhørighet. Tilhørighet har for meg vært veldig viktig. Det å kunne bidra, være til nytte, få lære noe nytt, utfordre meg selv og få et eierskap til et*

*kurs som jeg skal være kurslærer i, det har gitt meg styrke og tro på meg selv til å fortsette å utfordre meg selv og bevege meg ut av komfortsonen og lære nye ting. I samarbeidet mellom erfaring og fag ser jeg at jeg har mye å lære og forstå, allikevel har jeg også mye å gi og lære bort til andre! Jeg synes derfor Jæren Recovery College er en enestående arena til å forstå seg selv og andre litt bedre. Med god hjelp fra Jæren Recovery College har jeg funnet styrker jeg ikke var klar over at jeg hadde. For eksempel det å være kurslærer. Ganske utrolig, siden jeg for bare ett og et halvt år siden var livredd for å være i fokus. Jæren Recovery College har også vært en inspirasjon til å starte opp studier innen faget rus og psykisk helse, til å lære mer, forstå mer og kunne hjelpe andre til å finne styrke, håp og drømmer for fremtiden.*

~~~~~

***“Det å bli møtt som et menneske, bli tatt imot med et smil og føle seg anerkjent gir trygghet.”***

~~~~~







---

Samskaping av kurs og kursledelse er et samspill mellom erfarings- og fagkompetanse. Fagpersoner som har vært med som samskapere og kurslærere på Jæren Recovery College sier noe om at erfaring trenger fag, og fag trenger erfaring for at det skal bli optimale resultat.

---

### Vi har satt sammen noen tilbakemeldinger fra flere fagpersoner

*Denne formen for samskaping er en form for «jording». Gjennom å møtes som de menneskene vi er, med våre styrker og muligheter, vokser resultater fram. Det å arbeide sammen på en slik måte for å utarbeide kurs/workshop var en ny rolle for meg som fagperson. Her er gode lokaler og vi blir tatt imot på en veldig god måte. Det har satt seg en inkluderende kultur i veggene. Dette har vært betydningsfullt! Her lærer vi som terapeuter å gi fra oss noe av «makten» og gi den tilbake til de som har egenerfaring, slik at troen på egne ressurser får vokse. At stemmene blir hørt og*

*anerkjent gir mot til å gå mer sin egen vei i endrings – eller recovery-prosessen. Å være her som fagperson har vært litt krevende ja, men veldig spennende, givende og lærerikt! Her har jeg «måttet» by på meg selv som person, og jeg forstår litt bedre hvordan jeg på jobben kan være meg selv og ikke bare «profesjonell».*

---

**“Gjennom å møtes som de menneskene vi er, med våre styrker og muligheter, vokser resultater fram.”**

---