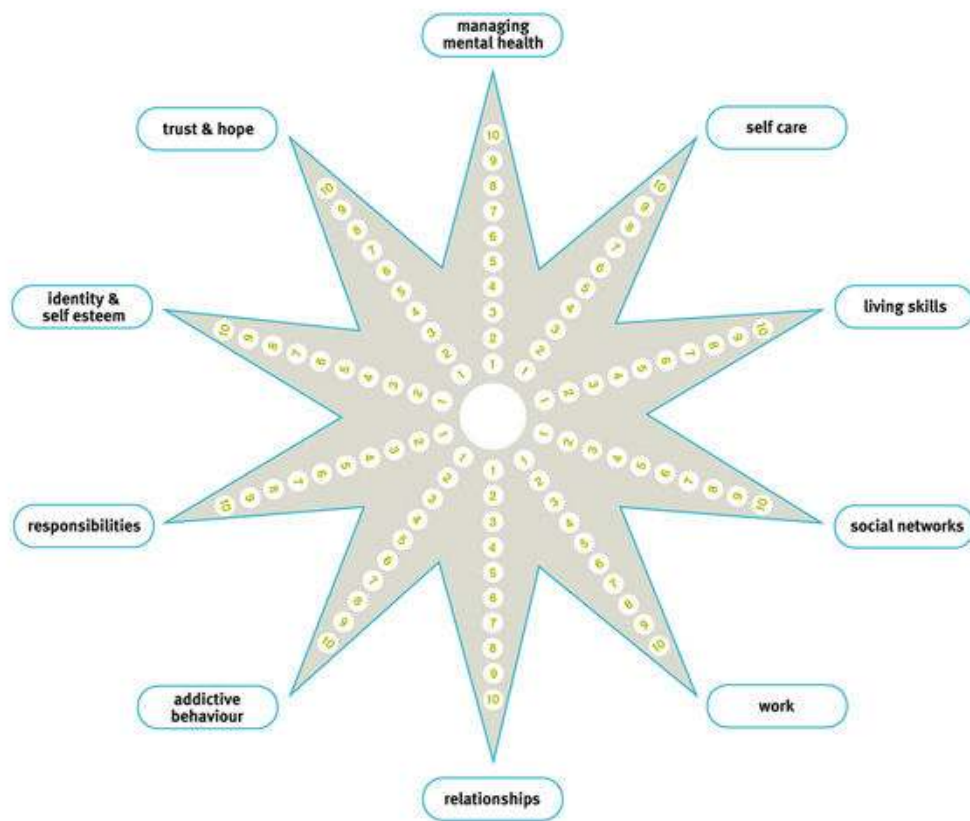


Psykosocial rehabilitering

Recovery-stjernen



Udviklet af Joy MacKeith og Sara Burns fra Triangle Consulting i samarbejde med Mental Health Providers Forum

Oversat til dansk af Irene Bendtsen, Idrætshuset i Københavns Kommune

Forfattere:

Joy MacKeith and Sara Burns
 Triangle Consulting
 26 Sparsholt Road
 London, N19 4EL
www.triangleconsulting.co.uk

Bestilt og udgivet af :

Mental Health Providers Forum
 9th Floor, Sea Containers House
 20 Upper Ground
 London, SE1 9QB
www.mhpf.org.uk

Designet og redigeret af Emile Facey og Jo Johnson fra Jellymould Creative

www.jellymouldcreative.com

Tilrettelagt ud fra "The Outcomes Star"

The Mental Health Recovery Star er en version af the Outcomes Star. Den originale version af the Outcomes Star er udviklet til St Mungo's af Triangle Consulting med fondsmidler fra London Housing Foundation. Den officielle version er bestilt og udgivet af London Housing Foundation. The Star og tilhørende materiale findes på www.homelessoutcomes.org.uk.



Copyright © 2008 Mental Health Providers Forum and Triangle Consulting

Design copyright © 2008 Jellymould Creative

Some rights reserved

Forfatterne til denne publikation giver dig tilladelse til at kopiere og distribuere materialet under følgende vilkår:

- du tilskriver materialet/arbejdet til copyright-indehaverne som vist ovenfor
- du bruger ikke materialet i kommercielt øjemed
- ved distribuering klarlægger du overfor andre under hvilke vilkår dette materiale må anvendes

Du må også lave imitativer/derivater ud fra denne publikation under følgende vilkår:

- du tilskriver ideerne, som materialet er udarbejdet ud fra, til copyright-indehaverne, som vist ovenfor og du sender et eksemplar af derivatet til copyright-indehaverne
- du kalder ikke dit derivat for Recovery-stjernen eller bruger Recovery-stjerne-designet
- du benytter ikke derivatet til kommercielt brug
- ved distribuering af derivatet klarlægger du overfor andre under hvilke vilkår materialet må anvendes



Der kan afstås fra ovenstående vilkår hvis du får en skriftlig tilladelse fra copyright-indehaverne. Dit rimelige brug og andre rettigheder er på ingen måde påvirket af ovenstående. En endelig tilladelse kan rekvireres ved henvendelse til www.mhpf.org.uk

Dette er et Creative Commons licens, en rimelig vej midt imellem ekstrem copyright-kontrol og ukontrollerede udnyttelse. For mere information om Creative Commons besøg www.creativecommons.org.uk

Udgivet maj 2008

TAK TIL

Mental Health providers Forum og Triangle Consulting vil gerne takke følgende organisationer for deres støtte i udviklingen af Recovery-stjernen. Først London Housing Foundation for deres generøsitet og visioner omkring at gøre Outcome Stjernen så tilgængeligt. Dernæst SITRA og Making Space for fondsmidler, som gjorde det muligt at transformere Outcome Stjerne til den psykosocialt orienteret Recovery-stjerne. Og sidst men ikke mindst, lederne, medarbejdere og brugere fra Making Space, Second Step, St. James House, Tulip Mental Health Group, og Turning Point, hvis engagerede og begejstrede deltagelse i udviklingen og afprøvningen af redskabet var uvurderlig i processen.

Forord fra Mental Health Providers Forum

Hvad kan være mere vigtigt end at støtte rejsen mod recovery ?
Ingenting?

Dette kan være vores første umiddelbare svar, men at sikre støtte er ikke nok. Som det 21. århundredes medarbejdere må vi have midler og metoder til at sikre at vores støtte er effektiv og kan indfange evidensen af, at det er effektivt. Og vi må reflektere over vores effektivitet og lære af den.

Evidens hjælper os med at blive bedre til det vi gør, hjælper brugere med at blive optimistiske med hvad de kan udrette og nå, motiverer medarbejdere og sikre regeringen og kommunerne beviser på at vores ydelser virker.

Den psykosociale Recovery-stjerne gør det muligt at indfange denne evidens mens vi giver brugere og medarbejdere mulighed for at diskutere vigtige temaer og fastsætte hvor de er nu og hvor de er på vej hen. Denne spændende udvikling eksemplificere vores værdier mens vi arbejder for et samfund, hvor alle mennesker med psykosociale funktionsnedsættelser har ret til at få den støtte de behøver fra et bredt spektrum af leverandører.

Recovery-stjernen :

- værdsætter brugernes perspektiver og giver mulighed for empowerment og valg
- støtter recovery og social inklusion



Mental Health Providers Forum (MHPF) bringer førende frivillig organisationer sammen, som i fællesskab arbejder for recovery-orientering og forbedret livskvalitet for borgere med psykosociale funktionsnedsættelser. Ved at arbejde sammen, forpligter MHPF medlemmer sig til :

- at dele i fællesskaber og partnerskaber
- fortræffelig serviceydelser, innovation, evidensbaseret praksis og fortløbende forbedringer

Dette understøtter værdierne i MHPF. Ved at arbejde sammen om at udvikle, implementere og reklamere bredt for brugen af Recovery-stjernen, skaber vi et fælles sprog og muligheder for at lære sammen og forbedre vores praksis.

Fra den entusiastiske respons vi allerede har modtaget, ved vi at en bred vifte af frivillige, kommunale og private leverandører vil arbejde sammen med os om at bruge Recovery-stjernen. Vi værdsætter feedback fra dem som bruger stjernen og ser frem til at høre fra jer.

For mere information om hvordan arbejder skrider fremad – gå til vores hjemmeside : www.phpf.org.uk

Judy Weleminsky, Chief Executive og the Mental Health Providers Forum (April 2008)

Forord fra London Housing Foundation og Triangle Consulting

Vi har været fornøjet og overvældet over den interesse, der har været i den originale Outcome Star og vi er yderst tilfredse med at kunne støtte Mental Health Providers Forum ved at udvikle en version af stjernen – skræddersyet til den socialpsykiatriske sektor. Vi har allerede fundet samarbejdsprocessen gensidig udbytterig og ser frem til mere samarbejde med MHPF og andre fremover.

Vi tror at Recovery-stjernen har stort potentiale i forhold til at understøtte forandringer og udvikle evidens på effektivitet og vi er forpligtet på dens videre udvikling og udbredelse til gavn for den socialpsykiatriske sektor og de mennesker som bruger den.

Kevin Ireland, London Housing Foundation og Joy MacKeith og Sara Burns, Triangle Consulting



Introduktion til recovery-stjernen

At hjælpe dig i din recovery

Vi er her for at hjælpe dig med at komme dig fra din psykiske sygdom. Recovery betyder som regel at forandre en del ting på flere områder i dit liv således at du får et mere tilfredsstillende liv. At skabe forandringer er ikke nemt. Men at forstå hvordan forandringer sker, kan hjælpe dig.

Mange mennesker som er ved at komme sig fra psykisk sygdom har fundet det brugbart og meningsfuldt at se recovery som en rejse opdelt i forskellige faser. De finder det hjælpsomt at tænke over hvilken fase de befinder sig i og få et billede af hvor de er på deres rejse. Vi bruger Recovery-stjernen til at hjælpe med dette.

Hvordan vi forandrer ting, som ikke fungerer for os – forandringstrappen

Alle er forskellige og det er vigtigt at forstå hver enkelt individs livsomstændigheder – men recovery-mønstrene er ofte identitiske. Tænk på forandringstrappen. I den ene ende af trappen er følelsen af være fastlåst – og føle at man ikke er i stand til at stå ansigt til ansigt med sine problemer og acceptere hjælp. Fra at føle sig fastlåst bevæger man sig til at kunne acceptere hjælp. I denne fase ønsker vi at slippe væk fra problemerne og håber at nogen andre kan ordne det for os.

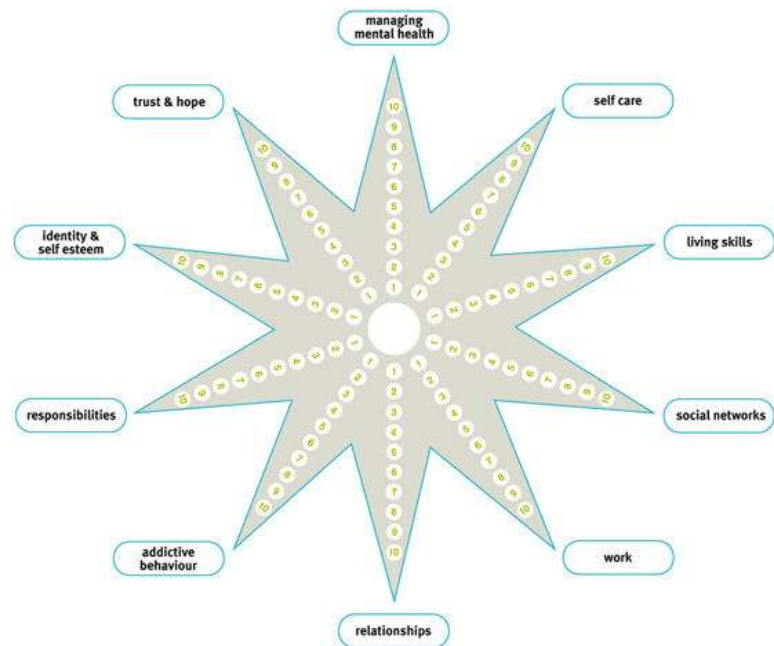
Så begynder vi at tro at vi selv kan gøre en forskel i vores eget liv. Vi ser fremad mod hvad vi ønsker og hvad vi ikke ønsker. Vi begynder at gøre ting selv for at opnå vores mål og acceptere hjælp undervejs fra andre. Næste fase er at lære hvordan vores recovery kan blive en realitet. Det er en prøve- og fejl-process-fase. Nogle af de ting vi prøver virker og nogle virker ikke – så vi har i denne fase brug for støtte. Mens vi lærer udvikler vi gradvist mere selvtillid, indtil vi når et punkt, hvor vi kan klare os uden hjælp. (*Du kan finde mere information om, hvordan det er med de forskellige faser i den detaljerede forandringstrappe på de næste 4-5 sider.*)

Recovery handler ikke nødvendigvis om at bevæge sig fra den første fase til den sidste. Forskellige mennesker vil være forskellige steder og vil bevæge sig fremad eller tilbage afhængig af hvordan deres livsomstændigheder forandrer sig. Hvor du end befinder dig på denne recovery-rejse – kan det hjælpe dig at indplacere dig i en af faserne på forandringstrappen – så det bliver tydeligt for dig hvor du er kommet fra, hvad dit næste skridt er og hvordan vi bedst kan hjælpe dig.

At se hele billedet - hele stjernen

Recovery-stjernen identificerer og måler på 10 livsområder :

1. Psykisk velbefindende
2. Fysisk sundhed
3. Hverdagsaktiviteter
4. Socialt netværk
5. Arbejde og uddannelse
6. Relationer
7. Alkohol og stoffer
8. Ansvar og respekt
9. Identitet og selvværd
10. Tillid og håb



For hvert af disse livsområder er der en detaljeret forandringstrappe, som kan hjælpe dig med at identificere hvor på trappen du befinder dig i forhold til dette livsområde. Selv om alle trapperne er forskellige følger de det samme mønster med de fem faser. Tag et hurtigt kig på forandrings-trapperne for hvert område. Udover trappen på hvert område er der også detaljeret beskrivelse af hvordan hver fase føles.

Sammen vil vi gennemgå de ti livsområder en for en og drøfte hvor du synes at befinde dig på dette livsområde på nuværende tidspunkt og hvad dit næste skridt vil være.

Kig nu på stjerne-diagrammet på side 7. Hver position på forandringstrappen har et nummer, så når vi er blevet enige om hvor du befinder dig på trappen – kan vi markere nummeret på stjerne-diagrammet. Når vi forbinder punkterne mellem hvert område skabes dit eget personlige stjerne-diagram – et billede af hvor du er på din recovery-rejse i øjeblikket.

Stjernen hjælper os med at se hele billedet – de områder af dit liv som fungerer godt og de områder som volder dig vanskeligheder. Billedet hjælper os med at blive enige om, hvad vores arbejde fremover skal bestå i. Herfra kan vi begynde at tænke på hvilke handlinger du skal udføre og hvilken støtte du har brug for hertil.

Din egen personlige rejse

Vi vender tilbage til stjernen med jævne mellemrum, mens vi er i gang. Vi kigger på forandringstrappen igen og aftaler hvor du er igen og plotter det ind i stjerne diagrammet. Over tid vil dette hjælpe dig med at opbygge et billede af din egen personlige recovery-rejse. Du kan se hvor du er kommet fra og hvordan tingene har ændret sig for dig. Dette kan hjælpe dig med at se tingene på en ny måde – at få dine op- og nedture ind i et større billede. At se på dit stjerne-diagram og på andres hjælper os også med at opbygge et billede af, hvordan vi klarer os som serviceorganisation, og hvor vores serviceydelser kommer brugerne mest til gavn og hvor vi behøver at formidle mere støtte eller gøre tingene anderledes. Det kan meget vel være at du ønsker en kopi af denne manual – så du kan vurdere dine egne fremskridt, når du har lyst.

Hvad du behøver at gøre:

For at bruge Recovery-stjernen har du brug for :

1. Kig på forandringstrappen og få en fornemmelse af hvordan den er opbygget og fungerer. Tænk måske på et område af dit liv, hvor der er sket forandringer – og se hvordan det passer ind på trappen.
2. Dernæst tal med en af dine nøglepersoner om de ti livsområder og aftal hvor på forandrings-trappen du befinder dig på de ti områder. Du bestemmer hvilken forandringstrappe du tager først. Du og din nøgleperson kan notere vigtige bemærkninger i Stjerne-planen, hvis du vil.
3. Plot dine scoringer ind i stjerne-diagrammet for at få hele billedet. Tag et blik på hvordan din personlige stjerne ser ud og hvad den siger om, hvordan livet og situationen er for dig nu.
4. Aftal hvilke områder du ønsker at arbejde med, hvad du ønsker at opnå fra nu og til næste gang du skal udfylde stjernen – og hvad der er behov for skal ske. Noter disse i Stjerne-planen.

Forandringstrappen

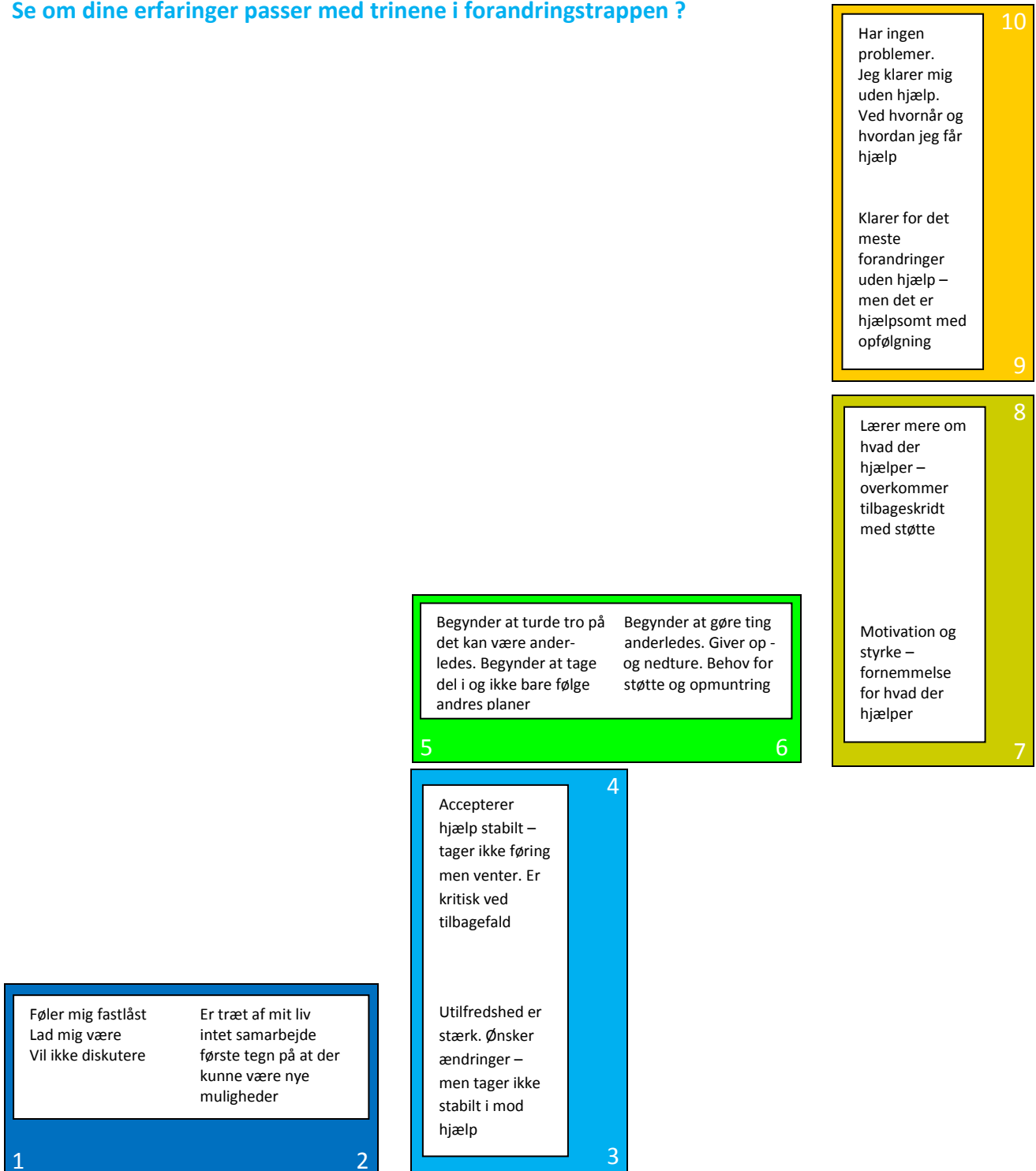
Tænk på et område i dit liv, hvor du har forandret dig.

Hvordan var det før du havde besluttet dig for at forandre det ?

Husker du at du tænkte på forandringer og at du besluttede dig for at ændre det ?

Hvad var det første du gjorde ?

Se om dine erfaringer passer med trinene i forandringstrappen ?



Forandringstrappen

Selværd

| | |
|----|---|
| 10 | Vi har ingen problemer på området og opfører os godt overfor os selv og dem omkring os. Vi har ikke brug for hjælp fra nogen til at klare os godt. Vi ved hvornår vi har brug for hjælp og ved hvordan vi får hjælpen. |
| 9 | Vores nye måde at gøre tingene på er ret etableret og føles naturlige og automatiske. For det meste kan vi klare forandringer på egen hånd uden hjælp – men ved kriser kan vi få tilbagefald. Det kan være hjælpsomt at have nogen som følger lidt op og hjælper os med at genkende faresignaler og tager affære om nødvendigt. |

Læring

| | |
|---|---|
| 8 | Med støtte overkommer vi små tilbageskridt og lærer mere om, hvad der hjælper os på rette kurs i svære tider. Det er dog en udfordring at håndtere problemer, og nogen gange fristes vi til at give op og gå tilbage til den gamle måde at gøre tingene på. Det hjælper at have nogen at tale med om hvordan vi klarer det og hvad vi lærer undervejs. |
| 7 | At eksperimentere giver læring og vi begynder at få en fornemmelse af hvad der hjælper os henimod vores mål. Det giver motivation og styrker vores tro på os selv og vores evne til at nå i mål. Vi begynder at blive mere stabile med de ting der hjælper os henimod vore mål – men vi behøver stadig en del støtte for at holde kursen uden for mange tilbagefald |

Håb og tro

| | |
|---|---|
| 6 | Vi starter med at bygge på denne tro ved at gøre tingene anderledes. Vi eksperimenterer og prøver nye måder at gøre tingene på. Nogen gange går det godt og andre gange ikke – så det er et svært stadie at være på – og vi behøver masser af støtte og opmuntring for at overkomme op- og nedture og fastholde troen. |
| 5 | For første gang føler vi at vi begynder at turde tro på at tingene kan være anderledes. Vi får en fornemmelse af hvad det er vi gerne vil og hvor vi gerne vil hen – og hvad vi gerne vil væk fra. Vi kan se at forandringer ikke sker medmindre vi hjælper med at få det til at ske. Dette er et skift i måden vi ser tingene på. En følelse af at begynde at tage del i og ikke bare følge andres planer. |

Acceptere støtte/hjælp

| | |
|---|--|
| 4 | Nu begynder vi at engagere os i den hjælp vi får på en mere stabil måde, og taler os igennem tingene med vores hjælpere – og tager del i de handlinger vi har aftalt. Vi tager dog ikke selvføringen men venter på at andre får tingene til at ske. Uden hjælpere kan vi hurtigt falde tilbage og blive kritiske, når ting ikke sker. |
| 3 | Vores følelse af ikke at være tilfredse med tingenes tilstand begynder at blive stærkere. Og vi ønsker en ændring. Forandringer synes måske umulige eller angstprovokerende og vi ved ikke rigtig hvad vi vil – blot at vi ikke vil blive ved som hidtil. På dette tidspunkt møder vi medarbejdere eller andre, som tilbyder os hjælp – og vi tager nogle gang imod og andre gange tøver vi mere. |

Sidder fast

| | |
|---|---|
| 2 | Det første tegn på en mulighed for forandring er tilstede, når vi er træt af den måde tingene er på. Det er ikke en stabil følelse og vi indgår ikke for alvor i et samarbejde om hjælp med medarbejdere eller andre. |
| 1 | I begyndelsen af rejsen er vi ikke interesseret i at diskutere områder i vores liv. Vi er langt fra at nå et potentielt liv, kan være selvdestruktive og ikke særlig bevidste om omfanget af vores problemer og ikke villige til at snakke om dem pga angst eller mistillid. Vi er kørt fast. |

Recovery Stjernens 10 områder

1. Dit psykiske velbefindende

Det handler om hvordan du klarer psykiske problemer – om du føler dig fuldstændig overmandet af dem eller om du har en god forståelse af hvad der sker med dig og om du er i stand til at klare svære oplevelser, følelser eller tanker på en positiv og konstruktiv måde. Dette handler ikke om at være fuldstændig fri for psykiske problemer/symptomer, men om at vide, hvordan og hvad du skal gøre, hvis de opstår. Det handler om at lære hvordan du klarer dine problemer/symptomer og opbygger et meningsfuldt og tilfredsstillende liv, som ikke er defineret eller begrænset af problemerne/symptomerne.

2. Dit fysiske velbefindende

Det handler om hvor godt du passer på dig selv, dit fysiske helbred, personlig hygiejne, din personlige fremtoning, hvordan du håndterer stress og hvordan du holder dig selv sund og godt tilpas.

3. Hverdags aktiviteter

Det handler om den praktiske del af at klare et selvstændigt liv, hvordan du holder dit hjem, klarer rengøring, tøjvask, indkøb, madlavning, økonomi-styring og om du kommer ud blandt andre.

4. Socialt netværk

Det handler om hvordan du indgår i socialt netværk og dit lokalsamfund. Det handler om at tage del i de aktiviteter, som det sociale system tilbyder, og i takt med din recovery-proces, også bliver involveret i aktiviteter i lokalsamfundet. Dette kan omfatte frivilligt arbejde, kurser, at have et nabofællesskab, være medlem af en forening, et trossamfund, en uddannelsesinstitution eller en gruppe af venner.

5. Arbejde

Det handler om dig og arbejde – om du ønsker at arbejde, at finde ud af hvad det er du kunne tænke dig at lave, om at have evnerne og kvalifikationerne til at få det arbejde, du ønsker og om at finde og bevare et arbejde. For nogle mennesker er betalt arbejde måske ikke et mål – men i stedet frivilligt arbejde eller arbejdslignende aktiviteter, i hvilket tilfælde trin 7 vil være toppen af skalaen.

6. Relationer

Det handler om de værdifulde og vigtige relationer i dit liv. Vi foreslår, at du vælger en relation hvor du ønsker at tingene skal være anderledes og finder ud af hvor på forandringstrappen, du befinder dig i forhold til en sådan ændring. En sådan relation kan være en fra din familie, en nær ven eller kæreste, - én du har, eller én du ønsker at finde, hvis du ikke har en. Det kan være én, som er betydningsfuld for dig, men som du ikke er i kontakt med for øjeblikket. Hvem du end vælger, handler det om at have den ønskede mængde nærhed og intimitet, som er noget du er med til at bestemme.

7. Alkohol og stoffer

Det handler om hvilke former for afhængighed du har, såsom alkohol og stoffer eller andre former for afhængigheder som spil, mad, shopping. Det handler om hvor bevidst du er om disse problemområder og hvorvidt du arbejder på at reducere den skade det påfører dig selv og andre. **Hvis ikke du har et problem med alkohol/stoffer, spil eller andre afhængigheder, behøver du ikke forholde dig til og diskutere dette område.**

8. Ansvar og forpligtelser

Dette handler om at håndtere forskellige former for forpligtelser og ansvar i forhold til hvor du bor – det være sig på et botilbud, i egen lejlighed, hospital eller andet. Forpligtelserne rummer bl.a betaling af husleje, at komme godt ud af det med naboerne, og være ansvarlig overfor ens gæster. Dette område omfatter også respekten for loven, ikke at komme i konflikt med politiet eller retten. **Hvis du ikke har problemer med ansvar, behøver du ikke forholde dig til og diskutere dette område.**

9. Identitet og selvværd

Dette handler om hvordan du har det med dig selv, hvordan du definerer/beskriver dig selv. Det handler om at komme til det punkt, hvor du har en følelse af selvværd og din egen identitet - om hvad du kan lide/ikke kan lide, dine styrker/svagheder og om at acceptere og holde af den, du er. Når du skal placere dig selv på skalaen på dette område, kan det være hjælpsomt at spørge dig selv om, hvad du er god til? Hvad kan du lide ved dig selv? Hvordan du vil præsentere dig, hvis du mødte et nyt menneske?

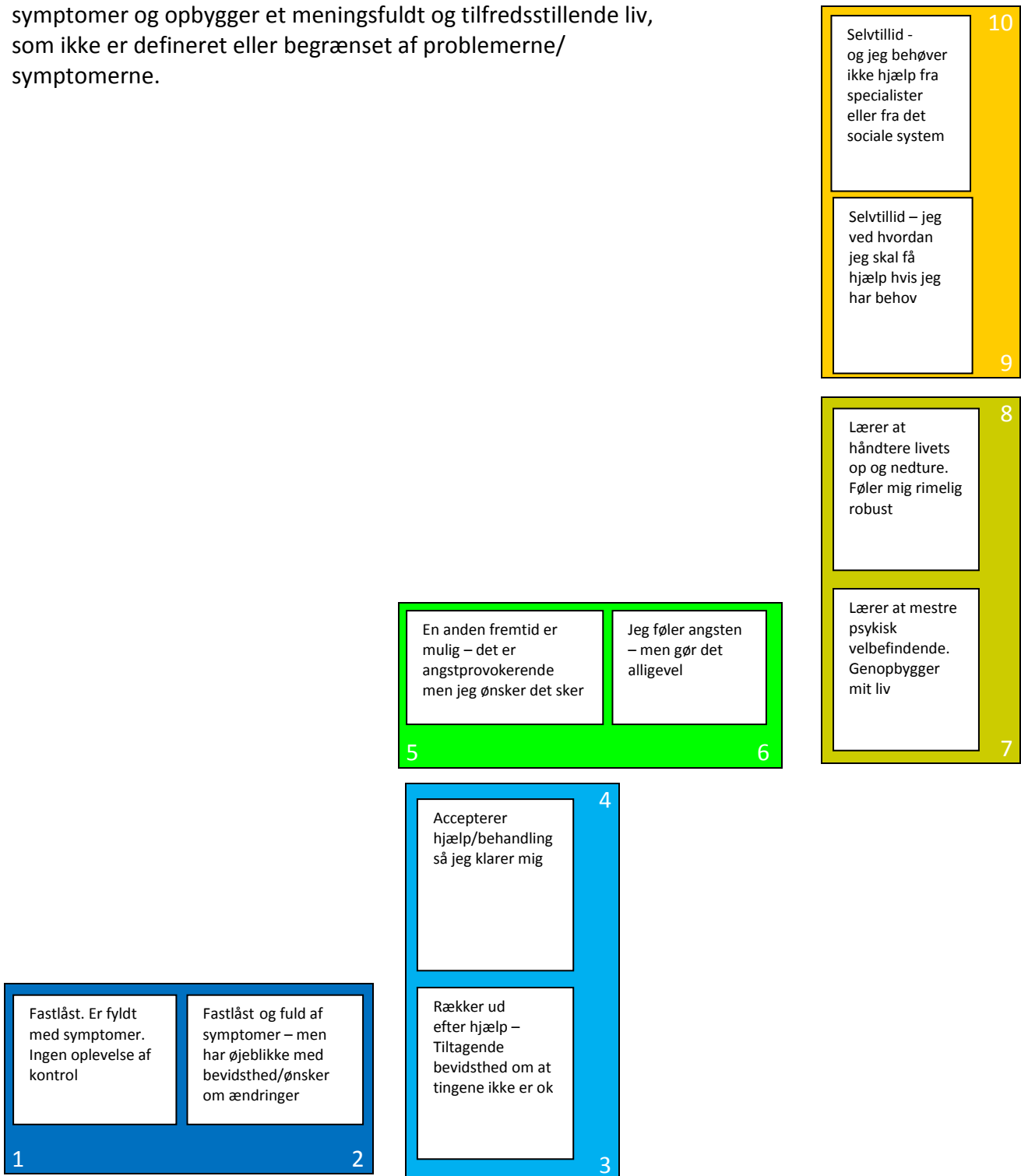
10. Håb og tillid

Dette handler om at der er mennesker, som du har tillid til og at der håb for din fremtid. Det handler om at have tillid til andre, til dig selv og ultimativt om at have en tro på livet og at tingene vil løse sig på en eller anden måde. Det kan hjælpe dig at spørge dig selv om, hvem du tillid til, når ting bliver svære? Og har du en tro, uanset hvad der sker, på at du eller nogen andre vil finde en vej ud af problemerne?

1. Mit psykiske velbefindende

Denne trappe handler om hvordan du klarer psykiske problemer. Det handler ikke nødvendigvis om at være fri for psykiske problemer og medicinsk behandling – selv om det sker.

Det handler om at lære, hvordan du klarer dine problemer/ symptomer og opbygger et meningsfuldt og tilfredsstillende liv, som ikke er defineret eller begrænset af problemerne/ symptomerne.

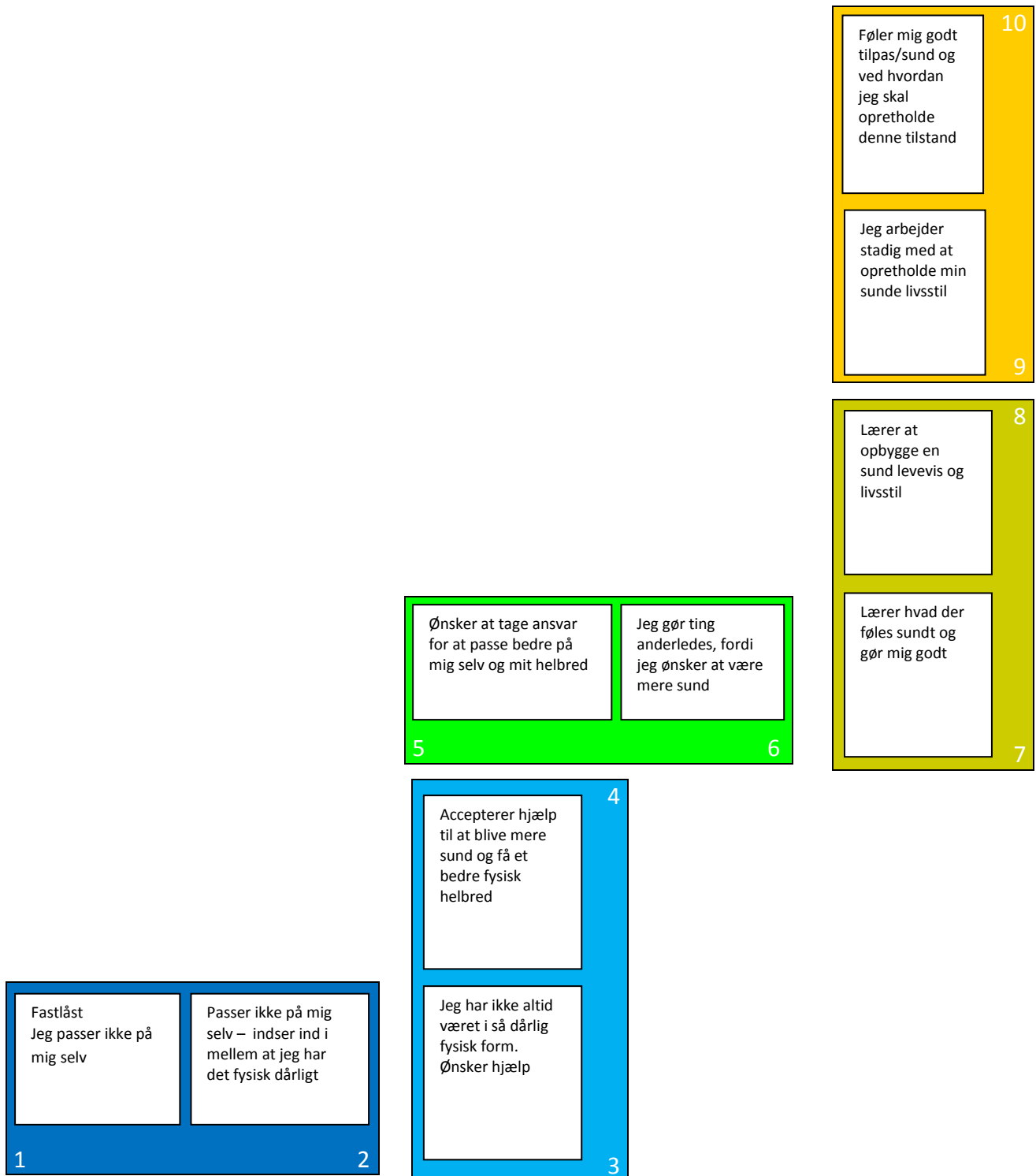


1. Mit psykiske velbefindende

| | |
|----|--|
| 10 | <p>Jeg er selvkørende og jeg har ikke brug for sociale ydelser.</p> <p>Som 9 men har ikke brug for støtte. Har netværk som støtte i tilfælde heraf. Har måske stadig check-ups hos psykiater i forhold til medicin/symptomer.</p> |
| 9 | <p>Jeg er selvkørende og ved hvordan jeg får støtte hvis jeg har behov.</p> <p>God bevidsthed og strategier til at håndtere livet – også tilbageskridt. Genkender tidlige varselssymptomer – og tager bestik heraf. Har stadig brug for enkelte sociale ydelser til vanskelige situationer.</p> |
| 8 | <p>Jeg føler mig robust. Jeg lærer effektivt at klare livets op- og nedture.</p> <p>Ligesom 7' - men bare mere. Mere vilje og flere kompetencer/færdigheder. Bedre til at håndtere vanskeligheder uden at blive slået tilbage.</p> |
| 7 | <p>Jeg bygger mit liv op på ny og lærer effektivt at håndtere mit psykiske velbefindende.</p> <p>Har bevidsthed om min mentale sundhed og hvordan jeg forbliver psykisk sund. Opnår nogle mål – og har større fornemmelse af hvad recovery betyder. Tør stå ved dig selv på de sociale tilbud. Forstår hvad der udløser dine symptomer og hvordan du skal tackle dem. Dette giver en følelse af kontrol – og styrker motivation, selvtillid og at tage chancer.</p> |
| 6 | <p>Jeg føler angsten – men gør det alligevel.</p> <p>Handler nu - gør ting anderledes, prøver nye ting – lærer mere om hvad der kan hjælpe mig i forhold til mit psykiske velbefindende. Tager risici og chancer er farlige men med god støtte tør du. Bliver mere opmærksom på dine rettigheder i relation til professionelle hjælpere.</p> |
| 5 | <p>Jeg tror på en anden fremtid er mulig for mig. Det er angstfremkaldende – men jeg ønsker at få det til at ske.</p> <p>Vendepunkt – i forhold til at kunne se vision og håb. Min ansvarlighed for selv at gøre en indsats i forhold til egen recovery er ved at vågne. Oplever begejstring og angst på samme tid i forhold til kommende indsats.</p> |
| 4 | <p>Jeg engagerer mig i behandling og støtte så jeg kan klare mig.</p> <p>Bruger sociale tilbud og opnår små forbedringer – men på initiativ fra personale. Ingen fornemmelse af hvad der styrker wellness og recovery. Bevidsthed om at være psykiatribruget. Kan føle sig holdt fast på dette tidspunkt – fare for afhængighed, institutionalisering.</p> |
| 3 | <p>Rækker ud efter hjælp da klar bevidsthed om at tingene ikke er ok.</p> <p>Øjeblikke af bevidsthed holder nu længere. En begyndende følelse af at ting kan være anderledes. Søger eller acceptere hjælp i forhold til at føle dig bedre tilpas.</p> |
| 2 | <p>Føler symptomer for fuld styrke – men har øjeblikke med opmærksomhed og bevidsthed.</p> <p>Men øjeblikkene holder ikke længe nok til at kunne ændre tingene.</p> |
| 1 | <p>Kørt fast. Føler symptomer for fuld styrke. Ingen følelse af kontrol.</p> <p>Bruger måske det meste af min dag på at ligge i sengen eller anden form for selvdestruktiv adfærd. Ser ingen mulighed for forandringer og har intet håb om at blive involveret i at få det bedre. Isolere mig eller trækker mig tilbage – måske som en forsvarsmekanisme.</p> |

2. Mit fysiske velbefindende

Denne trappe handler om hvor godt du passer på dig selv - hvordan du tager vare på dit fysiske helbred, klarer din personlige hygiejne, din personlige fremtoning, hvordan du håndterer stress og holder dig sund og godt tilpas.

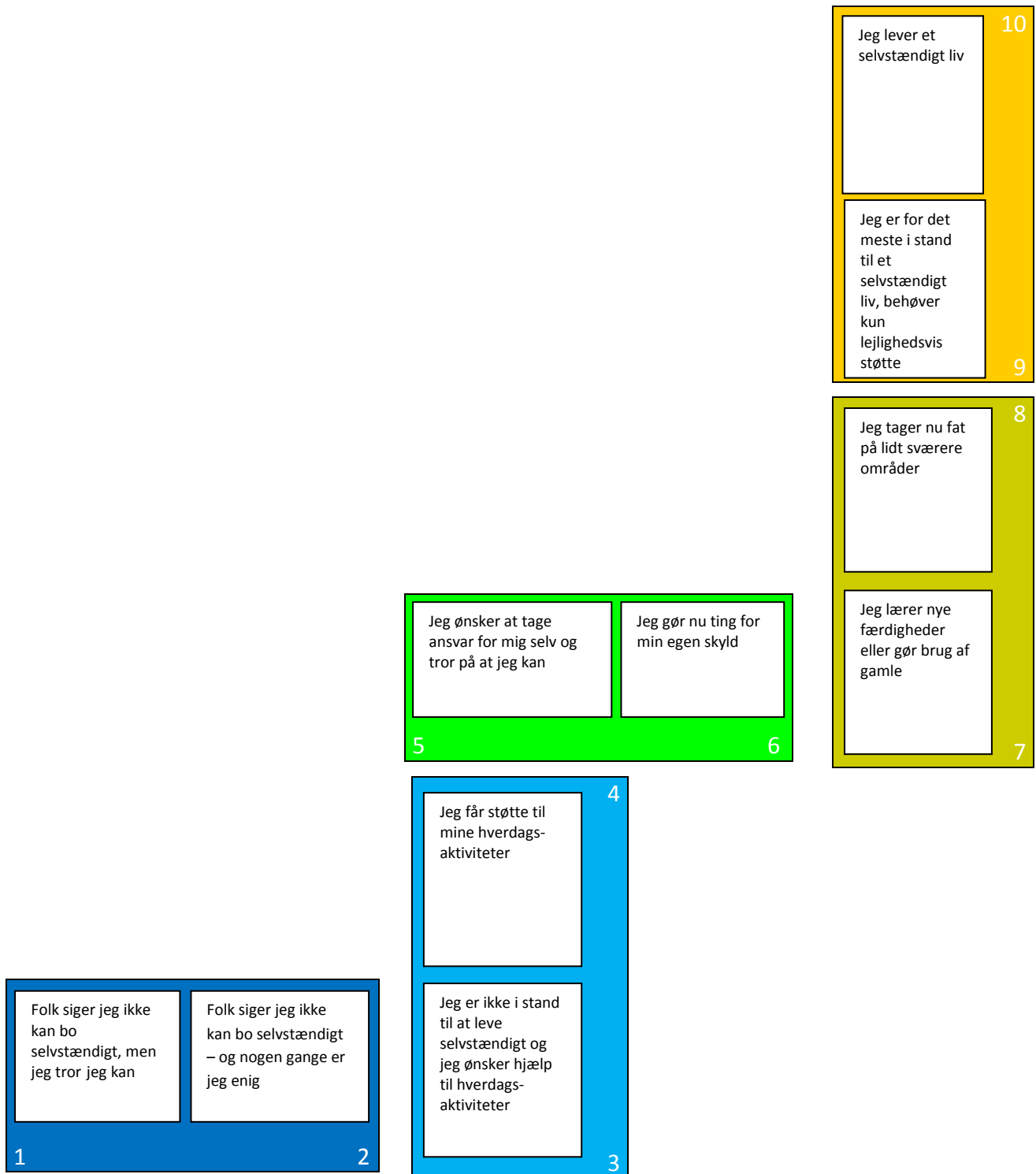


2. Mit fysiske velbefindende

| | |
|----|---|
| 10 | <p>Jeg har en sund levevis og ved hvordan jeg skal opretholde den.</p> <p>Jeg har sunde livsvaner. Jeg ved hvad der giver velvære og praktiserer det stabilt. Jeg forstår, hvordan stress påvirker og ved hvordan jeg klarer det.</p> |
| 9 | <p>Jeg lærer at holde fast i den sunde levevis.</p> <p>Lærer hvordan jeg klarer stress uden at blive slået ud af kurs. Har stadig lejlighedsvis brug for støtte, når livet er svært.</p> |
| 8 | <p>Jeg opbygger en sund levevis.</p> <p>Skaber/ har skabt nye sunde leve-vaner. Får bevidsthed om stress, overbelastning, og dens påvirkning og hvordan jeg skal håndtere det. Stressede situationer kan give tilbagefald – så jeg har stadig brug for støtte til at opretholde sunde vaner.</p> |
| 7 | <p>Jeg lærer hvad der gør mig godt.</p> <p>Får en fornemmelse af hvad der hjælper på min sundhed – søvn, kost, aktiviteter, motion, velplejet. Begynder at føle mig mere sund – fordi jeg passer bedre på mig selv.</p> |
| 6 | <p>Jeg gør ting anderledes, fordi jeg ønsker at have det bedre/være mere sund.</p> <p>Ændrer livsstil omkring kost, søvn, motion. Prøver nye ting, så som meditationer, gå-ture, nye fysiske aktiviteter, sang, kunst eller andet. Vender måske tilbage til aktiviteter jeg lavede, før jeg fik psykiske problemer. Prøver måske nyt tøj, ny stil og anderledes fremtoning. Personlig hygiejne er ikke et problem. Har brug for meget støtte til at vedligeholde forandringerne.</p> |
| 5 | <p>Jeg ønsker at tage ansvar for at passe bedre på mig selv.</p> <p>Aktivt engageret i min egen sundhed og mit velbefindende. Undersøger hvad der giver følelse af velvære og hvad der ikke gør. Undersøger hvordan og hvorfor søvn, kost og motionsaktiviteter forstyrres/forhindres. Har fokus på personlige hygiejne og fremtoning, hvis det er problematisk. Beslutter mig for forandringer til det bedre.</p> |
| 4 | <p>Jeg samarbejder med nogen for at få det fysisk bedre.</p> <p>Handler på behov i forhold til kost, søvn, motion, aktivitet, personlig hygiejne, men initiativet kommer fra støtte-personer. Meget afhængig af at andre skaber og opretholder mit fysiske sunde helbred. Ingen indre fornemmelse af hvad der skaber en følelse af sundhed/velbefindende.</p> |
| 3 | <p>Jeg plejede ikke at føle mig så usund – jeg vil have hjælp.</p> <p>Vil gerne diskutere sundhed og wellness og tager imod hjælp. Accepterer at jeg er nødt til at ændre mønstre omkring søvn, spisevaner, muligvis min hygiejne og personlige fremtoning – men klarer det ikke uden støtte.</p> |
| 2 | <p>Jeg passer ikke på mig selv, men har det af og til forfærdeligt over det.</p> <p>Som i 1 – men lejlighedsvis bevidsthed om at jeg ikke bryder mig om min sundheds- tilstand. Tager ikke imod hjælp endnu.</p> |
| 1 | <p>Jeg passer ikke på mig selv overhovedet.</p> <p>Jeg er ude af trit med min fysiske sundhed. Uden støtte er mine sove- og spisevaner ustabile, -præget af dårlig kost, usundt aktivitetsmønster og jeg holder mig ikke ren eller klæder mig passende. Forsømmer mig selv så det tangerer omsorgssvigt. Vil ikke diskutere sundhedsspørgsmål og nægter at modtage hjælp.</p> |

3. Mine hverdagsaktiviteter

Denne trappe handler om den praktiske del af at klare et selvstændigt liv, - hvordan du holder dit hjem, klarer rengøring, tøjvask, indkøb, madlavning, økonomi-styring - hvordan du kommer ud af det med naboer og gæster, som kommer på besøg

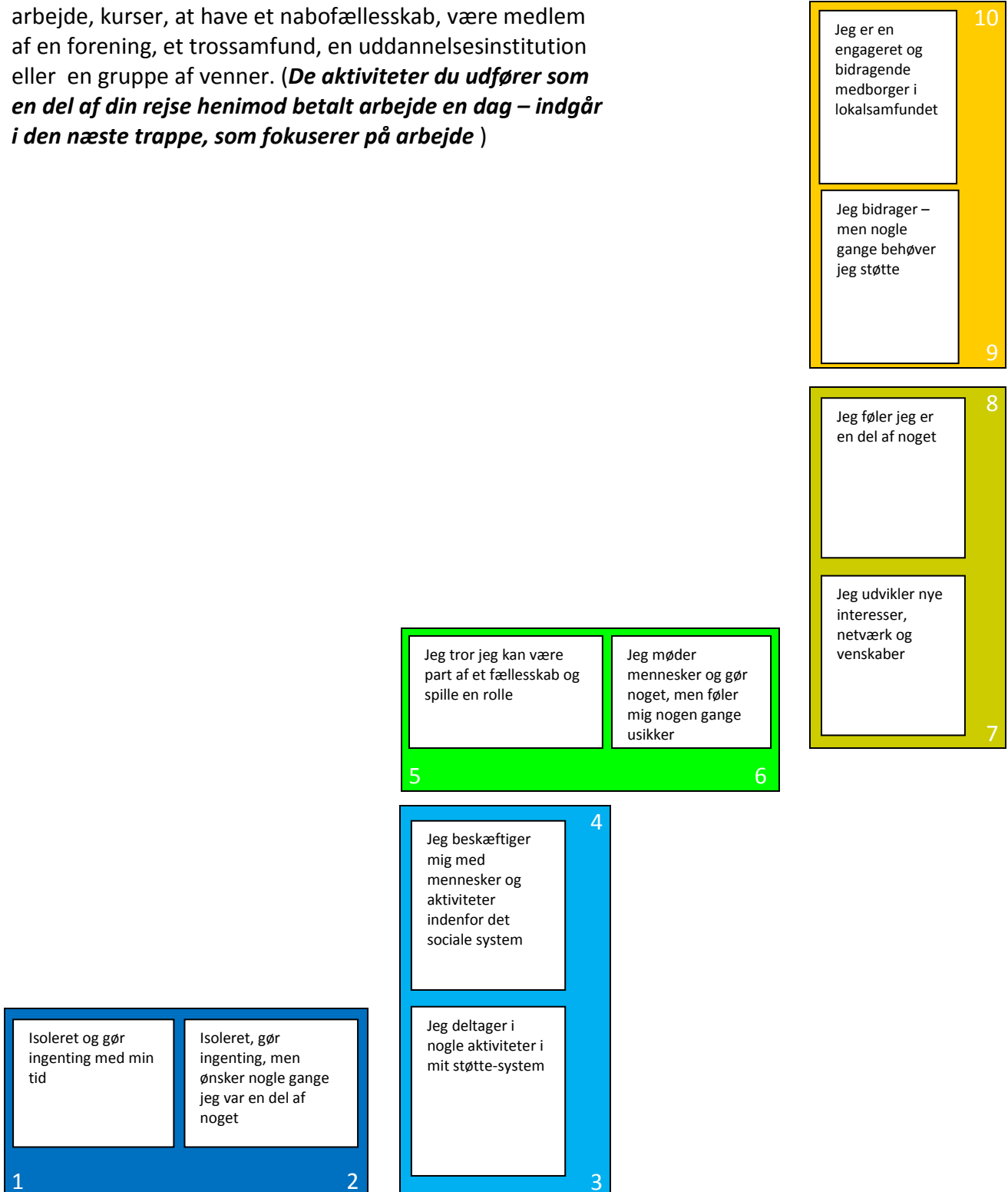


3. Mine hverdagsaktiviteter

| | |
|----|--|
| 10 | <p>Jeg lever et selvstændigt liv. Jeg køber ind og laver mad, holder mit hjem rent. Jeg klarer mig i forhold til naboer og føler mig tryk. Jeg klarer min økonomi, husleje, budget, regninger. Hvis gæld var et problem, så er den enten betalt af – eller jeg er i gang med at følge en realistisk afdragsordning. Jeg forstår mine rettigheder og kan være min egen "advokat".</p> |
| 9 | <p>Jeg er for det meste i stand til et selvstændigt liv, behøver kun lejlighedsvis støtte. Jeg klarer mig for det meste selvstændigt, men har måske brug for nogen der kan holde lidt øje med mig i tilfælde af, at der behov for støtte ved svære situationer.</p> |
| 8 | <p>Jeg tager nu fat på lidt sværere områder. Tackler ting, som jeg finder lidt sværere – dette inkludere måske budgetlægning, at klare regninger, være min egen advokat i sundheds- og socialsystemet. Gør de nemmere ting uden at føle det er anstrengende.</p> |
| 7 | <p>Jeg lærer nye færdigheder eller gør brug af gamle. Får en fornemmelse af fremskridt (f.eks laver selv mad, vasker op, gør rent uden støtte) Der er stadig nogle områder hvor jeg behov for støtte.</p> |
| 6 | <p>Jeg gør nu ting for min egen skyld. Begynder at gøre ting selvstændigt (f.eks lave mad, gøre rent). Mange forsøg og fejl – nogle ting går godt andre går dårligt .</p> |
| 5 | <p>Jeg ønsker at tage ansvar for mig selv og tror på at jeg kan En begyndende motivation mod mere selvstændighed. En fornemmelse af at være parat til at gøre det arbejde, der skal til for ændre tingene.</p> |
| 4 | <p>Jeg får støtte til mine hverdagsaktiviteter. Hvis jeg bor i egen lejlighed – accepterer jeg støtte der hvor jeg har behov, og som følge deraf gør jeg fremskridt (lejligheden er renere, regningerne bliver betalt mm). Hvis jeg bor i bo-tilbud – deltager jeg i aktiviteter der udvikler mine færdigheder indenfor hverdagsaktiviteter – men initiativet kommer fra støtte-personer.</p> |
| 3 | <p>Jeg er ikke i stand til at leve selvstændigt og jeg ønsker hjælp til hverdagsaktiviteter. Jeg er ikke i stand til at klare mig selv – men parat til at modtage hjælp.</p> |
| 2 | <p>Folk siger jeg ikke kan bo selvstændigt – og nogen gange er jeg enig. Som i 1 nedenfor – men lejlighedsvis bevidsthed om at jeg har brug for hjælp til daglige aktiviteter. Ikke holdt det ud længe nok til at tage affære – og tager ikke imod hjælp endnu.</p> |
| 1 | <p>Folk siger jeg ikke kan bo selvstændigt, men jeg tror jeg kan. Ingen evne til at bo selvstændigt, men ikke bevidst om eller vil ikke diskutere manglende færdigheder. Dette Inkluderer alle eller nogen af følgende : Ikke i stand til at tilberede et måltid mad, ej heller holde hjemmet rent. Ikke i stand til at administrere min økonomi, betale regninger mm. Ved selvstændig bolig er der muligvis gæld og er risici for flere lån, som jeg ikke kan betale. Ingen forståelse af rettigheder eller evne til at være sin egen advokat. Hvis jeg bor i botilbud – er jeg ikke stand til at sikre mit hjem, (lader måske døren stå åben, eller lukker folk ind, som påvirker mig i en dårlig retning). Hvis jeg bor alene – kan mine hygiejneforhold blive sundhedsskadelig for mig og andre – og jeg kan risikere at miste min bolig.</p> |

4. Socialt netværk

Denne trappe handler om hvordan du indgår i socialt netværk og dit lokalsamfund. Det handler om at tage del i de aktiviteter, som det sociale system tilbyder, og i takt med din recovery-proces, også blive involveret i aktiviteter i lokalsamfundet. Dette kan omfatte frivilligt arbejde, kurser, at have et nabofællesskab, være medlem af en forening, et trossamfund, en uddannelsesinstitution eller en gruppe af venner. **(De aktiviteter du udfører som en del af din rejse henimod betalt arbejde en dag – indgår i den næste trappe, som fokuserer på arbejde)**

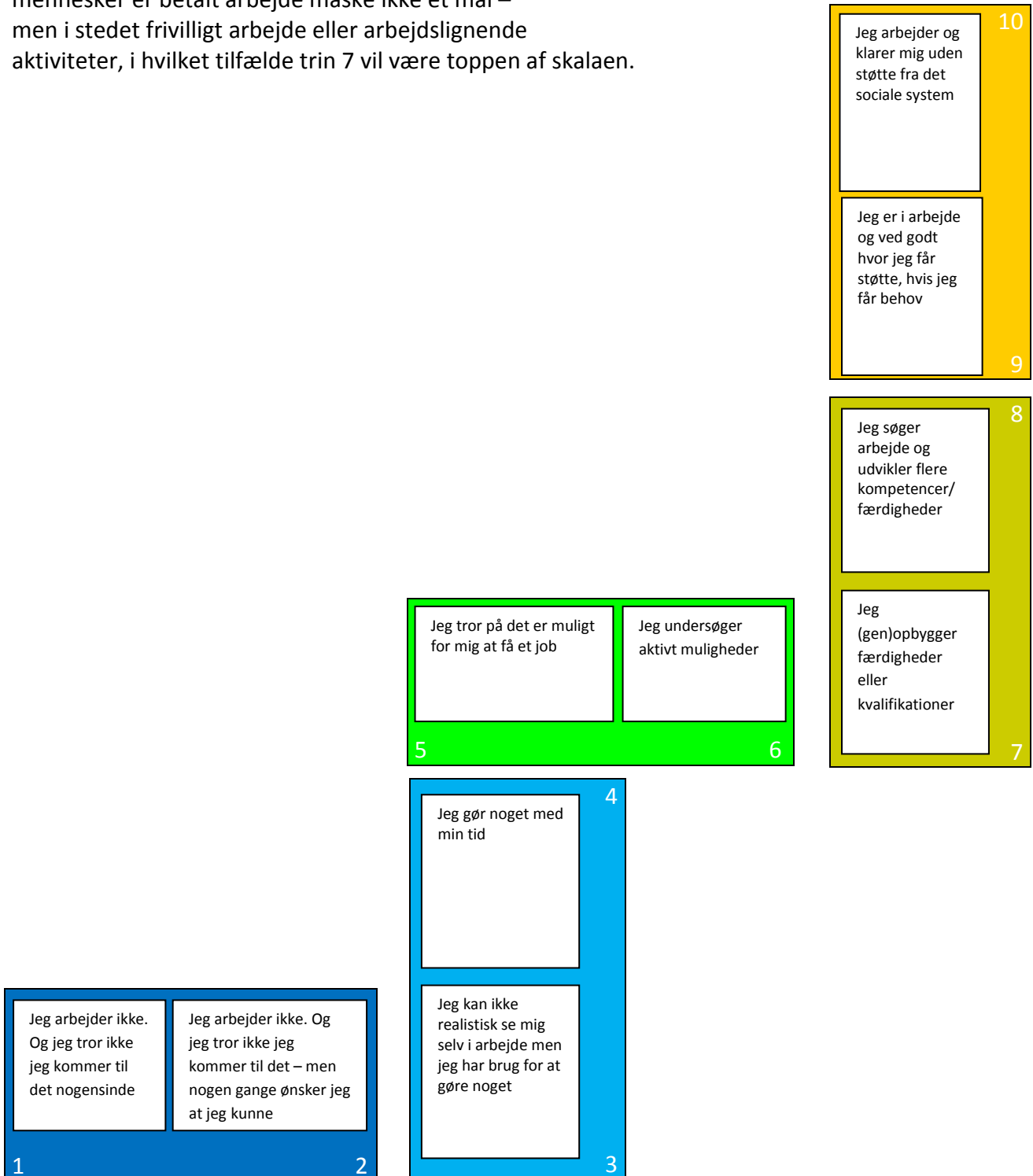


4. Socialt netværk

| | |
|----|---|
| 10 | <p>Jeg er en engageret og bidragende medborger i lokalsamfundet.</p> <p>Jeg er aktivt medlem af en eller flere lokale grupper/ foreninger – det kan være naboskab, fritidsforeninger eller andre sociale fællesskaber eller uformelle bekendtskaber. Jeg behøver ikke længere støtte/socialt ydelser til at opretholde mit sociale netværk.</p> |
| 9 | <p>Jeg bidrager – men nogle gange behøver jeg støtte.</p> <p>Jeg er socialt inkluderet i lokalsamfundet. Jeg har etableret aktiviteter og fælles interesser med andre. En gang i mellem har jeg dog brug for støtte fra professionel, hvis der opstår svære situationer.</p> |
| 8 | <p>Jeg føler jeg er en del af noget.</p> <p>Jeg har udviklet interesser, venskabelige relationer og socialt netværk til en vis grad. Føler mig tiltagende som del af et eller flere fællesskaber – og har en følelse af at høre til. Mine sociale færdigheder er gode nok til at håndtere de fleste sociale situationer og netværk jeg indgår i, men jeg har brug støtte til at vedligeholde og opretholde nogle af mine relationer/netværk.</p> |
| 7 | <p>Jeg udvikler nye interesser, netværk og venskaber.</p> <p>Jeg bruger mere tid på at engagere mig i aktiviteter udenfor det sociale støtte-system – bestemt flere timer om ugen, eks et kursus, frivilligt arbejde, forening, klub, eller andre former for fællesskab. Udvikler nye venskaber / eller nye kontakter. Profiterer af positiv feedback, jeg nyder aktiviteter og/eller føler mig værdsat, hvilket styrker fremskridt.</p> |
| 6 | <p>Jeg møder mennesker og gør noget, men føler mig nogen gange usikker.</p> <p>Jeg befinder mig på stadiet ” mærker angsten og får den væk”. Begynder nye eller genetablerer gamle engagementer/fællesskaber udenfor det sociale støttesystem. Mere sikker på hvad jeg kan lide og ikke lide og hvad jeg vil have og ikke have fra mit netværk. Jeg arbejder aktivt med mine sociale færdigheder og angst/vrede-håndtering – hvis det er et problem. Føler mig sårbar og behøver masser af støtte - et spændende men svært sted at være.</p> |
| 5 | <p>Jeg tror jeg kan være part af et fællesskab og spille en rolle.</p> <p>Jeg har appetit på sociale netværk udenfor det sociale støtte-system – men ikke helt klar på i hvilken form og hvordan jeg gør. Aktivt involveret i at kigge på muligheder for netværk udenfor det sociale støttesystem – måske sideløbende med aktiviteter indenfor det sociale støttesystem. Det føles som en udfordring – og min selvtillid og tiltro til mig selv vakler lidt.</p> |
| 4 | <p>Jeg beskæftiger mig med mennesker og aktiviteter indenfor det sociale system.</p> <p>Jeg er engageret med professionelle og medarbejdere med brugererfaringer indefor støtte-systemet men har stort set ingen involvering udenfor i lokalsamfundet. Jeg har øjeblikke, hvor jeg er bevidst om mine personlige interesser, men ikke nok til at handle på dem. Hvis håndtering af vrede/angst eller andet er et problem, så vil jeg gerne drøfte dette.</p> |
| 3 | <p>Jeg deltager i nogle aktiviteter med dem som støtter mig / mit støtte-system</p> <p>Jeg deltager lidt i nogle aktiviteter på f.eks mit værested, distriktspsykiatri, socialforvaltning, med min kontaktperson. Jeg engagerer mig lidt i en eller nogle få fortrolige professionelle eller medarbejdere med brugererfaring.</p> |
| 2 | <p>Isoleret, gør ingenting, men ønsker nogle gange jeg var en del af noget.</p> <p>Som i 1 nedenfor – men lejlighedsvis bevidsthed om eller utilfredshed med nuværende livsstil – men intet håb om alternativer.</p> |
| 1 | <p>Isoleret og gør ingenting med min tid.</p> <p>Bruger måske det meste af min dag i sengen eller med destruktive aktiviteter. Er ikke engageret i sociale ydelser eller fællesskaber overhovedet. Sidder fast og jeg oplever ingen muligheder for forandringer. Jeg har måske begrænsede sociale færdigheder –er måske meget genert og/eller har svært ved at håndtere vrede.</p> |

5. Arbejde og uddannelse

Denne trappe handler om dig og arbejde – om du ønsker at arbejde, at finde ud af hvad det er du kunne tænke dig at lave, om at have evnerne og kvalifikationer til at få det arbejde, du ønsker og om at finde og bevare et arbejde. For nogle mennesker er betalt arbejde måske ikke et mål – men i stedet frivilligt arbejde eller arbejdslignende aktiviteter, i hvilket tilfælde trin 7 vil være toppen af skalaen.



5. Arbejde / uddannelse

| | |
|----|---|
| 10 | <p>Jeg arbejder og klarer mig uden støtte fra det sociale system. Jeg er i arbejde/lønmodtager og behøver ikke længere støtte fra professionelle.</p> |
| 9 | <p>Jeg er i arbejde og ved godt hvor jeg får støtte, hvis jeg får behov. Jeg er i arbejde/lønmodtager men behøver opfølgende støtte fra systemet, hvis jeg løber ind i noget der er svært.</p> |
| 8 | <p>Jeg søger arbejde og udvikler flere kompetencer/færdigheder (eller jeg er ikke i arbejde og bliver bedre til at håndtere vanskeligheder). Aktivt engageret i at søge arbejde – måske parallelt med uddannelse, frivilligt arbejde eller arbejdslignende aktiviteter. Har måske brug for en del støtte, da det kan være svært at håndtere afslag i forbindelse med job. Hvis jeg allerede er i arbejde, gør jeg fremskridt i forhold til min evne til at håndtere svære situationer.</p> |
| 7 | <p>Jeg opbygger færdigheder eller kvalifikationer (eller jeg er i arbejde og profiterer af støtte). Det er sandsynligt at jeg er involveret i uddannelse, frivilligt arbejde eller arbejdsrelaterede aktiviteter i et vist antal timer om ugen. Hvis ikke jeg er på vej tilbage til tidligere arbejde, er mine fremtidsplaner vedr. arbejde ved at blive klarere. Er måske engageret i arbejdslignende aktiviteter som en del af en langtidspan (dvs ikke klar til at bevæge sig ud over dette punkt) Hvis jeg allerede er i arbejde, så begynder jeg at profitere af støtte til at håndtere vanskelige situationer.</p> |
| 6 | <p>Jeg undersøger aktivt muligheder (eller jeg er i arbejde men oplever vanskeligheder). Oplever eller begynder at engagere mig i en form for uddannelse eller frivilligt arbejde udenfor det sociale støttesystem. Føler mig sårbar i denne proces og har behov for en masse støtte. Måske oplever jeg muligheder og begynder at få et klarere billede af hvilken slags arbejde jeg ønsker i fremtiden eller om jeg ønsker at gå tilbage til tidligere arbejde. Eller jeg har måske lønarbejde men oplever ikke jeg klarer det godt og føler mig utilfreds med arbejdets karakter og skal have masser af støtte.</p> |
| 5 | <p>Jeg tror på det er muligt for mig at få et job. Jeg ser en fremtid med arbejde som muligt for mig. Det føles måske udfordrende og nogle gange får jeg tilbagefald, men for det meste har jeg håb og motivation i forhold til at komme i arbejde i en eller anden form. Er ikke helt sikker på hvordan jeg kommer videre og hvilket arbejde jeg ønsker.</p> |
| 4 | <p>Jeg gør noget med min tid. Engagerer mig i nogle aktiviteter, som løseligt har med fremtidigt arbejdsforhold at gøre – måske i et beskyttet miljø, så som aktivitetssted, eller via sociale aktiviteter og kompetenceudvikling. Opbygger nogle færdigheder – men afhængig af andres støtte til at opretholde engagementet og motivation.</p> |
| 3 | <p>Jeg kan ikke realistisk se mig selv i arbejde men jeg har brug for at gøre noget. Ønsker at begynde at bruge min tid mere målrettet og begynder at have samtaler med andre om dette. Har glimtvis fornemmelse af at fremtiden kunne inkludere arbejde for mig – men kan ikke opretholde denne fornemmelse.</p> |
| 2 | <p>Jeg arbejder ikke. Og jeg tror ikke jeg kommer til det – men nogen gange ønsker jeg at jeg kunne. Som i 1 men glimtvis utilfredshed med min situation. Utilfredsheden opretholdes ikke – ingen fornemmelse af alternativer og ingen åbning til reelt at tale om det.</p> |
| 1 | <p>Jeg arbejder ikke. Og jeg tror ikke på at jeg nogensinde kommer til det. Fastlåst – ingen muligheder for forandring – ikke aktivt engageret i det sociale systems service. Det er sandsynligt at du tilbringer det meste af dagen i sengen – eller med hjælpeløse/selvskadende aktiviteter.</p> |

6. Relationer

Denne trappe handler om de værdifulde og vigtige relationer i dit liv. Vi foreslår, at du vælger en relation hvor du ønsker at tingene skal være anderledes og finder ud af hvor på forandringstrappen, du befinder dig i forhold til en sådan ændring. En sådan relation kan være en fra din familie, en nær ven eller kæreste, - én du har, eller én du ønsker at finde, hvis du ikke har en. Det kan være én, som er betydningsfuld for dig, men som du ikke er i kontakt med for øjeblikket. Hvem du end vælger, handler det om at have den ønskelige mængde nærhed og intimitet, som er noget du er med til at bestemme. **(noter i Stjerne-notat hvilken relation du refererer til)**



| | |
|---|----|
| Jeg har den nærhed og intimitet som jeg ønsker i denne relation | 10 |
| Jeg har en nær relation, men har lejlighedsvis brug for støtte | 9 |

| | |
|--|---|
| Jeg har noget af den nærhed jeg ønsker mig | 8 |
| Jeg lærer om hvad der gør denne relation god | 7 |

| | |
|--|---|
| Jeg tror på at det er muligt at have den nærhed jeg ønsker | Jeg handler i forhold til at have en nær relation |
| 5 | 6 |

| | |
|--|---|
| Jeg har brug for hjælp på dette område i mit liv | 4 |
| Jeg ønsker mere nærhed og intimitet | 3 |

| | |
|------------------------------|--|
| Ingen nærhed eller intimitet | Føler engang imellem at jeg savner noget |
| 1 | 2 |

6. Relationer

| | |
|----|---|
| 10 | <p>Jeg har den nærhed og intimitet som jeg ønsker i denne relation. Som 9 men har ikke brug for støtte.</p> |
| 9 | <p>Jeg har en nær relation, men har lejlighedsvis brug for støtte. Jeg tør risikere/ tage chancer og lærer, for jeg ved nu at det betaler sig – eks. jeg forbedrer en ny relation, giver mere i eksisterende relation eller afslutter en relation. Jeg ved hvad jeg vil have og behøver i denne relation, ved hvordan jeg skal udtrykke behov og respondere på andre – har god fornemmelse for hvad der er passende at spørge om / tilbyde. Har stadig lejlighedsvis brug for støtte i krise situationer.</p> |
| 8 | <p>Jeg har noget af den nærhed jeg ønsker mig. Hvis jeg er i gang med at forbedre eksisterende relation, eksperimentere og lærer jeg stadig en masse om at få det til at fungere bedre og få mere af det jeg gerne vil have. Hvis jeg afslutter en relation, som ikke dur, - er jeg i gang med at få en fornemmelse af mig selv uden denne relation og i gang med at opbygge et nyt støtte system. Hvis jeg er i gang med at opbygge en relation – føler jeg sikkert at det er meget nyt. Har stadig brug for støtte på dette tidspunkt.</p> |
| 7 | <p>Jeg lærer om hvad der gør denne relation god Lærer om hvad der dur, når jeg er i gang med at opbygge ny relation eller gøre eksisterende relation mere tilfredsstillende. Lærer om mine prioritering i en relation, hvordan jeg spørger om ting, hvordan jeg siger nej, hvordan jeg kan opbygge tillid og tage flere chancer. Har brug for masser af støtte, når ting går galt i relationen – eks. når jeg afslutter en relation, som ikke er god, når jeg selv bliver afvist mm – men jeg lærer en masse.</p> |
| 6 | <p>Jeg handler i forhold til at have en nær relation. Handler nu - gør ting anderledes, prøver nye ting – tager chancer ved at tage initiativ til at møde nye mennesker eller gøre ting anderledes i eksisterende relationer. Har brug for masser af støtte idet jeg betræder nyt land – nye stier i forhold til relationer. Hvis jeg er i en eksisterende relation, som ikke er god, begynder jeg at stille spørgsmålstejn ved om det relationen er god for mig.</p> |
| 5 | <p>Jeg tror på at det er muligt at have den nærhed jeg ønsker. Jeg undersøger hvad jeg gerne vil have i denne relation – håb og behov, - hvordan vil en tilfredsstillende relation overhovedet være/føles? Tænker på behovet for forandring for at få relationen til at være tilfredsstillende – eller på temaer, så som at håndtere min vrede, min evne til at lytte eller andet.</p> |
| 4 | <p>Jeg har brug for hjælp på dette område i mit liv. Jeg vil gerne tale om det, som ikke dur i forhold til at indgå i en tæt relation. Jeg accepterer hjælp, hvis det tilbydes (som hjælp til at tage kontakt til nogen) – men jeg føler ikke selv jeg kan tage initiativ hertil.</p> |
| 3 | <p>Jeg ønsker mere nærhed og intimitet. Opdager at relationen ikke er god, men har ingen ide om hvordan jeg skal ændre det. Opdager at jeg ønsker en relation, men aner ikke hvordan jeg skal komme i gang. Vil tale om behovet for relationer, men vil hellere beskyldte andre – end undersøge min del.</p> |
| 2 | <p>Føler engang imellem at jeg savner noget. Som 1 – men har glimtvis oplevelser af at ønske tingene var anderledes.</p> |
| 1 | <p>Ingen nærhed eller intimitet. Ikke i kontakt med behovet for nærhed – jeg vil formentlig ikke tale om det. Ingen klar fornemmelse af hvordan en nær og intim relation vil være. Ingen fornemmelse af hvad der er passende at forvente af en anden eller spørge om.</p> |

7. Alkohol og stoffer

Denne trappe handler om hvilke former for afhængighed du har, såsom alkohol og stoffer eller andre former for afhængigheder som spil, mad, shopping. Det handler om hvor bevidst du er om disse problemområder og hvorvidt du arbejder på at reducere den skade det påføre dig selv og andre. **Hvis ikke du har et problem med alkohol/stoffer, spil eller andre afhængigheder, behøver du ikke forholde dig til og diskutere dette område.**



| | |
|---|----|
| Jeg har ikke noget misbrug og har ikke brug for støtte på dette område | 10 |
| Nyder en livsstil uden stoffer, stort alkoholforbrug eller anden form for afhængighed | 9 |

| | |
|---|---|
| Får kontrol, - jeg kan vælge hvad jeg vil gøre og vælger for det meste sundhedsfremmende valg | 8 |
| Jeg forstår hvorfor jeg har (haft) et problem og hvad jeg har brug for at gøre | 7 |

| | |
|--|---|
| Jeg ser jeg behøver at gøre noget selv for at komme misbruget til livs | Jeg gør nogle ting selv for at komme misbruget til livs |
| 5 | 6 |

| | |
|---|---|
| Jeg accepterer hvad folk siger, men gør ikke alt hvad de foreslår | 4 |
| Jeg accepterer at jeg har brug for støtte til at gøre noget ved mit misbrug | 3 |

| | |
|---|--|
| Jeg har ikke et misbrugsproblem med alkohol/stoffer eller andet – men andre synes jeg har | En gang i mellem ser jeg at jeg har et misbrug – men jeg kan og vil ikke ændre det |
| 1 | 2 |

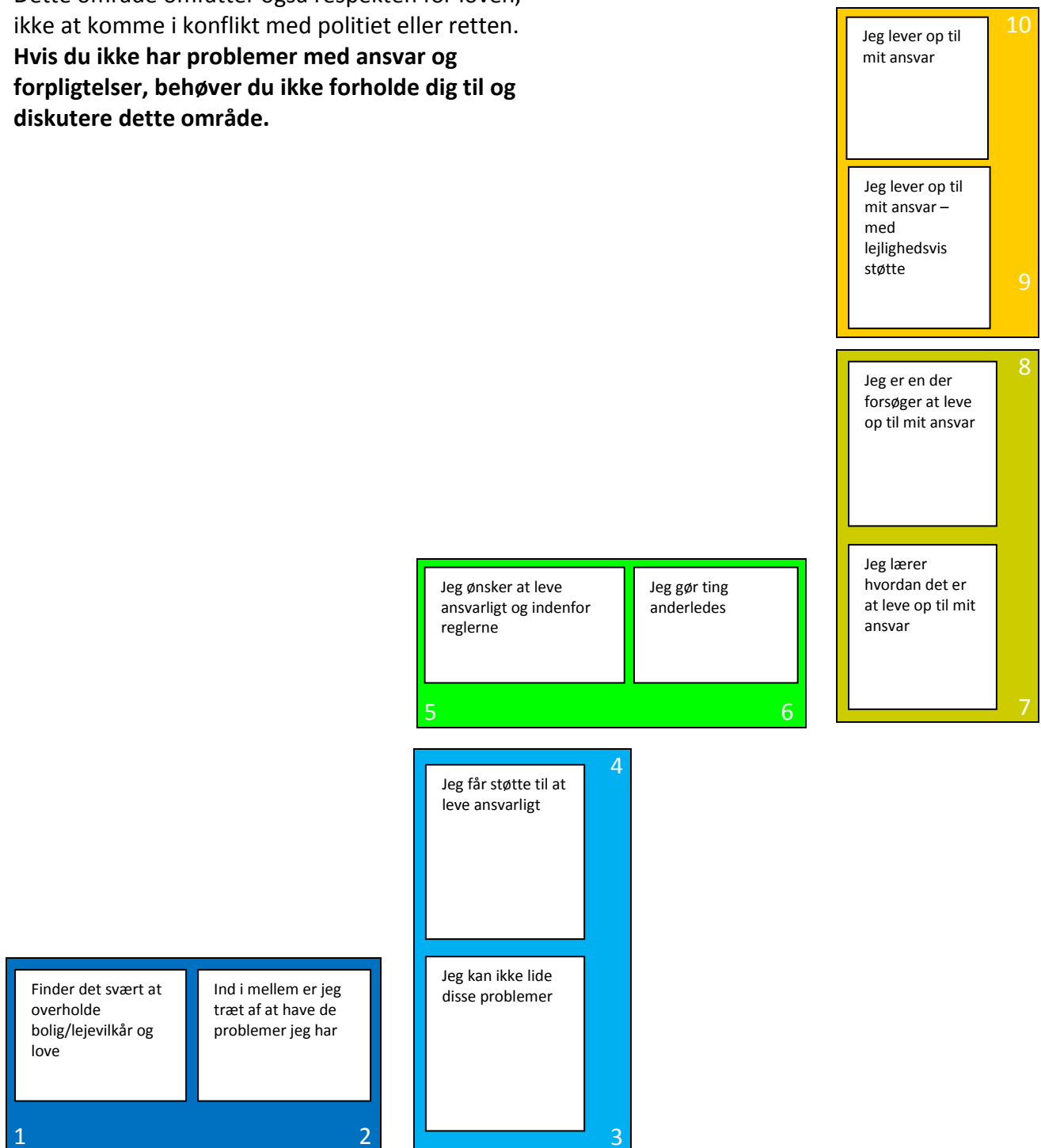
7. Alkohol og stoffer

| | |
|----|--|
| 10 | <p>Jeg har ikke noget misbrug og har ikke brug for støtte på dette område. Som 9 men behøver ikke støtte fra det psykiatriske system eller andre behandlingsinstitutioner</p> |
| 9 | <p>Nyder en livsstil uden stoffer, stort alkoholforbrug eller anden form for afhængighed. Intet stof- eller alkoholmisbrug el. anden form for misbrug. Forbrug har et niveau hvor det ikke er skadeligt for mig eller andre. Har ikke brug for stabil støtte, men godt at vide at støtten er der, hvis der bliver behov.</p> |
| 8 | <p>Får kontrol, - jeg kan vælge hvad jeg vil gøre og vælger for det meste sundhedsfremmende valg. Har fundet nye måder at tackle situationer på, som plejede at lede til misbrug. Jeg vælger for det meste at benytte disse alternativer. Føler en form for kontrol og selvtillid.</p> |
| 7 | <p>Jeg forstår hvorfor jeg har (haft) et problem og hvad jeg har brug for at gøre. Hvis alkohol/stoffer er et problem – er jeg i gang med at reducere forbruget til et niveau som er acceptabelt i forhold til sundhed. Falder nogen gange i, men det sker sjældnere og i mindre omfang – og jeg lærer af disse situationer. En voksende forståelse for hvad der udløser misbruget. Voksende tro på og motivation for min evne til et liv uden alkohol/stoffer.</p> |
| 6 | <p>Jeg gør nogle ting selv for at komme misbruget til livs. Undersøger alternative mestringsstrategier og er effektivt engageret i behandling/støtte. Reducerer måske forbruget af alkohol/stoffer el. andet misbrug – hvis det er stort/vedvarende. Misbruget har stadig en indflydelse på mit liv, men ikke så alvorligt.</p> |
| 5 | <p>Jeg ser jeg behøver at gøre noget selv for at komme misbruget til livs. Jeg begynder at tage ejerskab af at ville forandring og begynder at forpligte mig på initiativer på området Begynder diskussioner om mit misbrug, da jeg virkelig gerne vil have styr på det.</p> |
| 4 | <p>Jeg accepterer hvad folk siger, men gør ikke alt hvad de foreslår. Handler i forhold til misbrug – men har brug for at andre tager initiativer. Er enig i at der skal ske forandringer i forhold til misbrug, men min forpligtelse vakler og jeg ender med at falde i, med mindre nogen andre støtter mig i at holde fast.</p> |
| 3 | <p>Jeg acceptere at jeg har brug for støtte til at gøre noget ved mit misbrug. Jeg er træt af de negative konsekvenser af mit misbrug. Jeg ønsker forandring, men tror måske ikke på at det er muligt. Vil indgå aftaler og handleplaner omkring reducere af misbruget – men mister motivation undervejs.</p> |
| 2 | <p>En gang i mellem ser jeg at jeg har et misbrug – men jeg kan og vil ikke ændre det. Som i 1 nedenfor – men er lejlighedsvis bevidsthed om at jeg har et misbrug.</p> |
| 1 | <p>Jeg har ikke et misbrugsproblem med alkohol/stoffer – men andre synes jeg har. Andre vil tale med mig om misbruget, men jeg ønsker ikke at diskutere det og reagerer måske med vrede eller massiv forsvar/afvisninger på spørgsmål. Alkohol- eller stofmisbrug har formentlig skadelig virkning på mig og måske andre. Mit liv er organiseret omkring alkohol/stoffer eller fællesskaber hvor dette er fælles interesse.</p> |

8. Ansvar og forpligtelse

Denne trappe handler om at håndtere forskellige former for forpligtelser og ansvar i forhold til hvor du bor – det være sig på et botilbud, i egen lejlighed, hospital eller andet. Forpligtelserne rummer bl.a betaling af husleje, at komme godt ud af det med naboerne, og være ansvarlig overfor ens gæster. Dette område omfatter også respekten for loven, ikke at komme i konflikt med politiet eller retten.

Hvis du ikke har problemer med ansvar og forpligtelser, behøver du ikke forholde dig til og diskutere dette område.



8. Ansvar og forpligtelse

| | |
|----|--|
| 10 | <p>Jeg lever op til mit ansvar. Jeg lever ansvarligt hvor jeg bor og retter mig efter lovgivningen – uden støtte/hjælp.</p> |
| 9 | <p>Jeg lever op til mit ansvar – med lejlighedsvis støtte. Har ikke overtrådt regler og love i et godt stykke tid. Nogle situationer er stadig svære, så jeg har ind i mellem behov for lejlighedsvis støtte/hjælp.</p> |
| 8 | <p>Jeg er en der forsøger at leve op til mit ansvar. Retter mig efter regler og love det meste af tiden. Kan have en ny identitetsopfattelse af mig selv som ansvarlig og lovlydig borger. Jeg kan få tilbagefald, så jeg har stadig brug for lejlighedsvis støtte.</p> |
| 7 | <p>Jeg lærer hvordan det er at leve op til mit ansvar. Får en fornemmelse af fremskridt, når jeg gør ting anderledes – f.eks det føles bedre ikke at komme ud i problemer med f.eks politiet, inkasso, fogeden mm. Øger min bevidsthed om min opførsel overfor mig selv og andre.</p> |
| 6 | <p>Jeg gør ting anderledes. Undersøger hvorfor vanskeligheder opstår og hvilken støtte der skal til for at forandre. Retter mig for det meste efter regler/love/normer – og fornærmer ikke folk – men har stadig problemer på området.</p> |
| 5 | <p>Jeg ønsker at leve ansvarligt og indenfor reglerne. Opdager at det skader mig (og andre) ikke at leve efter reglerne og at jeg kan gøre noget for at forandre det. Generelt stemt for forandringer - men får det ikke altid omsat til handling. Opdager at rettigheder og ansvar/pligter går hånd i hånd.</p> |
| 4 | <p>Jeg får støtte til at leve ansvarligt. Jeg gør ting – iværksat af andre for at tackle problemerne på dette område – men klarer ikke altid at gennemføre. Stadig afhængig af at andre tager initiativer til forandring.</p> |
| 3 | <p>Jeg kan ikke lide disse problemer Jeg er utilfreds med de negative konsekvenser af min adfærd og handlinger og vil godt diskutere dem. Hvis problemerne har med bolig at gøre og jeg risikerer at blive sat på gaden, går jeg med til at få hjælp til at tackle problemerne. Hvis jeg overtræder loven – vil jeg godt tale om det – men ikke nødvendigvis ændre adfærd pt.</p> |
| 2 | <p>Ind i mellem er jeg træt af at have de problemer jeg har. Som i 1 nedenfor – men lejlighedsvis indser jeg at jeg har problemer på området. Ikke holdt det ud længe nok til at tage affære – og tager ikke imod hjælp endnu.</p> |
| 1 | <p>Finder det svært at overholde bolig/lejevilkår og love. Hvis jeg er på hospital/herberg retter jeg mig ikke efter reglerne og er ikke villig til at tale om det. Hvis jeg er i egen bolig så nægter jeg andre adgang / med fare for at blive smidt ud – f.eks for ikke at betale husleje eller over klager fra naboen. Hvis problemer med loven, så har jeg muligvis begået kriminalitet – men vil ikke diskutere det.</p> |

9. Identitet og selvværd

Denne trappe handler om hvordan du har det med dig selv, hvordan du definerer/beskriver dig selv. Det handler om at komme til det punkt, hvor du har en følelse af selvværd og din egen identitet - om hvad du kan lide/ikke kan lide, dine styrker/svagheder og om at acceptere og holde af den du er. Når du skal placere dig selv på skalaen på dette område, kan det være hjælpsomt at spørge dig selv om hvad du er god til? Hvad kan du lide ved dig selv? Hvordan du vil præsentere dig, hvis du mødte et nyt menneske?



| | | |
|---|--|----|
| Jeg er godt tilfreds med at være den jeg er | | 10 |
| Jeg har for det meste en positiv opfattelse af mig selv | | 9 |
| Jeg har en oplevelse af identitet og af hvem jeg er | | 8 |
| Jeg kan fornemme og se et "mig" udover den psykiske sygdom | Jeg engagerer mig (igen) i verden og er mere bevidst om hvordan andre ser mig | 7 |
| Jeg ser mig selv som psykiatribrunder og jeg er engageret i at få støtte | | 4 |
| Jeg regnes ikke for noget og har ingen værdi – og jeg ved ikke hvem jeg mere | Jeg regnes ikke for noget og har ingen værdi – men nogen gange ville jeg ønske det | 3 |
| Jeg føler ikke jeg har værdi og ved ikke hvem jeg er – behøver hjælp | | 2 |
| Jeg føler ikke jeg har værdi og har ingen værdi – og jeg ved ikke hvem jeg mere | | 1 |

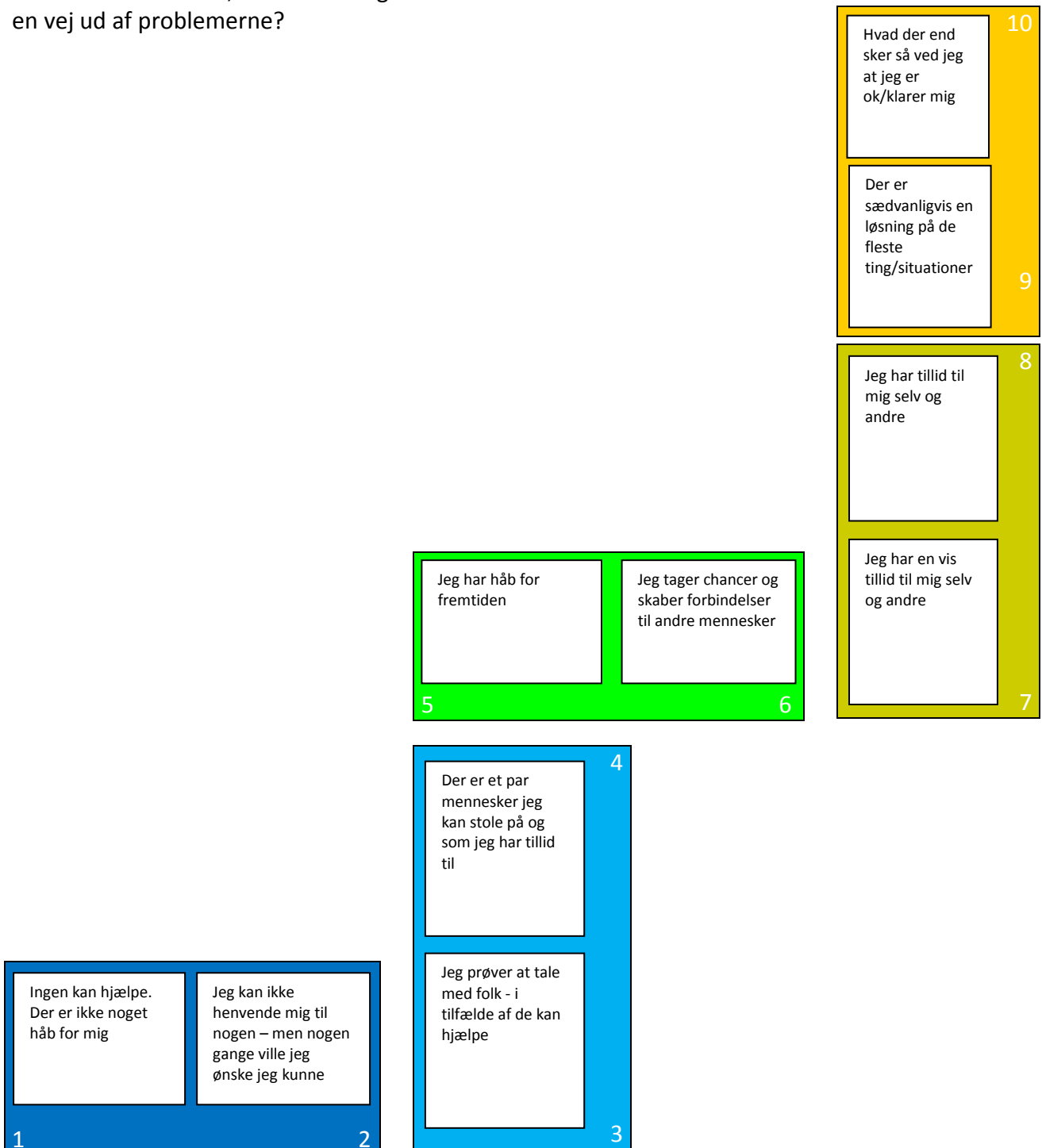
9. Identitet og selvværd

| | |
|----|---|
| 10 | <p>Jeg er godt tilfreds med at være den jeg er.</p> <p>Tilfreds med min følelse af mig selv. Føler mig bedre/klogere/har stærkere selvværd end før den psykiske sygdom.</p> |
| 9 | <p>Jeg har for det meste en positiv opfattelse af mig selv – men har lejlighedsvis brug for støtte i svære situationer.</p> <p>For det meste ok på dette område – men brug for hjælp fra systemet i svære situationer.</p> |
| 8 | <p>Jeg har en oplevelse af identitet og af hvem jeg er.</p> <p>Har fået integreret det at have eller have haft en psykisk sygdom i min identitetsopfattelse (men er ikke defineret ud fra den). Ikke så sårbar overfor andres opfattelse, men behøver stadig at opbygge selvværd og selvtilid. Har en følelse af at min identitet er styrket og jeg deltager mere i verden.</p> |
| 7 | <p>Jeg har en vis oplevelse af min identitet og har det ok med mig selv.</p> <p>Positive tilkendegivelser om fremskridt fra andre hjælper mig med nye udviklingstiltag. Tillid til mine evner i forhold til at nå bestemte mål og gøre fremskridt og måske også til mit medfødte selvværd som menneske. Opfatter styrker og svagheder, ting jeg kan lide og ikke lide – som bidrager til min følelse af identitet – på dette tidspunkt vil jeg stadig føle mig sårbar.</p> |
| 6 | <p>Jeg engagerer mig (igen) i verden og er mere bevidst om hvordan andre ser mig.</p> <p>Undersøger verden, sætter mig og arbejder hen mod personlig mål, som kan føles både skræmmende og motiverende – involverer at tage chancer og bevæge sig udenfor trykzonen. Kan opleves som en svær tid, idet jeg må forholde mig til andres opfattelse af mig selv (både i virkeligheden og i mine tanker/fantasi) før jeg har en oplevelse af et robust selvværd. Selvtiliden kan tage et dyk når jeg sammenligner mig med andre og med min drøm om hvem jeg vil være – så har brug for masser af støtte.</p> |
| 5 | <p>Jeg kan fornemme og se et "mig" udover den psykiske sygdom.</p> <p>Selvværdet svinger men jeg tror på min evne til at udvikle mig. Jeg har en følelse af et mig udover den psykiske sygdom. Er måske ikke den samme identitet som før den psykiske sygdom – og jeg kan stadig ikke formulere den klart.</p> |
| 4 | <p>Jeg ser mig selv som psykiatribrunder og jeg er engageret i at få støtte.</p> <p>Selvværdet opbygges indenfor / med hjælp fra det psykiatriske system – men oplever kun lidt selvtilid i udenfor systemet/ eller i forhold til ukendte personer. Opnår små mål - men de synes kun langsomt og kortvarigt at bidrage til øget selvværd – ofte grundet intern kritik. Kan føle mig kørt fast i denne fase som bruger og søger ikke andre mulige identiteter og roller – eller afslår identitet og rolle som bruger og bevæger mig hurtigt fremad eller tilbage.</p> |
| 3 | <p>Jeg føler ikke jeg har værdi og ved ikke hvem jeg er – behøver hjælp.</p> <p>Selvværd hele tiden lavt pga større bevidsthed om mig selv/mangel på identitet – mere end i 1 og 2. Ægte følelse af identitetskrise .</p> |
| 2 | <p>Jeg regnes ikke for noget og har ingen værdi – men nogen gange ville jeg ønske det.</p> <p>Som i 1 nedenfor – men lejlighedsvis indser jeg at jeg har problemer på området. Indser ind imellem at jeg har psykiske problemer men har ikke holdt det ud længe nok og vil ikke vedkende sig identitet som psykiatribrunder.</p> |
| 1 | <p>Jeg regnes ikke for noget og har ingen værdi – og jeg ved ikke hvem jeg mere.</p> <p>Meget lavt selvværd. Total mangel på selvtilid i forhold til at engagere sig i andre – selvom man kan opleves som sikker grundet manisk fase eller mangel på kontakt med virkeligheden. Identitet kan være fuldstændig forsvundet pga manglende bevidsthed om psykiske problemer.</p> |

10. Tillid og håb

Denne trappe handler om, at der er mennesker, som du har tillid til, og at der er håb for din fremtid. Det handler om at have tillid til andre, til dig selv og ultimativt om at have en tro på livet og at tingene vil løse sig på en eller anden måde.

Det kan hjælpe dig at spørge dig selv om, hvem du har tillid til, når ting bliver svære? Og har du en tro på, uanset hvad der sker, at du eller nogen andre vil finde en vej ud af problemerne?



10. Tillid og håb

| | |
|----|--|
| 10 | <p>Hvad der end sker så ved jeg at jeg er ok/klarer mig.</p> <p>Har en grundlæggende fornemmelse af sikkerhed som kommer af at have tillid til mig selv og tro på at hvad der end sker, er der muligheder for forandringer og vækst.</p> <p>Har måske en fornemmelse af at have udviklet mig som person gennem oplevelsen med psykisk sygdom.</p> |
| 9 | <p>Der er sædvanligvis en løsning på de fleste ting/situationer.</p> <p>En spirende fornemmelse af, at uanset hvad, er der løsninger på tingene og jeg er mere modstandsdygtig overfor udfordringer.</p> <p>En voksende fornemmelse af håb og tro på livet.</p> <p>Måske jeg overvejer hvordan jeg kan "give igen/tilbage" og hjælpe andre.</p> |
| 8 | <p>Jeg har tillid til mig selv og andre.</p> <p>Har en stærk relation til andre, hvilket hjælper mig enormt i at opbygge selvværd og dele erfaringer med andre.</p> <p>Ved at være kommet igennem adskillige tilbagefald, vokser min tro på egne evner og andre vil være der til at hjælpe og støtte.</p> <p>Har stadig lidt bekymring for hvad der ligger forude - hvad livet mon byder mig?</p> |
| 7 | <p>Jeg har en vis tillid til mig selv og andre.</p> <p>Føler en vis forbindelse til andre, som hjælper en smule i opbygningen af mit selvværd og i at dele erfaringer med andre.</p> <p>Relationer til andre, som er i eller er kommet igennem en recovery-process er vigtig.</p> <p>Min tro på mig selv bliver til tider forstyrret/rystet og jeg har brug for støtte til at håndtere tilbagefald.</p> |
| 6 | <p>Jeg tager chancer og skaber forbindelser til andre mennesker.</p> <p>Tager nogle chancer. Engagerer mig i mennesker, som jeg har tillid til. Er ikke helt isoleret – men stoler for det meste ikke på folk lige med det samme.</p> <p>Kan stille spørgsmål eller udfordre de mennesker, som støtter mig.</p> <p>Svinger mellem at tro og tvivle på mig selv – så jeg behøver en del støtte for at føle mig tryk/sikker.</p> |
| 5 | <p>Jeg har håb for fremtiden.</p> <p>Føler at livet kan ændre sig og at det kunne blive meningsfuldt og givende igen.</p> <p>Lidt selvværd/tillid til mig selv, - jeg hører også til og har magt over mit eget liv".</p> <p>Kunne blive tændt af støtten fra et andet menneske eller af en "indre opvågning".</p> <p>Stadig meget afhængig af nogle andre.</p> |
| 4 | <p>Der er et par mennesker jeg kan stole på og som jeg har tillid til.</p> <p>Føler jeg har tillid til et eller to mennesker, som har åbnet sig overfor mig.</p> <p>Har en fornemmelse af at andre kan hjælpe, men har ikke tillid til mine evner og er meget selvkritisk.</p> <p>Føler mig sikkert meget afhængig af disse et eller to mennesker, da disse er mine eneste forbindelser/relationer og jeg stadig ikke har en fornemmelse af at tro nok på mig selv.</p> |
| 3 | <p>Jeg prøver at tale med folk - i tilfælde af de kan hjælpe.</p> <p>Første glimt af håb om at ting kan være anderledes – at nogen faktisk kan hjælp.</p> <p>Vil tale med nogen og have længerevarende samtale om hvordan tingene virkelig er.</p> <p>Tager en chance og åbner mig en smule overfor nogen - måske en støttekontaktperson</p> |
| 2 | <p>Jeg kan ikke henvende mig til nogen – men nogen gange ville jeg ønske jeg kunne.</p> <p>Jeg stoler stadig ikke på nogen og har ikke forbindelse med nogen – men ind i mellem ville jeg gerne have at nogen nåede ud til mig.</p> <p>Har måske bidder af samtaler om situationen, men jeg trækker mig hurtigt tilbage.</p> |
| 1 | <p>Ingen kan hjælpe. Der er ikke noget håb for mig.</p> <p>Desperation, forvirring og muligvis vrede – ingen fornemmelse af at ting kan være anderledes.</p> <p>Intet indre anker – har måske masser af selv-fordømmelse/ selvkritik.</p> <p>Kan ikke skabe forbindelse til nogen – isoleret og alene.</p> |

Ved brug af Recovery-stjernen

Alle medarbejdere bør have haft noget træning i brugen af recovery-stjernen før de benytter den med borgere. Især er det vigtigt at dem som bruger værktøjet kender forandringstrappen og har en chance for at blive fortrolig med stjernen og med at bruge den. For at facilitere denne proces kan træning i recovery-stjernen rekvireres gennem Mental Health Providers Forum (MHPF). The Recovery Star Training guide, som kan understøtte et en dags kursusforløb er tilgængeligt og kan downloades gratis fra MHPF website på www.mhpf.org.uk

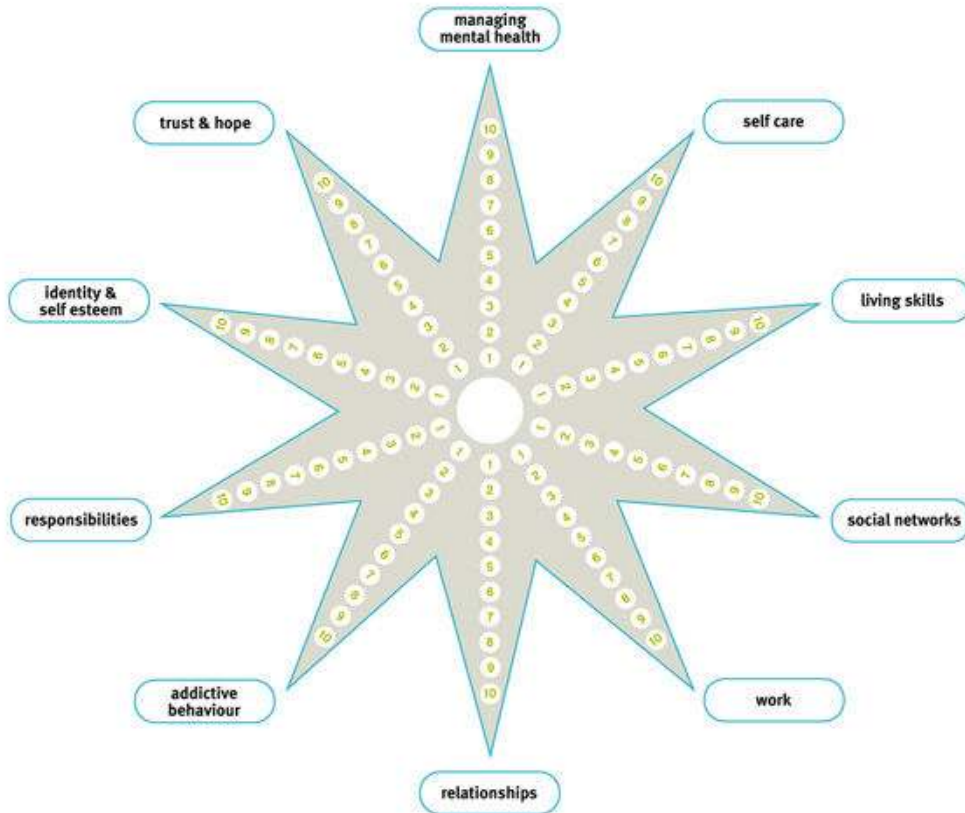
Det bliver lettere og hurtigere at bruge Recovery-stjernen efterhånden som man får erfaring med den i praksis. Det gælder især i forhold til fortrolighed med forandringstrappen og menneskers tillid når de introduceres til værktøjet, som vil have en tydelig effekt på hvordan brugerne responderer på stjernen. Vi foreslår følgende skal hvile på indledende træning og sikre at medarbejderne er fortrolige med at bruge redskabet :

- Recovery-stjernen bruges regelmæssigt til team møder, hvor medarbejderne slutter mødet af med at udfylde recovery-stjernen for brugere de kender. Dette vil hjælpe medarbejderne med at identificere på hvilke områder de er usikre, hvor på trappen brugerne befinder sig – eller hvor de kommer med forskellige fortolkninger.
- Udfyldte Recovery-stjerner for brugerne er en regelmæssig og integreret del af supervisionen mellem medarbejdere og ledelse.

Der er en række af tiltag du kan gøre, for at klæde medarbejderne på til at bruge Recovery-stjernen :

1. Lederne modtager ekstern træning og bruger derefter materialet fra en dages kurset til at træne personalet i brugen af stjernen
2. Organisationen køber træning til hele personalegruppen af en godkendt Recovery-stjerne-træner.
3. Lederne træner sig selv via det tilgængelige downloadede materiale – for herefter at kunne træne andre

For mere information om de nyeste træningskurser i MHPF og priser – se hjemmesiden www.mhpf.org.uk



Publiceret af Mental Health Providers Forum
 Mental Health Providers Forum
 c/o Mental Health Foundation
 9th Floor, Sea Containers House
 20 Upper Ground
 London
 Se1 9QB

Tel: 020 7803 1107
 Email: info@mhp.org.uk
www.mhpf.org.uk

The Mental Health Providers Forum is a not-for-profit organisation registered in England as Voluntary Sector Mental Health Providers Forum and is a company limited by guarantee number 5536120. Registered charity number 1120222. ISBN 978-0-9559196-0-2

An official version of




The Recovery Star is an official version of the Outcomes Star, a suite of tools developed by Triangle Consulting for measuring outcomes in social care. For more information see www.starsolutions.org.uk.





This publication was supported by funding from SITRA and Making Space.

