

3 : Ansatte er åpne for å bli utfordret, påvirket og forandret av brukeren



6 : Det må legges spesielt til rette for at personer med psykisk helse- eller rusutfordringer får benyttet stemmeretten



9 : Det er viktig å støtte personer som ønsker å slutte med legemidler, og heller hjelpe dem å gjøre det på en trygg måte



2 : Personen selv er den viktigste beslutningstakeren



5 : Personens prioriteringer er styrende ikke ansatte eller systemet sine



8 : Personen kan selv velge primærkontakt, og kan velge å ikke ha kontakt med enkeltpersoner i hjelpeapparatet



1 : Det viktigste er å bli frisk



4 : Alle er eller vil bli i stand til å kontrollere sitt eget liv



7 : Personer med psykisk helse- eller rusutfordringer blir sett på som en ressurs

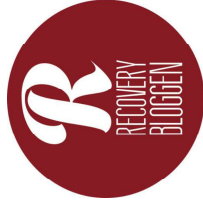


Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



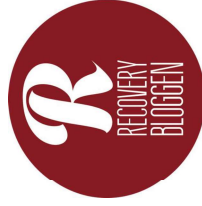
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



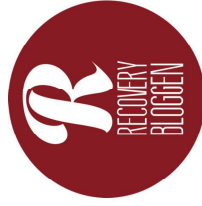
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



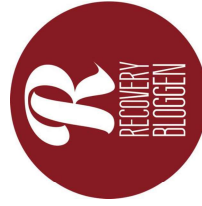
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



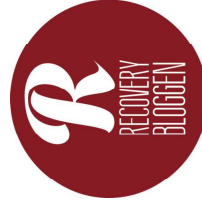
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



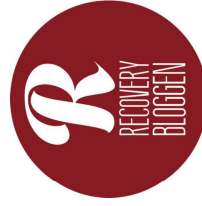
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

12 : Det er viktig at alle behandles helt likt



15 : Ansatte bør ikke fortelle noe fra privatlivet sitt



18 : Når personen selv ikke følger opp målene sine, må ansatte ta over



11 : Ansatte bør aldri vise følelser overfor brukeren



14 : Det må ikke oppstå for sterke relasjoner mellom brukere og ansatte



17 : Personer med psykisk lidelse som har religiøse opplevelser, er psykotiske



10 : Personen må tilpasse seg den hjelpen som blir gitt



13 : Det er viktig at man blir minnet om målene sine hver gang man har det vanskelig



16 : Ansatte bør aldri kritisere brukeren

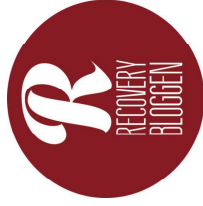


Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



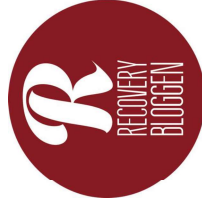
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



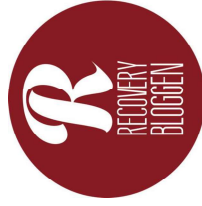
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



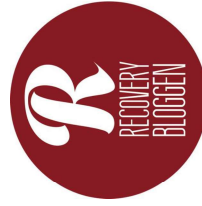
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



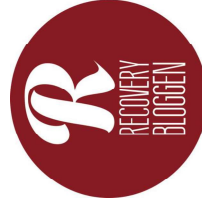
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



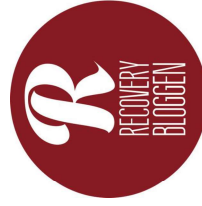
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

21 : Hver enkelt person har ansvar for sin egen bedring



24 : Det er viktig at man bare setter seg realistiske mål, slik at man ikke risikerer å bli skuffet



27 : Det er ingenting positivt med å ha en psykisk lidelse



20 : Ansatte er gode på å utforske hva som er viktig i personens liv



23 : Ansatte må aldri tvile på det brukeren sier



26 : Det er lett å se at alle er like mye verdt, ut fra hvordan ansatte behandler hver enkelt person



19 : Dersom personen ikke ønsker hjelp, bør ansatte holde seg unna



22 : Det er viktigere å mestre hverdagen og å få utvikle seg enn å få behandling



25 : Nye tiltak bør føre til synlige positive endringer innen kort tid

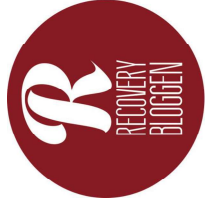


Refleksjonskort



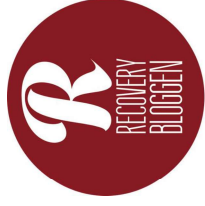
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



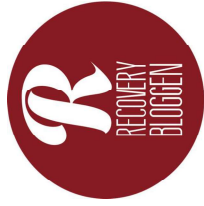
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



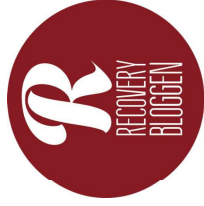
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



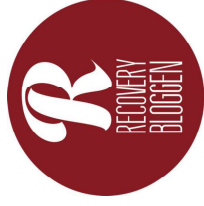
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



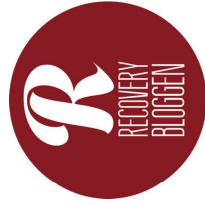
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



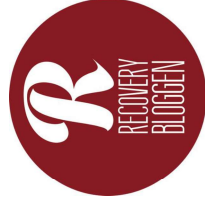
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

30 : Ansatte bør aldri gjøre noe brukeren selv ikke ønsker



33 : Det er lett å snakke med ansatte om temaer som kjærlighet og seksualitet



36 : Det som er viktig for folk flest, er også viktig for folk med psykisk helse- og rusutfordringer



29 : Religiøs tro eller åndelig overbevisning er en viktig støtte for personer med psykisk helse- eller rusutfordringer



32 : Personer med psykisk helse- og rusutfordringer kan stemme, men bør ikke være politisk aktive



35 : Personer som har psykisk helse- og rusutfordringer bør helst ha egne, tilrettelagte fritidsaktiviteter



28 : Ansatte gjør ikke noe for brukerne som de kan klare selv



31 : Det er viktig å ha fokus på diagnoser og symptomer



34 : Ansatte bør ikke la seg påvirke av selvskading eller annen manipulerende atferd

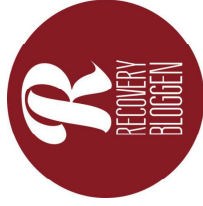


Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



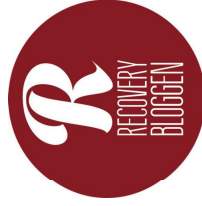
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



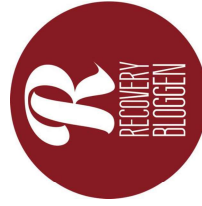
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



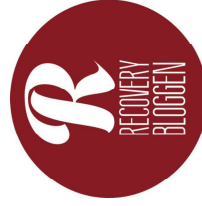
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



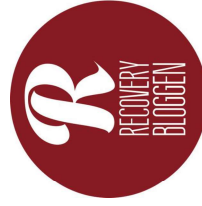
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

39 : Ansattes handlinger er med på å fremme selvstendighet for brukerne



42 : Brukere som ikke vil høre på råd fra ansatte er ikke motiverte nok



45 : Brukere og ansatte bør ikke diskutere religion



38 : Personer som er psykisk syke eller ruser seg kan ikke forvente å bli behandlet som alle andre



41 : Ansatte bør ikke bruke humor overfor brukeren



44 : Mange som har psykisk helse- eller rusutfordringer kan få der mye bedre hvis de tar seg sammen



37 : Ansatte støtter brukeren i å skape seg en tilknytning til lokalmiljøet



40 : Brukeren føler seg verdsatt og respektert som person i møte med ansatte



43 : Folk som ikke klarer å jobbe bør ikke ha mindre inntekt enn de som er i arbeid

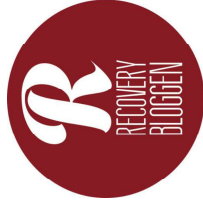


Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



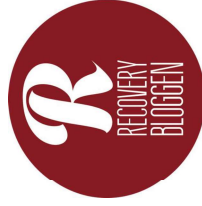
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



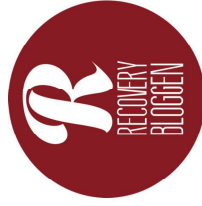
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



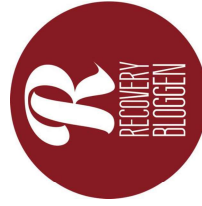
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



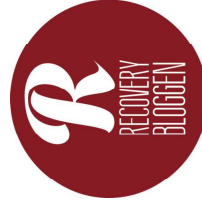
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



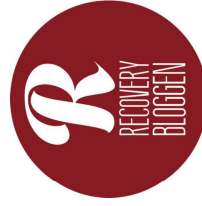
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

48 : Samfunnet kan ikke ta hensyn til alle med psykiske lidelser



51 : Brukere og ansatte bør ikke diskutere politikk



Seruktur:

- Sett av tid til refleksjon hver uke.
- Hvem som helst kan delta fra gang til gang.
- Det anbefales at nærmeste leder er med på refleksjonen, som et ledd i å forankre recoveryorientering i ledelsen. Dette gjør det også lettere å ta avgjørelser for å omsette eventuelle refleksjoner i praksis.
- Beregn 30 minutter, prøv å ikke avslutte refleksjonen før tiden er ute.
- Skriv referat/stikkord fra hver refleksjon og gjør det tilgjengelig for alle ansatte.



Oppskrift: (hentet fra www.recoveryhospalen.com)

47 : Personer som skader seg selv gjør det for å få oppmerksomhet



50 : Det er ikke bra for folk som er psykisk syke å ha en jobb, de trenger tid for seg selv



Nyttig info: Vi har benyttet begrepene 'ansatte', 'bruker' og 'person'. Bytt ut disse med det som passer, for eksempel 'pårørende', 'pasient' eller lignende. Kortene kan slik brukes i de fleste sammenhenger innen helse.

Lykke til!



46 : Ansatte gjør ikke noe for personen uten å spørre om personens mening først



49 : Ansatte er gode på å oppfordre til og støtte etablering av brukersynte tilbud



52 : Personer som er psykisk syke bør ikke være nødt til å ta hensyn til andre, de har nok med seg selv



Oppskrift: (hentet fra www.recoverybloggen.com)

Praktisk:

- Bestem om dere vil snakke etter tur, eller ha en åpen dialog.
- En i gruppa trekker et kort og leser det høyt.
- Reflekter rundt påstanden på kortet.
- Knytt gjerne påstanden til en konkret case dere jobber med, eller et eksempel fra praksis.
- For å gjøre det mer konkret: Les påstanden en gang til med ditt eget navn, og tenk på en spesifikk case.
- En person kan ha ansvar for å "holde refleksjonen i gang". Eksempelvis ved å følge opp ulike tema som kommer frem i refleksjonen. Bruk gjerne www.recoverybloggen.com sine støtteark til hjelp.

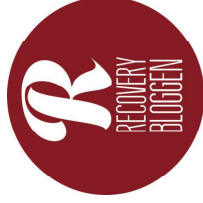


Følg gjerne bloggen - og på facebook, instagram og twitter!

www.recoverybloggen.com
www.facebook.com/recoverybloggen
www.instagram.com/recoverybloggen
www.twitter.com/recoverybloggen



Refleksjonskort



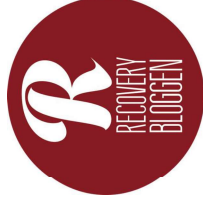
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



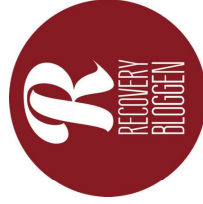
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



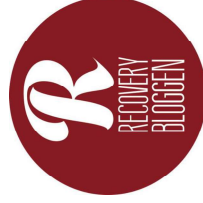
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



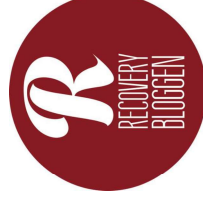
Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".