

MTMR # 1:

Det er viktigere å kartlegge hvilke symptomer en person har, enn å finne ut hvordan de har hatt det i livet

**MTMR # 2:**

Når man har kommet seg gjennom vanskelige livshendelser er det viktig å finne ut hvilke mestringsstrategier som ikke er nyttige lenger

**MTMR # 3:**

Psykisk helsearbeidere kan ikke ta hensyn til hva som har manglet i livet til folk de skal hjelpe, for eksempel om de aldri har opplevd å få omsorg og kjærlighet

**MTMR # 4:**

De som skal ha hjelp kan ha sine egne meninger om hva de trenger, men det er fagfolk som må bestemme. Det er de som vet best

**MTMR # 5:**

Det man kaller symptomer er egentlig en måte å håndtere belastende og smertefulle hendelser og omstendigheter på

**MTMR # 6:**

Det er viktig at personer som har det vanskelig får hjelp til å føle seg trygge

**MTMR # 7:**

Ansatte i tjenestene har fokus på å finne ut hvordan hver enkelt person har forstått det som har hendt med dem

**MTMR # 8:**

Man må kunne forvente at folk prøver å ta seg sammen selv om de har det vanskelig og har opplevd mye vondt

**MTMR # 9:**

Psykisk sykdom er noe som skjer inne i hodet til folk. Det har ikke så mye å gjøre med ytre omstendigheter



Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com  Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)	Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com  Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)	Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com  Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)
Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com  Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)	Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com  Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)	Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com  Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)
Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com  Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)	Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com  Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)	Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com  Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)

MTMR # 10:

Symptomer har ingen funksjon og bør medisineres vekk

**MTMR # 11:**

Å føle tilhørighet har ikke så mye å si for den psykiske helsen. Tjenestene burde ha lite fokus på dette

**MTMR # 12:**

De som får psykisk helsehjelp blir alltid forstått i lys av livssituasjonen sin

**MTMR # 13:**

Det er viktig å oppfordre folk til å legge vanskelige hendelser bak seg, og ikke tenke så mye på fortiden

**MTMR # 14:**

Psykiske helseproblemer handler mer om maktubalanse mellom folk enn kjemisk ubalanse i hjernen

**MTMR # 15:**

Oppfølging og behandling er nytteløst så lenge de grunnleggende materielle og fysiske behovene ikke er dekket

**MTMR # 16:**

Det er ikke så viktig å kartlegge relasjonene og nettverket til folk som søker hjelp

**MTMR # 17:**

Selvskading, dissosiasjon, hallusinasjoner og lignende er symptomer på psykiske lidelser, ikke et resultat av hva som har skjedd med folk

**MTMR # 18:**

Det er sjelden at folk opplever å bli urettferdig behandlet i de psykiske helsetjenestene



Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)  Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com	Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)  Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com	Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)  Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com
Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)  Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com	Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)  Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com	Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)  Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com
Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)  Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com	Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)  Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com	Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)  Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com

MTMR # 19:

Man kan ikke tro på alt folk sier de har opplevd. Det kan jo hende folk husker feil eller overdriver når de forteller om vold og overgrep i barndommen



MTMR # 20:

De psykiske helsetjenestene er gode til å gi håp til dem som har det vanskelig



MTMR # 21:

Man kan ikke forstå hver enkelt person ut fra hva de har opplevd og hvilken situasjon de er i. Da passer de ikke inn i arbeidsmetodene



MTMR # 22:

De som får psykisk helsehjelp blir alltid forstått i lys av livshistorien sin



MTMR # 23:

Personer som har det vanskelig får god hjelp til å finne meningsfulle roller i livet



MTMR # 24:

Fagfolk er opptatt av hvordan vanskelige hendelser har påvirket personene de skal hjelpe, og utforsker hvordan personene selv opplever dette



Refleksjonskort om Makt-Trussel-Mening-Rammeverket

Disse refleksjonskortene bygger på Makt-Trussel-Mening-Rammeverket (MTMR), og tar for seg sentrale temaer som grunnleggende behov, helhetlig forståelse og fokus på hva som har skjedd med den enkelte i motsetning til hva som "feiler" vedkommende.

Vi i Recoverybloggen mener at MTMR passer godt sammen med recoveryperspektivet når man skal forstå og møte mennesker som har det vanskelig.



Forslag til hvordan gjennomføre en refleksjon: *(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.



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

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



Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com  Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)	Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com  Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)	Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com  Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)
Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com  Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)	Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com  Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)	Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com  Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)
Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com  Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)	Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com  Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)	Alle våre refleksjonskort - og tips til hvordan refleksjonskortene kan brukes - finner du på: www.recoverybloggen.com  Refleksjonskort for MTMR (Makt-trussel-mening-rammeverket)