

ROP Retningslinjene

Pål Berger, RiO

Anbefalt av brukerorganisasjoner

- Individuell plan
- Pårørende
- Psykisk Helse, kartlegges
- Arbeid og utdanning
- Egne resurrser
- Oppfølging
- Bodstesløs
- Psykose
- Samordne inntak
- Samarbeid



Recovery
kompetanse

Recovery

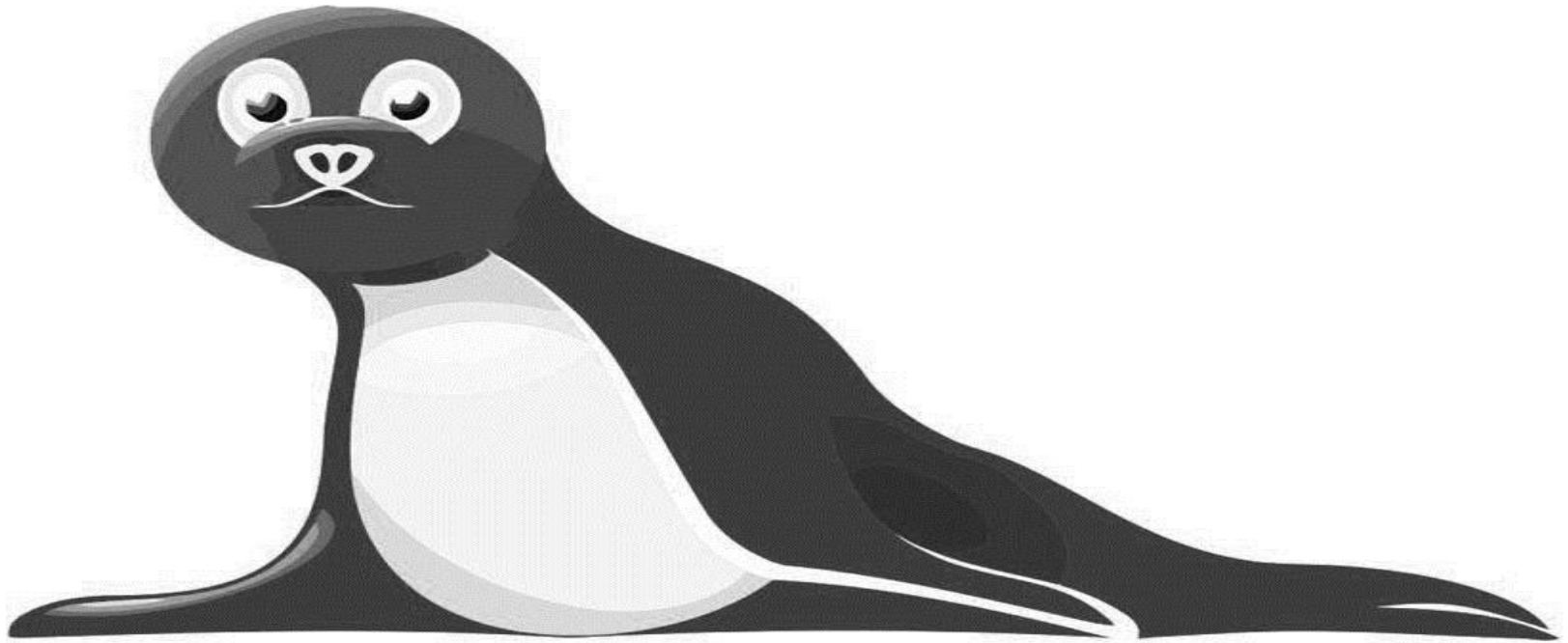


The background is a gradient of green, transitioning from a darker shade at the top to a lighter shade at the bottom. There are several curved, glowing lines of light that sweep across the frame from the left side towards the right, creating a sense of movement and depth.

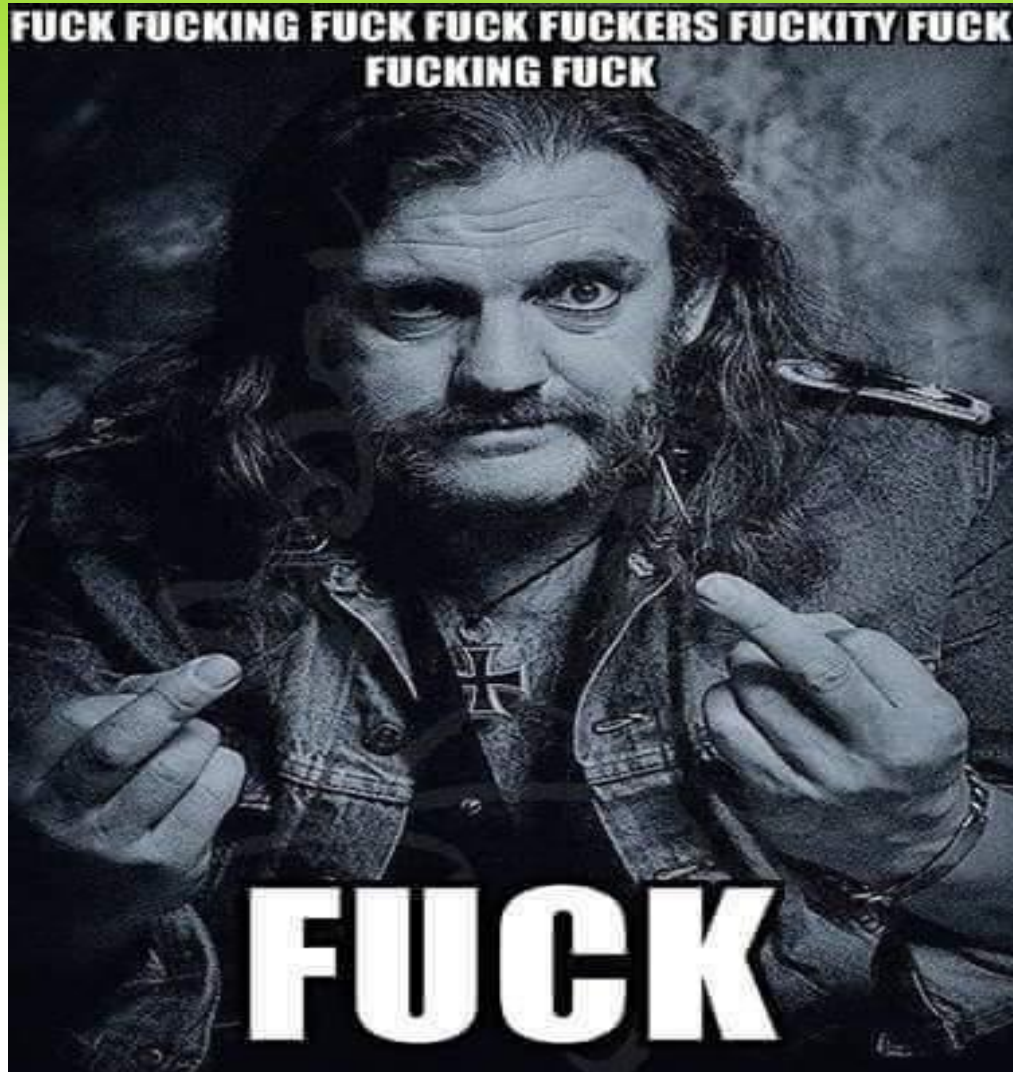
Recovery

Startet med meg selv

Litt dårlig Selbilde



“Oppdaget meg selv”



Bedre Selbilde nå



Recovery

- La oss ta det før akademika overtar

Recovery

- En filosofi, ikke en ny metode

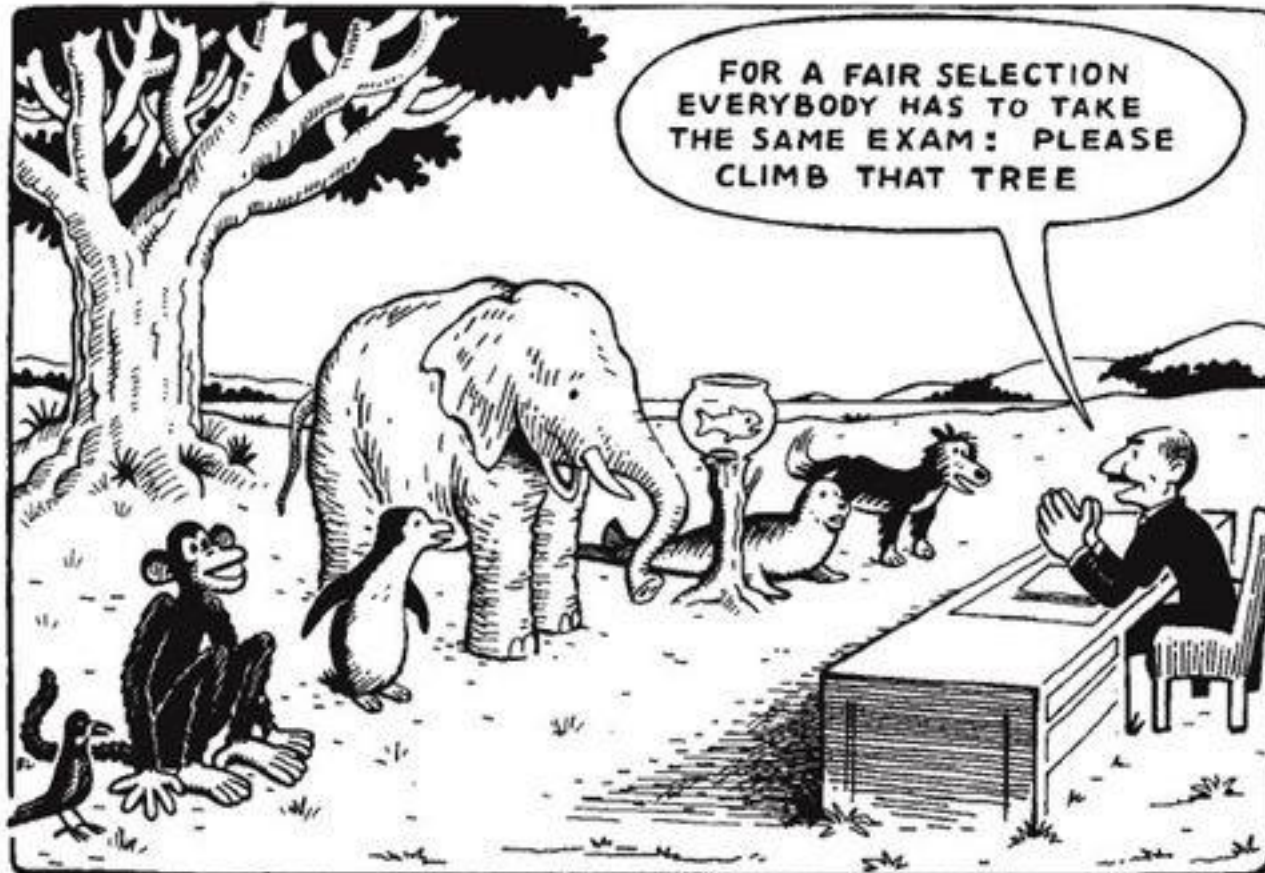
Velbehag

Aristoteles:

- Velbehag er en belønning for livsmestring, positive følelser er et resultat av våre handlinger.

Lykke

- Aristoteles:
- Det vesentlige med lykken er ikke rikdom og nytelse, men aktivitet, den frie utfoldelsen av evner, samt vennskap med gode mennesker







Vi er

Biologisk sett utgjør helheten av alle mennesker en art. Denne har av Linné fått det vitenskapelige navnet *Homo sapiens* (latin: det tenkende mennesket).

Homo Sapiens

- Alle tilhører den “rasen”, uansett diagnose eller andre utfordringer

Recovery

Recovery er en dypt personlig, unik prosess med endring av egne holdninger, verdier følelser, mål og ferdigheter eller roller.

Det er en måte å leve et liv på som er tilfredstillende deltagende og fylt av håp selv med de begrensningene som lidelsen forårsaker. Bedring involverer utvikling av ny mening og innsikt i eget liv

Personlig

- Ingen kan vite bedre en personen selv hva recovery innebærer for personen
- Men vi vil ofte trenge hjelp “ på veien”

Lykke og velbehag

- Oppnåes gjennom handling, og det er mer utfordrende en prat

Recovery

- Man er i recovery
- Man er ikke recovered

Livskvalitet

- Grei plass å bo
- Grei økonomi
- Tilpasset nettverk
- Grei jobb
- Fritidsaktiviteter

Livskvalitet

- Tørre å prøve nye ting
- Ta å korte inn livet, en dag om gangen
- Prate med noen, akkurat når det behøves
- Fysisk aktivitet
- Meditasjon/yoga
- “Det går over”
- Ikke ta alt ansvar selv.