

Hva kan recovery være?

- Recovery kan være en måte å tenke på som fremmer muligheter, - **ingen** metode
- Begrepet recovery peker mot bedrings- og mestringsprosesser og en tro på at mennesker kan leve tilfredsstillende liv på tross av psykiske helseutfordringer
- Fremme sentrale prosesser:
 - Tilhørighet og deltakelse
 - Håp og tro på muligheter
 - Identitet,- utvikle et positivt syn på seg selv
 - Mening i livet
 - Mestring



Recovery

- I Recoveryorienterte psykisk helse og rustjenester tenker man at mennesker kan leve meningsfulle og tilfredsstillende liv, på tross av psykiske helseutfordringer
- Det finnes flere definisjoner på recovery, men den mest kjente er:
 - *«Recovery er en dypt personlig, unik prosess med endring av egne holdninger, verdier, følelser, mål og ferdigheter og/eller roller. Det er en måte å leve et liv på som er tilfredsstillende, deltagende og fylt av håp, selv med de begrensninger som lidelsen forårsaker. Bedring involverer utvikling av ny mening og innsikt i eget liv»*

(Anthony 1993, oversatt av Solfrid Vatne)



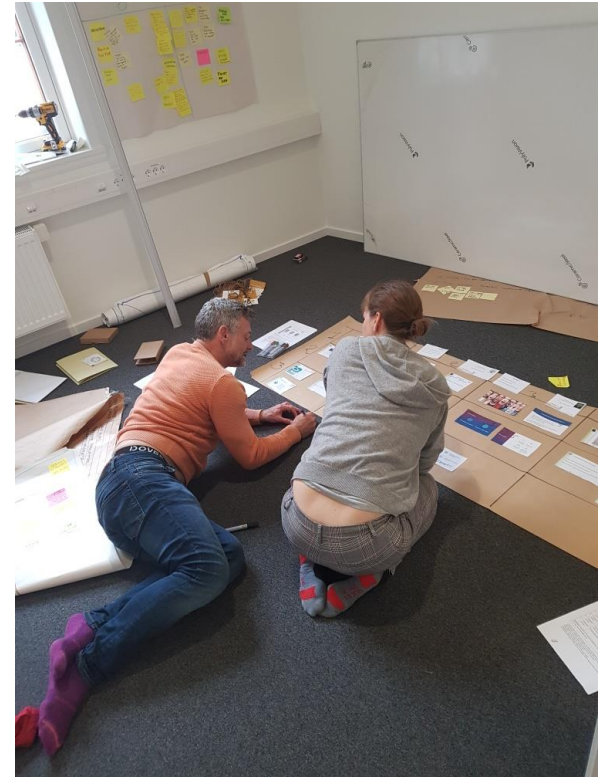
Samproduksjon

- 🌳 Felles planlegging
- 🌳 Felles undervisning
- 🌳 Felles læring
- 🌳 Felles evaluering
- 🌳 Felles styring



Bergen RecoverySkole

- Håp - Mestring - Mulighet
- Likeverd
- Samskaping
- Utdanningsbasert
- Recoveryorientert/ressursbasert
- Samfunnsfokusert
- Inkluderende
- Ikke erstatning for behandling
- Ikke erstatning for andre studier





Bergen RecoverySkole



- Kursene til Bergen RecoverySkole skal
 - tilby muligheter til å forstå psykiske og fysiske helseutfordringer,
 - gi kunnskap om hva som kan føre til recovery/tilfriskning og
 - bidra til å lære seg å ha styring over eget liv.

- Skolen har mål om å fremme likeverd og kvalitet ved at kursene produseres i samarbeid mellom erfaringskompetanse og fagkompetanse



Kursene høst 2019



- Introduksjon til kosthold og fysisk aktivitet - *Det handler om hele deg*
- *Forstå deg selv (litt) bedre og gjør noe med det!*
- Introduksjon til Mindfulness – Oppmerksomt nærvær
- Utvide med flere kurs

Støtte opp om HÅP – MESTRING - MULIGHETER

Skjer fra Bergen RecoverySkole sitt innlegg



KURSBEVIS

Dette kursbevis utstedes til:



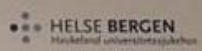
For å ha fullført følgende kurs:

Introduksjon til Mindfulness

Ved Bergen RecoverySkole

Dato/År

Skolens signatur



Noen tilbakemeldinger

- *Mer gruppearbeid*
- *Mindre fagspråk*
- *Lengre kurs pr dag + totalt*
- *Jeg har lært mer om meg selv*
- *At man kan finne gode stunder selv i tunge tider*
- *At det er viktig å ta vare på seg selv og at det finnes mange teknikker for å få en bedre hverdag*
- *Jeg vil bli snillere med meg selv*
- *Bedre til å sortere problemer*



Takk for oss!

Ken Etwin Alsaker og Anne Turid Nygaard

Bergen.recoveryskole@bergen.kommune.no

Hjemmeside på [Facebook](#)