



Veiledning av brukere med psykiske helseproblemer og rus

Fordypningsmodul i Veiledningsplattformen

26.10.17 og 02.11.17 / ARK Møre og Romsdal

Innhold og hoveddelene i modulen

Innledning	s. 1-11
Psykiske helseproblemer – med utgangspunkt i diagnoser	s. 12-25
Kjennetegn og anbefalinger ved ulike psykiske helseproblemer	s. 26-43
Samtidige rus- og psykiske helseproblemer	s. 44-53
Gode grep i samtalen	s. 54-65

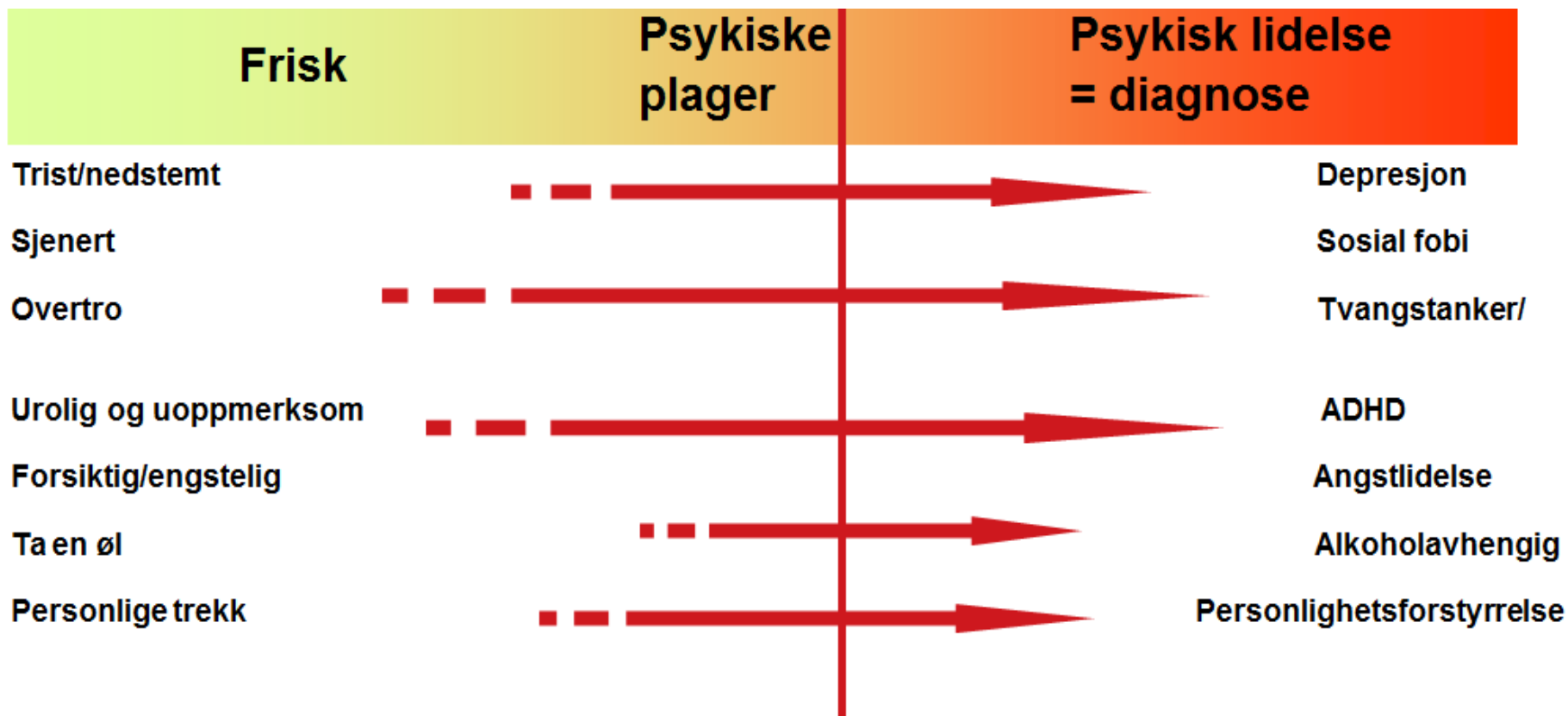
Hva er målet med modulen?

- Styrke veilederens kunnskap
- Styrke ferdighetene i veiledning
- Øke bevisstheten om at mange med psykiske helseproblemer både ønsker og kan være i arbeid
- Supplere veiledningsplattformen og de øvrige fordypningsmodulene

Fem prinsipper for god veiledning i Nav

1. Anerkjenne brukers situasjon og behov
2. Avklare roller og gjensidige forventninger
3. Gi tilstrekkelig og relevant informasjon
4. Fremme brukers ressurser og muligheter
5. Bidra til å sette mål og støtte bruker i prosessen mot målet

Psykisk helse



Arbeidets betydning for psykisk helse

- Mange med psykiske helseproblemer ønsker å være i arbeid
- Arbeid gir opplevelse av:
 - Mening
 - Identitet
 - Selvfølelse
 - Mestring
 - Sosial tilknytning
 - Økonomisk trygghet
- Samhandling mellom NAV, arbeidsgiver, helsetjenester og andre aktuelle aktører er viktig for at bruker kan få og stå i arbeid

Psykiske helseproblemer – med utgangspunkt i diagnoser

Depresjon

Angst

Utbrenthet

Personlighetsforstyrrelser

ADHD

Psykose

Psykiske helseproblem

Sosial tilbaketrekning

Redusert energi

Utilstrekkelighetsfølelse

Avvikende virkelighetsoppfatning

Irritabilitet

Søvnvansker

Kognitive vansker

Sårbarhet for stress

Tilrettelegging i arbeidssituasjonen

- Tydelig struktur, forutsigbarhet og faste rutiner
- Et vennlig miljø med konkret og tydelig kommunikasjon
- Hyppige tilbakemeldinger på oppgaveløsninger og jobbutførelse
- Kompenserende strategier/hjelpemidler
- Bruk samarbeidspartnere: Arbeidsgivere, behandler, støttepersoner i familie/nærmiljø, NAV hjelpemiddelsentral, ambulant team/miljøarbeidere, tiltaksarrangør, skole/voksenopplæring, PPT, økonomirådgivere, Arbeidsrådgivningskontoret.

Del 3

Tilrettelegging i arbeidssituasjonen

- Kognitiv trening
- Henvisning til kartlegging hos spesialist, nevropsykolog hvis tilgjengelig
- Individuell Plan og ansvarsgruppe ved behov
- Tekniske hjelpemidler: Eksempelvis mobiltelefon/pc med kalender, huskeliste og alarm.

Del 4

Samtidige rus- og psykiske helseproblem

- Ruslidelse forstås som en hjernelidelse med sammensatte årsaksforhold, og med variert alvorlighetsgrad
- Skadevirkningene er avhengig av individuell sårbarhet
- Rusbruk kan overta som forsvar mot psykisk smerte og ubehag

Del 4

Rusmiddelbruk kjennetegn

Funksjoner endres og derav endret atferd:

- Motivasjonssystemer påvirkes – rusen blir det viktigste
- Konsentrasjon og utholdenhet nedsettes
- Stressreguleringssystem og regulering av følelser påvirkes
- Økt belønningsimpulsivitet, nedsatt kontroll over handlinger, manglende forståelse av sammenhenger og evne til å se konsekvenser
- Evnen til å etablere og opprettholde sunne tilknytningsforhold til andre mennesker er svekket, tilknytningen til rusmiddelet erstatter sunne relasjoner
- Det kan være vanskelig å opprettholde meninger/standpunkter over tid når det ikke er nok tilførsel av rusmidlet

Rusmiddelbruk kjennetegn

- Over tid vil rusen påvirke opplevelsen av mestring og mestringsevnen
- Livsstil blir endret
 - Forskjøvet døgnrytme
 - Redusert søvnkvalitet
 - Problemer med å fullføre utdanning, jobb
 - Familieproblemer
 - Endret nettverk
 - Ensomhet
 - Økt pengebruk
- Kan oppleves som vanskelig å spørre om rusmiddelbruk – spesielt der man er usikker om et misbruk foreligger

Rusmiddelbruk og arbeidsevnen

- Motivasjonsutfordringer – rusen overstyrer
- Konsentrasjonsutfordringer – kan oppleves som uinteressert, uoppmerksom, glemmer avtaler og oppgaver
- Redusert evne til å tåle «motstand» eller utfordringer
 - Irritabel
 - Deprimert
 - Motløs
 - Miste mestringstro
- Mange i denne målgruppa kan ha dårlige erfaringer med relasjoner, og har ofte opplevd avvisning. «Vanlig» tilbakemelding kan fort oppleves som avvisning.

Rusmiddelbruk og samtalen

- Legg vekt på å skape en god atmosfære i samtalen
- Gi beskjed hvis det blir forsinkelser, eller om det er andre hendelser som vil få konsekvenser for samtalen
- Lag plan for møtets struktur, avtal tema og tidsbruk for møtet
- Ha korte møter, spør om bruker har behov for pauser
- Vær konkret og bruk korte setninger
- Oppsummer ofte for å sjekke ut at det som er sagt blir oppfattet riktig

- Be gjerne bruker skrive ned det dere snakker om. Notatene kan bruker ha selv, eller den kan oppbevares på kontoret/arbeidsplassen
- Ha fokus på mestring og det som oppleves som positivt. Skap håp for at det er mulig å komme i arbeid
- Det kan være nyttig å jobbe med ambivalensen
- Ved oppstart i arbeid: Gi enkle arbeidsoppgaver og skriv gjerne ned en liste over arbeidsoppgaver
- Kontinuerlig og tett oppfølging øker mulighetene for at bruker skal kunne komme i/stå i arbeid

Motivasjonsarbeid

- Svært mange brukere med rus og psykiske helseproblemer har et ønske om å slutte med rusmidler, men er preget av ambivalens. Tilnærmingen må derfor starte med å jobbe med ambivalensen for å fremme motivasjon:
 - Kontaktetablering
 - Relasjonsbygging
 - Stressreducerende tiltak
 - Helsefremmende tiltak

- Faser i motivasjonsarbeidet:
 1. Benekter rusmisbruk
 2. Overveier å gjøre noe med rusproblemet
 3. Overveier og tenker handling
 4. Handling

Ambivalens – et sentralt begrep i motivasjonsarbeid

- Svart-hvitt-tenkning, at noe bare er positivt eller bare er negativt
- Å sitte fast i ambivalens kan være vanskelig å løse alene
- Å bistå brukeren til selv å bli klar over alle sider av ambivalensen er viktig
- Folk har alltid motiv for sin atferd, det kan være hensiktsmessig å utforske hvilke motiver som ligger til grunn for rusbruken
- Fokus for samtalen bør tilpasses brukerens motivasjon for endring

Ambivalensutforskning

- Utforsk hva det vil bety å ikke bruke rusmidler:
 - Vil bruker slutte?
 - Er det mulig å få til?
 - Har bruker tillit til egen mestringsevne?
 - Er bruker klar for å slutte?
- Ønske om forandring – hvorfor?
 - Positive faktorer ved å bruke rusmidler?
 - Negative faktorer ved å bruke rusmidler?

Eksempel:

	Rusbruk	Ikke rusbruk
Fordeler	Kroppens behov dekkes Demper angst	Bedre økonomi Få jobb Bedre relasjoner til andre Mer energi
Ulemper	Dårlig økonomi Sliten Konflikter med andre	Vanskelig å ha kontakt med gamle venner Angstplager

Gode grep i samtalen

Relasjon og tillit

Snakke om sensitive temaer

Møte følelsesmessige reaksjoner

Styrke arbeidshåp

Åpenhet overfor andre aktører

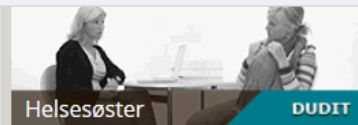
Roller til behandler og NAV

Case

Samtalesituasjoner

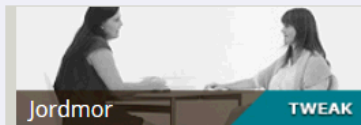
Her finner du en samling filmer som viser bruk av kartleggingsverktøyene i samtaler om rusmiddelbruk. Vi følger en helsesøster, en fastlege, en jordmor og en NAV-ansatt i deres møter med personer som har en problemfylt bruk av rusmidler. Filmene finnes i to versjoner, med og uten ekspertkommentarer.

Ekspertkommentarene er ved en av Norges fremste fagpersoner innenfor motiverende samtale, spesialist i klinisk psykologi Tom Barth.



Helsesøster

DUDIT



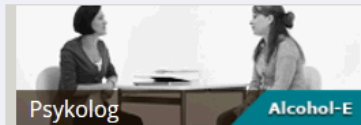
Jordmor

TWEAK



Lege

AUDIT



Psykolog

Alcohol-E



Sosionom

DUDIT-E

Se med ekspertkommentarer

Spesialist i klinisk psykologi Tom Barth gir faglige kommentarer til russamtalene.



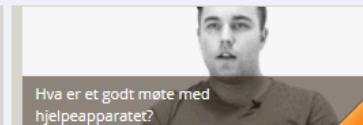
Brukerintervjuer : Temaer

Her finner du seks kollagefilmer med intervjuer av en rekke personer fra ulike bruker- og interesseorganisasjoner innenfor rus- og psykisk helsefeltet.

I filmene deler de egne erfaringer og refleksjoner om hvordan ansatte i hjelpeapparatet kan snakke med personer om deres bruk av rusmidler og hvordan de kan gi god oppfølging til personer berørt av rusmiddelproblemer.



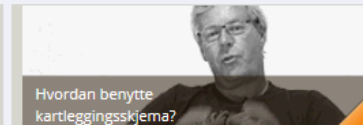
Hvordan er det å være avhengig av rusmidler?



Hva er et godt møte med hjelpeapparatet?



Hvordan ta opp bruk av rusmidler i en samtale?



Hvordan benytte kartleggingskjema?



Hvordan motivere en rusmisbruker?



Hvordan gi god oppfølging?

Samtalesituasjoner

Her finner du 11 intervjuer med personer fra ulike bruker- og interesseorganisasjoner innenfor rus- og psykisk helsefeltet. I filmene deler de egne erfaringer og gir sine refleksjoner om hvordan ansatte i hjelpeapparatet kan snakke med personer om deres bruk av rusmidler og hvordan de kan gi god oppfølging til personer berørt av rusmiddelproblemer.



Arild Knutsen

FHN



Heidi Hansen

RIO



Erik Torjussen

A-larm



Jeanette Rundgren

proLAR



Marius Sørensen Sjømæling

BAR



Karen-Lise Følling

LAR-Nett Norge



Wibecke Årst

MARBORG



Gretha Fjellton

Mental Helse



Karl-Olaf Sundfør

Mental Helse



Vigdis Ersvik

VFB



Lise Aasmundstad

REHABpiloten