

Recovery ifølge CHIME-modellen

Liz Walker,

Consultant and Workforce Lead, ImROC

9. september 2020

Men ... recovery handler altid om den enkelte!

CHIME er en model, der er udviklet ud fra et systematisk review af personlige recovery-beretninger.

For de fleste mennesker er recovery forbundet med nogle af de følgende:

- *Forbundethed (86%) – med andre eller med lokalsamfundet*
- *Håb (69%) – troen på muligheder, drømme og forhåbninger*
- *Identitet (75%) – positiv selvfølelse*
- *Mening (66%) – mål og roller*
- *Empowerment (91%) – kontrol, ansvar og styrker*

(Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., Slade, M. (2011) Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative Synthesis. British Journal of Psychiatry 199,445-452)

I dag vil jeg

- Diskutere hver af CHIME Recovery-processerne
- Undersøge deres betydning for den enkelte
- Overveje måder, hvorpå vi kan støtte hinanden i disse processer
- Komme med forslag til, hvordan tilbud skal ændre praksis for fuldt ud at støtte recovery.

Hvad betyder recovery for dig?

- "Når jeg kan glæde mig til noget i stedet for at frygte alting"
- "Når jeg føler, at jeg er i stand til at tage mig af mine børn uden at skrike"
- "Når jeg ikke længere prøver at gøre mig selv ondt"
- "Når jeg kan klare at se mine venner"
- "Når jeg kan overkomme mit job"
- "Når tingene begynder at føles virkelige igen"
- "Når jeg forstår, hvad der er sket og har nogen kontrol over det"
- "Når jeg ikke længere er bange..."
- "Når jeg har tøj på i stedet for pyjamas"

Recovery handler **ikke** om ...

- At fjerne symptomer
- At genskabe det tidligere funktionsniveau
- At vende tilbage til det liv, du kendte
- At holde sig til behandlingen
- At udviklingen går fra sygdom til at være rask
- At du bliver erklæret for "rask" af din læge ...

"Recovery handler om de erfaringer fra det levede liv, som mennesker har, når de accepterer og kommer sig over den udfordring, et handicap stiller dem over for ... De oplever, at de genfinder en ny selvforståelse og et formål indenfor, og ud over deres handicaps grænser."

(Deegan, 1989)

Recovery handler derimod om ...

- At forstå og skabe mening i det, der er sket.
- At finde ud af, hvad og hvem der hjælper, og hvad og hvem der ikke hjælper.
- At revurdere, hvad og hvem der er vigtig i dit liv, og hvad dine drømme og mål er.
- At kunne arbejde hen imod det liv, du gerne vil leve.
- At fejre fremgang, lære af dårlige perioder og bygge på succes.

“Recovery er at ”kunne leve et godt liv, som den enkelte definerer det, med eller uden symptomer.” Scottish Recovery network

Chime - forbundenhed og relationer

- Ensomhed, isolation og udelukkelse spiller en afgørende rolle i udviklingen og vedligeholdelsen af psykiske og fysiske sygdomme.



- Det at være forbundet med andre, som vi værdsætter, kan lide og/eller som deler vores oplevelser og erfaringer, er værdifuldt i sig selv og er dertil hjælpsomt, hvis det giver støttende elementer af venskab.

“Der er meget stærk evidens for sammenhængen mellem socialt samvær og højere grad af fysisk, psykisk og kognitiv funktionsniveau, som er forbundet med længere levetid. Til gengæld står mennesker, der er socialt isolerede, over for helbredsmæssige risikofaktorer, der kan sammenlignes med rygeres”. Putnam, 2000

At skabe relationer.....

Hvad kan du selv gøre?

Mind top tips:

- Skab nye forbindelser
- Prøv peer-støtte.
- Prøv at åbne op.
- Vær forsigtig, når du sammenligner dig selv med andre.
- Pas på dig selv.

ImROC top tips:

- Find ud af, hvilke interesser, drømme og mål du har.
- Meld dig ind i en gruppe, hvor I deler interesser.
- Meld dig ind i en peer-støttegruppe for at skabe venskaber i et støttende miljø.
- Prøv recovery-skoler – til at få venner og redskaber

Hvordan kan vi støtte dig?

- Fokus på at vedligeholde og udvikle sociale roller, relationer og aktiviteter fra første dag
- Peer-støtte – fælles oplevelser, fælles interesser, fællesskab.
- Redskabet "Fem veje til et godt liv" – et redskab, der skal hjælpe dig til at finde ud af, hvilke interesser og mål du har.
- Partnerskaber med lokal- og civilsamfund grupper og faciliteter.
- Ordinerede sociale aktiviteter med støtte, målrettet til at skabe netværk og nye roller i lokalsamfundet
- Recovery-skoler – opbygger selvtillid, redskaber og relationer i et miljø, der styrker empowerment og ligner verden udenfor.

Chime – Håb

”Da jeg blev diagnosticeret, følte jeg, at mit liv var slut...jeg følte mig fejlbehæftet, defekt.” (Citeret i Sayes 2000)

- Håb er troen på, at tingene kan blive bedre, at der er en vej frem.
- Uden håb giver det ingen mening at gøre den nødvendige indsats for at genopbygge dit liv, dine roller, dine relationer.
- Håbet mindskes af indsatser, der fokuserer på problemer, begrænsninger og 'realistiske' forventninger.
- Håb indgydes af indsatser, som tror på potentiale og muligheder, som arbejder hen imod personens mål og bygger på hans eller hendes styrker.

“...Håb fungerer som en livreddende kraft for de mennesker, der er blevet overvældet af fortvivlelse.” (Russinova, 1999)

“For dem af os, der er blevet diagnosticeret med psykiske vanskeligheder, og som har levet i de nogle gange trøstesløse udørkener af forskellige indsatser, er håb ikke bare en pæn, forskønnende omskrivning. Det er et spørgsmål om liv og død.” (Deegan, 1986)

Håb

Hvad kan du selv gøre?

Fem veje til at have det godt:

- **Skab forbindelse** – udforsk andres erfaringer – peer-støtte, beretninger online, biografier, recovery-historier.
- **Lær** – om hvad du kan gøre for at håndtere dine erfaringer.
- **Læg mærke til din omverden** – tag dig tid til at finde skønheden i ting (naturen, spiritualitet, musik, poesi).
- **Giv** – hjælp en anden, bidrag, opbyg selvtillid i forhold til ting, du kan gøre, vær mere end en passiv modtager.
- **Vær aktiv** – find på muligheder for at bevæge dig: gå, løb, cykle, tag trapperne.

Hvordan kan vi støtte dig?

Inspirere til håb og tro på sig selv ved at:

- Tro på personens potentiale og styrke.
- Værdsætte personen som et unikt menneske.
- Acceptere personen for det, han eller hun er.
- Lytte fordomsfrit til personens erfaringer.
- Tolerere usikkerheden om den fremtidige udvikling i personens liv.
- Acceptere, at der sker tilbageskridt som en del af recovery-processen.
- Tro på rigtigheden i personens erfaringer.
- Udtrykke en ægte interesse i personens velbefindende
- Brug humor på en hensigtsmæssig måde.

Indsatser der giver håb ...

- 'Forandring af samtalen' – ved at sætte pris på den ekspertise mennesker med psykiske vanskeligheder og deres pårørende har:
 - Fælles beslutningstagning
 - Samarbejdsbaseret planlægning
 - Fælles kriseplanlægning
- Samskabelse på alle niveauer
- Peer-støtte tilgængelig for alle, som modtager indsatser, hvor det primære mål er øget håb og tro på sig selv.
- Samskabt recovery-uddannelse, der bliver skabt, faciliteret og modtaget i fællesskab, hvor målet er håb og tiltro til sig selv.

Chime - Identitet

“Jeg er bare en psykiatrisk patient, jeg bliver aldrig til noget.”

Vores **identitet** er forbundet med vores job, vores familieroller, vores hjem og vores lokalsamfund. Mennesker med alvorlige psykiske vanskeligheder mister ofte deres ansættelse, deres venskaber løber hurtigt ud i sandet, familierelationer kan ikke holde til det, de mister måske deres hjem... De oplever diskrimination i deres lokalsamfund og stigmatisering, som skyldes sociale opfattelser af 'psykisk sygdom'.

Det er let kun at identificere sig som en psykiatrisk patient, psykisk syg, handicappet, fejlbehæftethåbløs. Det nedbryder uvægerligt endnu mere det mentale helbred og recovery til et meningsfuldt liv..

Det at acceptere en definition af sig selv som psykisk syg, og det at gå ud fra, at psykiske vanskeligheder betyder, at man ikke kan finde ud af noget, og følelsen af at være utilstrækkelig har en negativ indflydelse på håb og selvværd, som igen påvirker sandsynligheden for selvmord, evnen til at håndtere livet, evnen til social interaktion, evnen til at varetage et job og forværrer graden af symptomer. (Yanos et al., 2010)

Identitet: at opdage et nyt selvbillede...

Hvad kan du selv gøre?

- Vær sammen med andre, som har udviklet sig, så de er kommet på den anden side af deres diagnose og har opbygget et nyt liv
– ”det er ok ikke at være ok”
- Lær om dine erfaringer og forskellige måder at forstå og håndtere dem på.

“Recovery involverer en rejse, hvor du udvikler dig fra at opfatte dig selv som patient til at opfatte dig selv som en person, du genvinder et syn på dig selv som en aktiv agent.” Lysaker et al., 2005

Hvordan kan vi støtte dig?

- Arbejde med livshistorier, at vende personlige narrativer væk fra historier om nederlag og tab til historier om håb og succes, “fra offer til helt”.
- Peer-støtte, ved at finde inspiration og en følelse af, at der findes muligheder ved at møde stærke støttende peers, som deler dine følelser og erfaringer.
- Undervisning i recovery, lær sammen med andre, som har lignende erfaringer, og som har erstattet en undervurderet identitet med en mere selvstændiggjort og empoweret identitet.

Chime – Meningen med tilværelsen

“Depression er ligesom at være farveblind og hele tiden få at vide, hvor farverig verden er.” Atticus

- Psykiske vanskeligheder kan føre til sammenbrud af eller tab af de ting, som giver dit liv mening, eller manglende selvtillid i forhold til at stræbe efter disse ting.
- Recovery handler ikke om fravær af symptomer, men om tilstedeværelsen af mening, værdi og formål i livet.
- Hvad mening betyder, er individuelt. Det handler om, hvad der får dig til at have det godt, føle dig nyttig, tilfreds, glad...
- At finde veje til at leve et meningsfuldt liv er kernen i recovery, og det begynder med at finde ud af, hvad du gerne vil med livet....

“Mening er ikke et mål, som man kan stræbe efter i sig selv. Det må komme som en sideeffekt af dét at følge andre mål.” Frankl

Mening med tilværelsen

“Når du opdager noget, som nærer din sjæl og som bringer glæde, så drag nok omsorg for dig selv til at skabe rum for det i dit liv”. Jean Shinoda Bolan

Hvad kan du gøre?

- Revurder - hvad og hvem er vigtig for dig?
- Hvad får dig til at have det godt?
- Hvad er du interesseret i?
- Tænk over, hvordan du kan bidrage til dit lokalsamfund eller hjælpe andre?
- Brug redskaber til at hjælpe dig med at finde ud af, hvad du gerne vil prioritere, hvilke mål du har, fx ved at bruge [Wheel of Life](#).

Hvordan kan vi støtte dig?

- Ved at udforske muligheder og finde frem til livsmål – ved at anvende en coachende tilgang.
- Praktisk og følelsesmæssig støtte til at gøre de ting, vi er interesseret i.
- Kompetent og kyndig støtte til at håndtere de symptomer/erfaringer, som vi frygter.
- Støtte til at komme tilbage i ansættelse eller frivilligt arbejde.
- Peer-støtte til at opbygge håb og skabe ideer – hvad har hjulpet andre som mig?
- Recovery-skoler – kurser, der udvikler kundskaber og interesser.

”Hemmeligheden ved et meningsfuldt liv kan være hver dag at minde os selv om at gøre det rigtige, elske fuldt ud, forfølge fascinerende oplevelser og udføre vigtige opgaver, ikke fordi vi prøver at øge vores følelse af mening i livet, men fordi stræben efter disse ting er gode i sig selv ”. Victor Frankl

Chime - Empowerment

Valg **Indflydelse**
kontrol Handlekraft
Magt

- Det er ikke så meget de psykiske vanskeligheder, der fratager en person indflydelsen over eget liv, men samfundets (og systemets) indstilling til psykisk 'sygdom'.
- Traditionelt har fagprofessionelle hjælpeforanstaltninger taget alle beslutningerne, og har været betragtet som de eneste eksperter i mental sundhed og psykisk sygdom.
- Dette sætter mennesker, der modtager støtte, i en rolle som passive modtagere, som er afhængige af andre til at tage beslutninger.
- Det kan føre til tab af identitet, tab af mål og mening, og tillært hjælpeløshed..
- Recovery handler om, at mennesker tager kontrollen over deres liv, deres behandling og deres støtte tilbage
- Recovery-fokuserede indsatser respekterer og værdsætter de holdninger, ønsker og mål hos de mennesker, der modtager indsatser, og tilbyder professionel ekspertise til at støtte dem i at have et godt liv deres lokalsamfund.
- Dette kræver forandringer i roller, relationer og beslutningstagning på alle niveauer i systemet.

“Empowerment is the process of becoming stronger and more confident, especially in controlling one's life and claiming one's rights”. Oxford English Dictionary

Empowerment

Hvad kan du gøre?

- Kend dine rettigheder.
- Tro på dit eget potentiale.
- Hold fast i dine ønsker og det, du gerne vil have ud af livet.
- Arbejd hen imod dine egne mål.
- Find ud af, hvem der kan støtte dig.
- Spørg efter information og ressourcer, så du kan foretage informerede valg.
- Involver dig i lokale (peer-ledede) mentale sundhedsgrupper for at arbejde for forandring.

“Personen, der oplever psykiatriske symptomer, bør kunne bestemme over hans eller hendes eget liv. Ingen anden ... kan gøre dette arbejde for os. Vi skal gøre det selv, med din vejledning, bistand og støtte.” (Mead og Copeland, 2000)

“Frem for alt, vær helten i dit liv, ikke offeret.”
Nora Ephron

Hvordan kan vi støtte dig?

- Tro på mennesker og værdsæt deres ekspertise og erfaring.
- Give mennesker den information, de har brug for til at foretage informerede valg.
- Støtte mennesker i at foretage valg og skabe sikkerhed for, at beslutninger om deres støtte respekterer disse valg.
- Tilbyde adgang til undervisning og læring, så personerne kan tage kontrollen over deres sygdom, deres behandling og deres liv tilbage.
- Tilbyde støtte til personerne til at færdiggøre deres egen recovery-plan.
- Sørg for at opmuntre og støtte personerne til at arbejde sig hen imod deres egne livsmål i stedet for at fokusere på behandling og symptomer.
- Ansæt mennesker med levet erfaringer som peer-medarbejdere, og til at øve indflydelse på og præge en forandring af kulturen.

Afslutningsvis, den samlede psykiatri trænger til at gennemgå en fuldstændig og gennemgribende forandring:

- Forandring af kulturen – fra symptom- og problembaseret til styrkebaseret og målfokuseret
- Forandring af medarbejdersammensætning – fra professionelle eksperter til både peer-støtteksperter og fagprofessionelle eksperter
- Forandring af indsatser – fra behandling og terapi til at inkludere uddannelse og selvforvaltning.
- Forandring af opfattelsen af tilgængelige ressourcer – fra indsatser til samlede og rummelige lokalsamfund
- Forandring af mål for indsatser – fra fjernelse af symptomer til genopbygning af roller, relationer og det hele liv