



FREDRIKSTAD KOMMUNE

22.09.2015

Mestringskurset KREM

Nasjonal rusfagkonferanse, miniseminar



Daniel Nilsen - erfaringskonsulent

Walter Thorbjørnsen – erfaringskonsulent / tidl.
kursdeltaker

Thomas Knutsen - psykolog

Hilde Freim – avdelingsleder læring og mestring



Miniseminar

1. Historikk

- I. Arbeidsprosessen: visjon, etablering av arbeidsgruppe, effektmål
- II. Standard metode grunnlaget for lærings- og mestringstilbud
- III. Deltakere, intervju og utvelgelse

2. Erfaringskonsulent

3. Hva er Mestringskurset KREM?

- I. Plattformkurs
- II. Matlaging
- III. Fysisk aktivitet / nettverk og Musikkterapi

4. Intervju med Walter

5. Hvorfor er kurset så bra?

6. Endringer av kurset underveis

7. Noe dere lurte på?



Fra ettervern til læring og mestring
«fra offer til deltaker i eget liv»



Fra ettervern til læring og mestring – «fra offer til deltaker i eget liv»

Historikk

- Arbeidet startet sommeren 2013
 - Søkte om midler fra KoRus Øst – fikk 80.500 til utvikling av et lærings- og mestringskurs
- Etablering av styringsgruppe, ressursgruppe og arbeidsgruppe
- Arbeidsgruppa:
 - Tverrfaglig gruppe: ruskonsulenter, psykiatrisk sykepleier, ergoterapeut, sosionom, vernepleier
 - Mandat:

Utvikle et lærings- og mestringsprogram som fremmer selvstendighet og mestring av eget liv.

Programmet kan bestå av flere ulike tiltak, både individ- og grupperettede.

Det legges til rette for samarbeid med både interne og eksterne aktører, frivillige organisasjoner og ulike faggrupper



Effektmål

Historikk

1. Nettverk, fritid/aktivitet og sosial inkludering
2. Bolig
3. Samfunnsdeltakelse, arbeid og utdanning
4. Økonomi
5. Helse
6. Familie og pårørende

Salutogenese – hva fremmer helse?



«Standard metode»

Historikk

- Sidestilling av fag- og erfaringskompetanse
 - Brukermedvirkning på «alle plan»:
 - I. Brukerorganisasjon / enkeltbrukere har deltatt i utvikling av kurset
 - II. Erfaringskonsulent ansatt i kurset, drifter hele kurset sammen med prosjektleder
 - III. Innsøking til kurset / Intervju
 - IV. Underveisevalueringer
 - V. Arbeidsmetodikken i kurset: dialog, refleksjon, SMARTE mål
- Systematisk modell
 - Utvikling
 - Gjennomføring
 - Evaluering
- Samarbeidsmodell
 - Samarbeidsavtaler med SMP, DPS og NAV
 - Samarbeid med frivillige lag og foreninger - nettverk



Kartlegging av kursbehov

Vi er en arbeidsgruppe som jobber med å utvikle et lærings- og mestringssenter i kommunen. Dette skal være kursbasert og vi trenger derfor innspill om hvilke kurs det er behov for/ønske om.

Vi håper derfor at du vil bruke et par minutter på hjelpe oss ved å fylle ut dette skjemaet.

Å fylle ut skjemaet forplikter deg ikke til noe, men vil gi oss en oversikt over aktuelle kurs :)

Kjønn: MANN

Alder: 63

Eksempler på kurs kan være:

Matlaging	<input type="checkbox"/>
Fysisk aktivitet/trening	<input type="checkbox"/>
Hverdagsøkonomi	<input checked="" type="checkbox"/>
Boligskole	<input type="checkbox"/>
Datakurs	<input checked="" type="checkbox"/>
Golfkurs	<input type="checkbox"/>

Sett kryss i ruten utenfor kurset hvis dette kan være aktuelt for deg :)

Er det noen kurs vi ikke har tenkt på som akkurat du ønsker at vi starter, ber vi deg skrive de opp i boksen under:

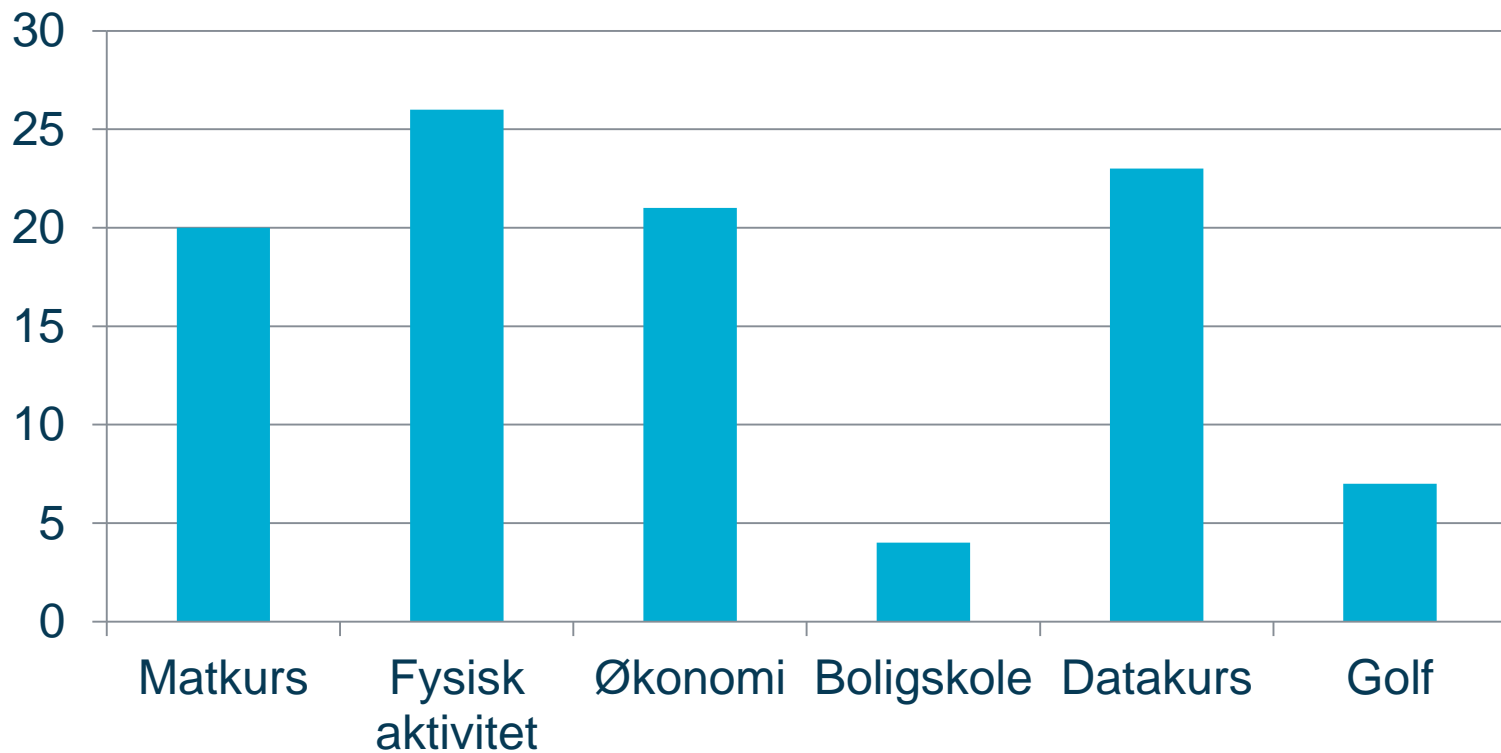
Ønsker du kurs på dagtid eller kveldstid?

 Kveld

På forhånd takk!
Hilsen arbeidsgruppa



Resultat av brukerundersøkelsen, n=49



Recoveryperspektivet legger til grunn at tjenesteutøveren anser brukeren som ekspert på seg selv og formidler tro på at han eller hun kan utvikle seg og få et bedre liv.

Relasjonen mellom bruker og tjenesteutøver må preges av likeverdighet, åpenhet, ærlighet og tillit.

Tjenesteutøveren må bistå brukeren i å utvikle ferdigheter, nettverk og støtte, slik at hun eller han kan ta mest mulig ansvar for eget liv.

Pårørende og andre støttepersoner kan spille en betydningsfull rolle i brukerens bedringsprosess.

Recovery handler om å få et godt liv

Sammen om mestring – veileder i lokalt psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne, s.31





Prosesen i arbeidsgruppa

- 13 møter, i tillegg til møter i mindre grupper og selvstendig arbeid
- I tillegg kommer møter med brukerrepresentanter, ressurs- og styringsgruppe og eksterne aktører
- Studiedag til Selvhjelp Norge, NK LMH og STOLT-prosjektet



Begrepsavklaring

- Fra Ettervern til læring og mestring
 - Nedleggelse av «Ettervernet»
 - Gylden mulighet til å tenke nytt
 - Visjon: «fra ettervern til læring og mestring»
- Mestringskurset KREM;
 - Kommunikasjon
 - Relasjonsbygging
 - Endring
 - Motivasjon
- Kursdeltakere (ikke brukergruppen)
- Kursledere



Deltakere

- Personer med utfordringer innenfor rus og psykisk helse
- Deltakerne må søke om å delta på kurset og gjennomføre inntaksintervju
- Søknadsskjema: [Friskliv og mestring - Fredrikstad kommune](#)
- Hvem kan sende søknad?
 - Ruskonsulenter, DPS, SMP, Fastleger, fra deltakerne selv, med fler
- Intervjuet i forkant av kurset
 - Viktig å finne ut av om deltakeren er motivert
 - Kan du komme på kurs tre dager i uka i 15 uker?
 - Kan du møte opp rusfri?
 - *Jeg kan ikke garantere at jeg ikke kommer til å ruse meg, men jeg skal ikke møte rusa*
 - Hvorfor er det bra for deg å gå på dette kurset?
 - Rushistorien



Erfaringskonsulent

- Oppgaver
 - å dele egen mestringshistorie
 - å ivareta brukermedvirkning
 - å skape ny kunnskap og forståelse sammen med fagperson - sidestille fag og erfaringskompetanse
- Troverdighet
 - Ufarliggjør selvopplevde historier blant kursdeltakerne
 - Kan være mye mer direkte enn en fagperson
- Endringshistorie
 - Har selv vært igjennom en stor endring
 - Kan si «jeg vet hva du snakker om»
- Erfaringskonsulenten skal ikke gi en fasit
 - Fokus på mestringsprosessen
- Mange deltakere ønsker å vite «hvor dårlig har du vært?»
 - Veldig nysgjerrig på erfaringskonsulentene
 - La initiativet komme fra kursdeltakeren, ikke innlede en samtale om «problemet»



Kvalitetssikring og rolle

- Utvelgelse av erfaringskonsulent
- Erfaringskonsulenten må ha **relevant og bearbeidet** brukererfaring
 - Bearbeidet brukererfaring forstås her som at erfaringskonsulenten tidligere har hatt en rusavhengighetsproblematikk, og nå har et avklart forhold til sin tidligere situasjon.
 - Erfaringskonsulenten må selv ha jobbet med å oppnå trivsel og selvstendighet i eget liv.
- Erfaringskonsulenten må ha **formidlingskompetanse**.
 - Formidlingskompetanse forstås her som at erfaringskonsulenten kan bruke egne erfaringer på en positiv måte, kan bidra aktivt til å få i gang gode dialoger i gruppen, og være åpen for ulike mestringsstrategier.
- Når er en person klar for å være erfaringskonsulent?
 - Sikre at det ikke blir enda en bruker
- Arbeidsform
 - Jobber tett sammen med fagperson



Mestringskurset

- Varighet 15 uker, 3 dager pr. uke
- Inntil 12 deltakere
- Felles avslutning, kursbevis

	Mandag	Tirsdag	Torsdag
09:45 – 14:00	Plattformkurs		Musikk Fysisk aktivitet - Til kl 15:00
15:30 – 20:00		Matlaging, kosthold og ernæring	



Kursledere: Prosjektleder, erfaringskonsulent og psykolog fra Virksomheten

Plattformkurs

- Mål:
 - Kursdeltakeren tilegner seg teknikker og verktøy som kan brukes i endringsarbeidet
 - Kursdeltakeren tilegner seg økt mestringsfølelse og motivasjon på veien **mot** eget mål
- Hovedtema:
 - Kommunikasjon
 - Motivasjon
 - Mestring – endring
- Samarbeid med kursholdere fra NAV og DPS
 - Hverdagsøkonomi, informasjon og dialog om arbeid, arbeidstiltak og andre muligheter
 - Dialogdag angstmestring
- SMP
 - Deltok i kursrunde 1 og 2, nå ledes kurset kun av ansatte i Fredrikstad kommune



Kursledere: Prosjektleder, erfaringskonsulent og sosialkonsulent

Matkurs

- Teori og praksis som henger sammen
- Mål:
 - Øke bevissthet i forhold til kosthold og ernæring
 - Øke mestringsfølelse, gi trygghet og øve seg på samarbeid
 - Lære om kostøkonomi
- Praktisk matlaging, «small talk» og sosial trening
- Jobbe sammen om et konkret mål – måltidet
- Samarbeid mellom deltakerne og kurslederne

- Ernæringsfysiolog – 2 kurskvelder



Musikk, fysisk aktivitet og nettverksetablering

- **Musikkgruppe**

- Musikk som verktøy og til glede
- Øke mestringsfølelsen

- Kursledere: Prosjektleder, erfaringskonsulent, musikkterapeut

- **Fysisk aktivitet og nettverksetablering**

- Øke bevisstheten rundt egen helse
- Øke bevisstheten rundt fysisk aktivitet og fritid
- Prøve ut ulike aktiviteter - Øke mestringsfølelsen
- Informasjon, råd og veiledning om de tilbud som finnes i Fredrikstad kommune

- Teambuilding

- Ute i all slags vær

- Kursledere: Prosjektleder, erfaringskonsulent, samfunnskontakt (sosionom m/videreutdanning innen fysisk aktivitet og helse)



Intervju med Walter



Navnet....

Kommunikasjon

Relasjon

Endring

Motivasjon

Mestringskurset **KREM**



Oppfølging gjennom kurset

- oppgaver til prosjektleder og erfaringskonsulent
- Gjennomfører minst to individuelle samtaler med alle kursdeltakerne i løpet av kurset
- Kontinuerlig evaluering
 - Gjennomgå evaluering etter hver kursdag
 - Midtveisevaluering
 - Sluttevaluering
- Samarbeidspartnere
 - Informasjonsarbeid
 - Utarbeide brosjyre
- Individuell oppfølging underveis
 - Ut fra deltakernes behov
 - Hvis det er noe ut over kurset som må tas tak i – ruskonsulent jobber med det
 - Viktig at kurslederne ikke overtar ruskonsulent sin rolle (hyppighet kan reduseres)
- Strukturert arbeid for nettverksetablering / trening



Hvorfor er kurset så bra?

- Helheten
 - Dekker et stort spekter av det å kunne leve et normalt liv
- SMARTE mål
- Sammensetningen av de ansatte, flat struktur
 - Erfaringskonsulent
 - Sosialkonsulent
 - Psykolog
 - Samfunnskontakt
 - Prosjektleder
- Tett oppfølging under kurset
 - Prosjektleder + erfaringskonsulent
 - Midtveisevaluering: Prosjektleder + erfaringskonsulent
- Lage en plan på hva som skjer når kurset slutter – sårbare overganger
 - Tett oppfølging i en periode etter kurset (ved behov)



Hvordan kan vi bli bedre?

Endringer underveis

- Innhold
 - I plattformkurset – mer av temaene kommunikasjon og endring
 - Innføring av musikkterapi
 - Rep øvelse
 - Mentor – fra kommende kurs
- 85% nærvær for å få kursbevis
- Har satt lista høyere
 - Krever det samme av denne gruppa som av andre
 - Samtalene underveis er med på å støtte opp om den enkeltes mestring
 - Sette grenser, bevisstgjøring



Sitater

Mestringskurset har gjort at jeg har valgt et nytt nettverk -fått jobb

Kunne tenke meg å gå på kurset en gang til

Veldig bra med erfaringskonsulent, dette gir en god trygghet

Alle burde få tilbud om et sånt kurs

Nå vil jeg begynne å trene

Det sosiale rundt matlagingen gir meg god trening i møte med nye arenaer og mennesker

Har i løpet av kurset blitt bevisst på at det er mulig med et rusfritt liv der ute med mange muligheter for meg

Jeg hadde aldri våget å tenke tanken om å begynne å synge i kor hvis det ikke hadde vært for mestringskurset. Kurset har gitt meg den sosiale kompetansen og det motet jeg trenger for å bli med i et kor. Dette er noe jeg har hatt lyst til i flere år, og nå er det blitt virkelighet

Det kurset her har gjort at jeg ønsker å holde meg rusfri



Noe dere lurer på?





**FREDRIKSTAD
KOMMUNE**