

Hva er viktig for deg?- dagen.

9. juni 2021

Siri K. Engstad

Erfaringskonsulent i

Psykisk helse- og rusklinikken og i Kontinuerlig forbedring

Universitetssykehuset Nord-Norge



Litt om meg

- 45 år
- 3 barn og 3 barnebarn
- Vokst opp i Tromsø
- Utdannet som sykepleier i 2001
- Utdannet som adjunkt i 2010
- Godkjent som rosenterapeut i 2011
- Ansatt som erfaringskonsulent i april 2018

Agenda

- **Hva er viktig for meg i møte med helsetjenesten?**
- Hva er en erfaringskonsulent
- Brukermedvirkning på flere nivåer
- Om å møte mennesket
- «Sterkere tilbake»
- Et teoretisk perspektiv
- Hva har hendt deg i livet?
- Involver Brukerrepresentanter og erfaringsformidlere i forbedringsarbeid



Tillit

At noen
kommer oss i møte
må vel være det vakreste

Tynne lysende blikk av tillit
trekker oss ut av mørket

Eva Dønnestad



Kunstner Bjørg Thorhallsdottir

Hva er en Erfaringskonsulent?

- Erfaringskonsulenter:
Stillinger innen psykisk helse og/eller rusbehandling hvor kompetansekravet er personlig erfaring med rus og/eller psykiske helseplager som pasient og/eller pårørende.
- Kompetansen skal anvendes i arbeidet og de oppgavene som tilligger stillingen.
- Virkemiddel for å styrke brukerperspektivet og erfaringskompetansen i tjenestene.
- Representerer et eget fagperspektiv og en egen kompetanse innen psykisk helse og rusfeltet.
- Skal ikke erstatte brukerrepresentanter!

Hva er viktig for meg i møte med helsetjenesten?

- *at det er brukermedvirkning på alle nivåer*

Individnivå

- **Ingen avgjørelser om meg - uten meg**
- innebærer at pasientene og deres pårørende gjennom hele behandlingsforløpet skal gis mulighet til å ta valg ut fra sine behov, ønsker og verdier
- **Hva er viktig for deg?**
- Eksempel på struktur: Samvalg, Individuell plan

Tjenestenivå

- Endring, evaluering og forbedring av behandlingstilbud og tjenester
- Brukerrepresentanter deltar aktivt
- Likeverdig samarbeid med tjenesteapparatet
- Eksempler på utvalg/strukturer: Brukerråd, brukerpanel, brukermedvirkningsforum

Systemnivå

- Utvikling og evaluering av det samlede tjenestetilbudet
- Innebærer at brukerrepresentanter involveres i prosesser før beslutninger fattes gjennom faste utvalg
- Eksempler på utvalg/strukturer: Brukerutvalg og Ungdomsråd

Å møte mennesker som er krevende eller å møte mennesker som er i krevende situasjoner?

Hjelperen kan ha en oppfatning om at man fremstår som rolig

- Kroppsspråket avslører
- Selvregulering og andreregulering



Pasienten/brukeren/pårørende er ofte i en krevende situasjon og kan være

- Redd
- Forvirret
- Aggressiv
- Urolig
- Trist mm

De fleste trenger bare at noen er **nærværende** og lytter uten å dømme

TIDSPRESS!

TID og åpen dialog er suksessfaktorer!

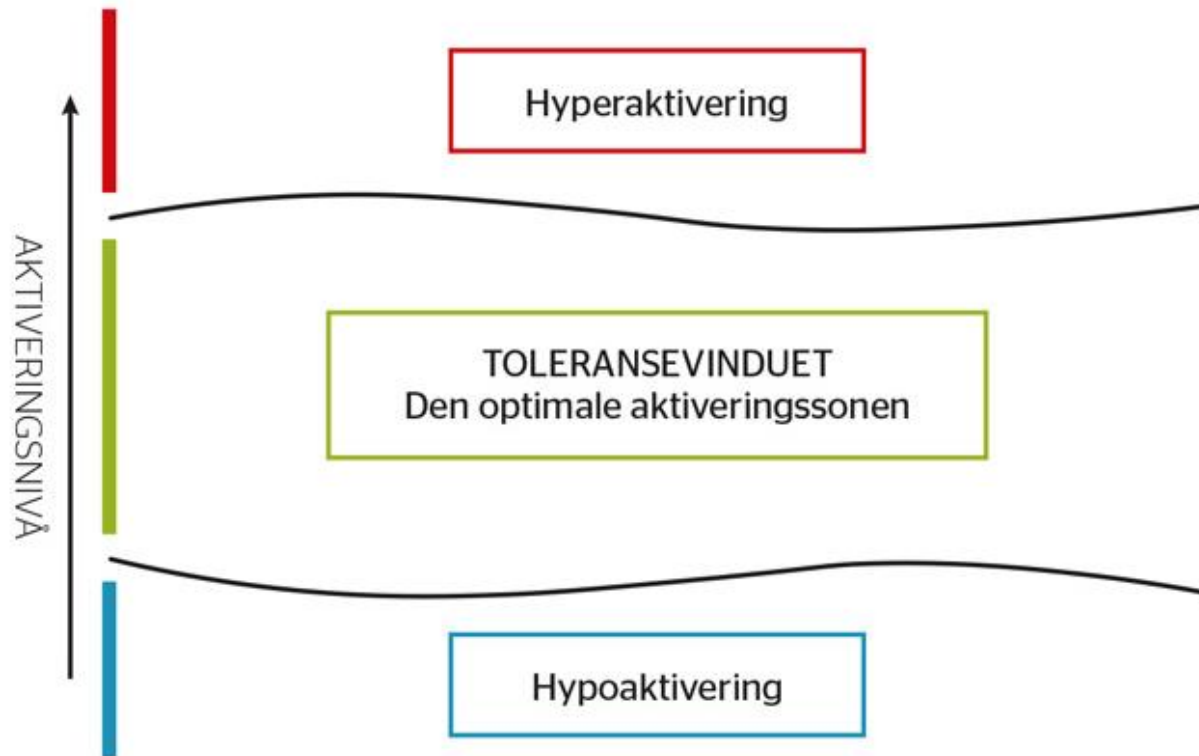
Makt, avmakt, stress og rovdrift på menneskekroppen

- New Public Management
- Den gyldne regel
- Er «**raskere tilbake**», et eksempel på hastigheten i vårt samfunn?
- Hvorfor ikke «**sterkere tilbake**»?



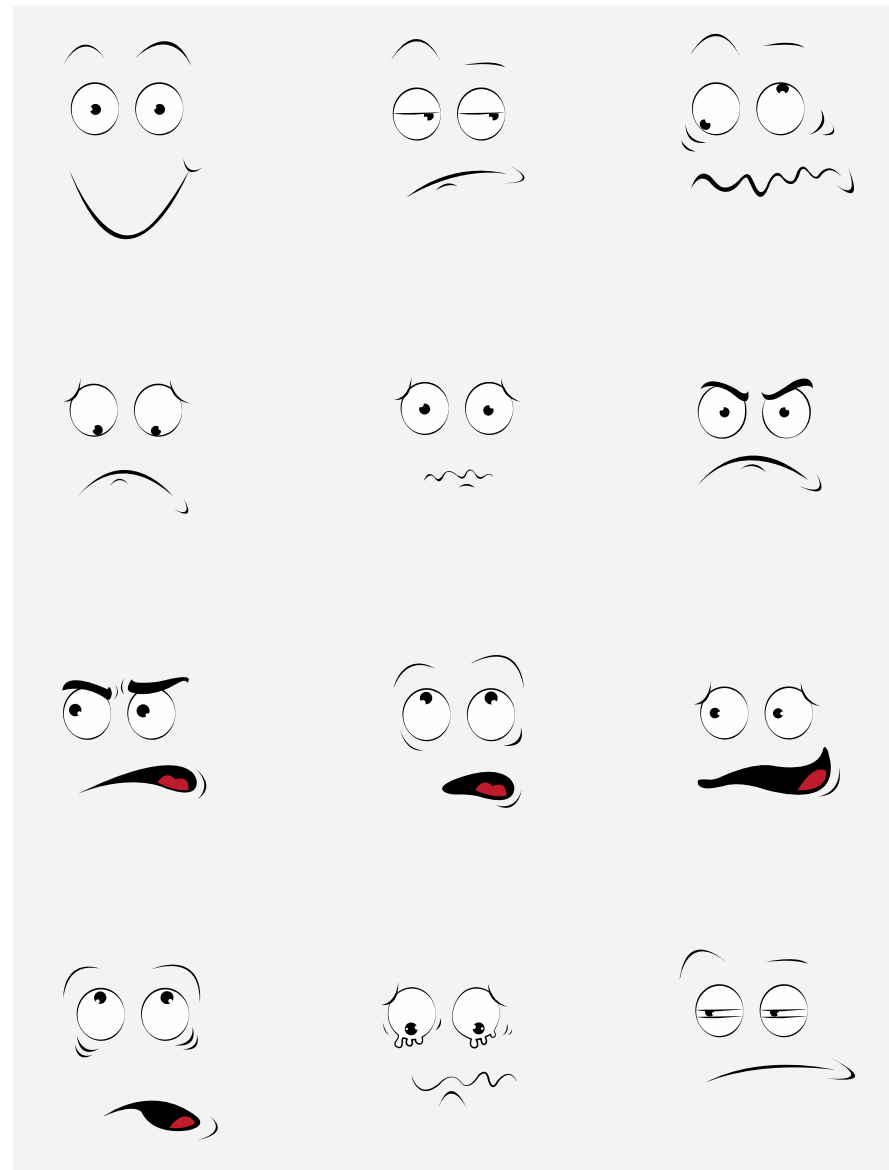
Toleransevinduet

Nordanger og Braarud, 2014



“Andre-regulering”

- «Andre-regulering» stammer fra utviklingspsykologien
- Det handler om å få hjelp til å regulere følelsene og tankene sine
- For å regulere andre må man være regulert selv
 - Lettere sagt enn gjort



Colourbox

Heine Steinkopf fra RVTS Sør

Steinkopf har forsket på hva hjelpere trenger for å være selvregulerte, og for å hjelpe å andre-regulere.

Det er spesielt fire behov som må være på plass for å få dette til

- Behov 1: Kritisk selvrefleksjon
- Behov 2: Selvaksept
- Behov 3: Tro på egen praksis
- Behov 4: Et regulerende arbeidsmiljø

<https://rvtssor.no/aktuelt/346/hva-trenger-hjelperen-for-a-sta-stott-nar-det-stormer-som-verst/>

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0886571X.2020.1814937>



Hva har hendt deg i livet?

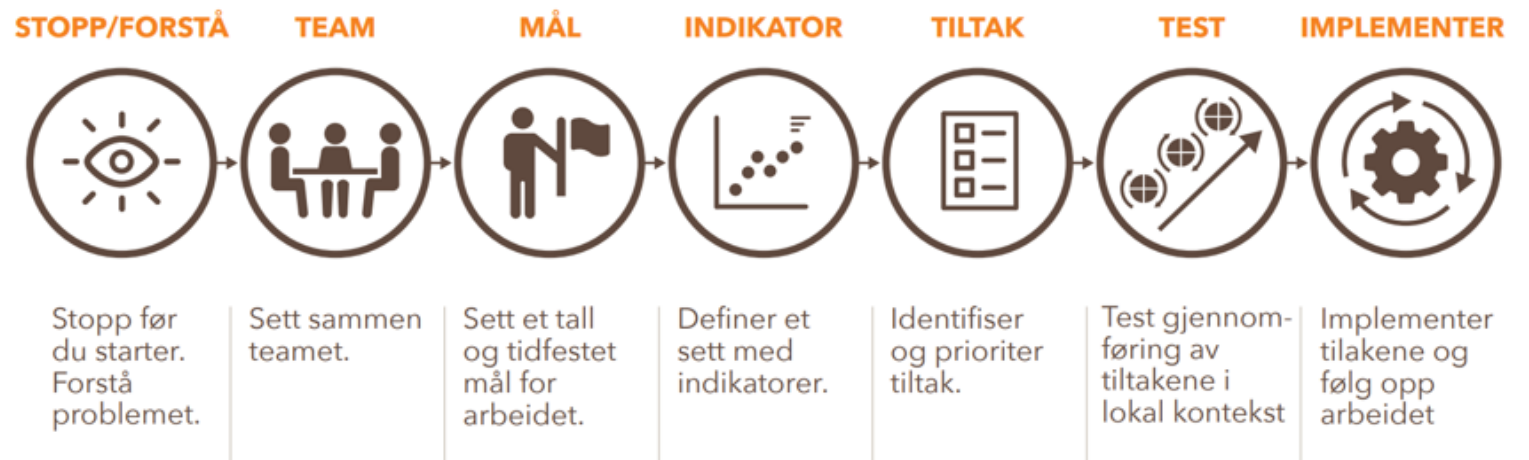
- Barndommen følger deg igjennom hele livet
- For å se hele mennesket må vi tørre å se det vi ikke vil se
- Deretter kan vi samarbeide om å lage
 - Krisemestringsplan
 - Plan for å ha det bra/livsmestringsplan
 - Individuell plan (stort forbedringspotesiale...)

Power Threat Meaning Framework (PTMF)

- **Hva har skjedd med deg?**
- Hvordan fungerer **makt** i livet ditt?
- Hvordan har det påvirket deg?
- Hva slags **trusler** har det utgjort for deg?
- Hvordan har du forstått det som har skjedd?
- Hvilken **mening** har disse situasjonene og opplevelsene hatt/fått for deg?
- Hva måtte du gjøre for å klare deg gjennom det?
- Hvordan har du **respondert** på trusselen?

<https://erfaringskompetanse.no/nyheter/the-power-threat-meaning-framework-ptmf-som-alternativ-til-dagens-psykiatriske-diagnoser/>

Gangen i et forbedringsarbeid



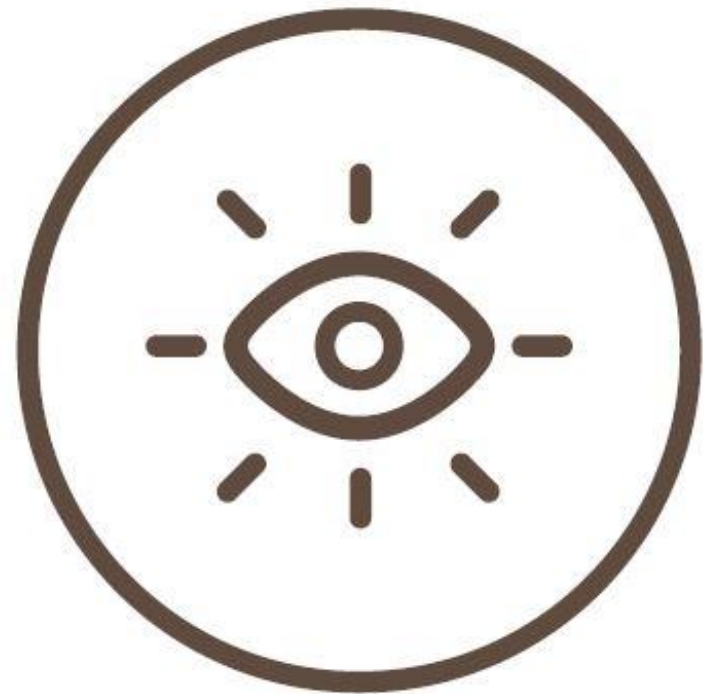
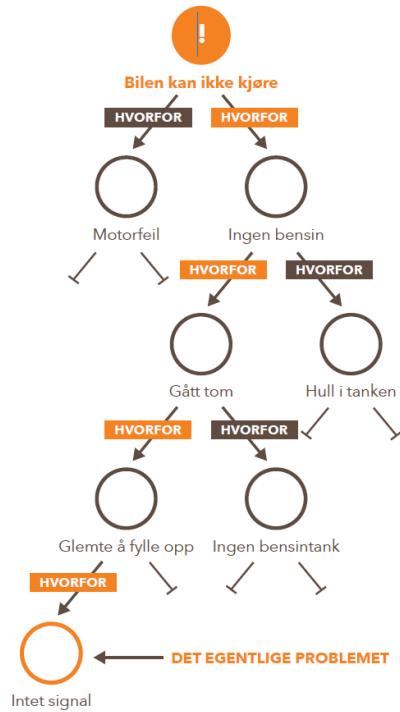
Sett sammen teamet

Involver brukerrepresentanter og erfaringsformidlere i forbedringsarbeid

- Sørg for systematisk involvering
- Sørg for trygge og forutsigbare rammer
- Gi god og tilpasset informasjon
- Gi rom for *både* bruker/pårørendekunnskap og fagkunnskap
- Skap trygghet og vis respekt
- Gi rom for at deltagere kan komme med forbedringsforslag
- Skap rom for refleksjon omkring arbeidet
- Evaluer samarbeidet



Stopp og forstå



Hva vil det si å være frisk?

Verdens helseorganisasjon (WHO)

definerer god psykisk helse som:

”en tilstand av velvære der individet realiserer sine muligheter, kan håndtere livets normale stress, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra for samfunnet”.

Siri definerer god psykisk helse som:

«en tilstand hvor individet opplever mening, nærvær, håp, kjærlighet, tilhørighet, fellesskap og verdighet i tilværelsen».

Ikke slipp meg!
Unge, psykiske helseproblemer,
utdanning og arbeid

Cecilie Høy Anvik
Annelin Gustavsen



**NORDLANDS
FORSKNING**
Nordland Research Institute

Mindfulness
og medfølelse

EN VEI TIL VEKST ETTER TRAUMER



Cathrine S. Thommessen og Cecilie B. Neumann

Gode hjelpere
kjenner seg selv

Traumebevist omsorg i arbeid med barn og unge




MILJØTERAPEUTEN
MENNESKET SOM METODE I MILJØTERAPI

UNIVERSITETSFORLAGET

PSYKISK HELSEVERN
FRA OSS SOM
KJENNER DET

unge deler erfaringer og gir råd



Julie prof., Anika prof., Sandra prof., Lisa prof., Marius prof., Heidi B. Grande

UNIVERSITETSFORLAGET

Tilbake til
NÅTID

En manual for håndtering av
TRAUMEREAKSJONER

Verdt å lese



<https://wechampstore.com/shop/free-shipping-parrot-in-a-world-where-you-can-be-anything-be-kind-face-mask/>

Kontakt

- Siri.Kristine.Engstad@unn.no
- Tlf. 918 88 576

siri.engstad



Siri K. Engstad