

# Återhämtningsinriktat förhållningssätt

- ett förhållningssätt som främjar psykisk hälsa.

Varför kurs i Återhämtningsinriktat förhållningssätt för professionella medarbetare?

Återhämtningsinriktat förhållningssätt är ett synsätt som främjar psykisk hälsa. Den professionelle arbetar tillsammans med individen genom att undersöka vad i individens liv som kan främja återhämtning? Om återhämtningsprocessen ska gå framåt behöver personalen bli medveten om betydelsen av sin roll som stöd. Om inte, riskerar förhållandet mellan personal och brukare att konservera beroendet.

Vad är det då som hjälper? Och hur kan vi skapa en återhämtningsinriktad verksamhet?

Utbildningen är upplevelsebaserad och varvar egenupplevda berättelser, värderings-övningar, diskussionsmoduler och forskning.

Under de senaste åren har forskning om återhämtning från psykisk ohälsa resulterat i ny kunskap som fått relevans för såväl socialtjänstens som psykiatrins verksamhets-fält. Allt fler verksamheter som ger stöd och vård till människor med psykisk ohälsa syftar att bli mer återhämtningsinriktade. Det innebär att verksamheter fokuserar mer på insatser som främjar individens önskemål och delaktighet, och mindre på omsorgsinriktade insatser som främst fokuserar på symptom eller funktionsnedsättning.

## Kurs med evidens baserad teori, övningsuppgifter och personlig berättelse

### Ur innehållet i utbildningen:

- Definitioner av begreppet återhämtning
- Erfarenheter från personer med psykisk ohälsa
- Vi utforska våra värderingar och föreställningar kring återhämtning
- Aktuell forskning kring återhämtning

- Återhämtningsprocessen
- Återhämtningsinriktade verktyg och metoder
- Mitt ansvar som professionell medarbetare
- Att arbeta med ett återhämtningsinriktat förhållningssätt

### Målgrupp:

Baspersonal, chefer och arbetsledare inom socialpsykiatri & landsting samt för myndighetspersonal från t.ex. försäkringskassa och arbetsförmedling som i sitt dagliga arbete möter personer med psykisk ohälsa.

### Utbildare:

Jouanita Törnström med kollega från RSMH-utbildning. Jouanita själv är helt återhämtad från psykisk ohälsa, jobbar idag som utbildningsadministratör på RSMH-utbildning och även som utbildare sedan 2006. Sidan om det driver Jouanita ett eget utbildningsföretag som återhämtningskonsult inom psykiatri med fokus på återhämtning och bemötande samt hur man kan stödja återhämtning från psykisk ohälsa. RSMHs kurser kännetecknas av att de alltid är två kursledare varav minst en har egen erfarenhet av psykisk ohälsa. Jouanita har även utbildning som legitimerad psykiatrisjuksköterska.

### "Röster från deltagare - vad var det bästa med kursen?"

*"Att få bekräftelse på att vi inom boendestödet jobbar "åt rätt håll" inspirerande berättelser från personer som lyckats ta sig igenom och mår bra idag. Berörd"*

*"Kursledarnas kunskap men också entusiasm och förmåga att förmedla hopp. Möjligheterna till diskussioner, att få tänka själv"*

*"Med ökad medvetenhet om förhållningssättet ökar jag min kompetens"*

*"Jag tänker att ett återhämtningsinriktat förhållningssätt är grunden för att återfå egenmakt som i sin tur är grunden för ökad hälsa"*