



TRONDHEIM
KOMMUNE

reSTART Gruppetilbud

Recovery team

Enhet for psykisk helse og rus.

Om Recovery team:

Vi er en del av enhet for psykisk helse og rus. Vi er organisert som et tverrfaglig team med 5 ansatte, inkludert en erfaringsmedarbeider. I teamet har vi tro på at endring er mulig for alle.

reSTART:

reSTART er et tilbud om oppfølging fra Recovery team i gruppe. Gruppetilbudet følger et arbeidshefte. Innholdet i dette er utarbeidet av teamet gjennom et 3-årig prosjektarbeid. Prosjektet handlet om å finne frem til hvordan vi kan jobbe recovery orientert i EPHR. Gjennom prosjektet har vi innhentet kunnskap og tilbakemeldinger fra brukere av våre tjenester for å utarbeide verktøy for å gi Recovery støtte. Vi vil være to ansatte fra Recovery team som leder gruppene.

Om Recovery:

Recovery kan defineres på mange ulike måter. Vi har valgt å oversette begrepet til å være i en *endringsprosess*. Vi tenker at enhver person må definere sin egen endringsprosess og selv bestemme hva den skal innebære. Vi har tro på at å finne frem til hva man drømmer om, kan være drivkraft til endring. Hver enkelt menneske er ekspert på seg selv, men vi kan bidra med støtte, veiledning og faglig kunnskap.

Om gruppe:

I gruppen får man mulighet til å jobbe med sin individuelle endringsprosess sammen med andre som også ønsker endring i livet sitt. I gruppen reflekterer vi sammen, lærer av hverandre og gir hverandre støtte i prosessen. Vi bruker FIT-score for å få tilbakemelding om oppfølgingen.

Forløp:

START samtale: Minst 2 timer, etter avtale.	Gruppe: 2 timer, 2 dager i uken, i 4 uker.	Ettersamtale: Minst 2 timer, etter avtale.
<ul style="list-style-type: none">→ Individuell samtale.→ Informasjon om gruppen og prosessen.→ Gå igjennom arbeidshefte.→ Kartlegge verdier.	<ul style="list-style-type: none">→ Jobbe med sin endringsprosess i gruppa.→ Utgangspunkt i arbeidshefte.→ Reflekterende dialog.	<ul style="list-style-type: none">→ Individuell samtale.→ Evaluering.→ Hvor er du nå?→ Hva trenger du videre?