



erfaringskompetanse.no




LEVD LIV og veien videre

Kompasskurs for et mer demokratisk og etisk psykisk helsefelt

Kjernedokument



Forsidefoto viser Kiste bru i Siljan. Foto: Hilde Hem



”Tvil aldri på at en liten gruppe
engasjerte samfunnsborgere kan forandre
verden – slike er faktisk de eneste som
noensinne virkelig har forandret den.”

*Margaret Mead, referert i C. Otto Scharmer,
Teori U, (Ankerhus forlag, 2011)*



Erfaringskompetanse.no 2016:3

@erfaringskompetanse.no 2016:3

ISSN: 1891-6163

ISBN: 978-82-93171-32-4

Revidert utgave 1. opplag 2012

Utgiver: Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse

Forsidefoto: Hilde Hem

Grafisk design og trykk: Wera AS, Porsgrunn

Innhold

God kunnskap er god helse

– vi er her for kunnskapens del 6

Hva er Erfaringskompetanse 8

Hvordan? 11

GOD KUNNSKAP ER GOD HELSE – VI ER HER FOR KUNNSKAPENS DEL



10 år – glede og alvor

Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse ble etablert i 2006 som et treårig prosjekt under Opptrappingsplanen for psykisk helse og juridisk forankret i Mental Helse. Siden den gang har vi utviklet oss som et nasjonalt kompetansesenter med tydelig samfunnsoppdrag, øremerking i statsbudsjett og driftsavtale med Helsedirektoratet.

Vår viktigste oppgave gjennom disse 10 årene har vært å innhente kunnskap fra levd liv.

Løfte frem kunnskap fra brukere og pårørende innen psykisk helse og rus. Samle, systematisere og formidle denne kunnskapen på en slik måte at den i større grad enn nå etterspørres og tas i bruk i samfunnet.

Det er med både glede og alvor vi i Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse ser på status etter 10 år på feltet. Glede fordi det skjer mye godt psykisk helsearbeid. Gode fagfolk har økende fokus på betydningen av levd liv, relasjoner og nettverk.

Våre politikere har mål om utvikling av tjenester gjennom medbestemmelse. Og på tjenestetilbud som er mer fleksible når det gjelder arenaer og innhold.

Men det er også med et alvor vi ser at det fortsatt er langt å gå. Det er smertefullt å se at altfor mange mennesker, og ikke minst mennesker med langvarige psykiske helseutfordringer, fortsatt opplever å bli redusert og fratatt selvrespekt. Dette må vi gjøre noe med.

Det er mye god helse i god kunnskap. Om vi omsetter den i holdning og handling.

Vi er her for kunnskapens del. Vi skal bidra til å styrke brukeres og pårørendes erfaringsbaserte kunnskap.



HVA ER ERFARINGS- KOMPETANSE?

Erfaringskompetanse er livskunnskap mennesker tilegner seg gjennom opplevelser og refleksiv bearbeiding, uavhengig av om dette er som bruker, pårørende eller tjenesteyter.

Brukerkunnskap definerer vi som den viten en bruker av psykiske helse/rustjenester har om seg selv, sin sykdom og tjenesteutøvers praksis, basert på egne erfaringer. Vi bruker også begrepet om den samlede, systematiske kunnskapen en gruppe brukere/pårørende har på disse områdene.

Oppgaven vår:

Vi utfordrer både den erfarings- og fagbaserte kunnskapen og ønsker å fremme et helhetlig bilde av både helsefremmende og helsehemmende faktorer for god psykisk helse. Nasjonalt senter for erfaringskompetanse søker den kunnskapen som kommer fra brukeres og pårørendes erfaringer.

Vårt samfunnsoppdrag er å:

- Bidra til at kunnskapen fra brukeren og den pårørende blir tatt i bruk i tjenestene.
- Bidra til utvikling av helsetjenestene slik at disse blir mer helsefremmende og bedre treffer brukerens og den pårørendes behov.
- Avdekke kunnskapsmangler på feltet.
- Være med på å utvide kunnskapsbegrepet i forskning på rus og psykisk helse.

Et mer demokratisk og etisk psykisk helsefelt

Menneskets egenkraft er den viktigste ressursen i alt helsearbeid. Dyktige fagfolk og respekt er grunnleggende for utvikling av gode tjenester. Likeså anerkjennelse av et familie- og nettverksperspektiv.

Vi jobber for et mer demokratisk og etisk psykisk helsefelt der man har reell brukerinnflytelse på alle nivå. Dette handler om fordeling av makt og ansvar gjennom brukermedvirkning.

Levd liv

Levd liv er en rik kilde til økt kunnskap og større forståelse.

Jo mer sammensatte helseutfordringene er, jo mer ufullstendig blir fagspråket. Fagkunnskap og forskning leverer alltid resultater som er foreløpige, det beste vi har så langt. Kunnskapens vesen er nettopp bevegelse, utvikling og nyskaping. All viten kommer fra erfaring.

Fagkunnskap og forskning tilstreber ofte en type objektivitet og generalisering, og vi trenger å systematisere kunnskap. Men i denne prosessen kan vi miste det enkelte menneske og dets levde liv av syne. Derfor vil vi bidra til å utvide forståelsen av hva som er troverdig kunnskap og hva som er god hjelp.

Vi jobber innenfor et bredt og sammensatt felt. Og i komplekse landskap må vi være i stand til å gå inn i kompleksiteten, se den enkelte, peke ut en retning mer enn å gi entydige svar.

Men bakenfor store kontraster i livsvilkår og mangfoldet av erfaringer – er det noe grunnleggende felles i det å være menneske. Til alle tider.

Behovet for trygghet og respekt har vi alle.

I tildelingsbrev fra Helsedirektoratet er vi gitt følgende oppgaver:

- Gjennom nettverksbygging og dialog sørge for å samle, systematisere og videreformidle erfaringskompetanse innen psykisk helsefeltet. Senteret skal ivareta relasjoner til enkeltpersoner, brukerorganisasjoner, regionale brukerstyrte sentre, fag- og forskningsmiljøer, samt tjenesteapparat, politikere og samfunn.
- Være en brobygger og bidra til at erfaringskompetansen kommer tydeligere frem i samfunnet.
- Være pådriver for et forebyggende perspektiv innen psykisk helse på individ- og samfunnsnivå.

HVORDAN?

Vår viktigste oppgave er å samle og løfte frem kunnskap fra brukere og pårørende slik at denne kunnskapen kan føre til utvikling av god, kunnskapsbasert praksis.

Vi lager nye publikasjoner, magasiner, bøker og nettsaker som trekker frem og formidler kunnskap fra brukere og pårørende.

Vi formidler bruker- og pårørendekunnskap via nettsiden www.erfaringskompetanse.no.

Vi arrangerer toppmøter og paneldebatter der vi tar opp spørsmål som brukere og pårørende er opptatt av.

Vi jobber tematisk og prosjektbasert med de kunnskapshull som blir gjort synlig i kontakten med brukerorganisasjoner, interessegrupper på feltet, enkeltpersoner, fagfelt og forskning. De siste årene har vi vært særlig opptatt av brukere med alvorlige og langvarige psykiske lidelser, av erfaringskonsulenter, av recovery, av kunnskap som kan redusere tvangsbruk og som kan fremme behandlingstilbud der medisiner vektlegges i mindre grad eller kan velges bort.



Konkrete eksempler

I 2016 hentet vi inn kunnskap om medarbeidere med brukererfaring. Dette resulterte i en bok om brukeransettelser og et større forskningsprosjekt om brukernes erfaringer med erfaringsmedarbeidere.

I 2015 arrangerte vi et Toppmøte om grunnlagstenkning på feltet psykisk helse og rus. Dette resulterte i et magasin, der vi løftet frem tematikken i intervjuer, kunnskapsoppsummeringer, kronikker, artikler og anbefalinger til helsemyndighetene.

Vår antologi *Levd liv* (2016) viser både hvordan psykisk helsefeltet og vårt senter har utviklet seg siste 10 år. I denne boken inviterer vi til nyanserende diskusjoner og skildringer av brukermedvirkning i praksis. Her samler vi ulike personer som gir oss en status på bruker- og pårørendekunnskapen i Norge.

Kompasskurs for veien videre

Vi som jobber i kompetansesenteret skal fortsette å være i kontakt med mennesker som bærer på viktige og ulike erfaringer. Vi skal fortsatt bidra til å styrke den kunnskap som kommer fra levd liv.

Å skille rus-/avhengighetsproblematikk fra psykiske helseutfordringer er i dag generelt unaturlig og lite formålstjenlig da stadig flere tjenester er organisert med tanke på felles tilbud. Svært mange mennesker med psykiske lidelser og helseutfordringer strever også med rusrelaterte problem, og motsatt.

Vi skal samle, systematisere og spre erfaringer fra mennesker som sliter med psykiske helseutfordringer og de som både har psykiske og rusrelaterte problem. Det betyr at også erfaringer fra brukere med ROP-lidelser og deres pårørende vil være relevante for oss.



LIV LEV LEVD



LEVD LIV

NY BOK OM BRUKERMEDVIRKNING I FREMTIDENS RUS- OG PSYKISK HELSE-TJENESTER

Bryter Norge internasjonale menneskerettigheter med den omfattende bruken av tvang i psykisk helsevern? Hva taper vi om brukere og de pårørende ikke får være med å definere fremtidens psykiske helse-tjenester? Hva fant dikteren Olav H. Hauge i schizofreniens grense-erfaringer? Kan skjønnlitteraturen bedre fange inn de ordløse psykiske erfaringene enn det kliniske medisinspråket? Og hvorfor legges det så stor vekt på diagnoser i Helse-Norge når vi samtidig vet at kunnskaps-grunnlaget er utsatt for sterk kritikk? I denne boken bringer vi inn fag og erfaring. Alvor og håp. Vi viser grenselandet mellom det unormale og det normale og hvordan kunsten kan vise vei. Med denne boken får du 400 sider med refleksjon og ny kunnskap.

PRIS KR. 349,-

Til salgs i nettbutikken på
www.erfaringskompetanse.no

FORFATTERE |

EVA MARIT SVENDSEN
GUNNAR BROX HAUGEN
TOR-JOHAN EKELAND
METTE ELLINGSDALEN
GUNN HELEN KRISTIANSEN
ARNHILD LAUVENG

REIDUN NORVOLL
PETTER ANDREAS RINGEN
CHRISTINE ROSENQVIST
ASTRID BORCHGREVINK LUND
THORVALD STOLTENBERG
JAN INGE SØRBØ

ANNE-GRETHE TERJESEN
LARS AMUND VAAGE
ASTRID KARINE WEBER
KNUT OLAV ÅMÅS
TROND FJETLAND AARRE
ESKIL SKJELDAL



erfaringskompetanse.no

Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse







«Erkjenn det du ser
Si hva du mener
Gjør hva du sier
Se hva du gjør»

(Dr. Otto Scharmer, Massachusetts Institute of Technology)



erfaringskompetanse.no

KONTAKT OSS

Nasjonalt senter for erfaringskompetanse
innen psykisk helse

PB 298 Sentrum
3701 Skien

post@erfaringskompetanse.no
www.erfaringskompetanse.no



erfaringskompetanse



erfaringskompetanse.no 2016:3

ISSN: 1891-6163

ISBN: 978-82-93171-32-4

9 788293 171324 >