

# Innhold

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Forord</b> .....                                                                 | 11 |
| <b>Kapittel 1 Hvorfor vi trenger en ny måte å tilby psykisk helsehjelp på</b> ..... | 13 |
| <i>Birgit Valla</i>                                                                 |    |
| Tjenestene må endre seg .....                                                       | 13 |
| Barn får ikke god nok hjelp .....                                                   | 14 |
| Voksne får ikke god nok hjelp .....                                                 | 17 |
| Erkjennelsen av at noe ikke fungerer .....                                          | 21 |
| Problemet med den medisinske modellen .....                                         | 22 |
| De ugyldige diagnosene .....                                                        | 24 |
| En feilslått satsing på metoder .....                                               | 26 |
| Medikamentene gjør mer skade enn gagn .....                                         | 28 |
| Unødvendige byråkratiske prosesser .....                                            | 30 |
| Hjelp som hjelper .....                                                             | 32 |
| Referanser .....                                                                    | 35 |
| <b>Kapittel 2 Et nytt tankesett</b> .....                                           | 36 |
| <i>Birgit Valla</i>                                                                 |    |
| – Hva skal vi gjøre da? .....                                                       | 36 |
| Visjonen viser vei .....                                                            | 37 |
| Hvordan vi kommer frem til hva vi skal gjøre .....                                  | 38 |
| Fra «terapibransjen» til «et godt liv-bransjen» .....                               | 40 |
| Tilbake til det grunnleggende .....                                                 | 41 |
| Hva fører til endring og bedring? .....                                             | 42 |

|                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Hva trenger vi for å ha et godt liv? .....                                    | 46        |
| Menneskers grunnleggende behov .....                                          | 48        |
| Menneskets søken etter mening .....                                           | 51        |
| Å glemme seg selv .....                                                       | 52        |
| Et nytt tankesett .....                                                       | 53        |
| Referanser .....                                                              | 55        |
| <b>Kapittel 3 Verdiene</b> .....                                              | <b>56</b> |
| <i>Stine Lauritzen</i>                                                        |           |
| 1. Vi er likeverdige .....                                                    | 57        |
| 2. Vi har tro på folk .....                                                   | 59        |
| 3. Vi er modige .....                                                         | 60        |
| Bevisste, verdibaserte valg .....                                             | 61        |
| Referanser .....                                                              | 61        |
| <b>Kapittel 4 Gode vaner for utvikling</b> .....                              | <b>62</b> |
| <i>Miriam Schytte</i>                                                         |           |
| De 7 gode vanene .....                                                        | 63        |
| Vane 1: Vær proaktiv .....                                                    | 63        |
| Vane 2: Begynn med slutten .....                                              | 65        |
| Vane 3: Gjør det viktigste først .....                                        | 67        |
| Relasjoner til andre .....                                                    | 69        |
| Vane 4: Tenk vinn-vinn .....                                                  | 70        |
| Vane 5: Søk å forstå før du selv gjør deg forstått .....                      | 71        |
| Vane 6: Skap synergi .....                                                    | 72        |
| Vane 7: Slip sagen .....                                                      | 74        |
| Gode vaner og Hjelp som hjelper .....                                         | 76        |
| Referanser .....                                                              | 77        |
| <b>Kapittel 5 Prinsipper for å rigge en hjelp som hjelper-tjeneste</b> ..     | <b>78</b> |
| <i>Julius Aas, Torunn Sandbæk og Linn Sunniva Skar Tangen</i>                 |           |
| Lett tilgjengelig – ubyråkratisk – alle får hjelp .....                       | 78        |
| En dør inn – direkte hjelp .....                                              | 80        |
| Rom for empatisk lytting – hva er viktig for deg? .....                       | 81        |
| Sjekk alltid om det vi gjør, hjelper – systematiske<br>tilbakemeldinger ..... | 83        |

|                                                                                              |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Folkelig språk – tjenesten må språkvaskes . . . . .                                          | 84         |
| Hva bruker vi tida på – velge og velge bort . . . . .                                        | 85         |
| Velkommen, du har kommet til riktig sted! Fortelling fra<br>en sekretær . . . . .            | 86         |
| Det står og faller på ledelsen . . . . .                                                     | 88         |
| <b>Kapittel 6 Et annerledes kapittel om ledelse . . . . .</b>                                | <b>89</b>  |
| <i>Pia Marie Solberg</i>                                                                     |            |
| Jobbintervjuet . . . . .                                                                     | 90         |
| Tillit fra lederen – avgjørende for trivsel og vekst . . . . .                               | 91         |
| Tilbakemeldinger til lederen . . . . .                                                       | 93         |
| Tillit fører til autonomi som gir motivasjon . . . . .                                       | 94         |
| Tillit oppnås ved å være tydelig og åpen . . . . .                                           | 94         |
| Visjonen viser vei . . . . .                                                                 | 95         |
| Likeverd . . . . .                                                                           | 95         |
| For å utvikle seg må man prøve og feile . . . . .                                            | 96         |
| For å utvikle seg må man være trygg . . . . .                                                | 98         |
| For å utvikle seg må man oppleve mening . . . . .                                            | 99         |
| Vi må lytte til dem som oppsøker hjelp . . . . .                                             | 101        |
| <b>Kapittel 7 Fortellinger fra dem som har fått hjelp . . . . .</b>                          | <b>102</b> |
| <i>Miriam Schytte</i>                                                                        |            |
| «Det viktigste er å møte noen som lytter» . . . . .                                          | 103        |
| «En trygg relasjon er når man opplever å kunne si alt,<br>at ikke noe er for dumt» . . . . . | 104        |
| «Her var mine ressurser gode nok til å brukes» . . . . .                                     | 105        |
| «En kan ringe selv – og så blir man kontaktet tilbake.<br>Overraskende lett!» . . . . .      | 106        |
| Referanse . . . . .                                                                          | 107        |
| <b>Kapittel 8 Hverdagen i en hjelp som hjelper-tjeneste . . . . .</b>                        | <b>108</b> |
| <i>Birgit Valla</i>                                                                          |            |
| De fysiske omgivelsene . . . . .                                                             | 108        |
| La de ansatte gjøre jobben sin i fred . . . . .                                              | 110        |
| Prøve og feile-kultur . . . . .                                                              | 115        |
| Det er tilbakemeldingene som bestemmer hva vi skal gjøre . . .                               | 119        |

|                                                                                     |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Struktur på tilbakemeldingsprosessen . . . . .                                      | 121        |
| En krevende tjeneste å jobbe i . . . . .                                            | 123        |
| Referanser . . . . .                                                                | 124        |
| <b>Kapittel 9 FIT og første samtale . . . . .</b>                                   | <b>125</b> |
| <i>Rita Oja</i>                                                                     |            |
| Hvorfor vi trenger systematiske tilbakemeldinger<br>i psykisk helsearbeid . . . . . | 125        |
| Første samtale og invitasjon til samarbeid . . . . .                                | 127        |
| Lytte for å forstå – åpne samtaler . . . . .                                        | 128        |
| Alliansekrakken . . . . .                                                           | 129        |
| ORS: en pekepinn for endring og bedring . . . . .                                   | 133        |
| SRS: en pekepinn for alliansen . . . . .                                            | 135        |
| Hva synes folk om FIT? . . . . .                                                    | 136        |
| Et blikk fremover . . . . .                                                         | 140        |
| Referanser . . . . .                                                                | 142        |
| <b>Kapittel 10 Åpne samtaler i nettverksmøter . . . . .</b>                         | <b>143</b> |
| <i>Liv Kirsti N. Bjørnstad</i>                                                      |            |
| Det ble naturlig å invitere inn flere i den åpne samtalen . . . . .                 | 143        |
| Veien til nettverksmøte . . . . .                                                   | 144        |
| Hvordan oppstår problemer? . . . . .                                                | 145        |
| Dialogen som endringsskapende i seg selv . . . . .                                  | 146        |
| Hjelpenettverket kan ha en naturlig plass i nettverksmøtet . . . . .                | 147        |
| Nye stemmer . . . . .                                                               | 147        |
| Ny forståelse . . . . .                                                             | 148        |
| Gi opp kontroll . . . . .                                                           | 148        |
| Hva med fagkunnskapen? . . . . .                                                    | 149        |
| Å lære gjennom å gjøre – prosessen i tjenesten . . . . .                            | 150        |
| Åpne samtaler i nettverksmøter gir håp . . . . .                                    | 151        |
| Referanser . . . . .                                                                | 152        |
| <b>Kapittel 11 Vi forbereder oss til ferdighetstrening . . . . .</b>                | <b>153</b> |
| <i>Marianne Furuli, Mette Kjensmo Fuglerud og<br/>Kari Anne Strøm Haraldstad</i>    |            |
| Starten på ferdighetstreningen . . . . .                                            | 153        |

|                                                                                                    |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| De ansatte må være trygge og sammensveiset . . . . .                                               | 154        |
| Hjelperen – Mettes historie . . . . .                                                              | 155        |
| Mentale innstillinger . . . . .                                                                    | 158        |
| Kreativitet . . . . .                                                                              | 161        |
| Klar for trening . . . . .                                                                         | 164        |
| Referanser . . . . .                                                                               | 164        |
| <b>Kapittel 12 Ferdighetstrening – bevisst målrettet trening . . . . .</b>                         | <b>165</b> |
| <i>Birgit Vallå</i>                                                                                |            |
| Individuell trening vs. fellestrening . . . . .                                                    | 166        |
| Rammene . . . . .                                                                                  | 167        |
| Veilederne . . . . .                                                                               | 168        |
| Hva skal vi øve på? . . . . .                                                                      | 169        |
| The Taxonomy of Deliberate Practice Activities . . . . .                                           | 169        |
| Læringsmål for bevisst målrettet trening . . . . .                                                 | 170        |
| Strukturen i ferdighetstreningen – hvordan gjør vi det? . . . . .                                  | 171        |
| Treningsleir . . . . .                                                                             | 175        |
| Hvordan får vi tid til bevisst målrettet trening? . . . . .                                        | 176        |
| Referanser . . . . .                                                                               | 177        |
| <b>Kapittel 13 Hjelp som hjelper for alle? . . . . .</b>                                           | <b>178</b> |
| <i>Birgit Vallå</i>                                                                                |            |
| Alvorlige og langvarige problemer – komplekse prosesser . . . . .                                  | 179        |
| Kunstige skiller . . . . .                                                                         | 180        |
| FIT . . . . .                                                                                      | 180        |
| Inspirasjon til hjelp som hjelper for mennesker med<br>alvorlige og langvarige problemer . . . . . | 181        |
| Behovet for struktur vs. implementering av metoder . . . . .                                       | 182        |
| Paradigmeskifte . . . . .                                                                          | 183        |
| Referanser . . . . .                                                                               | 184        |
| <b>Kapittel 14 Vi trenger tjenester som folk har bruk for . . . . .</b>                            | <b>185</b> |
| <i>Birgit Vallå</i>                                                                                |            |
| Å starte på nytt . . . . .                                                                         | 185        |
| Resultatene . . . . .                                                                              | 186        |
| Besøk til Stangehjelpa . . . . .                                                                   | 188        |

## Innhold

|                                          |            |
|------------------------------------------|------------|
| Motstand – diagnosene og vedtakene ..... | 189        |
| Relasjonell velferd .....                | 191        |
| Hvordan skape en bevegelse .....         | 194        |
| Referanser .....                         | 196        |
| <b>Om forfatterne .....</b>              | <b>198</b> |
| <b>Stikkord .....</b>                    | <b>200</b> |