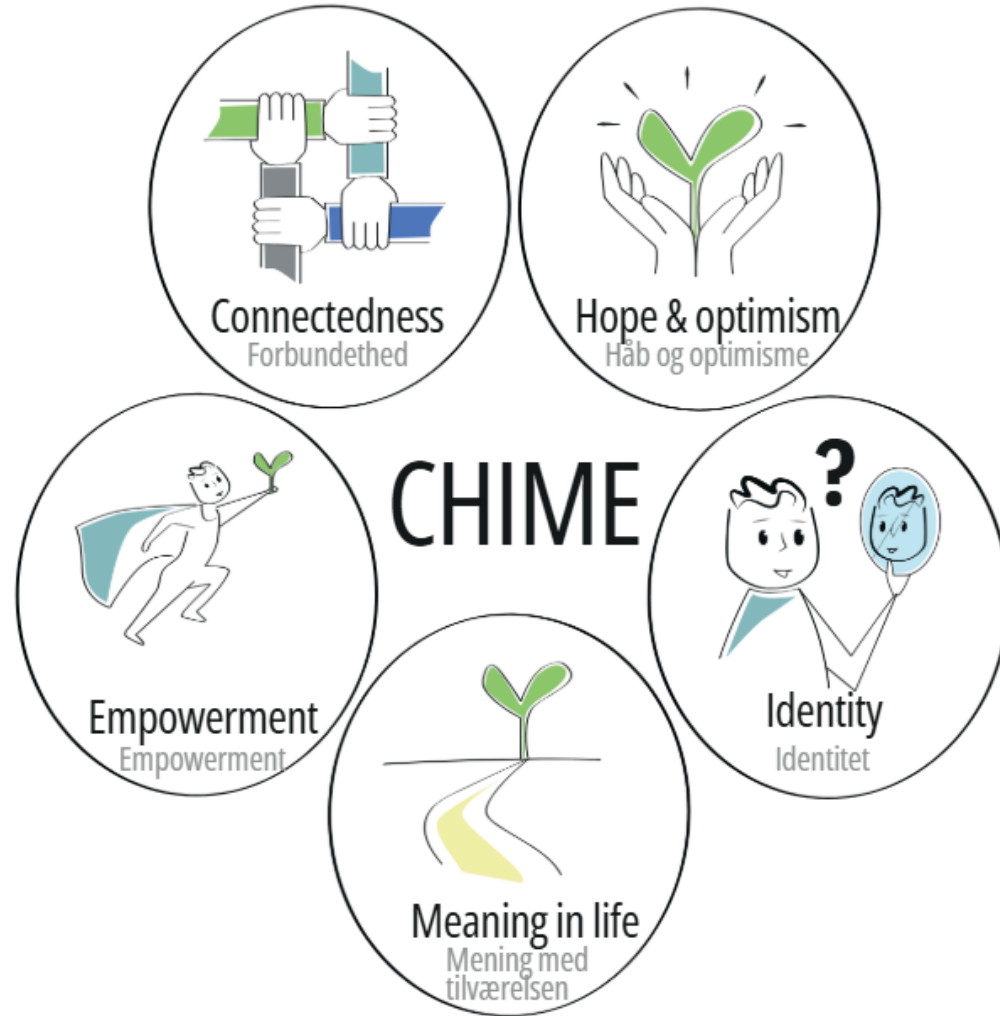


# CHIME -EN AF OS



**EN AF OS**

*Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom*

## RECOVERY....



”Recovery er en **dybt social, unik og fælles proces**, hvor vores levevilkår, materielle omgivelser, holdninger, værdier, følelser, færdigheder og/eller roller forandres.

Det er en måde at **leve tilfredsstillende, håbefulde og gensidige liv sammen med andre**, selvom vi fortsat kan opleve vanskeligheder og problematiske erfaringer.

Recovery indebærer, at vi indgår i nye sociale og materielle sammenhænge og deltager i åbne dialoger, hvor nye måder at forstå og håndtere vores situation, kan udvikles, **i takt med at vi bevæger os igennem og forbi den psyko-sociale-materielle krise”**.

Topor, A., Larsen I.B., Bøe, T.D . (2020) At komme sig – fra personlig udvikling til social forandring.

**EN AF OS**

# CHIME - Personlig recovery



CHIME er en forståelsesramme, der beskriver 5 områder, der hver især eller i kombination fremmer personlig recovery/udvikling i en svær fase

CHIME (med 5 elementer) er udarbejdet som resultat af en systematisk gennemgang af et bredt udsnit af den tilgængelige litteratur om, hvad der fremmer personlig recovery

Personlig recovery er individuel og kompleks proces - CHIME er derfor IKKE en "rigid" model for, hvad recovery "er"

Johansen, 2018



**EN AF OS**

# KLINISK TILGANG



- Symptom- og funktionskriterier
- Resultat, der er observerbart - tydeligt defineret endemål
- Objektivt
- Klinisk jargon
- Meningsfuldt i et kliniske og forskningsmæssigt perspektiv
- Det vurderes af en klinisk ekspert, ikke af patienten selv
- Definitionen af recovery er ensartet på tværs af enkeltindividier

# PERSONLIG RECOVERY



- Social og unik proces
- Indefra-ud perspektiv
- Aktøren er erfaringsekspert, der besidder vigtig viden om egne personlige drømme, ønsker og mål
- At leve et meningsfuldt liv på trods af de udfordringer, som sygdommen kan give
- Fokuserer på håb og styrker og understøtter de processer, der beskrives i CHIME

**EN AF OS**

Væk med lavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

# FORBUNDETHED

- At være en del af fællesskaber...
- Gode, positive forhold til betydningsfulde andre...
- Aktiviteter/interesser...
- Tilknytning til samfundet...
- Godt samvær med andre...
- At kunne spejle sig i andre...

Modpolen til ensomhed og fremmedgørelse



**EN AF OS**

# HÅB & OPTIMISME



Ønske, lyst og energi til forandring...  
Håbet og en tro på, at fremtiden bliver bedre...  
Troen på, at man kan komme sig...  
At andre både drømmer, håber og tror sammen med én...



**EN AF OS**

Værk med lavshed, tvivl og  
tabu om psykisk sygdom

# IDENTITET

Et positivt selvbillede...

At kunne være den, man gerne vil være...

At være noget for andre...

At være noget andet end "den syge"...



**EN AF OS**

Væk med tavshed, tvivl og  
tabu om psykisk sygdom



## MENING MED TILVÆRELSEN

At se mening i sit liv over fortid, nutid og ud i fremtiden...

At have meningsfulde roller i fællesskaber...

At bruge sin tid meningsfuldt...

At have formål i sit liv...



**EN AF OS**

Vælt med tavshed, tvivl og  
tabu om psykisk sygdom

# EMPO WERMENT



At have kontrol og handlekraft i eget liv...  
Når man ser og tror på sine styrker...  
Når man kan se handleveje/-muligheder ...



**EN AF OS**

At være en del af et fællesskab  
At kunne spejle sig i andre  
Modpol til ensomhed og fremmedgørelse

Troen på at man kan komme sig. Håbet og en tro på, at fremtiden bliver bedre.

At have kontrol og handlekraft i eget liv.  
Når man kan se handleveje/-muligheder



At kunne være den, man gerne vil være.  
At være noget for andre.

At bruge sin tid meningsfuldt. At have formål i sit liv.

**EN AF OS**

Værk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom

**Maria Adele Bonde | Konsulent med  
brugererfaring**

**[maria.b@rn.dk](mailto:maria.b@rn.dk)**

**Aalborg Universitetshospital, Psykiatrien |  
Enhed for Samskabelse og PSYK-info  
Saxogade 14.b | 9000 Aalborg**

