

Veje til trivsel og sundhed

Spor 2:

Bedre mental sundhed og trivsel
-Forskellige former for Recovery

23. Oktober 2025

Kulturcenter Mariehøj

Tilka Schneider

Recoverys rødder



- ▶ 1960'ernes og 70'ernes borgerrettighedsbevægelser i USA.
- ▶ Fra psykiatribrunderbevægelser i 1980'erne og 1990'erne.
- ▶ Medvind i 80'erne på baggrund af evidens fra undersøgelser af langtidsperspektiverne for mennesker med alvorlige psykiske lidelser som fx skizofreni.
- ▶ I dag ved vi, at det er muligt at blive rask efter alvorlig psykisk sygdom eller få et godt liv med de udsving sygdommen kan give.
- ▶ Udfordre/udfordrer de traditionelle opfattelser af fagpersoners magt og ekspertise, der var/er fremherskende i det psykiatriske og socialpsykiatriske system⁶.

Definition på recovery

Udefra-perspektiv

Indefra-perspektiv

Klinisk recovery

Personlig recovery

Patologi- og diagnose-orienteret

En proces uden endemål

Symptom-orienteret - syg/rask

Fokus på subjektive oplevelser, erfaringer og tolkninger

Naturvidenskabeligt

Humanistisk

Væsentligst bio-medicinsk

Individuel og personlig

Fra positiv psykologi: Fokus på trivsel som relevant outcome

At have/få et godt liv med eller uden symptomer

Behandlingsorienteret

Trivsel

Outkomemål: Effekt og udbytte

Meningsfuldhed

Kategorisering, kliniske beslutninger om patientens behandling

Håndterbarhed, mestring

Tilstræbt objektivitet, generaliserbar

Positiv selvforståelse^{1,5}



Personlig recovery - Indefra-perspektiv

Anthony, 1993

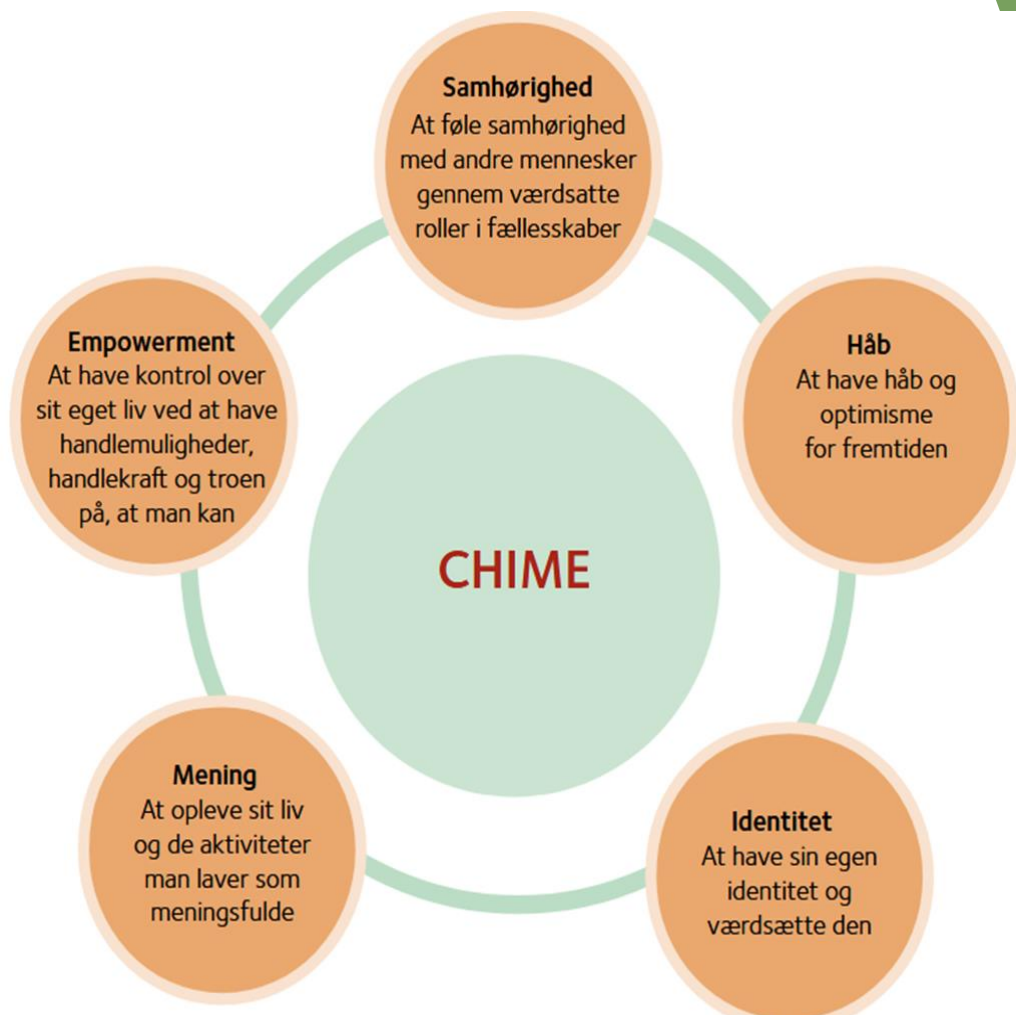
”en dybt personlig, unik forandringsproces med hensyn til ens holdninger, værdier og mål, færdigheder og/eller roller. Det er en måde at leve et tilfredsstillende liv på præget af håb og aktiv medvirken selv med de begrænsninger, der er forårsaget af sygdom. Recovery indebærer udvikling af ny mening og nyt formål i ens liv”.^{2,3}

Shepherd, Boardman og Slade, 2008

”Recovery handler om at skabe sig et meningsfuldt og tilfredsstillende liv, sådan som personerne selv definerer det, med eller uden symptomer og problemer, som kan komme og gå”.²

Topor, Larsen, Bøe, 2020

”Recovery er en dybt **social**, unik og **fælles** proces, hvor vores **levestandard, 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**”.^{3,4}



CHIME

Mere om personlig recovery

- ▶ C: Connectedness (forbundethed)
- ▶ H: Hope (Håb)
- ▶ I: Identity (identitet)
- ▶ M: Meaning (Mening)
- ▶ E: Empowerment (Handlekraft)²

Recovery - relevans for os her i dag

- ▶ Som værdi i vores liv - også uden at kalde det recovery.
- ▶ Er for alle – ikke udelukkende, hvis vi kommer i mistrivsel eller bliver syge af mental mistrivsel.
- ▶ Recovery er ikke en metode, men vi kan arbejde metodisk med det³.
- ▶ Vi kan alle med fordel besøge definitionerne og elementerne.
- ▶ Kan danne rammen for, at vi stopper op og foretager et kvalitets- og servicetjek af vores mentale sundhed og trivsel.
- ▶ Forebyggende, eller hvis vi kan mærke, at noget ikke er, som vi gerne vil have det.
- ▶ Individuelt, hvad der bidrager til vores recovery/ CHIME – til vores mentale sundhed og trivsel.

Det dobbelte KRAM⁷

Føj år til livet



Føj liv til årene

Kost

Rygning

Alkohol

Motion

Kompetencer

Relationer

Accept

Mestring

Kilder

- ▶ 1: Stine Bjerrum Møller, Stephen F. Austin (red.): Recovery, at kommer sig over psykisk lidelse. Hans Reitzels Forlag 2023
- ▶ 2: Socialstyrelsen: Recovery-orienteret rehabilitering, 2023
<https://www.sbst.dk/handicap/psykiske-vanskeligheder/rehabilitering> og
<https://www.social.dk/Media/638484273645570782/Recovery-orienteret%20rehabilitering%20-%20Vejledning%20til%20praksis.pdf>
- ▶ 3: Lone Petersen, Christine Larsen, Ane Moltke, Annemarie Behrend (red.): Kompetencecenter for rehabilitering og recovery, Jubilæumsskrift 2023
https://www.psykiatri-regionh.dk/centre-og-social-tilbud/kompetencecentre/kompetencecenter-for-recovery/Publikationer/Documents/Jubil%C3%A6umsskrift_WEB.pdf
- ▶ 4: Alain Topor, Inger Beate Larsen, Tore Dag Bøe: At komme sig - fra personlig udvikling til social forandring https://psykosocialrehabilitering.dk/download/at-komme-sig-fra-personlig-udvikling-til-social-forandring-2020?wpdmdl=3130&ind=2Gd3kQTKzoJSUzn150FYZQFWN_MXeRoa59DrnWg1GUF3jqUO-mnXv9yfYJFrSjtn
- ▶ 5: Vibeke Koushede, Line Nielsen: For mental sundhed - et nyt perspektiv. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universite, 2015
https://psy.ku.dk/abc/pdf/for_mental_sundhed_et_nyt_perspektiv.pdf

Kilder

- ▶ 6: Geoff Shepherd, Jed Boardman og Mike Slade: Recovery - fra begreb til virkelighed. Sainsbury Centre for Mental Health 2008, oversat i samarbejde med Videnscenter for Socialpsykiatri
https://viden.sl.dk/media/7805/recover_fra_begreb_til_virkelighed.pdf
- ▶ 7: Peter Thybo: Det Dobbelte KRAM – et tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhed, helbred og trivsel. Hans Reitzels Forlag, 2016