

RECOLLECT

Spørreskjema for recovery-skoler og recovery-kurs

KURSDELTAKER

Dette spørreskjemaet vurderer hvordan din recovery-skole/-kurs ligger an i forhold til hvordan en recovery-skole ideelt sett bør være. Målet er å kunne bidra til den videre utviklingen av recovery-skolen/-kurset.

Du blir utfordret til å tenke over hva som er bra med skolen/kurset og hvilke områder som kan utvikles bedre.

Hvordan fylle ut skjema

De neste sidene handler om syv egenskaper ved recovery-skoler og recovery-kurs. For hver egenskap er det tre påstander som beskriver en recovery-skole/-kurs:

- tidlig i utviklingsfasen (RØD)
- i god fremgang (GUL)
- i tråd med idealet for recovery-skole (GRØNN)

For hver egenskap setter du et **KRYSS** ved påstanden som passer best med det du mener og hvordan du opplever din recovery-skole/-kurs.

NB! Synes du det er mye å lese, så les kun i boksene med farget bakgrunn.

1. VERDSETTER LIKEVERD

Kursdeltakernes, erfaringslærernes, faglærernes og andre ansattes egenskaper verdsettes like mye. Ingen dømmes eller behandles annerledes på grunn av sin bakgrunn eller utfordringer med psykisk helse.

Sett kryss ved det svaralternativet (rødt-gult-grønt) du synes passer best:

| | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Jeg blir behandlet som en «pasient» | Jeg føler meg omtrent som en «pasient» ved vår recoveryskole/-kurs: <ul style="list-style-type: none">• Jeg blir vurdert og behandlet annerledes på grunn av de psykiske helseproblemene mine• Jeg føler ikke at det jeg sier blir verdsatt på kurset, og jeg føler ikke at jeg blir respektert av lærerne eller de andre ansatte ved kurset |
| <input type="checkbox"/> Jeg blir godt mottatt, men jeg føler meg likevel forskjellsbehandlet noen ganger | <ul style="list-style-type: none">• Jeg blir tatt godt imot ved skolen/-kurset, og jeg føler meg ikke dårligere behandlet enn andre• Det er en klar forskjell mellom forholdet jeg har til lærere/ansatte ved skolen/kurset sammenlignet med forholdet mitt til andre kursdeltakere• Noen ganger føler jeg meg glemt av lærere/ansatte, eller det er vanskelig å snakke med dem på tomannshånd når de har det travelt |
| <input type="checkbox"/> Jeg blir behandlet med respekt, og synspunktene mine blir verdsatt | <ul style="list-style-type: none">• Jeg føler meg møtt som menneske, ikke som «pasient»• Jeg blir behandlet med respekt og verdighet• Jeg føler at det jeg sier og meningene mine er like verdifulle som alle andres (kursdeltakere, lærere, andre ansatte)• Lærerne viser tålmodighet og forståelse for verdiene mine og det at jeg er et selvstendig menneske |

Kommentarer:

2. LÆRING

Recoveryškoler/-kurs følger prinsipper for voksenopplæring. Kursdeltakere og kurslærere samarbeider og lærer av hverandre gjennom utveksling av erfaringer, kunnskaper og ferdigheter. Deltakerne har ansvar for egen læring og lærer ved hjelp av samarbeidsbaserte oppgaver og refleksjons velser. De får økt selvbevissthet, forståelse for egne utfordringer og praktiske og nyttige selvhjelpsferdigheter. Kursdeltakerne velger kurs/kurstema etter mål og interesser.

Sett kryss ved det svaralternativet (rødt-gult-grønt) du synes passer best:

| | |
|---|--|
| <input data-bbox="215 577 274 638" type="checkbox"/> Jeg mottar bare informasjon i stedet for at jeg lærer aktivt og deler tankene mine | <ul style="list-style-type: none">• Jeg har en passiv læringsopplevelse der jeg blir «opplært», jeg mottar bare informasjon i stedet for å lære aktivt• Det legges ikke opp til at jeg kan engasjere meg, for eksempel ved å dele erfaringer/forslag eller delta i gruppeøvelser• Jeg føler ikke at det er dialog mellom kursdeltakerne, slik at vi kan lære av hverandre• Det jeg lærer er ikke særlig aktuelt eller nyttig for at jeg skal kunne klare vanskene mine på egen hånd |
|---|--|

| | |
|--|---|
| <input data-bbox="215 1068 274 1128" type="checkbox"/> Noen ganger bidrar jeg med tankene mine, men jeg lærer ikke noe fra de andre kursdeltakerne | <ul style="list-style-type: none">• Jeg lærer av kursdeltakerne, og av erfarings- og faglærerne. Men kursdeltakerne blir bare av og til bedt om å bidra med erfaringer og forslag, og dermed f r vi ikke så mange muligheter til å lære av hverandre• Undervisningen kunne vært mye mer dialogbasert, slik at alle ble mer involvert• Jeg setter pris på kunnskapene jeg f r, men jeg lærer ikke nødvendigvis praktiske ferdigheter som jeg kan bruke for å hjelpe meg selv i hverdagen |
|--|---|

| | |
|---|---|
| <input data-bbox="215 1514 274 1574" type="checkbox"/> Jeg føler meg helt involvert i læringen, og innspillene mine blir verdsatt av alle | <ul style="list-style-type: none">• Jeg lærer av kursdeltakerne, og av erfarings- og faglærerne• Jeg synes alle lærerne er flinke til å dele kunnskapene sine på en pedagogisk måte• Jeg opplever aktiv samarbeidsbasert læring• Jeg får mye tid til å snakke• Erfaringene og innspillene mine blir verdsatt og tatt med, og alle kursdeltakerne lærer av hverandre• Det jeg lærer, er aktuelt og praktisk og bidrar til at jeg kan takle livet mitt bedre |
|---|---|

Kommentarer:

3. TILPASSET KURSDELTAKERNE

Recovery-skoler/-kurs tilbyr ikke pakkeløsninger som skal passe for alle. Man spør spesielt etter kursdeltakernes personlige behov og kurset tilpasses disse underveis (f.eks. personlig tilpassede støtteark, oversatt tekst, materiell tilpasset lærevansker). Man legger også til rette for kursdeltakernes behov utenom kurset (f.eks. fadderordning, hjelp med transport, individuelle læringsplaner).

Sett kryss ved det svaralternativet (rødt-gult-grønt) du synes passer best:

| | |
|---|---|
| <input data-bbox="213 573 274 636" type="checkbox"/> Behovene mine blir ikke møtt | <ul style="list-style-type: none">• Jeg får den samme støtten som alle andre, både i timene og ellers• Lærerne/ansatte spør ikke aktivt etter hva jeg trenger, eller de gjør det ikke enkelt for meg å si noe om det. Om de er klar over ønskene mine, så har de ikke fokus på dem |
| <input data-bbox="213 896 274 958" type="checkbox"/> Jeg får noe støtte til behovene mine, men jeg skulle gjerne hatt mer | <ul style="list-style-type: none">• Jeg har mulighet for å ta opp personlige behov, men jeg får bare moderat støtte til dem• Jeg får noe undervisningsmateriell og selvhjelpsverktøy som er tilpasset meg, men jeg skulle gjerne hatt mer |
| <input data-bbox="213 1178 274 1240" type="checkbox"/> Jeg får mye støtte til behovene mine | <ul style="list-style-type: none">• Skolen/kurset er imøtekommende, og jeg får masse hjelp tilpasset behovene mine hvis jeg trenger det• Jeg får masse lærings- og selvhjelpsmateriell som passer for meg og som jeg kan ta med hjem og beholde |

Kommentarer:

4. SAMSKAPING VED RECOVERYSKOLEN/-KURSET

Mennesker med egenerfaring (kurslærere og kursdeltakere) arbeider sammen med fagfolk og eksperter på kurstema for å utforme og gjennomføre alle deler av recoveryskolen/-kurset. Samarbeidet gjelder kursplanen, kurstema, retningslinjer, ansettelse, markedsføring osv.

Sett kryss ved det svaralternativet (rødt-gult-grønt) du synes passer best:

| | |
|---|--|
| <input data-bbox="209 533 268 593" type="checkbox"/> Det er bare noen kurs/kurstema jeg deltar på som holdes av erfaringslærere sammen med faglærere. Jeg får ikke være med og bestemme noe som gjelder hvordan skolen/kurset skal drives | <ul style="list-style-type: none">• Jeg blir ikke spurt om min mening om innholdet i kursene, og jeg blir ikke bedt om å gi tilbakemeldinger på slutten av kursene |
| <input data-bbox="213 936 272 996" type="checkbox"/> De fleste eller alle kurs/kurstema jeg deltar på, holdes av lærere med egenerfaring sammen med faglærere. Noen ganger er jeg med og tar avgjørelser om hvordan skolen/kurset skal drives | <ul style="list-style-type: none">• Noen ganger blir jeg bedt om å være med og bestemme sånt som gjelder utforming og drift av skolen/-kurset (hjelp til med å utforme kursplanen og bestemme nye kurs/kurstema osv.)• Jeg blir bedt om å gi tilbakemeldinger på slutten av kursene |
| <input data-bbox="213 1339 272 1400" type="checkbox"/> Alle kurs/kurstema jeg deltar på, holdes av lærere med egenerfaring sammen med faglærere. Jeg får ofte være med og bestemme sånt som gjelder hvordan skolen/kurset skal drives | <ul style="list-style-type: none">• Jeg vet om mange måter jeg kan være med på å bestemme ting som gjelder skolen/-kurset og jeg føler at synspunktene mine er like viktige som lærernes/ansattes synspunkter |

Kommentarer:

5. SOSIAL TILHØRIGHET

Både kulturen og det fysiske miljøet på skolen/kurset gir kursdeltakerne muligheter for å få kontakt med andre. Undervisningsrommene er avslappende, f.eks. er det ikke typiske «institusjonsmøbler». Det er tilgang til drikke og fellesområder der det er naturlig å være sammen med andre. Lærerne er bevisste på og legger til rette for deltakernes sosiale behov, f.eks. ved å organisere øvelser og pauser for småprat, erfaringsutveksling og utvikling av vennskap.

Sett kryss ved det svaralternativet (rødt-gult-grønt) du synes passer best:

| | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Skolen føles som en «institusjon» og det er ingen steder der man kan slappe av og være sammen med andre | <ul style="list-style-type: none">• Atmosfæren i skolen/-kurset og klasserommet føles som i en institusjon• Kurset/-ene er fokusert på opplæring i stedet for at det er satt av nok tid til at kursdeltakerne kan snakke sammen og bli kjent• Det er ingen steder der kursdeltakene kan slappe av og være sammen |
| <input type="checkbox"/> Det føles som om skolen ønsker deg velkommen. Kurslokalene har steder der man kan slappe av og være sammen med andre. På kurset er det tid til at vi kan bli kjent med hverandre | <ul style="list-style-type: none">• Det er tid til å bli kjent med andre kursdeltakere i løpet av kurset. Kurset gir mulighet til å være sammen med de andre og dele erfaringer (f.eks. øvelser som «bryter isen» og kaffepauser) |
| <input type="checkbox"/> Jeg opplever skolen/kurset som avslappet, og jeg har tid til å bli kjent med andre kursdeltakere i kurset og når jeg benytter skolens/kursets andre områder (f.eks. pauseområder) | <ul style="list-style-type: none">• Skolen/kurset er organisert slik at jeg har tid og rom for å bli kjent med andre kursdeltakere og skaffe meg venner• Skolen har lokaler der vi kan være sammen med andre, for eksempel kafé eller pauseområder |

Kommentarer:

6. SAMFUNNSFOKUS

Recoveryskoler/-kurs samarbeider med offentlige og frivillige, ideelle organisasjoner (for eksempel idrettslag, «Røde kors», musikk- eller kunstforening), interessegrupper (for eksempel «Mental helse», «RIO») eller utdanningsinstitusjoner for å samskape relevante kurs. Skolen/kurset tilbyr kursdeltakerne informasjon, brosjyrer og arrangementer som hjelper dem på deres vei inn i meningsfulle aktiviteter, roller og forhold til andre, og til å få støtte i lokalmiljøet.

Sett kryss ved det svaralternativet (rødt-gult-grønt) du synes passer best:

Ingen kurs/kurstema holdes av organisasjoner fra lokalsamfunnet. Recoveryskolen/-kurset gir meg ikke informasjon om hvordan jeg kan involvere meg i eller bli støttet av en slik organisasjon

- Jeg har ikke deltatt på kurs ved recoveryskolen som holdes av organisasjoner fra lokalsamfunnet (for eksempel idrettslag, «Røde kors», musikk- eller kunstforening, «Mental helse», «RIO» eller høyskole).
- Jeg har ikke fått hjelp til å komme i kontakt med aktuelle organisasjoner der jeg kan få støtte eller engasjere meg aktivt

Noen kurs/kurstema holdes av organisasjoner fra lokalsamfunnet. Jeg har blitt veiledet til sånne for å få støtte eller bli med på aktiviteter

- Jeg har deltatt på ett eller flere kurs/kurstema ved recoveryskolen/-kurset som holdes av organisasjoner fra lokalsamfunnet (for eksempel idrettslag, «Røde kors», musikk- eller kunstforening, «Mental helse», «RIO» eller høyskole).
- Jeg har fått informasjon om aktuelle organisasjoner for støtte eller aktivitet. Men jeg vet ikke hvordan man går fra skolen/kurset til en annen organisasjon, for eksempel for å jobbe som frivillig

Mange organisasjoner fra lokalsamfunnet tilbyr kurs/kurstema i recoveryskolen. Jeg vet hvordan jeg kan få hjelp til å gå fra recoveryskolen/-kurset jeg går på nå til en slik organisasjon, slik at jeg kan få langvarig støtte eller delta i aktivitet

- Jeg deltar på flere kurs/kurstema i recoveryskolen/-kurset som holdes av organisasjoner fra lokalsamfunnet (for eksempel idrettslag, «Røde kors», musikk- eller kunstforening, «Mental helse», «RIO» eller høyskole).
- Jeg vet hvordan jeg skal gå fra skolen/kurset jeg går på nå til en annen organisasjon, der jeg kan få varig støtte eller være aktiv som frivillig eller noe annet

Kommentarer:

7. ENGASJEMENT FOR RECOVERY

Ansatte ved recoveryskolen/-kurset snakker ivrig og overbevisende om skolen/kurset og de er opptatt av kursdeltakernes personlige endringsprosesser (recovery). Skolen/kurset og aktivitetene er preget av positiv energi ut fra felles oppfatning av recoveryprinsippene den/det bygger på.

Sett kryss ved det svaralternativet (rødt-gult-grønt) du synes passer best:

| | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> | <ul style="list-style-type: none">• Jeg opplever lærerne/de ansatte som høflige, men de er ikke særlig engasjerte, verken i kurset eller min endringsprosess (recovery) |
| Lærere/ansatte er høflige, men de er ikke særlig engasjerte i recovery | |
| <input type="checkbox"/> | <ul style="list-style-type: none">• Jeg opplever at lærerne/de ansatte er entusiastiske og engasjerte, men ikke mer enn ved de andre psykisk helsetilbudene jeg bruker• Lærerne/de ansatte er muligens engasjerte i kursinnholdet, men ikke i min endringsprosess (recovery) |
| Lærere/ansatte er entusiastiske når det gjelder recovery | |
| <input type="checkbox"/> | <ul style="list-style-type: none">• Jeg opplever at lærerne/de ansatte er engasjerte, inspirerende og opptatt av recovery og skolen/kurset• De er mer engasjerte enn ansatte ved andre psykisk helsetilbud jeg bruker, og de tror på det de holder på med• Lærerne/de ansatte bryr seg og gjør det lille ekstra |
| Lærere/ansatte er ivrige og entusiastiske når det gjelder recovery | |

Kommentarer:

Ansvar for norsk versjon: Eva Biringer (eva.biringer@helse-fonna.no), Connie Straume, Eirik Dankel (lay-out), Helse Fonna HF. Takk til Kristin Å. Eriksen, HVL og Recovery ressursbase, Jæren Recovery College, Bergen RecoverySkole m.fl. Se forøvrig Toney R, Knight J, Hamill K, Taylor A, Henderson C, Crowther A, Meddings S, Barbic S, Jennings H, Pollock K, Bates P, Repper J, Slade M (2019). Development and evaluation of a Recovery College fidelity measure, *Canadian Journal of Psychiatry*, 64, 405-414. RECOLLECT er oversatt med tillatelse fra Research into recovery and wellbeing, The University of Nottingham, UK

Sjekklisten finnes i fire versjoner, se <https://www.researchintorecovery.com/recollect1>: For kursdeltakere ('Student version'), erfaringslærere ('Peer trainer version'), ledere/koordinatorer ('Manager version') og troskapsmål ('Fidelity measure'). Dere kan velge å bruke hvilken som helst av skjemaversjonene og fylle den ut som gruppe.