

53 : Det er åpenbart hvorfor noen mennesker ruser seg



54 : De psykiske helsetjenestene blir stadig bedre på å skreddersy hjelpen som gis slik at hver enkelt person får et optimalt tilbud



55 : Å bruke rusmidler er et valg man tar - også når man er "avhengig"



56 : Psykiske lidelser skyldes en kjemisk ubalanse i hjernen og bør medisineres



57 : Psykisk helse blir ikke påvirket av ytre faktorer, det spiller for eksempel ingen rolle om man er rik eller fattig



58 : Diagnosesystemet er for upresist og burde avskaffes



59 : Det er lett å få rask og riktig hjelp når du har utfordringer med psykisk helse og/eller rus



60 : Samarbeidet mellom spesialisthelsetjenesten, kommunen og NAV fungerer slik det burde



61 : De psykiske helsetjenestene er gode til å fokusere på fysisk helse, og oppmuntrer og tilrettelegger for å bruke trening som medisin



Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

62 : Ansatte bør unngå å snakke med personer med psykiske helseutfordringer om trening, da kan de utvikle spiseforstyrrelser



63 : Man burde ikke bruke diagnoser som kriterier for å få psykisk helsehjelp



64 : Folk som ikke er i jobb bør få lite penger fra det offentlige. Da blir de mer motiverte for å komme seg i arbeid



65 : I Norge slipper man å bli diskriminert på grunn av at man har psykisk helse- eller rusutfordringer



66 : Det er oppveksten som er årsak til at noen får psykiske lidelser



67 : Det er ikke så farlig om man får feil diagnose



68 : De psykiske helsetjenestene er gode på å samarbeide med frivillige organisasjoner



69 : Å jobbe recoveryorientert betyr å stå på sidelinjen og se på at alt går galt for personen man skal hjelpe



70 : Alle som mottar psykiske helsetjenester får tilbud om en Individuell Plan og vet hva en slik plan innebærer



Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

71 : Tjenestene blir aldri bra nok, noen vil alltid være misfornøyde



72 : Det viktigste for å få det bedre er å ha et sosialt liv og støttende relasjoner



73 : Ansatte må alltid lytte til brukere og pasienter og gjøre som de sier



74 : Det er ikke mulig å få bedre tjenester uten at det bevilges mer penger



75 : Det er viktig å få på plass en diagnose tidlig i forløpet når noen ber om hjelp



76 : Egenerfaring fra psykisk sykdom er alltid bra når man jobber med mennesker som sliter



77 : Det er viktig at alle som jobber innen psykisk helse har høyere utdanning



78 : Det er viktig å ikke gi selvskadere oppmerksomhet fordi det kan føre til mer selvskadning



79 : Personer som sier at de skal ta livet sitt bør tvangsinnlegges



Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

80 : Å ha selvmordstanker er et tegn på alvorlig psykisk sykdom



81 : _____



82 : _____



83 : _____



84 : _____



85 : _____



86 : _____



Oppskrift: (hentet fra www.recoverybloggen.com)

Praktisk:

- Bestem om dere vil snakke etter tur, eller ha en åpen dialog.
- En i gruppa trekker et kort og leser det høyt.
- Reflekter rundt påstanden på kortet.
- Knytt gjerne påstanden til en konkret case dere jobber med, eller et eksempel fra praksis.
- For å gjøre det mer konkret: Les påstanden en gang til med ditt eget navn, og tenk på en spesifikk case.
- En person kan ha ansvar for å "holde refleksjonen i gang". Eksempelvis ved å følge opp ulike tema som kommer frem i refleksjonen. Bruk gjerne recoverybloggen.com site støtteark til hjelp.



Følg gjerne bloggen - og på facebook, instagram og twitter!

www.recoverybloggen.com
www.facebook.com/recoverybloggen
www.instagram.com/recoverybloggen
www.twitter.com/recoverybloggen



Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".

Refleksjonskort



Oppskrift på hvordan refleksjonskortene kan brukes finner du på: www.recoverybloggen.com
Vi samler også støtteark til refleksjonskortene i innlegget: "Alle våre refleksjonskort".