

HELT SJEF!



Linn Helene Pedersen, Grethe Thoner og Helene Morvik



HELT SJEFF!

- Gruppebasert lærings- og mestringskurs
- Diagnoseuavhengig
- 12-16 år, 17-26 år, foreldre
- 6 samlinger à 2,5-3 timer
- Likeverdig samarbeid mellom fagpersoner og erfarne brukere (ungdommer, unge voksne, foreldre)
- **Kompetansehevingsprogrammet: «Treff meg!»**

Helsefremmende perspektiv i møte med ungdom

- Salutogenese
- Brukermedvirkning/deltakelse
- Empowerment
- Mestring og mestringstro
- Læring
- Handlingskompetanse og sosial kompetanse
- Skape mening gjennom historiefortelling
- Gruppen som læringsarena

LÆRINGS- OG MESTRINGSTILBUD

Håndbok i lærings- og
mestringsarbeid

Viktig å tenke på når du skal
i gang

Hvordan etablere lærings-
og mestringstilbud?

Praksiseksempler

• Unge og foreldre: Helt sjef!

Lærings- og
mestringstilbudet Starthjelp

SMIL – styrket mestring i
livet

Mestringskurs for pårørende

Nettbaserte tilbud

Unge og foreldre: Helt sjef!



Helt sjef! er diagnoseuavhengige lærings- og mestringstilbud for unge som har langvarige helseutfordringer, og deres foreldre.

Det finnes Helt sjef!-tilbud for

- ungdom 12–16 år
- unge voksne 17–26 år
- foreldre

Tilbudene er utviklet ved Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH) i prosjektet Ung medvirkning og mestring (UMM) i perioden 2012–2014.

[NK LMH har utarbeidet en håndbok med anbefalinger for tilbudene og materiell dere trenger i arbeidet med tilbudene.](#)

I UMM-prosjektet har NK LMH også utviklet [kompetansehevingsprogrammet Treff meg!](#) for fagpersoner som jobber med unge. [Les om, og last ned, folder med kort beskrivelse av Treff meg! og Helt sjef!](#)

[Alt materialet for Helt sjef! og Treff meg! finner du på prosjektsiden mestring.no/umm.](#)

Publisert: 5. januar 2015. Sist oppdatert: 20. april 2015.



Kompetansehevingsprogram



DET BESTE PÅ YOUTUBE

- Musikk
- Sport
- Spill
- Filmer
- Nyheter
- Direkte
- 360°-video

Bla gjennom kanaler

ogg på nå for å se kanalene og nbefalingene dine.

Logg på



Ungdomsmedisin - Akershus universitetssykehus

Videor

Spillelister

Kanaler

Diskusjon

Info



Ung Medvirkning og Mestring (UMM)

Ungdomsmedisin - Akershus universitetssykehus • 4 videoer • sett 70 ganger • Sist oppdatert 11. nov. 2015

Spill av alle

Del

Lagre i Spillelister



1

Sammen blir vi mer bevisste

av Ungdomsmedisin - Akershus universitetssykehus

5:50



2

Frisk ungdom med helseutfordringer

av Ungdomsmedisin - Akershus universitetssykehus

9:26



3

Sammen ser vi nye muligheter

av Ungdomsmedisin - Akershus universitetssykehus

4:38



4

Sammen er vi sykt friske

av Ungdomsmedisin - Akershus universitetssykehus

5:19

Hvordan kom vi i gang på Sørlandet sykehus?

- Fagpersoner og erfarne brukere på gruppelederopplæring sammen
- Pedagogiske verktøy gir oppdagelser!
- Planlegging gruppeledere/fagpersoner og veiledning fra Lærings- og mestringssenteret
- Første kurs for unge voksne 18-26 år

De 6 samlingene

- Samling 1, 2 og 3

Tema: Identitet, følelser, å være god nok,
hva er viktig for meg?

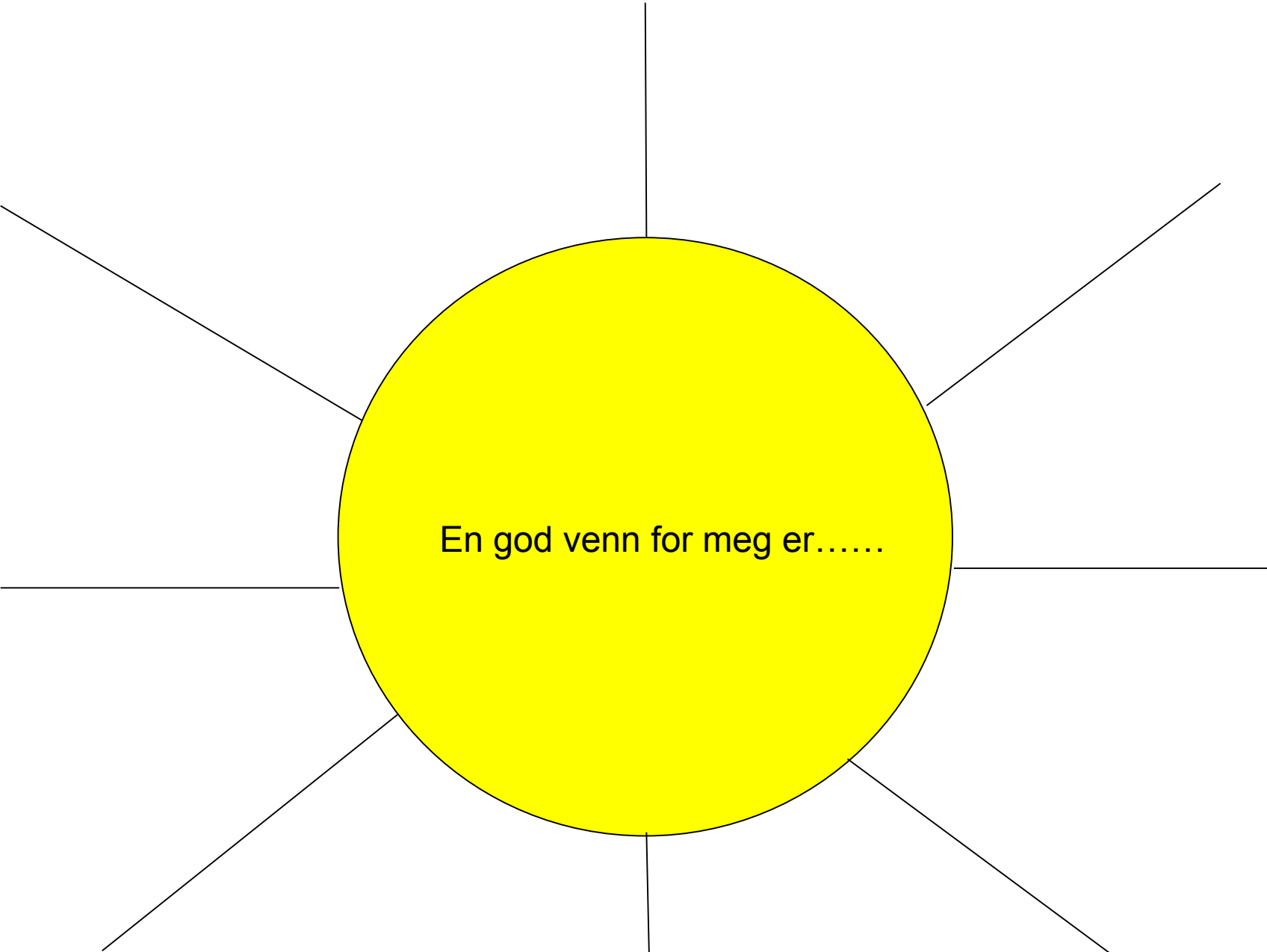
- Samling 4, 5 og 6

Tema: Relasjoner og samspill, sjef i eget liv

Hva var forventningene?







En god venn for meg er.....

Siste samling



Mine erfaringer som kursleder

- Nye perspektiver
- Mer fokus på mestring og erfaringer
- Ressursene er i gruppa
- Min rolle som fagperson
- Oppdager svikt i systemene
→ Forbedringsarbeid



«Lettere å akseptere når jeg ikke er alene om det»

«Veldig godt å dele erfaringer og lytte til andre»

« Fikk gode ideer og løsninger underveis»

«Føler meg sterkere psykisk»