

Mestringstreff - hvordan etablere gruppebaserte mestringstilbud i kommunen?



Pre-konferanse, Rikshospitalet, 17. oktober

Kari Hvinden, spesialrådgiver,

Nasjonal Kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH)

mestring.no Nasjonal kompetansetjeneste for
læring og mestring innen helse

 Oslo
universitetssykehus

HELSE  SØR-ØST

Målet med dagen

- økt innsikt i hva som er viktig for å lykkes med å etablere lærings- og mestringskurs à la Mestringstreff i egne kommuner.

Plan

- Om Mestringstreff
- Hva er viktig for å lykkes med å etablere tilbud i deres kommuner? *Gjennomgang av erfaringer; refleksjoner, summing og diskusjon*
- Støtte for å komme i gang

Utgangspunkt i *Mestringstreff*



Hvorfor *Mestringstreff*?

Brukernes behov



Kommunens oppgaver



Samhandling

Håndboka er et kunnskapsbasert og kvalitetssikret verktøy for å støtte ledere, fagpersoner og brukerrepresentanter i arbeidet med å etablere kommunale diagnoseuavhengige lærings- og mestringskurs som en del av gode pasientforløp.



Ei håndbok i tre deler

Del 1: *Mestringstreff* – de ulike samlingene

Del 2: Verktøykasse

Del 3: Teori- og kunnskapsgrunnlag



Innholdet i samlingene

1. Hva er mestring?
2. Tanker, følelser og handling
3. Kommunikasjon og samspill
4. Mestringsstrategier,
mestringstro og egne ressurser
5. Motivasjon og ønsket endring
6. Muligheter framover



Evalueringsresultater:

Hva var viktigst for deltakerne?

- Høre andres erfaringer
- Formidling av kunnskap fra fagpersoner
- Få tips og gode råd fra deltakerne
- Sosialt samvær
- Få verktøy til bruk i hverdagen
- Samtale i gruppe
- Dele egne erfaringer

Erfaringer fra kursledere

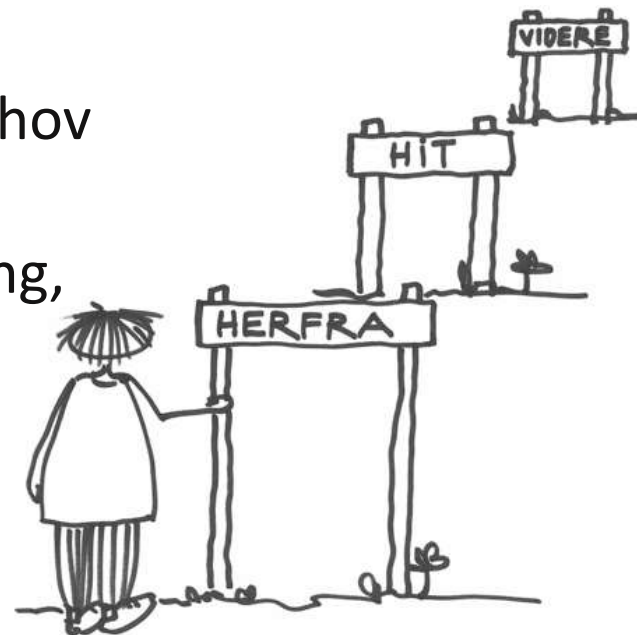
- En ny måte å jobbe på for mange
- Håndboka var nyttig
- Overføringsverdi til annen praksis
- Suksessfaktorer for å lykkes ...



Basert på spørreskjema etter kurs + fokusgrupper

Hva skal til for å lykkes?

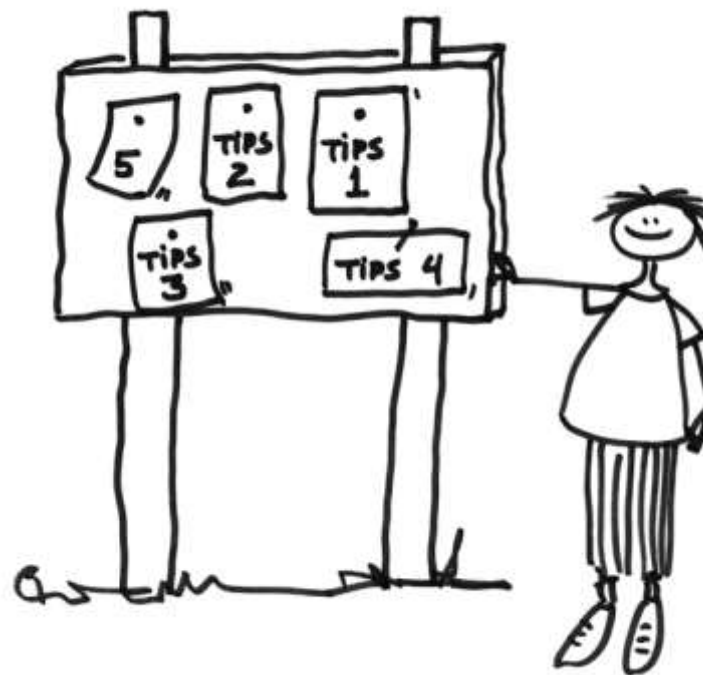
- Sikre ledelsesforankring
- Tilpasse til lokale forhold
- Sikre brukermedvirkning fra start
- Avklare kompetansebehov – møte behov
- Samarbeide med lokalt helseforetak
- Kreativitet og tålmodighet i planlegging, markedsføring og rekruttering
- Kvalitetssikre gjennom evaluering



Sikre forankring

Forankring er viktig – og kan ta tid

- Politisk og administrativt
- Plandokumenter
- Samarbeidsavtaler?
- Avdelingsnivå
- Brukerorganisasjoner og andre samarbeidspartnere
- Fagpersoner og brukerrepresentanter



Juridiske føringer



- Lov om [kommunale helse- og omsorgstjenester](#)
- Lov om [spesialisthelsetjeneste](#)
- Lov om [pasient- og brukerrettigheter](#)
- Lov om [Folkehelsearbeid](#)
- Lov om [helsepersonell](#)

Stortingsmeldinger og veiledere

- [Meld. St 47](#) (2008-2009) Samhandlingsreformen – Rett behandling – på rett sted – til rett tid
- [Meld. St 10](#) (2012-2013) God kvalitet – trygge tjenester
- [Meld. St 26](#) (2014-2015) Fremtidens primærhelsetjeneste – nærhet og helhet
- [Meld. St 19](#) (2014-2015) Folkehelsemeldingen. Mestring og muligheter
- Veileder om [rehabilitering, habilitering, individuell plan og koordinator](#)
- Veileder for [Frisklivssentraler](#)
- Veileder om [pårørende i helse- og omsorgstjenesten](#)
- Veileder i lokalt [psykisk helsearbeid og rusarbeid](#) for voksne

Dialog to og to

Hvor og hvordan vil dere forankre et tilbud som Mestringstreff lokalt?

- avdelinger, ledere, avtaler, strategier, handlingsplaner, prosesser?



Lokal kontekst og tilpasning

Lokale varianter knyttet til organisering

- **Egne lærings- og mestringssentre (LMS):** En egen arena, og person(er) som er ansatt for å drifte virksomheten
- **Læring og mestring som en egen avdeling** som inkluderer ulike tjenester som for eksempel kreftkoordinator og friskliv.
- **Lærings- og mestringstilbud integrert i andre tjenester,** for eksempel rehabiliteringsavdeling, helsesenter eller frisklivssentral
- **Friskliv og læring og mestring i ulike kombinasjoner** (LM-koordinator, Friskliv- og mestringssentre)
- **Interkommunalt samarbeid om lærings- og mestringstilbud:** Flere kommuner samarbeider om å utvikle lærings- og mestringstilbud som så arrangeres i de ulike kommunene, eller at tilbudene arrangeres i én kommune, mens deltakere inviteres fra flere kommuner.

Målgruppen: De som skal mestre....

Voksne som lever med
helseutfordringer over tid;
kronisk sykdom,
funksjonsnedsettelse, skader,
langvarige psykiske belastninger



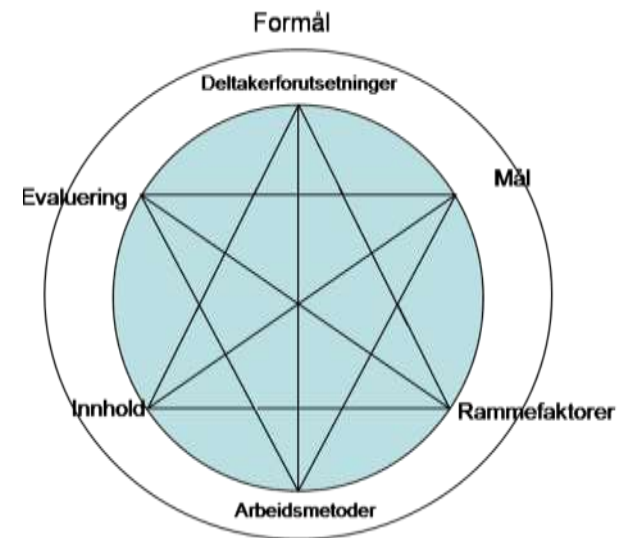
Lokal prosess i egen arbeidsgruppe:

Samarbeidsmodellen



Demings kvalitetssirkel, Langley mfl. 1996

Didaktisk relasjonsmodell



Hiim og Hippe 2009

Mål, innhold og metode

- Avhenger av lokal kompetanse
- Legge til aktuelle temaer (for eksempel fysisk aktivitet) – ta noe ut?
- Velge verktøy



Lokale rammer

- Geografi
- Kompetanse
- Økonomi
- Kommunikasjon
- Med mer....



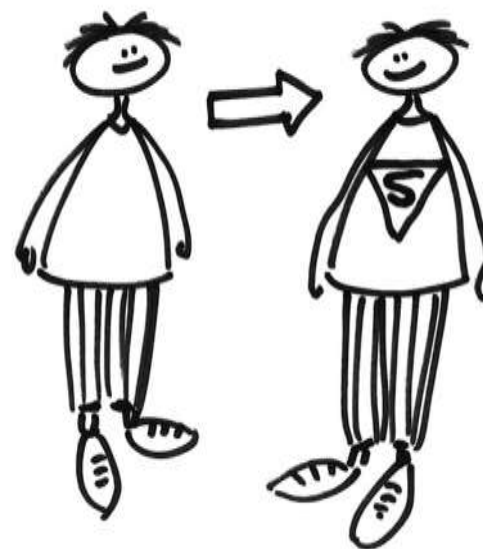
Dialog to og to

- Hvem kan delta i en lokal prosess ved etablering av Mestringstreff hos dere?
- Hvilke rammer ser dere at kan fremme og evt. hemme etablering av Mestringstreff hos dere?



Brukermedvirkning

- Hva innebærer det?
- Hvorfor er det viktig?
- Hvordan komme i gang?
- Hvordan få tak i egnede brukerrepresentanter?
- Hvilken rolle skal de ha?
- Hvordan gjøre det i praksis?
- Skal de lønnes for arbeidet?



Brukermedvirkning

Pasienter og brukere har rett til å medvirke ved utforming, gjennomføring og evaluering av lærings- og mestringstilbud.

- Forankret i pasient- og brukerrettighetsloven (§ 3-1) og i forskrift om habilitering, rehabilitering, individuell plan og koordinator (§ 4).
- Medvirkningen bør omfatte både individnivå og samarbeid med pasient- og brukerorganisasjoner.

(Veileder Hdir 2015, kap.6)

Dialog to og to

- Hvordan jobber dere med brukermedvirkning i utvikling av tjenestene i dag?
- Hvilke utfordringer ser dere med medvirkning i utvikling av tjenester?
- Hvordan rekrutterer dere brukerrepresentanter til samarbeid?



Kompetansebehov

- Ikke formelle krav utover profesjonskompetanse
- Signaler om behov for mer kompetanse
 - Å jobbe med mestring
 - Brukermedvirkning
 - Å drive grupper
 - Arbeidsprosessen: å etablere et lærings- og mestringstilbud



Dialog to og to

- Hva tenker dere omkring behov for kompetanseheving ifm. etablering av Mestringstreff hos dere?
- Evt. på hvilke områder?
- Har dere forslag til hvordan dere kan styrke kompetansen?



Samarbeid og samhandling

- Samarbeid innad i kommunen
- Brukerorganisasjoner og andre
- Samhandling med sykehus – samarbeidsavtaler
- Oppgave- og ansvarsdeling
- Gjensidig veiledningsplikt



Dialog to og to

- Hvilke ressurser har dere lokalt for å kunne samarbeide om Mestringstreff?
- Hvordan samarbeider dere med brukerorganisasjoner, brukerrepresentanter og andre organisasjoner i dag?



Tid og tålmodighet

- Forankring
- Lokal kontekst og arbeidsgruppe
- Kompetanseheving?
- Dialog med brukerrepresentanter
- Egnede lokaler
- Markedsføre kurs og rekruttere deltakere



Evaluering og kvalitetssikring

Dialog to og to – deretter oppsummering i plenum



Hvilke tanker har dere om etablering av tilbud à la Mestringstreff lokalt?

Ser dere noen områder dere må legge vekt på for å lykkes?



Implementeringsstøtte fra NK LMH

- Kunnskaps- og erfaringsformidling på mestring.no, i nyhetsbrev, undervisning mm
- Veiledning
- Digitale verktøy for kompetanseheving
- Presentasjoner konferanser etc
- Facebookside - samhandling
- Etablere læringsnettverk?



Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH)

følg oss gjennom:

- www.mestring.no
- **Twitter**
- **Facebookside og -grupper:**
NK LMH, Ung medvirkning
og mestring og Samhandling
om læring og mestring
- **Ulike nettverk**

