

Mestringstreff – et diagnoseuavhengig lærings- og mestringskurs for voksne som lever med helseutfordringer



Fevik, 6. juni 2018

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

- Utvikling av *Mestringstreff* og håndbok
- Erfaringer fra pilotgjennomføring
- Viktige faktorer for å lykkes med å etablere kurs
- Implementeringsstøtte

Samhandlingsprosjektet

Mestringstreff –

et diagnoseuavhengig lærings- og
mestringskurs for voksne som
lever med helseutfordringer



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

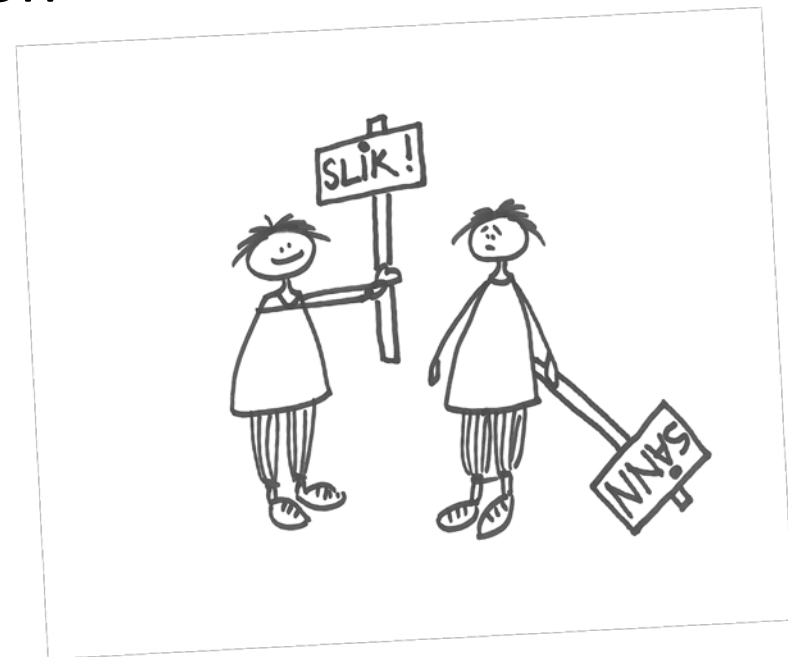
Del 2: Verktøykasse

Del 3: Teori- og kunnskapsgrunnlag



Samlingene i *Mestringstreff*

- Lokal tilpasning
- Lik oppbygging alle samlinger
- Faglig introduksjon + diskusjon og erfaringsdeling
- Refleksjonsoppgaver og -spørsmål
- Praktiske tips og lesetips



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



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

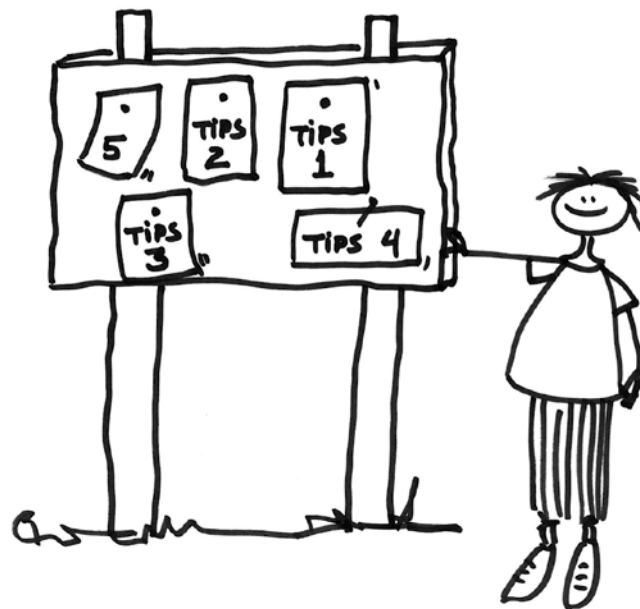
Hvilke erfaringer hadde kurslederne?



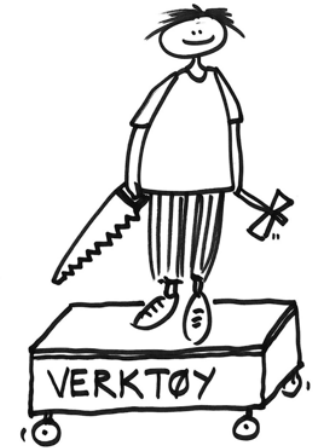
Basert på spørreskjema etter kurs + fokusgrupper

Hva skal til for å lykkes?

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



Implementeringsstøtte fra NK LMH



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

Oppsummerende sitater:

«Lokale prosesser er viktig.
Samarbeid lokalt og
tilpasning er nødvendig».

«BRA at det er generisk og
har fokus på mestring»

«Håndboka var en
forutsetning for å komme i
gang»



Hvordan kan Mestringstreff og håndboken være til nytte for deg i din praksis?



Besøk www.mestring.no

Meld deg på NK LMHs nyhetsbrev
www.mestring.no/nyhetsbrev

Meld deg inn i vårt kommunenettverk
<https://mestring.no/laerings-og-mestringstjenester/nettverk/>

Følg oss på Facebook/Twitter: @mestringno