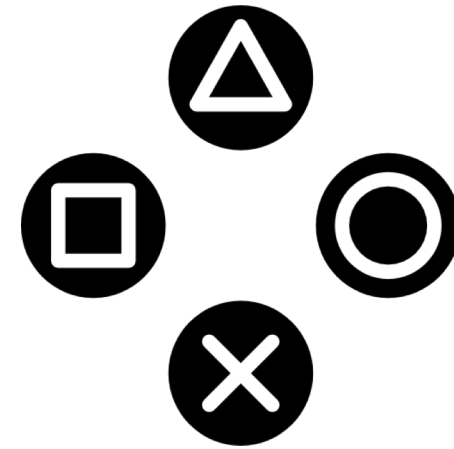


Livreddende
brukermedvirkning



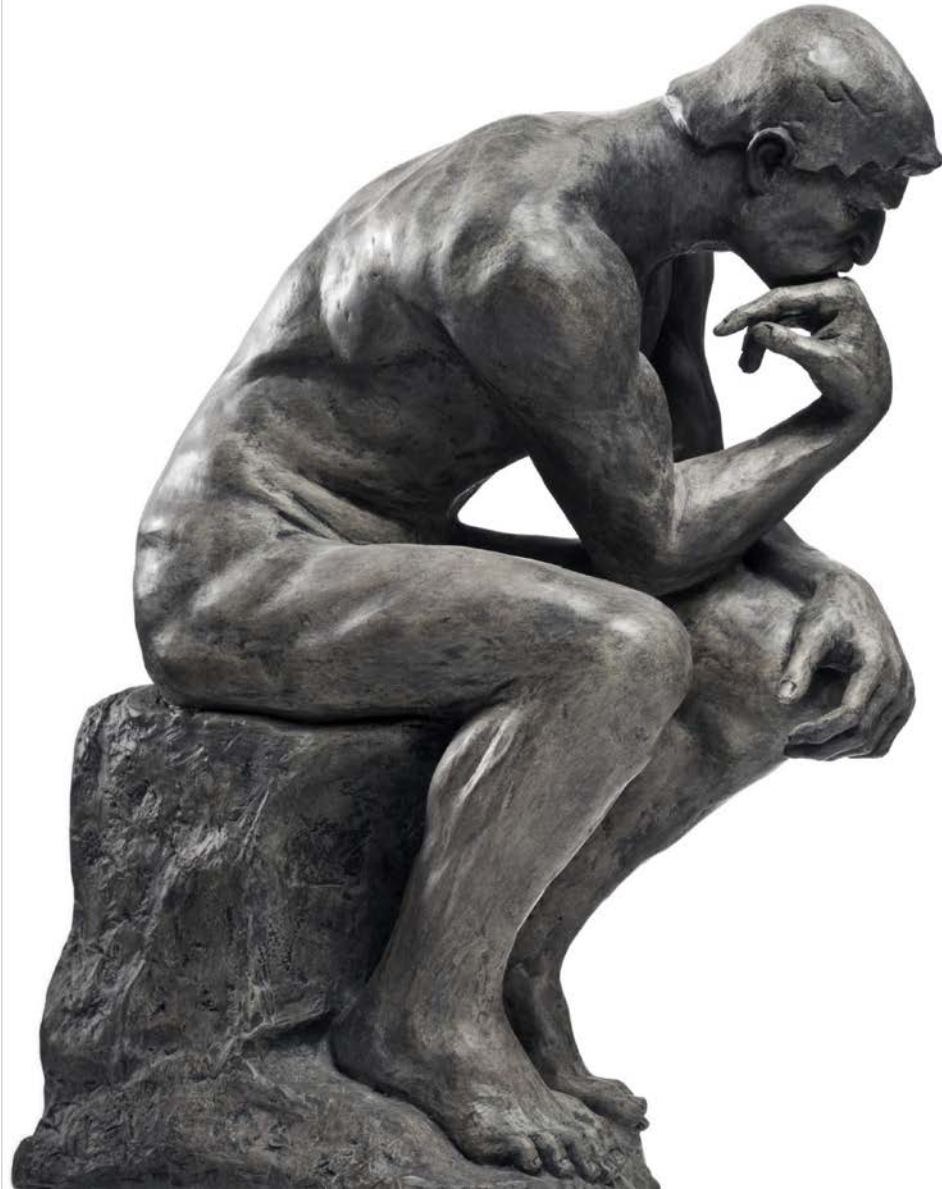


Dette er en ode
Til de gutta
Og de jentene som måtte gi tapt
i kampen mot mørke
for de var fine folk
de der helst fremst i frontlinjen
så ble det mørkt der
og det er for dem vi skal slåss
med lysbrytere festet til knokene
for vi kan ikke ha det sånn
at svarte natta bare skal valse rundt
og ta for seg

- Trygve Skau



Selvmordsforebygging begynner i barnehagen.



Jeg vil tenke sammen med dere i dag. Det er ikke jeg som har svarene – men det er dere som best vet hvordan dere vil gjøre det i Larvik.

 **ERFARINGSSENTRUM**
Erfaringskonsulentenes interesseorganisasjon

 **UNGDOMSVENNLIG.NO**

 **PAPPAPERMEN**

 **Oslo**

*Lysbrytere festet til knokene;
Alle kommuneansattes plikt!*

- Det gjelder i barnehagen
- Det gjelder i barnevernet
- Det gjelder NAV
- Det gjelder i skolehelsetjenesten
- Det gjelder i administrasjonen deres
- Det gjelder i lokalpolitikken
- Det gjelder i samfunnet
- Det gjelder i byutviklingen deres
- Det gjelder i psykisk helse og rus enhetene deres
- Og så kunne jeg fortsatt...

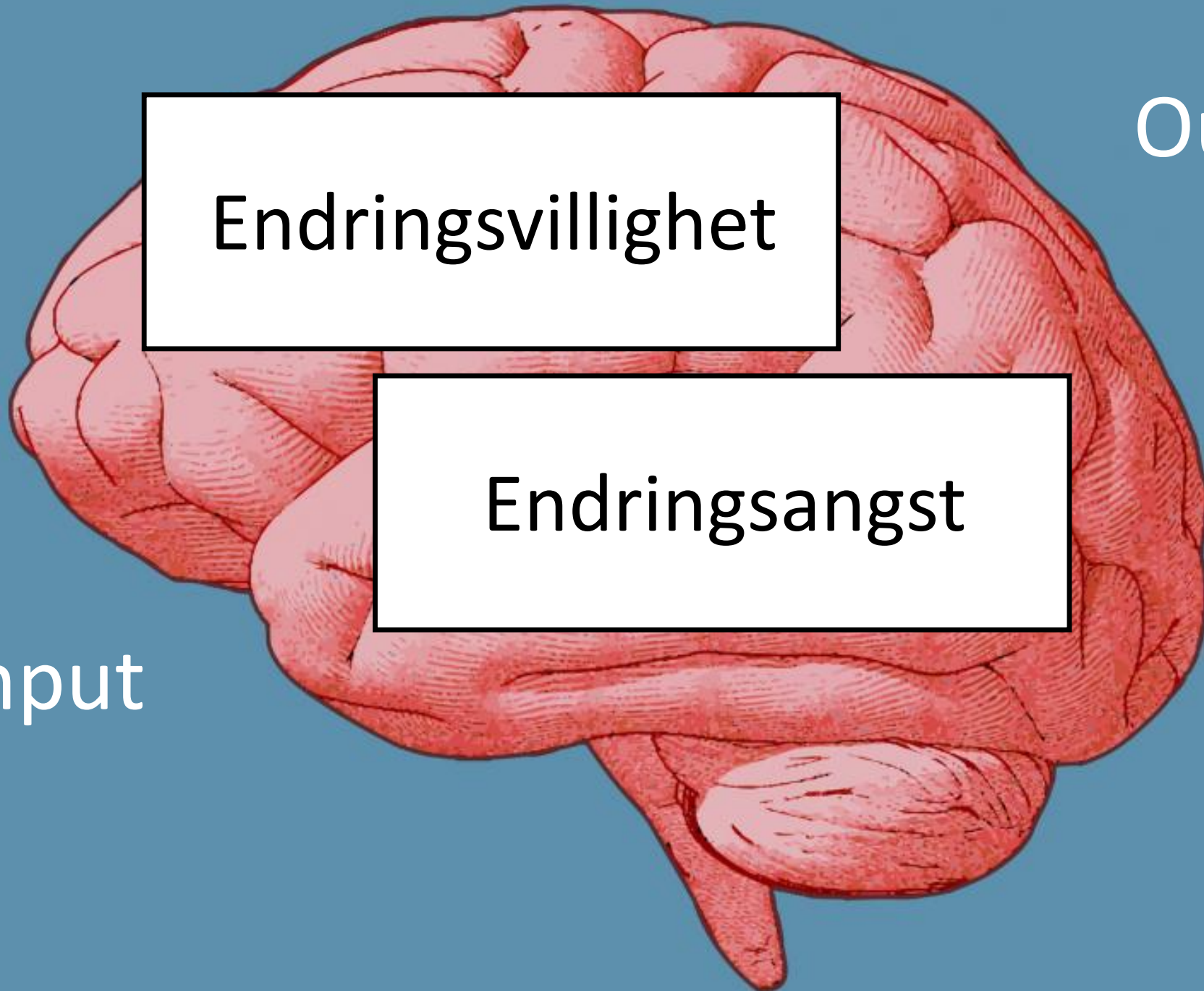


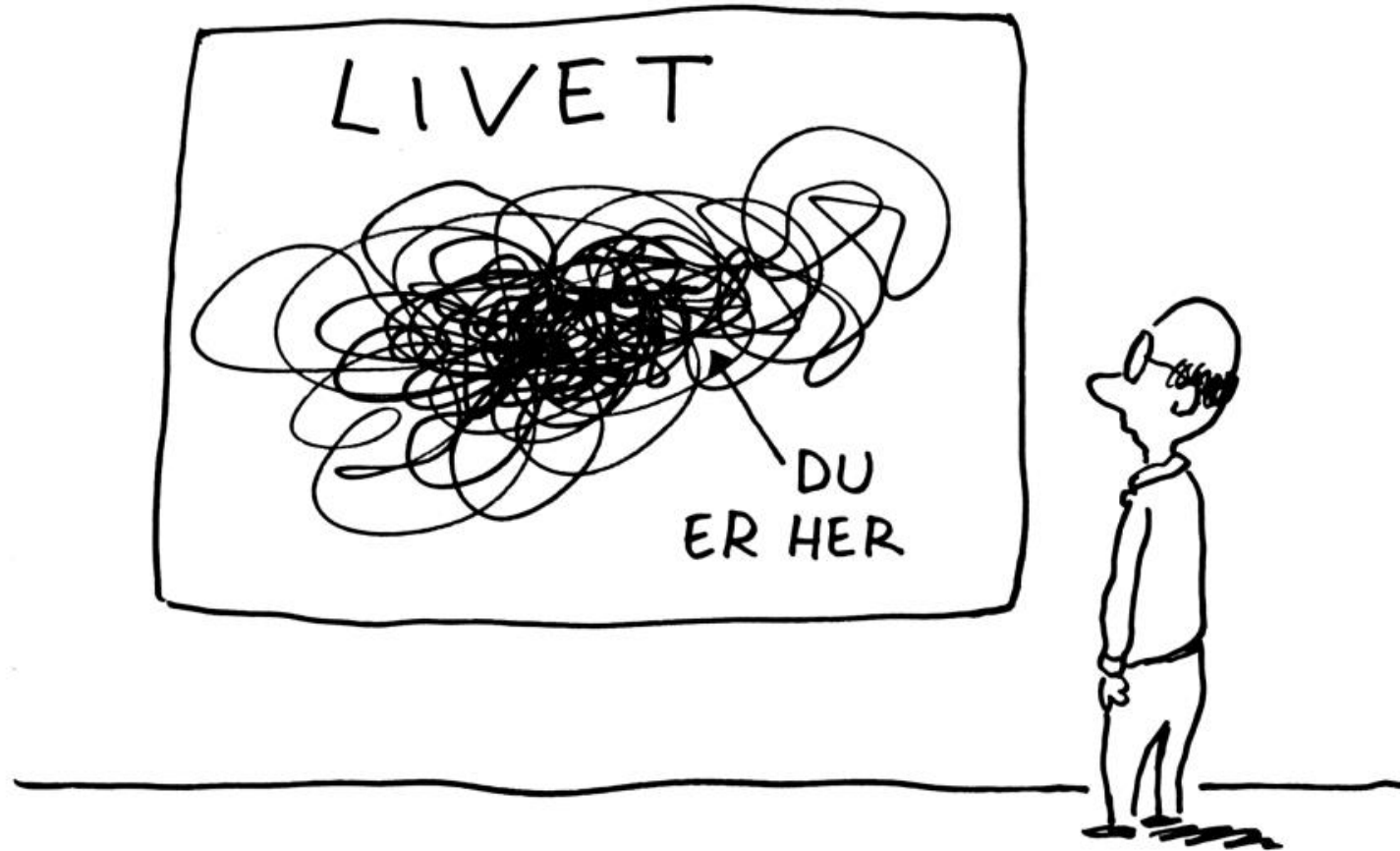
Input

Endringsvillighet

Endringsangst

Output





Har alle en erfaringskonsulent i seg?



Foto: Tom Vestreng

VIS BILDEKST

Marius og Bjørn ble reddet av Fontenehuset

I sin mørkeste periode av livet hadde 24 år gamle Marius Pettersen 15-16 innleggelses og legevaktbesøk i uka. Redningen ble møtet med Fontenehuset.

Hvis jeg skulle ansatt deg:

- Den som strekker seg lenger enn vakta varer
- Tenker utenfor boksen
- Den som ikke sykemelder seg selv om vedkommende kanskje vil
- Den som har et «hvorfør»
- Den som ikke gir seg på «tørre møkka»
- Du er den som kan redde livet til en av de mange «Mariusene» der ute.





Ung/Los

- To erfaringskonsulenter på skolen
- Jobber oppsøkende
- Startet eget produksjonsselskap
- Brukerpanel med elever
- Oppsøker de som faller ut
- Bygger bro mellom hjelpeapparatet og unge på vei inn i kriminalitet

KUNDBEN

YRKESARENA






- Brobyggere inn mot tjenesteapparatet for de det er vanskelig å nå.
- Brobyggere mellom stigma og åpenhet
- Brobyggere mellom fagfolk og erfaring
- Brobyggere mellom visdom og kunnskap





A young girl with long, curly hair is sitting in a forest. She is wearing a dark, textured, fur-like garment. She is holding a pinecone in her hands. The background is a dense forest with trees and foliage. A white speech bubble with a blue border is positioned above her, containing the text "Hvorfor gjør dere det sånn? Hvorfor gjør dere det sånn?".

Hvorfor gjør dere det sånn? Hvorfor gjør dere det sånn?

Vokser og blir tryggere på seg selv imens de hjelper andre og tjenestene med å bli bedre.



Ungdommer som har erfaring som konsulenter?
Ungdommer som har erfaring som konsulenter i barnehagen med erfaring fra barnevernet?

Gjør det gøy å komme på jobb

Har samtaler med Ungdom som sliter direkte

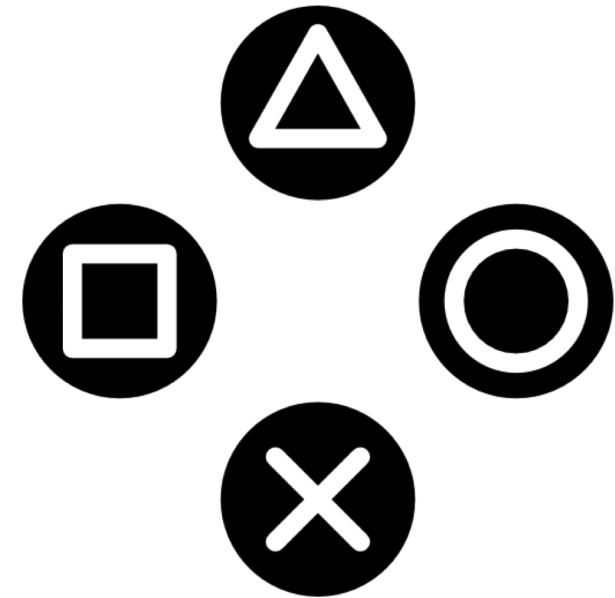
Reduserer stigma blant f.eks. unge

Inspirerer og er endringsagenter i tjenestene

«En erfaringskonsulent er en veiviser, et medmenneske å ta en pause sammen med, en som gir energi, en slags storebror som bryr seg»

- Ung Erfaringskonsulent

- Uformell setting
- Snakker om hverdagslige ting
- Gjør hverdagslige ting
- Slappe av og matche interessen til den man skal hjelpe
- Være der over tid med de enkle små tingene
- Ikke være bundet av «sånn er metodikken»
- Andre og mer moderne spilleregler «Ikke-faglighet»



Ungdom er drittlei voksne og de vil gjøre opprør. Når de møter noen andre som også har gjort opprør, gått på trynet, og kommet seg igjen, så er det større grad av relasjonelt samsvar. Derfor funker det så godt.



En annen type sensitivitet og blikk
for faretegn.

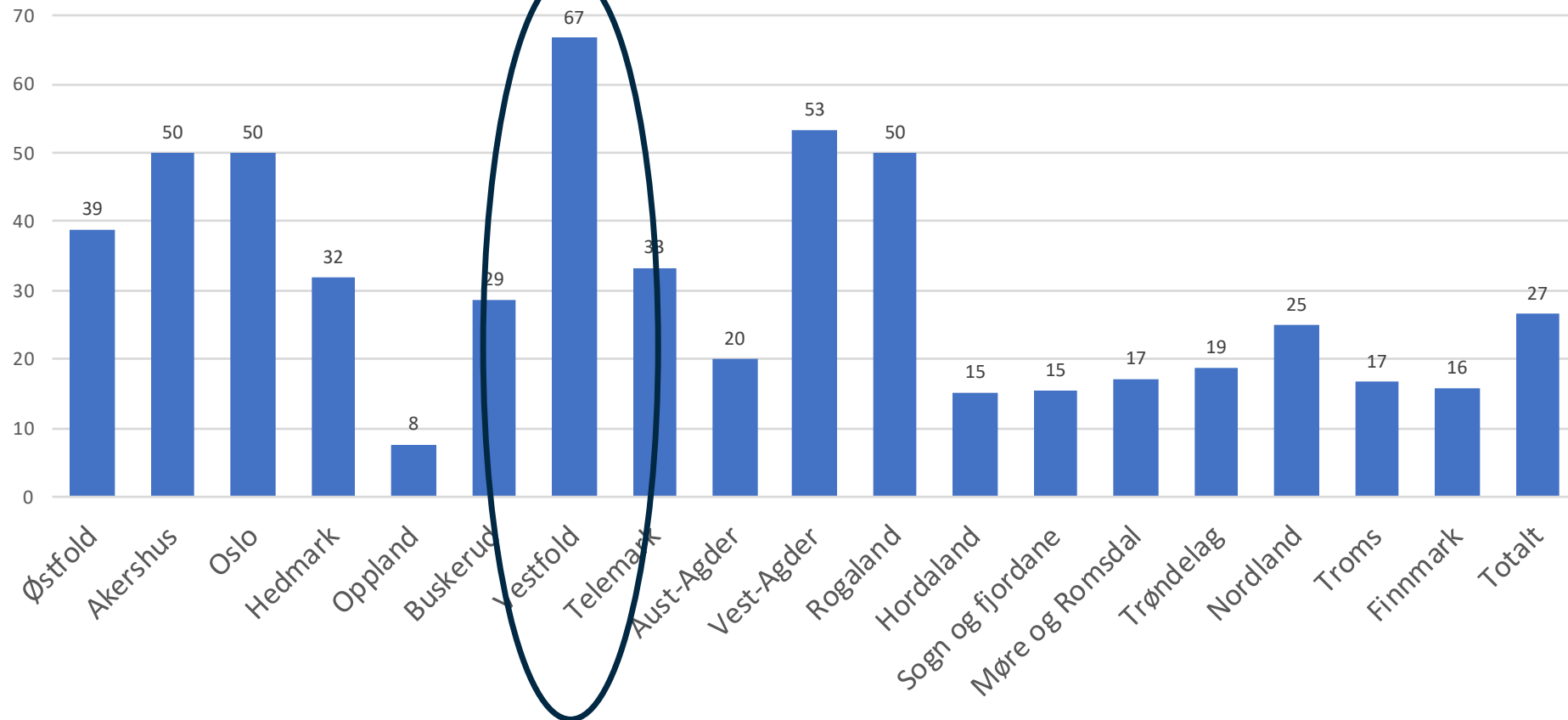
Sometimes a little magic is all it takes to help you pull through.



Telefoner og spørsmål fra NAV

- Får ofte henvendelser fra NAV om vi kan fortelle mer om hva en EK er
- Arbeidsmarkedsbedrifter tar kontakt mer og mer
- Ofte mailer med spørsmål om utdanning / kurs
- Der de riktige menneskene har sett har «sett lyset» fortsetter å bruke erfaringskompetanse
- En port inn i arbeidslivet

Prosent av kommunene som har ansatte med erfaringskompetanse/brukererfaring





Hvorfor? Hvordan?
Hjelp? Hva koster
det?



Erfaringskompetanse inn i
tjenestene



Kontekst





UNGDOMSVENNLIG.NO

You expect me to fit in that ?





Fleksible tjenester

- **Tjenesten justerer seg etter ungdommens behov.**
- **Jobber gjerne oppsøkende (ut av kontorene)**
- **Møtes på en kafe eller der det passer ungdommen.**
- **Avtaler kan være åpne og tilpasset ungdommen.**
- **Fagpersoner må tenke utenfor boksen og være et medmenneske**
- **Vær proaktiv og på offensiven! (Sende SMS eller ringe bare for å høre hvordan det går!)**



FAGPERSON

JEG ER SJEF FOR NAV
OG ER OPPTATT AV Å
HA "GUMMIRAMMER"

TIPS FOR BEDRE TILGJENGELIGHET

- **Ansatte må være tilgjengelige på flere kanaler.**
- **Møte ungdommene på deres egen arena**
- **Ha dag- og kveldsåpent**
- **God beliggenhet**
- **Gi god og lettfattelig informasjon om tjenestene.**
- **Gi nøyaktig og lett forståelig informasjon om rettigheter.**
- **Det skal være lett å ta kontakt ved behov**





ET STORT BYGG SOM ER LETT TILGJENGELIG



FÅR HJELP MED ALLE UTFORDRINGER PÅ ET STED



ET INKLUDERENDE STED FOR ALLE



ET STED OGSÅ FOR PÅRØRENDE



ET HJEMMEKOSELIG STED TILPASSET BEHOVET TIL UNGDOMMENE



GOD OG RIKTIG INFO PÅ ET SPRÅK UNGDOM FORSTÅR



SENTRAL BELIGGENHET NÆR KOLLEKTIVTRANSPORT



DØGNÅPENT



UNGDOMSLEILIGHETER OG RIKTIG INFO PÅ ET SPRÅK UNGDOM FORSTÅR

https://www.youtube.com/watch?v=J1Frw8ON2fc&list=PLvhRXQXayJYQwJ34_ULVxm80qoC-a30aD&index=3





Det dummeste jeg vet er å sette i gang tiltak uten å ha spurte dem det gjelder først!

- En klok prosjektleder



Medmenneskelighet

Med din hånd på
min skulder, går
jeg videre.

Ungdommens stemme

Med din hånd på min skulder, går jeg videre

Siden barneskolen har jeg vært inn og ut av alle mulige kriker og kroker i psykisk helsevern. I altfor tidlig alder ble det en vane å tenke at verden ikke hadde en plass for meg og at det å ende alt var den eneste veien ut. Den tanken druknet i et hav av andre store tanker og følelser, til den ikke lenger føltes så stor, skummel og viktig som den kanskje burde ha gjort. Jeg slet med mye rart, noe jeg til dels enda gjør. Det var lett å føle seg som et mislykket menneske og tenke at ting aldri kom til å bedre seg. Ingen skal behøve å føle at livet er over for det engang har begynt.

Jeg forsto ikke nok av mine egne tanker og følelser til å forstå hva jeg trengte hjelp for. På ungdomsskolen begynte

problemene å bli ganske store. I stedet for å be om hjelp eller i det hele tatt si ifra til foreldrene mine, virket det mye lettere å late som om problemene ikke eksisterte. Så det var det jeg gjorde. I retrospekt ser jeg at det var avgjørelsen som satt en stopper for framtiden jeg ønsket meg. Det satt en stopper for hele livet.

Kort fortalt har jeg vært nødt til å avbryte forsøk på studier ved to anledninger på grunn av min psykiske helse. Første gangen var verst. Jeg flyttet til Stavanger for å studere, men måtte ganske raskt flytte hjem igjen når tilstanden forverret seg. Overgangen etter den opplevelsen var brå og grenseoverskridende. Så fort jeg kom hjem igjen gikk turen rett til

fastlegen, som videre henviste meg til DPS. Der møtte jeg psykolog som verken forsto eller, etter min mening, ønsket å forstå det jeg fortalte. Vi var ikke på samme bølgelengde. Jeg etterspurte en ny behandler, noe som ble avslått ganske raskt. Dermed fortsatte jeg med meningsløse samtaler hos denne psykologen til jeg ble skrevet ut av DPS uten å egentlig kjenne på noen form for livsendring annet enn noen piller jeg måtte huske å ta daglig.


Jeg følte meg oversett, usynlig og ubetydelig. Problemer mine føltes små, noe de ikke var. Jeg følte meg verdiløs, til jeg ikke var. Mest av alt følte jeg meg utenfor samfunnet. Jeg fikk ikke ting til å fungere i hverdagen, men det var ingenting galt med meg. Derfor var jeg totalt ubrukelig som menneske, ifølge meg selv.

Før jeg ble utskrevet fra DPS hadde psykologen henvisning meg til et psykisk helseteam (PHR). Jeg ante det ikke da, men det var steget som ga meg noe av livet mitt tilbake. Behandleren min der har blitt den viktigste ressursen i min bedringsprosess. Hun lytter, observerer og ser forbi alle de store og skumle ordene som står skrevet under navnet mitt i alle epikriser og journaler fra tidligere. Hun gir meg ikke løsningene, men gir meg verktøyene jeg trenger for å komme meg dit. For det å jobbe for egen bedring er en del av behandlingen i seg selv. Noe som er grunnen til at skriving nå har blitt en enorm del av livet mitt. Der jeg ville være, skrev jeg meg ut.

«Stort sett pratet jeg med forskjellige mennesker hver gang jeg var der. Det betydde dessverre at hver samtale startet med en oppsummering om hvorfor jeg var der».




UNG ARENA



Ung Arena er et samtaletilbud for barn og unge mellom 12 - 25 år. Vi fokuserer hovedsakelig på psykisk helse og rus, men ungdom kan komme uansett grunn.

Vi holder til på familiehuset på Grønland, og tilbudet er byomfattende.

The background features abstract watercolor washes. On the left and right sides, there are large, irregular shapes in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep, dark blue. In the center, there is a prominent, soft red wash that forms a heart-like shape. The overall composition is layered, with the watercolor elements appearing to be on top of a light grey background.

Ung Arena er et sted man kan snakke om det man har på hjertet. Her finner man alltid noen å snakke med. Ingen problemer er for store eller for små.



Teamet 2018



TEAMET

- Erfaringskonsulenter
- Familieterapeuter
- Psykologer
- Helsesøster
- Sosialfaglig
- Frivillige

UNGDOMMENS ØNSKER

” Jeg ønsker å føle meg velkommen”

“Jeg ønsker å bli møtt av noen som bryr seg”

”Jeg orker ikke å snakke med noen som skriver på en datamaskin mens jeg snakker”

”Jeg ønsker å føle meg hjemme, så det burde være koselig her”

“Dette burde være et sted man alltid finner hjelp”

” Jeg vil alt skal skje på mine premisser”

“Aller viktigst, jeg ønsker å føle meg trygg”

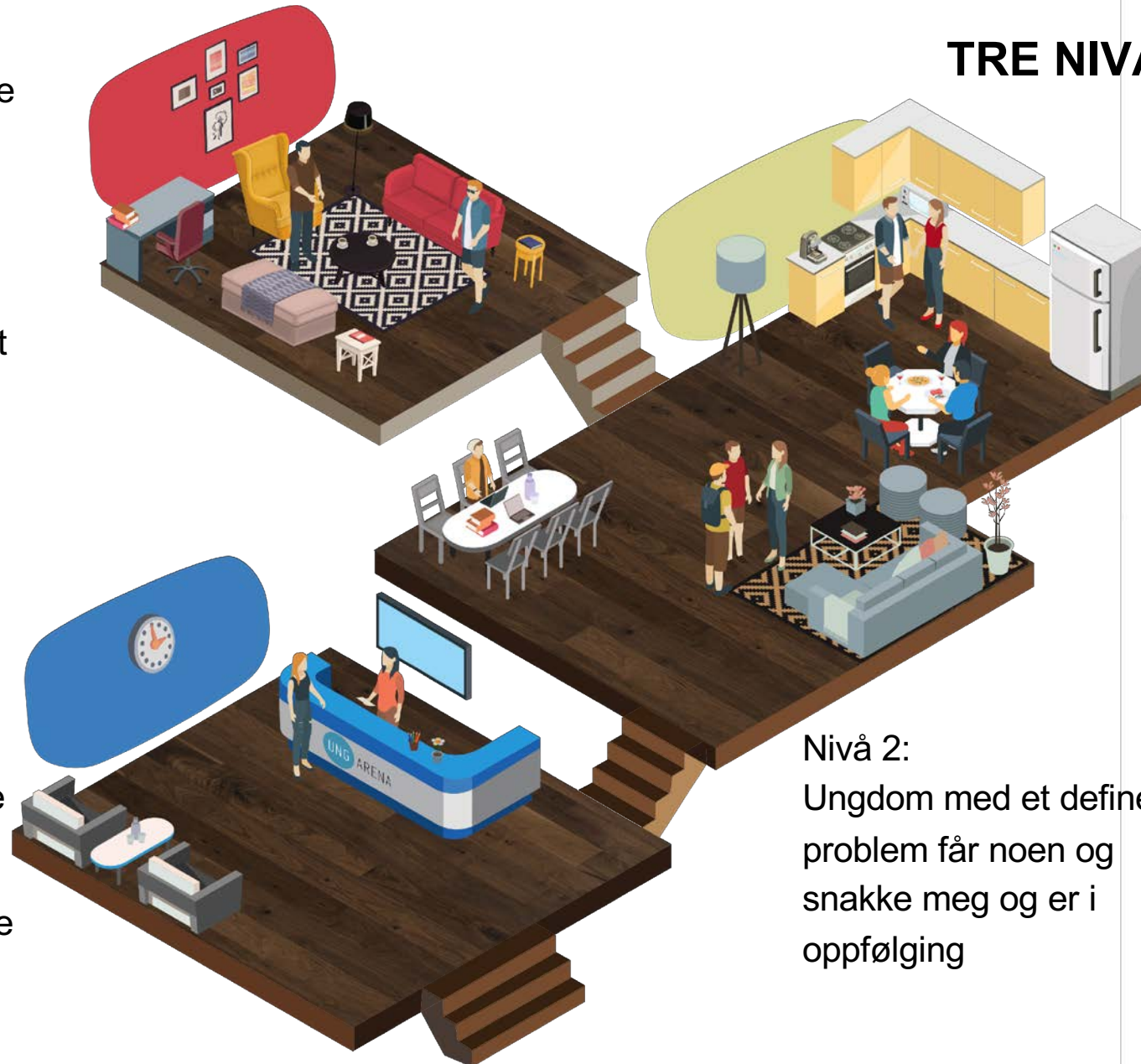
8 PRINSIPPER

- Brukermedvirkning som bærende prinsipp
- Null-terskel
- Mulighet for anonymitet
- Ung-til-ung metodikk / erfaringskonsulenter
- Frivillige er en del av bemanningen
- Samlokalisering av tjenester
- Fast kontaktperson og mulighet for å holde kontakt så lenge ungdommen ønsker det.
- Sømløs overgang til spesialisthelsetjenesten.

TRE NIVÅER

Nivå 3:

Unge med komplekse problemer kan få behandling av en profesjonell / kan bli henvist videre til spesialisthelsetjenesten



Nivå 1:

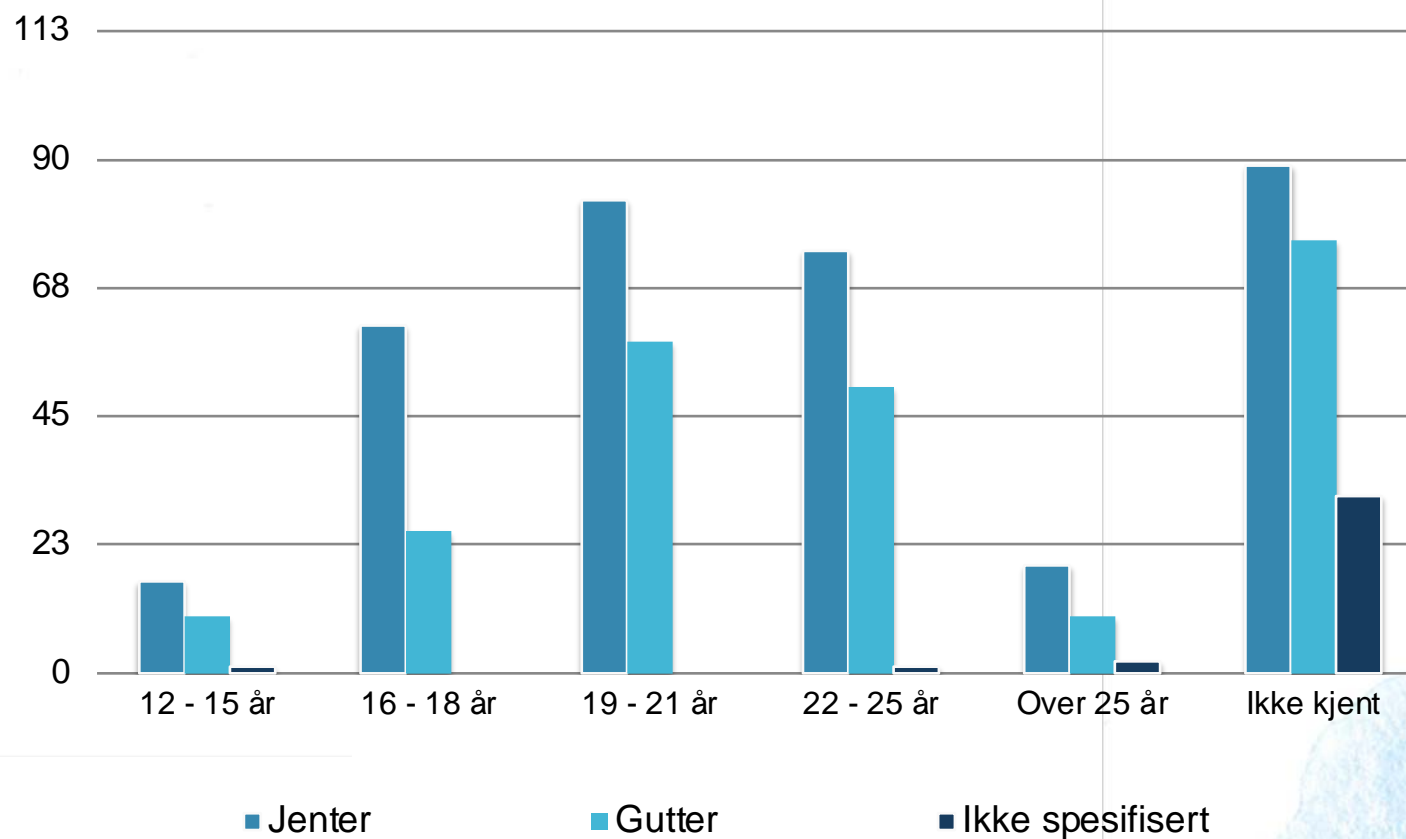
Ungdom kan komme innom for å snakke med noen / kan være anonym og få informasjon .

Nivå 2:

Ungdom med et definert problem får noen og snakke meg og er i oppfølging

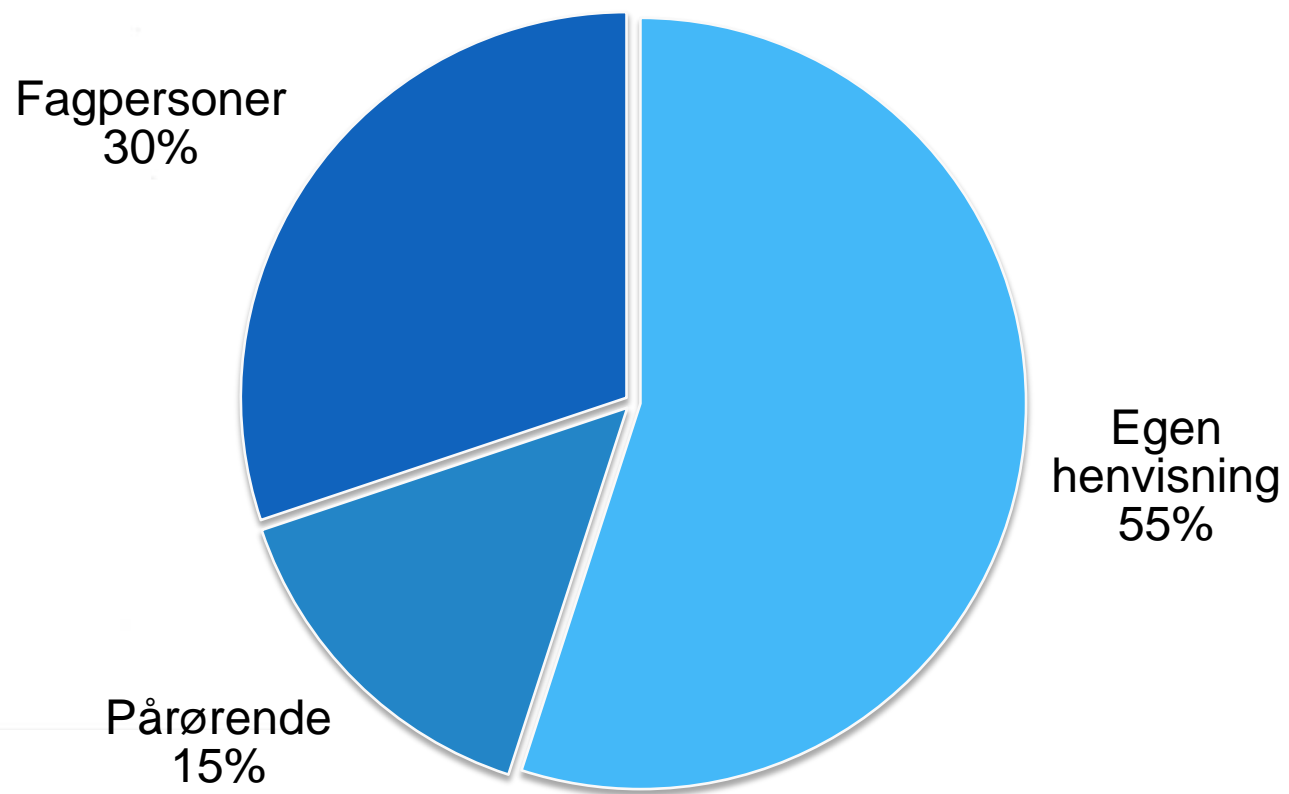
610 BARN OG UNGDOM FRA ÅPNING TIL OKTOBER 2018

Tall på antall ungdom vært i kontakt med UA (Alder + kjønn)



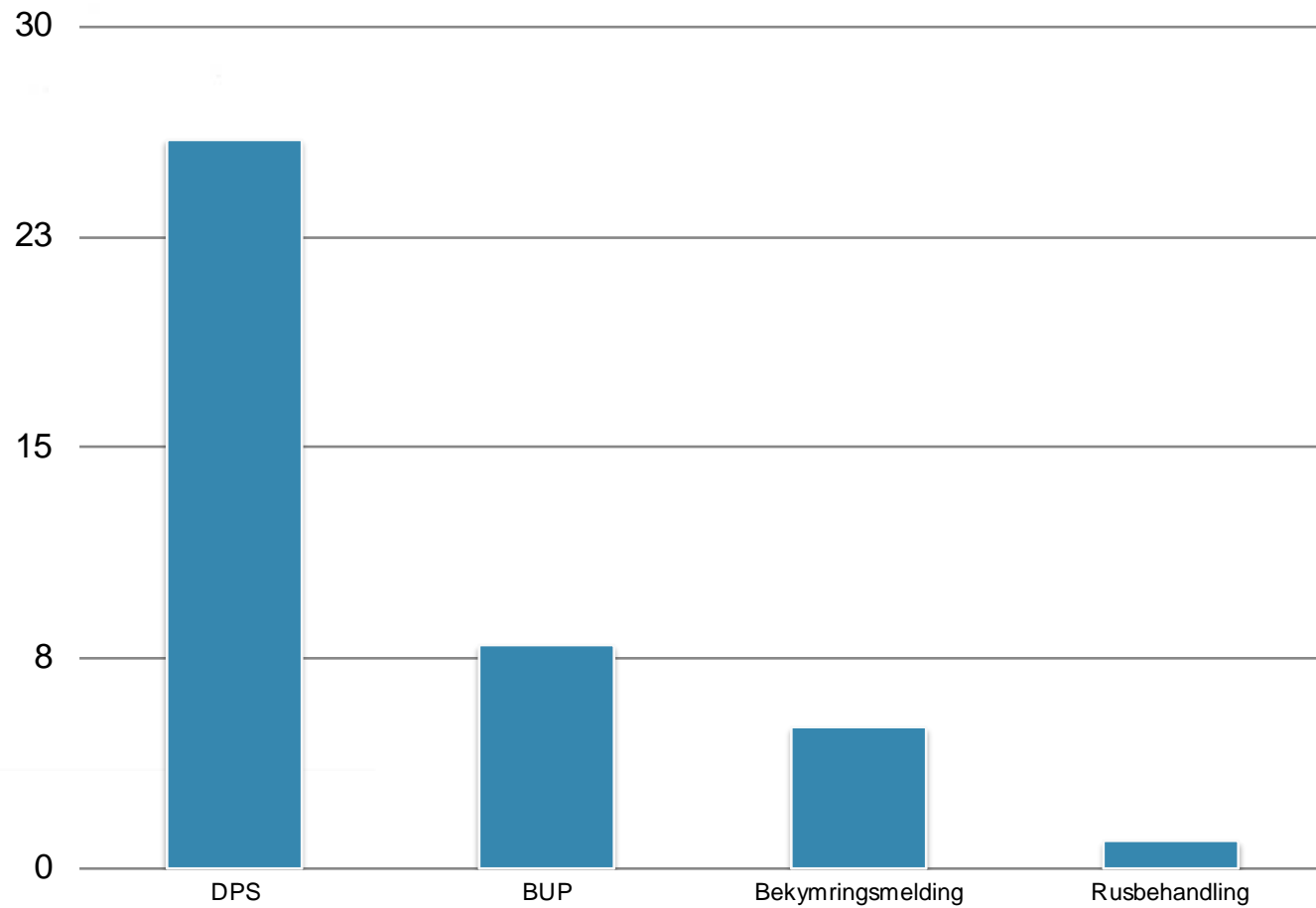
TALL

Hvor kom henvendelsene fra?



TALL

Henvisninger



Mandag
12-16



Kurs med
Rask Psykisk
Helsehjelp!

12-18
Tirsdag

Helsestasjon
for ungdom
14-18

JobbX er her!
16-18



12-18
Torsdag

NAV er her!
(12-16)

Yoga
(14:30-15:30)



12-16
Onsdag

Venn 1 - Mental Helse
(10-12)

Fredag 12-16

Vi er på chat og telefon
Mandag-Fredag!
(våre åpningstider)

Drop-in



ncv

Noen å
SNAKKE
med!

Welcome to
Ung Arena

UNG ARENA

Familiehuset



UngArena OSLO



Ung Arena Oslo



ungarenaoslo



ungarenaoslo.no

VÅRE ÅPNINGSTIDER

Mandag: 12 – 16

Tirsdag: 12 – 18

Onsdag : 12 – 16

Torsdag : 12 – 18

Fredag : 12 – 16

Ansette
erfaringskonsulent

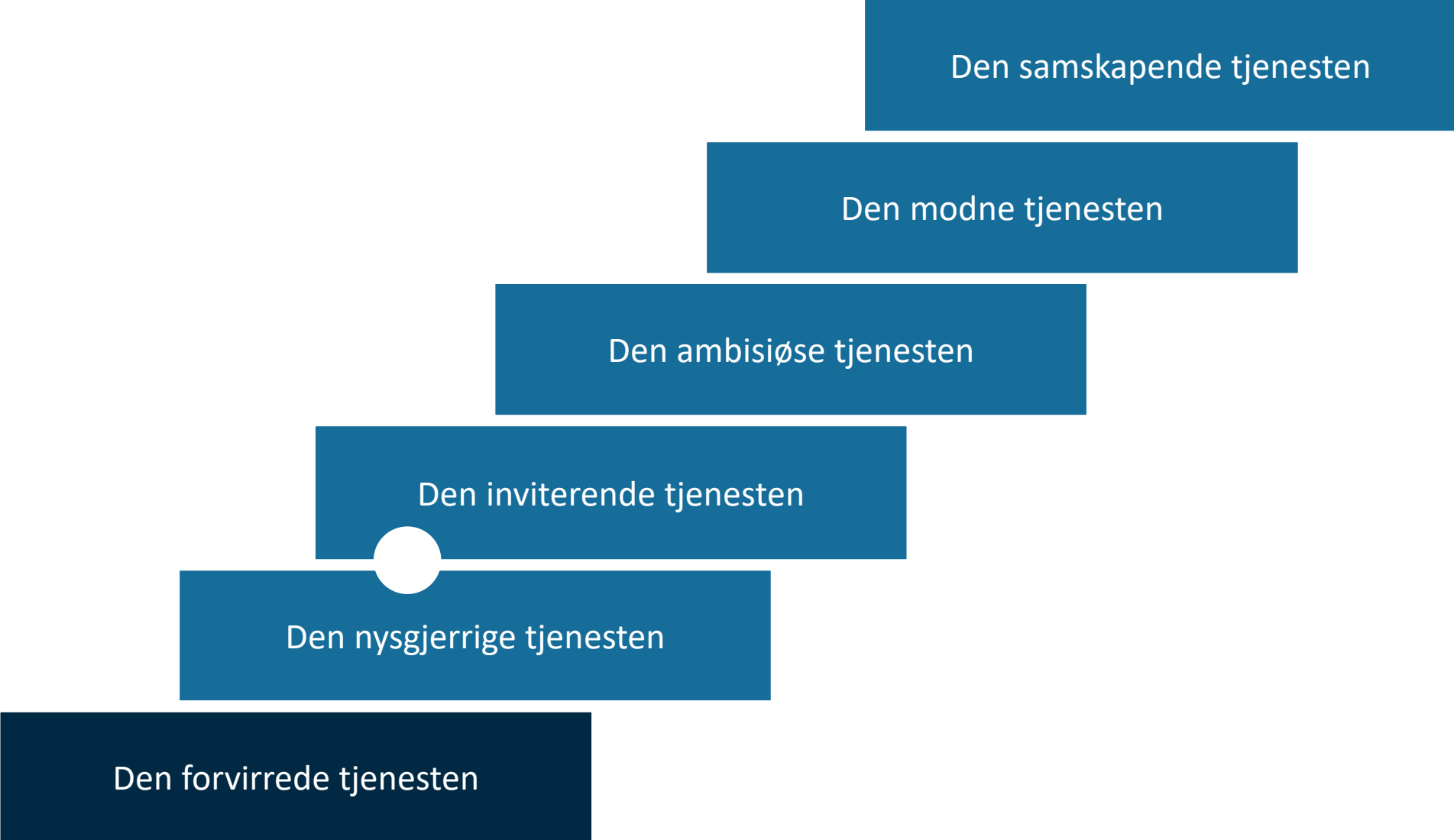
Opprette
ekspertpaneler og
systematisk
innhente
brukererfaringer

Være aktivt ute å
finne inspirasjon.
«Lær av de beste
prinsippet»

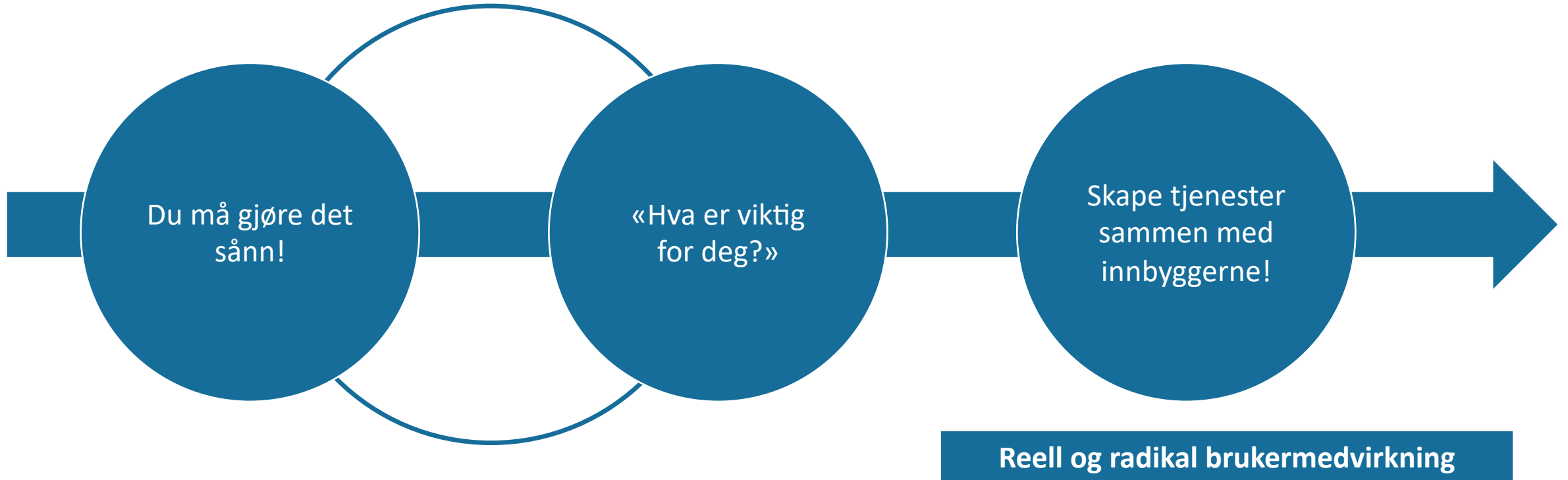
Jobbe sammen med
frivillige
organisasjoner og
ressurser i
nærmiljøet

Gå fra et «oss» og
«dem» tankesett til
et «VI» tankesett

Spørre dere selv:
«Hvis vi skulle lagt
ned alle tjenestene i
morgen og startet
på nytt, hva ville
fungert best?»



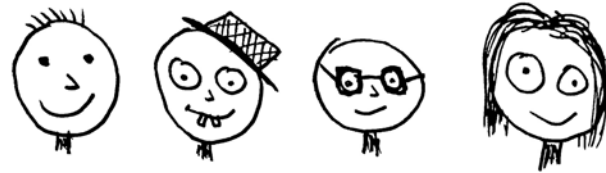
Fra tvang til sosial innovasjon



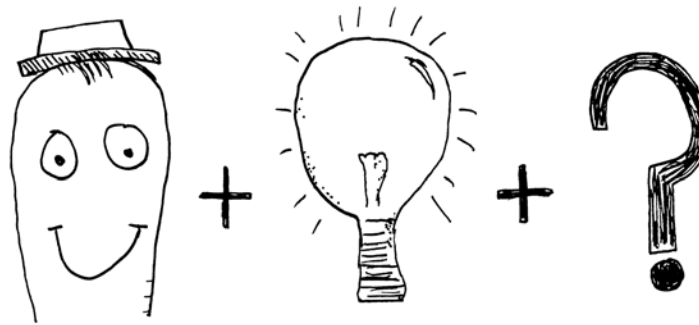
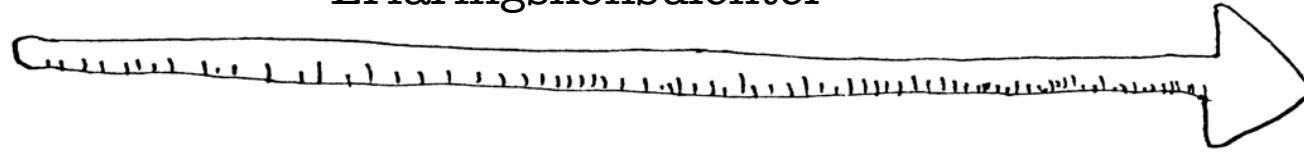
IF YOU'RE
GOING
THROUGH
HELL,
KEEP GOING.



IN JAPAN, BROKEN OBJECTS
are OFTEN REPAIRED WITH
GOLD. THE FLAW *is* SEEN
AS A UNIQUE PIECE OF *the*
OBJECT'S HISTORY, WHICH
ADDS TO *its* BEAUTY.



Erfaringskonsulenter

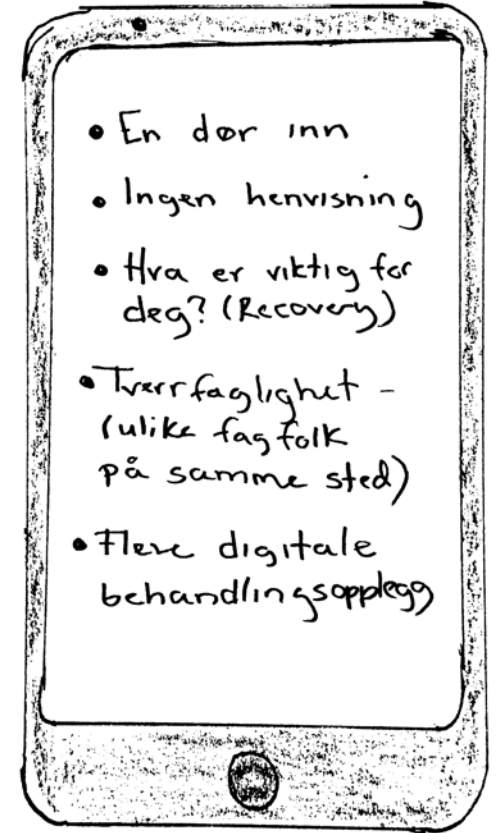
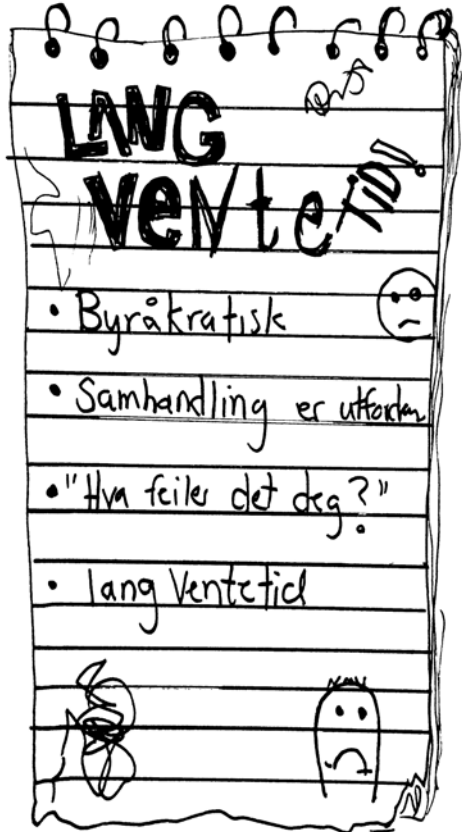
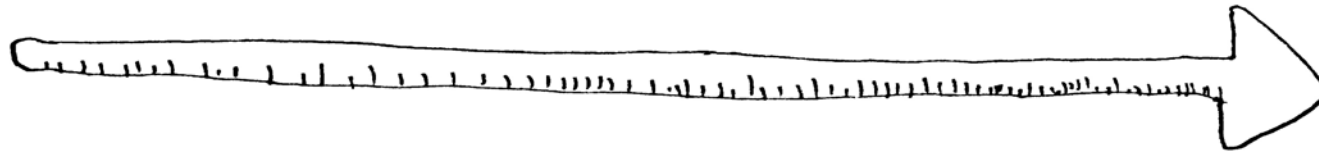



INNOVASJON

RASK
PSYKISK
Helsehjelp

UNG ARENA

 Braive





**Utviklingsarbeid er en vedvarende prosess som aldri tar slutt.
Man må rulle den samme steinen opp, la den rulle ned og
begynne på nytt igjen – igjen og igjen og igjen**

