



Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester

VIKEN (Buskerud)

PROSJEKTRAPPORT

Oppstart av IMR kurs ved Mestringsenheten



Rapporten er skrevet av: Mestringsenheten, Modum kommune.
prosjektleder er: Anders Lind
E-post: anders.lind@modum.kommune.no
Publisert: 04.02.2020

Sammendrag

Vi har utdannet fire IMR terapeuter i Mestringsenheten i Modum kommune i regi av CRUX Bergfløtt behandlingssenter. Vi er blitt ferdig godkjente sertifiserte terapeuter.

Har utviklet et godt gruppetilbud innen psykisk helse, som lett kan utvikles og jobbes med videre. Som vi ser passer for mange mennesker med utfordringer innen psykisk helse og rus.

Har hatt to grupper det siste året, hvor det har vært gode tilbakemeldinger fra deltagere om at gruppetilbudet har betydd mye. Kurset består blant annet av psykoeduksjon, rollespill, kognitiv metode innen tenkning og gruppedynamikk ved at man har delt erfaringer og situasjoner i gruppene.

IMR er en modell med 11 moduler bestående av forskjellige emner. Det er en strukturert plan for hver time som er delvis lik hver gang. Dette gjør at kurset føles forutsigbart og trygt for deltagerne.

Innhold

Sammendrag	3
1. Bakgrunn	5
2. Nytteverdi.....	5
3. Hensikt.....	5
4. Metode	6
5. Etske betraktninger	6
6. Prosjekts organisering og gjennomføring.....	7
7. Resultater	7
8. Oppsummering.....	7
Referanser	9

1. Bakgrunn

Bakgrunnen for at vi ville starte opp IMR gruppe i Mestringsenheten i Modum er at vi jobber med mennesker med utfordringer innen psykisk helse og rusavhengige. Vi så at flere av brukerne vi jobbet med som hadde alvorlige psykiske lidelser, lav livsmestring og mestrer livet dårlig kunne ha utbytte av et kurs som varer over noe lengre tid enn andre kurs.

Vi ønsket å utdanne 4 IMR gruppe terapeuter for å starte opp kurs.

Kommunen har hatt to IMR terapeuter som har drevet en gruppe tidligere (for noen år siden), de har hatt god erfaring med det. Dette er noe av bakgrunnen for interessen til IMR. Det er godt forankret i ledelsen av Mestringsenheten og det gir oss muligheter til å satse videre.

2. Nytteverdi

Vi ser at dette kurset passer flere brukere med alvorlige psykiske lidelser enn en del andre kurs.

Vi erfarer at flere brukere som vi tenkte ikke passet i gruppe hadde god nytte av det.

Etter endt gruppe har deltagere som har fullført uttrykt at det var svært trygt og nyttig at kurset var over så lang tid, ca. ett år.

Ved en stabil gruppe blir det trygt og forutsigbart da man blir godt kjent over lengre tid. Flere ble overasket over hvordan man valgte å dele erfaringer og situasjoner i gruppa.

Flere deltagere sa ved kurs oppstart at de forventet at de forpliktet seg til noe i gruppa og dette er sagt av flere deltagere i ettertid at var viktig.

3. Hensikt

Utdannet 4 IMR terapeuter i kommunen, som kan drive individuelt og gruppe tilbud innen dette området.

Utvikle faglige gode gruppetilbud for brukergruppen.

Hensikten er å gi et kommunalt tilbud innen psykisk helse og rusavhengige til flere brukere samtidig. Ressursbesparende kontra individuell oppfølging. Bli kjent med og få erfaringer med modellen IMR, som kan brukes i kommunal helsetjeneste både individuelt og i gruppe videre.

Hensikten med IMR er i hovedsak å lære seg å lage seg egne målsettinger. Dele opp langsiktige og kortsiktige mål i så små steg at det er mulig å gjennomføre.

4. Metode

Kurset er bygd opp som et «steg for steg» program som tar utgangspunkt i brukerens egne mål knyttet til mestring av hverdagen og lidelsen. IMR kan både brukes i gruppe og individuelt. Ved å benytte det i gruppe vil man kunne utnytte fordeler ved å være i gruppa. Blant annet det å få erfaringer og tilbakemeldinger fra andre deltagere. Flere vil også kunne oppleve å føle seg viktige for andre, samt få hjelp av andre i lignende situasjon. Brukere som gjennomfører et slikt IMR kurs vil selv kunne bli IMR co-terapeuter i etterkant.

IMR er delt inn i 11 moduler med ulike temaer.

Et gjennomgående fokus hele kurset er å følge opp egne målsettinger som er delt opp i mindre steg, som følger hver modul og emner gjennom hele kurset.

Eksempel på moduler er: Fakta om psykiske lidelser, mestre stress, sunn livstil, hindre tilbakefall.

5. Etiske betraktninger

Noe av det vi ser i ettertid av kurset som er fullført er viktigheten av å kunne bli henta på kursdagene. Det har sikret at noen av deltagerne har kommet seg på gruppen og økt motivasjon for å jobbe med kurset. Dette har vært forutsigbart og strukturert for den enkelte.

For andre deltagere har det vært en fin utfordring å komme seg på kurs selv, de har blitt utfordret på selvstendighet og kjent på en mestringsfølelse gjennom hele kurset.

Vi drøftet i forkant av kurset hvem som var for frisk eller for syk til å være med. Vi ser i ettertid at det har hatt liten betydning for de enkelte og gruppen. Kurset har passet godt for både de som har en alvorlig psykisk lidelse, bakgrunn med rusutfordringer og de med lettere plager.

6. Prosjekts organisering og gjennomføring

Utdanningen av fire ansatte ble avholdt på CRUX Bergfløtt behandlingssenter over tre dager. Samt telefonveiledning 30 minutter i ca. ½ år i ettertid av dagene ved Bergfløtt.

Vi har hatt to IMR kurs det siste året. Kursene har blitt avholdt på Ludohuset.

Det første kurset ble startet opp november 2018 og avsluttet desember 2019 (litt over 1 år).

Det andre kurset ble startet opp februar 2019 og avsluttes juni 2020.

To IMR terapeuter per gruppe. Ukentlige møter 1 time pr uke pr kurs. Gruppe terapeutene setter av 1 ½ time i tillegg til kurset for planlegging, henting av deltagere og evaluering hver kursdag.

Deltagere på kurs får vedtak på gruppetilbud når de er med på IMR gruppe. Vi har et godt samarbeid med saksbehandlerenheten om hvilke deltagere som skal være med på kursene og utforming av vedtakene.

7. Resultater

Fire personale ved Mestringsenheten i Modum kommune har fullført IMR utdanning i regi av CRUX Bergfløtt behandlingssenter.

Terapeutene har deltatt på IMR fagkonferanse som avholdes januar hvert år.

Det er fullført en IMR gruppe på litt over 1 år. Startet med seks deltagere, hvor det var tre deltagere som fullførte hele kurset, samt to deltagere som deltok på ca. halvparten av kurset.

En gruppe pågår fortsatt hvor det er tre deltagere av seks som fortsatt er i gruppen.

Vi har innarbeidet et gruppetilbud for personer med alvorlige til moderate psykiske lidelser med fokus på sin egen tilfriskning.

8. Oppsummering

Vi er godt fornøyd med å ha utdannet fire personale og hatt inntil 9 deltagere på kurs det første året med IMR. Vi har fått innarbeidet modellen IMR og har fått gode tilbakemeldinger på deltagere som har vært med på kurs.

Videre arbeid blir å starte ny gruppe og håper å utdanne to ansatte til, som kan være med på deler av neste gruppe som startes. Målet er å ha IMR gruppe gående hvert år.

Det er ønskelig å utarbeide et kurs innen livsmestring som går over kanskje to-tre måneder. Et type «mini- intensivt» IMR kurs for de som trenger det.

Vi ser at forankring i ledelsen er svært viktig, det gir oss muligheter til å bygge opp et gruppetilbud innen IMR.

Det å sette av tid til planlegging, oppsummering og videre evaluering er viktig for å utvikle et godt gruppetilbud.

Gruppe kontra individuell oppfølging er ressursbesparende.

Referanser

Mueser, K.T. og Gingerich, S. (Red.). (2011). *IMR. Kurs i personlige ferdigheter og mestringsstrategier for personer med alvorlige psykiske lidelser*
Dartmouth: Hazelden