

Spesialkurs 2:

Illness Management and Recovery (IMR)

**Foreleser; Forsker PhD Kristin Sverdvik Heiervang,
Akershus universitetssykehus**

RUS OG
PSYKISK HELSE

2020

Oslo kongressenter -- Oslo, 10. – 12. februar



Spesialkurset er kun for leger og psykologer. Kursene er godkjent som fritt spesialkurs

Mandag, 10. feb. kl. 16:00-18:00 Tirsdag, 11. feb. kl. 08:30 – 13:30

IMR har et kunnskapsbasert grunnlag på to måter:

- Det kombinerer flere kunnskapsbaserte behandlingsformer og teknikker (psykoedukasjon, motiverende intervju og kognitiv adferdsterapi) i en helhet.
- IMR som samlet opplegg er også kunnskapsbasert

IMR-opplegget består av en manual for terapeuter og undervisningsmateriale som deles ut til pasientene og brukes av dem gjennom kurset.

De elleve modulene det arbeides med i IMR

1. Tilfriskning/recovery- å få et godt og meningsfullt liv og å sette seg personlige mål
2. Fakta om psykiske lidelser - Hvilke symptomer er vanlige? Hvordan settes en diagnose? Hvordan forholde seg til stigma?
3. Stress-sårbarhetsmodellen og behandlingsstrategier
4. Å bygge sosial støtte
5. Bruk av medisiner på en hensiktsmessig måte
6. Virkninger av rus og alkoholbruk- å utvikle en personlig plan for å redusere bruk av rusmidler.
7. Å redusere tilbakefall av psykose- å utvikle en personlig plan for å hindre tilbakefall.
8. Å mestre stress og påkjenninger- å lære seg å unngå unødvendig stress og å lære seg å mestre påkjenninger en ikke kan unngå.
9. Å mestre symptomer og andre vansker
10. Å få dekket egne behov i hjelpeapparat
11. Å få en sunn livsstil

Målsetting for IMR

En viktig målsetting ved utviklingen av IMR var å integrere både livsmestring og personlig utvikling (recovery). Den delen som omfatter livsmestring er primært fokusert på å øke kunnskap om psykisk helse og lære å mestre symptomer og å forebygge tilbakefall. Recovery-delen er primært fokusert på å utvikle håp og arbeide mot personlige mål deltakerne har. Hvilke mål de velger er helt opp til dem, hovedpoenget er at det skal være meningsfullt for deltakeren å nærme seg sitt personlige mål steg for steg. Arbeidet med å bevege seg mot målet kan motivere mestring også på andre områder av livet. IMR formidler et budskap om håp og optimisme, slik at mennesker med psykiske lidelser får tro på at de kan nå personlige mål som



er viktige for dem og arbeide systematisk med å nå dem ved å dele hovedmålene inn i oppnåelige delmål og steg.

Styrking av pasientenes egne mestringsstrategier er en viktig del av «personal recovery». IMR bygger både på en modell for stadier i motivasjon der en i hver fase arbeider med det som er mulig å nå i den fasen, og på stress-sårbarhets-modellen som er velkjent innen behandling. Effekten av IMR på mestring, medikamentetterlevelse, reduksjon av selvmordstanker, økning av håp, og reduksjon av tilbakefall/reinnleggelse er dokumentert i randomiserte kontrollerte studier.

Mange klinikere kan være kjent med mye av innholdet. Det som kjennetegner IMR er at disse temaområdene er samlet og satt inn i et system som gjør det enklere både for pasient og behandler.

I kurset ser vi spesielt på disse områdene

- * Introduksjon til temaet – bakgrunn for IMR
- * Forskning på IMR
- * Manual og materiale
- * Motiverende-, edukative- og kognitive teknikker
- * Personlige mål og hjemmeoppgaver
- * Implementering, organisering og rekruttering

Om kursansvarlig;

K. S. Heiervang er forsker, psykolog Phd og leder forskningsgruppen Psykisk helse, behandling og implementering ved FoU-avdeling psykisk helsevern ved Akershus Universitetssykehus. Hun er ansvarlig for implementeringen av IMR og Ahus sitt bidrag i prosjektet Bedre PsykoseBehandling. Hun har arbeidet ved FOU-avdeling psykisk helsevern ved Ahus siden 2009 og har erfaring med flere større forskningsprosjekter. Hennes forskningsområder inkluderer psykososial behandling ved alvorlige psykiske lidelser, implementering av kunnskapsbaserte praksiser, oppsøkende behandlingsteam (ACT-team), implementering og bruk av IMR, samhandling, kvalitet på tjenester og pasienterfaringer. Hun er prosjektleder for forskningen på medisinfri behandling ved Ahus.

