



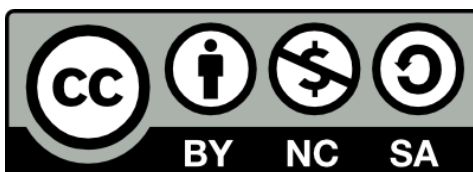
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Erasmus+ Project

“European Standards for Peer Support Workers in Mental Health”

Glossary
for the peer supporter
Norwegian version



Attribution-NonCommercial-ShareAlike
CC BY-NC-SA

This license lets others remix, adapt, and build upon your work non-commercially, as long as they credit you and license their new creations under the identical terms.

Project coordination

Grone-Bildungszentrum für
Gesundheits- und Sozialberufe gGmbH
Anna Block
Tel.: 0049 (0) 4165 80370
Mail: a.block@grone.de
www.grone.de

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



The following project partners have worked on this product:

	<p>Grone-Bildungszentrum für Gesundheits- und Sozialberufe GmbH gemeinnützig, Germany</p>
	<p>CEdu Sp. z o.o., Poland</p>
	<p>Stichting Cordaan Group, Netherlands</p>
	<p>Εταιρεία Κοινωνικής Ψηχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος Eteria Kinonikis Psychiatrikis P. Sakellaropoulos Greece</p>
	<p>Stichting GGZ Noord Holland, Netherlands</p>
	<p>Sorlandet Sykehus HF, Norway</p>



Ordbok

Introduksjon

Denne ordbok danner grunnlaget for Erasmus + -prosjektet «Professional profile for Peer-Worker» og består av mange begreper og definisjoner som finnes i verden for recovery og erfaringskompetanse). Prosjektets mål er å skape en europeisk standard for Peer-Workers (norsk: personer med egenerfaring, «erfaringsarbeider/ erfarings ekspert», som for eksempel en likemann eller en erfaringskonsulent) i form av stillingsbeskrivelse, forutsetninger, kompetanse- og oppgaveprofil. Disse standardene er ment å gi et grunnlag for senere utvikling av kvalifikasjonsmoduler i utdanning og opplæring for Peer-Workers innen psykisk helsearbeid. Erfaringskompetansen er i Europa i ferd med å utvikle seg til et nytt yrke, og suksessene vi ser er så lovende at Recovery i i økende grad blir betraktet som et terapeutisk prinsipp i EU-landene. Recovery og Peer-support (Støtte til «likesinnede») er en del av EUs nåværende politikk som fremmer overgangen til Community Based Mental Health (Psykisk helsearbeid i kommunen).

Siden disse to begrepene, Recovery og erfaringskompetanse, er så viktige i prosjektet, begynner vi med en omfattende beskrivelse av dem.

Refleksjoner rundt «Recovery»

Karlsson og Borg skriver «Recoverybegrepet har ikke bare flere betydninger, det har også et mangfold av røtter» (Karlsson & Borg, 2017). Dette mangfoldet gjenspeiler seg i den pågående debatten rundt en god norsk oversettelse av begrepet «Recovery». En til nå velbrukt oversettelse har vært «tilfriskning», et ord vi føler ikke dekker det filosofiske aspektet som Recovery uten tvil bærer i seg, samt at ordet «frisk» fortsatt holder en finger plassert på sykdoms-/problemfokuset behandling. Et nyere forslag som vi liker og mener kommer nært på kjernen er «Selvstyrt behandling», et begrep de aller fleste kan forstå eller mene noe om. Det at det er den hjelpetrengende personen selv sitter i førersetet og er eksperten på eget liv er tanker som er dypt forankret i Recovery filosofien og som her fanges opp. Men vi erkjenner at denne prosessen å finne et godt norsk ord som beskriver Recovery på en god måte og der et overveiende flertall av fagfolk, brukere, pårørende og andre innen temaet engasjerte er enige er svært utfordrende. Dette da de personer som her har meninger forekommer like mangfoldig som begrepet Recovery selv. Vi har derfor valgt i dette arbeidet å holde oss til det engelske ordet Recovery som et internasjonalt, etablert og anerkjent begrep.

Recovery

I artikkelen «Recovery og levde liv» av Veseth, Skjølberg, Ness (2019) blir recoveryperspektivet formulert følgende:

«Utgangspunktet vårt er et recoveryperspektiv, det vil si det kunnskaps og forskningsområdet som har utviklet seg som retningsgivende for psykisk helse- og rusfeltet i Norge de seneste 20 årene (Karlsson & Borg, 2017)». Og videre: «En hyppig brukt inndeling for å forklare dette perspektivet har blitt gjort mellom klinisk og personlig bedring, det vil si mellom fullstendig og delvis recovery, mellom



å forstå begrepet som et utfall og som en prosess (Slade & Davidson, 2011). Slik refererer recovery både til et tenkt endepunkt av symptomfrihet (det vi kaller 'recovery from') og samtidig også til en bevegelse mot å skape seg et så godt liv som mulig» (Recovery og levde liv, Veseth, Skjølberg, Ness).

Det finnes mye litteratur omkring begrepet Recovery i psykisk helsevern. Recovery blir ofte sett på som et flerdimensjonalt konsept som inkluderer klinisk recovery og symptomatisk recovery, sosial recovery og funksjonell recovery, og personlig / eksistensiell recovery (Whitley og Drake, 2010). I hovedsak handler det til syvende og sist om å gi klienter støtte og den behandlingen som gjør dem i stand til å leve det livet de ønsker, til tross for de problemene og utfordringene de måtte ha.

I tillegg til de forskjellige dimensjonene som ble oppdaget i begynnelsen av utviklingen av begrepet Recovery, har dette blitt supplert med et fokus på ens sterke sider og ressurser (positiv psykologi) og selvhjelp (self-management, self-determination; Shepherd et al., 2008)

To viktige Recovery modeller er beskrevet av Andresen et al (2003) og av Leamy et al. 2011 (den såkalte CHIME-modellen). De to forfatterne beskriver følgende likheter i forhold til hva Recovery innebærer: det å finne og det å beholde håp. Håp er drivstoffet for Recovery. Dette handler ikke om å oppmuntre til naive eller uvirkelige forventninger.

- Å ha positive forventninger og perspektiv er mer sannsynlig å gi forbedringer enn lave forventninger som kan bli en selvpåfylgende profeti.
- Å gjenopplage din egen identitet, der det å ha en mental lidelse har blitt akseptert og gitt en plass, og hvor det er en grunnleggende positiv selvfølelse.
- Å bygge et meningsfylt liv, til tross for at du har en psykisk lidelse.
- Å ha kontroll og kontroll over den psykiske lidelsen og over selve livet; myndiggjøring (empowerment)

"Connectedness" (norsk; tilhørighet, det å være en del av, tilkoblet) kan legges til disse 4 aspektene, som inkluderer å ha støttende relasjoner, være en del av samfunnet. Til slutt forstås Recovery som en prosess. Basert på intervjuer med klienter (Andresen et al., 2006) ble fem stadier skilt ut, den første fasen var det såkalte "moratorium" -stadiet for håpløshet og det siste trinnet var vekststadiet. Disse stadiene er ikke lineære, og klienter er forskjellige i den grad de er villige / i stand til å gå inn i recoveryprosessen; blant annet på grunn av alvorlighetsgraden av symptomene, smerten man føler før man erkjenner at hjelp er nødvendig, tidligere negative erfaringer med hjelpeapparatet, (mange) bivirkninger av medisiner.





Peer Support expertise (norsk «Erfaringskompetanse»)

Vi har valgt «erfarings ekspert» (engelsk: experience expert) eller «erfaringsarbeider» som overbegrep for det engelske «Peer-Worker» i dette arbeidet. Og her er det nødvendig med et standardisert norsk begrep. Dette arbeidet utføres i Norge av dem vi best kjenner som likemenn og erfaringskonsulenter.

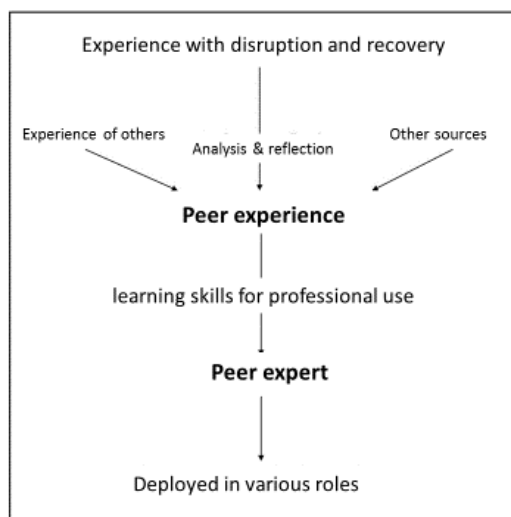
Likemann/Likeperson: En person med egenerfaring fra en diagnose eller lignende diagnose (selv syk eller pårørende), som bruker erfaringen til å hjelpe andre med samme diagnose eller som er i tilsvarende livssituasjon. Ulønnet arbeid.

Erfaringskonsulent: (Engelsk: «Ex-In» = Experienced Involvement eller «Peer Worker», Tysk: Genesungsbegleiter) Erfaringskonsulenten er en person med egenerfaring som er profesjonell og på lik linje med alle andre i behandlingsteamet. Erfaringskonsulenten er ansatt i sykehuset/bedriften/firmaet/kommunen. Lønnet arbeid.

Erfaringskompetanse er muligheten til å gi rom og mulighet for Recovery for andre basert på deres egen recoveryopplevelse. Kunnskapen samlet gjennom refleksjon over egne erfaringer og erfaringer fra partnere, supplert med kunnskap fra andre kilder, brukes på en profesjonell måte til fordel for andre. Utviklingen av erfaringskompetanse starter med å reflektere over egne erfaringer med lidelse og bedringsprosess. Erfaringskunnskapen utvides ved å utveksle erfaringer med likemenn eller erfaringskonsulenter (peers), gjennom konsultasjon av litteratur og videre analyse / refleksjon. Neste trinn er å oppleve erfaringskompetanse. Dette oppnås ved å lære ferdigheter å bruke erfaringskunnskapen profesjonelt. Det finnes forskjellige muligheter for å oppnå dette.

se plan «From experience to peer expert» (Norsk: Fra erfaring til erfarings ekspert)

From experience to peer expert



Ekspert gjennom erfaring

En erfarings ekspert eller erfaringsarbeider er noen som har kunnskap om sin egen så vel som for andres recoveryprosess og er i stand til å støtte andres recoveryprosesser på en passende og profesjonell måte. Eksperten har utviklet evnen til å: bruke egne erfaringer med en forstyrrende



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



lidelse og overvinne den (Recovery) for å støtte andre i å finne eller gi rom for deres personlige bedringsprosess.

- bidra med de personlige dimensjonene til bedring
- bruke egne erfaringer med stigmatisering og myndighet for å fremme et recoverystøttende (sosialt) miljø og recoverystøttende omsorg.

Det underbyggede bidraget fra denne førstehånds kunnskapen til organisering av et gjenopprettende omsorgstilbud som skiller seg fra vanlige fagområder.



Begrepsforklaring	Engelsk originalbegrep	Norsk oversettelse
Det er flere nivåer for recovery i recoveryprosessen. Mest brukt er: <ul style="list-style-type: none">• klinisk / symptomatisk recovery• funksjonell recovery• sosial / personlig recovery	Dimensions of recovery	Recovery nivåer
Vi foretrekker å snakke om personer med en psykisk sårbarhet i stedet for å kalle dem deprimerte eller schizofrene for å fastslå at mennesker er mer enn bare deres diagnose	Psychic vulnerability	Psykisk sårbarhet
Vi foretrekker å snakke om mennesker med en forhøyet risiko til avhengighet i stedet for å være avhengighet for å fastslå at mennesker er mer enn bare deres diagnose	Sensibility to addiction	Forhøyet risiko til avhengighet
Kunnskap om ens egen recovery betyr å ha innsikt i utviklingen / recoveryprosessen	Knowledge of one's own recovery	Kunnskap om egen recovery
Recovery momentum, eller det gylne øyeblikket, er et anerkjent og betydelig moment i recoveryprosessen der prosessen endret retning	Recovery momentum	Recovery momentum/Gyllent øyeblikk
en Recovery gruppe støtter og styrker utvikling av recovery ved å utveksle kunnskap i felleskap om hva som var recoverystøttende og hva som ikke var det	Recovery group	Recovery gruppe
Recoveryprosessen er den gradvise utviklingen som er nødvendig for å styrke recovery, og få kunnskap om hva som er støttende eller hindrende i din egen recoveryprosess.	Recovery process	Recovery prosess
Når frontfigurer for recoveryideen gjennomfører tiltak eller aktiviteter som fører til bredere erkjennelse, troverdighet og anvendelse av recovery, snakker vi om en recoverybevegelse.	Recovery movement	Recovery bevegelse
En Recovery orientert helsetjeneste består av alle former for omsorg som tar	Recovery oriented care 7	Recovery orientert helsetjeneste



hensyn til alle nivåer for recovery		
Støtte til recovery betyr å forsterke, støtte og fremme prosessen med recovery	Recovery supporting	Recovery støtte
Recovery hindring betyr å hindre og motvirke recovery prosessen	Recovery obstructing	Recovery hindring
<p>Recovery orientert inntak (ROI) er utviklet ut fra ideen om at utgangspunkt for behandling i psykisk helsevern må formes ut fra inntaket, slik at denne og behandling er i tråd med hverandre og det blir en pågående prosess.</p> <p>Den recoveryorienterte inntakssamtalen gjennomføres med flere personer. I tillegg til brukeren (engelsk: Service user) og den koordinerende terapeuten, er det en annen terapeut (psykolog, psykiatrisk sykepleier) og en erfaringskonsulent eller likemann tilstede. Dette er og kalt en Trialog. Det betyr at de tre viktigste kildene til profesjonell kunnskap er tilgjengelige og at alle dimensjoner for recovery kan brukes</p> <p>Hovedkonseptene for ROI er:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Positiv helse- fokus på ressurser 2. Recovery 3. Personlig diagnostikk 4. Motiverende intervju (MI) 5. Samvalg (Chared decision making) 	Recovery Orientated Intake (ROI)	Recovery orientert inntak/inntak
Brukerne mottar en såkalt "åpen mottagelse" ved ankomst, noe som betyr at en erfaringskonsulent eller likemann tar imot brukeren, kommuniserer tilgjengelighet, gir informasjon og støtte, inviterer ham til samtalerommet, ordner noe å drikke slik at brukeren føler seg komfortabel. Deretter blir de to andre terapeutene invitert til den recoveryorienterte inntakssamtalen for videre oppfølging.	Warm welcome	Åpen mottagelse
Ved <i>samvalg</i> samarbeider pasient og helsepersonell om å treffe beslutninger om utredning, behandling og oppfølging, i	Shared/supported decision making	samvalg



<p>den grad og på de måter pasienten ønsker. Pasienten får støtte til å vurdere alternativene, ut fra beste tilgjengelige kunnskap om fordeler og ulemper, og til å utforske egne verdier og preferanser</p>		
<p>I hovedsak betyr prinsippene om positiv helse og recovery å ta avstand fra den tradisjonelle modellen: diagnose –terapi-helbredelse. Diagnose innebærer mer enn en klassifisering av klienters problemer i kategoriene til DSM-V eller ICD11. Kategorisering av symptomer forklarer ikke disse fenomenene, og heller ikke et behov for omsorg oppstår direkte av disse symptomene.</p> <p>Den individuelle profilen er historien brukeren forteller som grunnen til at han/hun søkte hjelp. Vi kaller dette Personlig diagnose, der fire spørsmål er sentrale:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Hva skjedde? <p>Dette handler ikke om hva som er galt med en bruker, men hva han eller hun har gått gjennom</p> <ul style="list-style-type: none"> •Hva er du? <p>Din sårbarhet og din motstandsdyktighet (resiliens)? I samarbeid med brukeren kartlegger den profesjonelle hvilke faktorer som påvirker (eller har påvirket) forekomsten og opprettholdelsen av problemene og hva de relevante beskyttende eller hindrende faktorene er. Viktige konsepter her er: Nivåer (se "Recovery nivåer"), reaktivitet - i hvilken grad reagerer sårbarhet og motstandsdyktighet i forhold til omgivelsene, og forholdsmessighet - i hvilken grad symptomer og motstandsdyktigheten påvirker hverandre gjensidig, og funksjonalitet - i hvilken grad symptomer påvirker psykologiske funksjoner som hukommelse og oppmerksomhet.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Hvor vil du gå? <p>Dette spørsmålet introduserer i diagnoseprosessen et langsiktig perspektiv på recovery og veien til et tilfredsstillende liv utenfor tilstanden. Selv om brukeren fremdeles er i en fase hvor</p>	<p>Personal diagnosis</p>	<p>Personlig diagnose</p>



han eller hun blir overveldet av opplevelsene, er det viktig å få et første perspektiv på prosessen der disse erfaringene kan få en plass. •Hva trenger du? Dette innebærer å kartlegge omsorgsbehovene til brukeren		
Erfaringsbasert kunnskap handler om kunnskap som samles basert på (psykologiske) utfordringer, problemer eller lidelser en person har opplevd. Erfaring er utledet av det tyske ordet «erfahren», som igjen er en utledet form av verbet «ervaren», som betyr å reise igjennom eller å utforske. Erfahren henspiller på betydningen av å erfare som å være bevandret. Erfaring er den kunnskap eller viten man får gjennom egne opplevelser.	Experience based knowledge	Erfaringsbasert kunnskap
Vitenskapelig kunnskap handler om kunnskap som samles på grunnlag av resultater fra vitenskapelig forskning	Scientific knowledge	Vitenskapsbasert kunnskap
Profesjonell kunnskap handler om kunnskap som samles på basis av utdanning i et spesifikt yrke, kunnskap fra yrkesfeltet og videreutvikling i yrket	Professional knowledge	Profesjonell kunnskap
Fagfelt er alt som angår yrket eller disiplinen til erfaringskonsulenter eller likemenn	Professional field	Fagfelt
Faglitteratur angår all relevant dokumentasjon innen det praktiske feltet erfaringsstøttende arbeid og recovery	Professional literature	Faglitteratur
Kunnskap fra profesjonell praksis oppstår gjennom erfaringer ved anvendelse i praksis av representanter for yrket som erfaringskonsulenter eller likemenn	Knowledge from professional practice	Kunnskap fra profesjonell praksis
Faglig utvikling handler om prosessen med å bli mer moden og erfaren i å anvende yrkesprinsipper og ferdigheter	Professional development	Faglig utvikling
Du jobber med en profesjonell holdning hvis du forholder deg til din praksis og personer involvert på en måte som er i	Professional attitude	Profesjonell holdning



samsvar med forutsetningene om yrket og den grunnfestede visjonen om erfaringskompetanse		
Kompetanse er graden av kunnskap og tilegnede ferdigheter som er nødvendige for yrkeutøvelsen	Expertise	Kompetanse
Promotion of expertise concerns all activities in the field of education, further education and training enlarging knowledge and skills for practicing the profession Kompetanseutvikling gjelder alle aktiviteter innen utdanning, videreutdanning og opplæring som utvider kunnskap og ferdigheter for å utøve yrket	Expertise promotion	Kompetanseutvikling
Livsområder er de forskjellige arenaer der livet foregår gjennom relasjoner, arbeidsrelaterte aktiviteter, sosial deltakelse osv.	Life areas	Livsområder
Erfaringsverden er verden sett gjennom opplevelsesperspektivet (for eksempel lidelse og recovery)	World of experience	Erfaringsverden
Den opplevde verden er virkningen som hendelser, fakta og opplevelser har på den enkelte person, når det gjelder hvordan de behandles og de tilhørende følelsene.	Perceived world	Den opplevde verden
Selvbestemmelse er når noen tar beslutninger autonomt (på alle relevante livsområder)	Self-determination	Selvbestemmelse
Selvbevissthet er å være klar over din egen identitet, personlighet, ambisjoner og ønsker	Self-awareness	Selvbevissthet
Selvtillit er å være klar over din egen verdi og verdighet	Self-esteem	Selvtillit
Selvhjelp er hjelpen du gir deg selv, enten du blir stimulert av andre i det personlige nettverket som foreksempel profesjonelle eller andre involverte mennesker eller	Self-help	Selvhjelp



ikke		
Metodebasert selvhjelp er å hjelpe deg selv på en standardisert måte i henhold til et beskrevet mønster	Method-based self-help	Metode basert selvhjelp
Kontrollfunksjonen er når noen leder beslutninger, initiativer, aktiviteter og handlinger selv	Control function	Kontrollfunksjon
Selvledelse kontrollerer aktiviteter og handlinger selv	Self-management	Selvledelse
Selvdireksjon er når du leder eller koordinerer deg selv	Self-direction	Selvkoordinering
Selvprioritering er å sette prioriteter i ditt eget liv eller arbeid basert på egen kunnskap, kunnskap om svakheter og styrker samt forbedringsområder	Self-handling	Selvprioritering
Metodebasert tiltak er å utføre aktiviteter på en standardisert måte i henhold til et beskrevet mønster	Method-based action	Metodebasert tiltak
Utdanning, fellesbetegnelse for all læring av ferdigheter og kunnskaper. I dagligtale refererer utdanning i hovedsak til læring i grunnskole, videregående skole, høyskole og universitet	Education and/or Information	Utdannelse
Undervisningsmaterieell er alle data og fakta inkludert verktøy som trengs for å gi informasjon	Educational and/or information material	Undervisningsmaterieell
Behandling er måten man henvender seg til noen andre på	Treatment	Behandling
Avbrudd er å oppleve alvorlig skade på personlig balanse , helse og velvære	Disruption	Avbrudd
Erfaring med avbrudd er en opplevelse som forårsaker alvorlig skade på personlig balanse, helse og velvære	Disrupting experience	Erfaring med avbrudd
Stigma er et slags "merke" (for eksempel når noen lider av en viss sykdom). Det er et kraftig negativt sosialt hovedsakelig basert på fordommer. Det har en dyp	Stigma	Stigma



effekt på måten folk ser seg selv og blir sett av andre.		
Stigmatisering er en prosess der en gruppe mennesker blir negativt merket, fordømt og ekskludert. Dette skjer på grunnlag av vanlige, avvikende egenskaper og / eller atferd som fremkaller frykt eller motvilje.	Stigmatization	Stigmatisering
Anti-stigmatisering er aktiviteter eller kampanjer for å forebygge eller bekjempe stigma og stigmatisering	Anti-stigmatization	Anti stigmatisering
Vi kaller også selv-stigmatisering internalisert stigma. Hvis du begynner å se "etiketten" din som en viktig del av identiteten din, vil selvstigmatisering oppstå. Du tror da at de rådende negative bilder og fordommer er riktige. Og at de gjelder deg.	Self-stigma	Selv stigmatisering
Ekskludering eksisterer hvis noen ikke har lov til å delta i visse aktiviteter eller å delta i en viss setting, miljø, samfunn eller befolkning	Exclusion	Ekskludering
Diskriminering eksisterer hvis noen blir avvist basert på de (negative) egenskapene til gruppen mennesker han/hun tilhører	Discrimination	Diskriminering
Ekskluderingsmekanisme er systemet som forårsaker utestengelse	Exclusion mechanism	Ekskluderings mekanisme
Likeverdighet foreligger når folk anses å være likeverdifulle	Equivalence	Likeverdighet
Kjernen i erfaringskompetanse består av evnen til å skape recoveryprosesser. Det er ment å skape et trygt forskningsmiljø. Som et resultat blir en tjenestebroker invitert til å utvikle sin egen måte å komme seg på. Fet er ment å skape et trygt forskningsmiljø. Som et resultat blir noen invitert til å utvikle sin egen recovery vei .	Free space	Åpent rom
Diagnose fritt rom er konteksten der det	Diagnostic-free	Diagnose fritt rom



ikke er tillatt å bruke (medisinske) diagnostiske termer. Vi gjør dette ettersom vi vet at dette ikke støtter å skape og holde plassen som folk trenger for å finne sin egen vei til bedring	space	
Maktfrihet er konteksten der det ikke er lov å bruke elementer av dominans eller ulikhet. Dette er nødvendig ettersom vi vet at dette ikke støtter å skape og holde det rommet folk trenger for å finne sin egen vei til bedring	Power-free space	Maktfrihet
Et personlig nettverk er summen av mennesker som noen opprettholder et personlig forhold til	Personal network	Personlig nettverk
En kilde som noen henter styrke fra. Denne kilden kan være en person (eller personer) så vel som emosjoner eller følelser	Power source	Energikilde
Personlig styrke konferansen er et møte der en person sammen med sitt personlige nettverk og / eller profesjonelle samarbeidspartnere er i stand til å formulere en plan for å løse problemer	Personal strength conference	Personlig styrke konferanse
En handlingsstrategi er å formulere en plan med aktiviteter som er nødvendige for å oppnå et visst mål	Action strategy	Handlingsstrategi
Et sosialt støttesystem er summen av elementer eller personer i det sosiale miljøet som kan støtte	Social support system	Sosialt støttesystem
Krise er en veldig presserende situasjon som krever øyeblikkelig inngripen	Crisis	Krise
Kriseplanen inneholder praktiske instruksjoner, for de som har tilgang, hvordan de skal handle eller støtte i tilfelle noen er i en krise	Crisis card	Kriseplan
En kriseintervensjon handler i presserende situasjoner eller i nødstilfeller med sikte på å forhindre	Crisis intervention	Kriseintervensjon



ytterligere opptrapping og skape en mer stabil situasjon der en regelmessig tilnærming er mulig		
Handlingsplanen for gjenoppretting av velvære (Mary Ellen Copeland) er en evidensbasert utvinningsmodell med fokus på en persons styrke. Mennesker utvikler sin egen personlige WRAP i en gruppe som tar hensyn til recoveryprosessen til gruppen. I den endelige WRAP-en lager du handlingsplaner med hva du kan gjøre i forskjellige faser	Wellness Recovery Action Plan (WRAP)	Wellness Recovery Action Plan (WRAP)
En kartleggingsplan er et skriftlig dokument som beskriver forskjellige uttrykk eller oppførsel fra en person som er passende for forskjellige faser i utviklingen mot psykose. Dokumentet gjør det også klart hvordan man skal opptre i disse fasene	Monitoring plan	Kartleggingsplan
En tvangsinnleggelse er en innleggelse i en lukket klinisk psykiatrisk setting uten samtykke fra den aktuelle personen	Forced admission	Tvangsinnleggelse
En åpen møteplass er for fri utveksling av ideer (eller et rom for å oppdage hva personlig recovery betyr), som for eksempel recovery college, selvhjelpssenter	Free space	Åpen møteplass
Recovery tankesmier overfører kunnskap om recovery til andre tjenestebrukere, nærmiljø eller andre relevante institusjoner. Mål er forsøket på å fremme et sosialt klima (inkludering i nabolag eller organisasjon) der flere muligheter oppstår for mennesker til å høre til og delta etter egne ønsker og muligheter	Make quarters	Recovery tankesmie
Meningsfulle aktiviteter betyr at noe, en (personlig) hendelse eller en eller annen aktivitet gir overbevisningen eller følelsen som å være meningsfull	Giving fulfillment in life	Meningsfulle aktiviteter
Et flerkulturelt samfunn er et samfunn der mennesker med ulik bakgrunn som kultur,	Multicultural society	Flerkulturelt samfunn



religion, nasjonalitet eller språk lever sammen		
Mangfold er et begrep som indikerer forskjeller i kulturelle, nasjonale eller i religiøs bakgrunn	Diversity	Mangfold
Mindfulness er en trening med fokus på stressreduksjon ved å finne den rette balansen mellom arbeidsmengde og private livet	Mindfulness	Mindfulness
Myndiggjøring, eller Empowerment, er prosessen der mennesker får større innflytelse på hendelser og situasjoner som er viktige for dem som beslutninger om deres velvære. Det er også ved å speile og benytte seg av egen styrke	Empowerment	Empowerment/Myndiggjøring
Utviklingspsykologi studerer psykologiske endringer med økende alder fra (tidlig) barndom, ungdom til alderdom	Developmental psychology	Utviklingspsykologi
Systembehandling er ikke bare fokusert på den primære personen, men på den sammenhengende konteksten til det viktigste personlige nettverket som omgir henne/ham	System treatment	Systembehandling
En livshendelse er en begivenhet som har stor innvirkning på en persons liv	Life event	Livshendelse
Non-verbale uttrykk er alle uttrykk som ikke er muntlige, men for eksempel ved gester	Non-verbal expressions	Non-verbale uttrykk
Formelt er psykiatri en egen medisinsk disiplin som utøves av leger med spesialutdannelse i fagområdet, en psykiater. Fagområdet psykiatri bygger både på naturvitenskap og kunnskap innhentet fra andre fagområder som psykologi, sosiologi og sosialantropologi (humanistisk vitenskap). Utøvelsen av fagområdet psykiatri (psykisk helsevern) involverer derfor også andre faggrupper som psykologer, sosionomer, spesialsykepleiere og andre yrkesgrupper (som fysioterapeuter, ergoterapeuter)	Psychopathology	Psykopatologi



med spesialutdannelse innenfor spesielle områder med relevans for behandling av psykiske lidelser. Psykopatologi er i denne sammenheng de beskrivelser av mennesker med psykiske lidelser som fører til hvilken diagnose – og dermed om hvilken måte å behandle problemene på som vil være best.		
Uakseptabel sosial atferd er atferd som går utover det anstendige og er sosialt ansett som uakseptabelt	Border crossing behavior	Uakseptabel sosial atferd
Å kjenne til egne begrensninger er å være klar over begrensningen i ens egen evne til å prestere eller evne til å tolerere misnøye eller stress	Knowing one's own limitations	Å kjenne egne begrensninger
Samtale, eller intervjueteknikk, er forskjellige metoder for å bidra til å gjøre kommunikasjon så bra som mulig	Interviewing techniques	Intervjuteknikker
Motiverende intervju er en tilnærming til intervju som tar sikte på å få noen motivert til å løse sitt eget problem eller få støtte / behandling.	Motivational interviewing	Motiverende intervju (MI)
Oppsøkende arbeid innebærer at (støtte eller behandling) tilbys i de som mottar tjenestene sitt eget bomiljø	Outreaching work	Oppsøkende arbeid
En tilnærming der innspillene bestemmes av personens ønsker (i motsetning til tilnærmingen der hjelpetilbudet er definert av leverandøren av tjenester)	Demand-oriented work	Oppdragsbasert arbeid
Å arbeide etter retningslinjene fra yrket og allment godkjente kvalitetsstandarder	Professional acting	Profesjonelle retningslinjer
En ferdighet er evnen til å utføre en handling på en kompetent måte	Skill	Ferdighet
Kontekstbundet betyr å involvere alle relevante faktorer i det relevante situasjonsmiljøet, å se situasjoner i sammenheng med hverandre.	Context bound	Kontekstbundet
Faglige ansvaret er å ha ansvar for utvikling og utøvelse av faget eller praksisen.	Professional responsibility	Faglig ansvar



Erfaringsdeling er muligheten til å overføre læringspunkter fra en recoveryprosess til en annen recoveryprosess	Transfer	Erfaringsdeling
En reflekterende samtale er en planlagt samtale mellom personer som er ansatt eller i trening for den samme fagbevegelsen for å fremme refleksjon, læringsform og med hverandre og kvalitet	Intervision	Reflekterende samtale
Veiledning er en individuell læringsprosess som adresserer personlige lærings spørsmål	Supervision	Veiledning
Skriveferdighet er evnen til å uttrykke deg godt skriftlig.	Writing skill	Skriftlige formidlingsegenskaper
Muntlig ferdighet er evnen til å uttrykke deg godt muntlig	Oral skill	Muntlige Formidlingsegenskaper
Kompetanse er evnen til å utføre en oppgave med riktig kunnskap og ferdigheter	Competence	Kompetanse
Kompetanseprofil er en oversikt over kunnskap og ferdigheter som er nødvendig for utøvelsen av en bestemt funksjon	Competence profile	Kompetanseprofil
Den primære prosessen er kjernevirksomheten til en organisasjon (i motsetning oppgaver som administrasjon eller økonomi)	Primary process	Primær prosess
Oppgaveområdet er der oppgavens formål er begrenset	Task area	Oppgaveområde
Oppgavefordeling er den strukturelle omfordeling av oppgaver	Task rearrangement	Oppgavefordeling
En kjerneoppgave er en oppgave for en organisasjon (eller yrke) som er mest relevant i form av et formulert visjon, på grunn av lov eller eksternt regelverk eller omfanget av den eksterne etterspørselen	Core task	Kjerneoppgave



Et sett av oppgaver er kombinasjonen av oppgaver som en ansvarlig person eller organisasjon skal gjennomføre.	Set of tasks	Sett med oppgaver
Kjerne kvalitet er en kvalitet som en organisasjon, yrke eller sektor setter mest pris på ved formulert visjon.	Core quality	Kjerne kvalitet
En løsningsstrategi er en trinn-for-trinnplan med sikte på å løse et problem	Solution strategy	Løsningsstrategi
Gjensidighet er en holdning som respekterer ulikheter i erfaringer på samme tid som gjenkjenner de samme antagelsene	Reciprocity	Gjensidighet
Ikke-dømmende lytting er å kunne lytte åpent (uten fordommer) til deg selv og andre	Non-judgmental listening	Ikke-dømmende lytting
Tilstedeværende tilnærming er en tilnærming der et tillitsforhold blir bygget ved å vise noen andre at han blir sett og hørt, og regnes som et fullverdig menneske. Målet er å forstå hva den andre virkelig trenger i denne situasjonen i dette øyeblikket.	Presence approach	Tilstedeværende tilnærming
Bevisstgjøring er å fremme bevissthet om hendelser, følelser, interesser, risikere etc.	Raising awareness	Øke bevissthet
Åndelighet er den personlige indre opplevelsen (for eksempel i sammenheng med religion)	Spirituality	Åndelighet
Å finne mening handler om å søke på meningen, målet, nytten av livet eller aktiviteter vi utfører	Finding meaning	Å finne mening
Refleksjon er en måte å forsøke å forstå erfaringer og analysere meningen med disse	Reflection	Refleksjon
Refleksjon på overordnet nivå er en måte å prøve å forstå opplevelser, analysere og gi en mening til disse	Reflection on meta level	Refleksjon på overordnet nivå (meta)
Kritisk selvrefleksjon reflekterer egen person på en kritisk måte (uten å ta noe	Critical self-reflection	Kritisk selv-refleksjon



for gitt)		
Introspeksjon er en metode for å observere egne tanker og følelser. Introspeksjon ses ofte som det motsatte av ekstern observasjon. Mens introspeksjon er direkte (man kan oppleve en emosjon, eksempelvis at man er sint, på en umiddelbar og direkte måte), er observasjon av andre indirekte	Introspection	Introspeksjon
Ikke-medisinsk språk er kommunikasjon uten bruk av faglige medisinske ord	Non-medical language	Ikke -medisinsk språk
Ikke-diagnostisk språk kommuniserer med å unngå bruk av medisinske (psykiatriske) diagnostiske termer	Non-diagnostic language	Ikke-diagnostisk språk
En atferdsegenskap er beskrivelsen av elementer i atferd som er typisk for en viss person	Behavioral characteristic	Atferdsegenskaper
Contact skill is the ability of someone to search and realize contact with other persons in a competent way Sosial kompetanse er evnen til noen til å søke og realisere kontakt med andre personer på en kompetent måte	Contact skill	Sosial kompetanse
Kommunikasjonsevne er evnen til noen til å realisere en adekvat informasjonsoverføring til andre	Communication skill	Kommunikasjonsevner
Konseptuell tenking er evnen til å formulere design for forbedringer, fornyelse, endringsprosesser etc.	Conceptual thinking	Konseptuell tenking
Normativ tenking er en måte å tenke på der noen viser implisitt eller eksplisitt bruk av visse normer eller standarder	Normative thinking	Normativ tenking
Noen i en organisasjon har ansvar for at aktiviteter fører til resultater eller tiltak	Result responsibility	Resultatansvar
Å være initiativrik handler om å ta forventet om visse skritt for å oppnå et mål	Proactive acting	initiativrik



Et tillitsbånd er et bånd som kan basertes på hverandres ærlighet og vennlighet	Bond of trust	Tillitsbånd
Levekår er forhold som bestemmer hvilke elementer som spiller en rolle i situasjonen noen lever	Living conditions	Levekår
Robusthet eller motsandskraft er det begrepsmessig motsatte av sårbarhet. Som sårbarhet handler robusthet om hvordan påkjenning og stress (risikokilder) vil kunne gi konsekvenser for noe som er av verdi for oss mennesker. Konsekvensene kan være knyttet til for eksempel liv og helse, miljø og/eller økonomiske verdier.	Resilience	Motstandskraft/ Robusthet
I sammenheng med psykisk helse betyr det sårbarhet som følger med psykiske plager eller lidelser	Vulnerability	Sårbarhet
Integritet karakteriserer noen når hun / han er oppriktig, ærlig og ikke er mottakelig for bestikkelser.	Integrity	Integritet
En gruppeprosess er en prosess der hvert medlem av gruppen er involvert og hvor gjensidig interaksjon er viktig	Group process	Gruppeprosess
Gruppe dynamikk er prosesser som kan forekomme innenfor en gruppe på grunn av gjensidig påvirkning	Group dynamics	Gruppe dynamikk
Et (trygt) gruppeklima er atmosfæren som råder i gruppen og den emosjonelle påvirkningen (det å føle seg trygg)	(Safe) group climate	(Trygt) gruppemiljø
Gruppeutvikling er utviklingen av gruppen fra perspektivet på samspillet mellom medlemmene	Group development	Gruppeutvikling
En selvhjelpsgruppe er en gruppe mennesker som (for det meste uten veiledning) blir oppfordret til å løse egne problemer	Self-help group	Selvhjelpsgruppe
En tiltaksgruppe er en gruppe av personer av samme yrke . Arrangerer samtaler for å fremme kvaliteten på deres tjeneste	Intervision group	Tiltaksgruppe



Gruppeinteresse er noe til fordel for alle deltakere i gruppen	Group interest	Gruppeinteresse
En delansvarlig er en som fungerer sammen med den hovedansvarlige som kan gjennomføre trening selvstendig	Co-trainer	Delansvarlig (Co-trainer)
En Co-fasilitator opererer i en gruppe av likemenn. Begrepet Co-fasilitator indikerer at essensen av arbeidet ligger i å gjøre det enklere, skape forhold som er nødvendig for deltakerne å gradvis finne mer kontroll over sine liv mot et liv som tilfredsstillende i henhold til egne standarder.	Co-fasilitator	Tilrettelegger (Co-fasilitator)
En mal er et format eller globalt design for lignende aktiviteter eller programmer	Format	Mal
En veiviser er et dokument der trinnene beskrives i rekkefølge som til slutt fører til det tiltenkte målet	Roadmap	Veiviser
En arbeidsplan er dokument som beskriver alle aktiviteter som må gjøres for å fullføre arbeidet.	Work plan	Arbeidsplan
Moduler er et dokument med en kronologisk beskrivelse av aktiviteter i et program	Scenario	Moduler
En oversikt over formelle og uformelle organisasjoner som er aktive i forskjellige områder som bolig, omsorg, velferd, arbeid, inntekt etc.	Social map	Oversikt
Sosiale ressurser er ressurser i det sosialfaglige feltet eller samfunnet som støtter innen velferd, omsorg, utdanning, god helse etc.	Social resources	Sosiale ressurser
Støttesystemer er systemer eller strukturer som støtter for eksempel sosial velvære eller (mental) helse til enkeltpersoner eller (grupper i) befolkningen	Support systems	Støttesystem
Et pensum er en plan med et spesifikt	Curriculum	Pensum



læringsinnhold som beskriver et spesifikt opplæringskurs		
Et utdanningsprogram beskriver en rekkefølge på deler av et utdanningsprogram	Learning path	Utdanningsprogram
En utviklingsvei beskriver en rekkefølge av elementer i utviklingen.	Development path	Utviklingsprosess
A learning process is the progress, course of development during education En læringsprosess er utviklingen i utdanningen	Learning process	Læringsprosess
Utdanning, fellesbetegnelse for all læring av ferdigheter og kunnskaper. I dagligtale refererer utdanning i hovedsak til læring i grunnskole, videregående skole, høyskole og universitet.	Education	Utdanning
Etterutdanning er (kortere) kurs som ikke gir formell kompetanse. Etterutdanning gir gjerne vedlikehold og oppdatering av kompetanse innenfor eksisterende utdanningsnivå og stilling, ofte uten vekt på formell eksamen. Videreutdanning derimot, er studier eller opplæring som gir formell kompetanse.	Further education	Etterutdanning Videreutdanning
En praksisopplæring gjøres i sammenheng med profesjonell orientering eller som en del av yrkesopplæringen	Internship	Praksisopplæring
Motstand (i psykologisk forstand) er bevisst eller ubevisst motstand eller motvilje mot uønskede opplevelser	Resistance	Motstand
Motstridende samhandling er en situasjon der det ikke er eksplisitt enighet mellom student og veileder om målene og prosessen.	Divergent interaction	Motstridende samhandling
En kunnskapsbærer er en person som har en eksempelfunksjon for visse yrker, individer eller en viss befolkning	Role model	Kunnskapsbærer
Psykososiale utfordringer/lidelser er problemer innen det psykiske eller fysiske området	Psychosocial disorders	Psykososiale utfordringer/lidelser



Psykiske lidelser eller utfordringer er problemer som er identifisert av psykisk helsevern	Psychiatric disorders	Psykiske utfordringer/ Lidelser
Traumer er forårsaket av et (stort) antall svært alvorlige skadelige opplevelser i fortiden, noe som forårsaker psykiske utfordringer og problemer	Traumatization	Traumer
Brukerorientert arbeid er aktiviteter som utføres i sammenheng med (direkte) omsorg for mottakerne.	Sevice user related tasks	Brukerorientert arbeid
Organisasjonsrelaterte oppgaver er aktiviteter som utføres i sammenheng med implementering av regler eller forskrifter som organisasjonen krever	Organization-related tasks	Organisasjonsrelaterte oppgaver
Yrkesoppgaver er aktiviteter som er dannet med bakgrunn i utøvelsen av et yrke.	Occupational tasks	Yrkesoppgaver
Faglig utvikling er utviklingen i utførelsen av et bestemt yrke gjennom mer kunnskap og erfaring over tid.	Professional development	Faglig utvikling
Profesjonalisering er måten arbeidsrelaterte aktiviteter i økende grad bringes i samsvar med faglige standarder	Professionalization	Profesjonalisering
I pedagogikk og i utdanningsystemet benyttes kompetansebegrepet for definerte mål for hvilke ferdigheter i å løse oppgaver som opplæringen skal føre til.	Professional level	Kompetansekrav
En kompetanseplan er en del av kommunens planverk – og vil si noe om hvilken kompetanse som behøves for å nå målene. Det er et behov for systematisk tilrettelegging for at medarbeiderne får brukt sin kompetanse best mulig.	Job differentiation	Kompetanseplan
En recoveryansatt er en ansatt som arbeider som erfaringskonsulent/ Likemann med det mål å bidra til recoveryprosess for andre.	Recovery employee	Erfaringskonsulent/Likemann
En recovery fagutvikler har ansvar for	Recovery policy	Recovery fagutvikler



videreutvikling av recoveryprogram i organisasjonen.	officer	
En recoverykoordinator har ansvar for å organiserer arbeidet til ansatte med brukererfaring for å utvikle gode tjenester.	Recovery coordinator	Recoverykoordinator
En forbedringsprosess er en beskrevet en prosess som indikerer hvilke forbedringer i ytelsen til ansatte, eller kvaliteten på tjenesten som må oppnås	Improvement process	Forbedringsprosess
Kvalitetsforbedring er forbedring av elementer i den tjenesten som organisasjonen har vurdert til å ha kvalitativ verdi.	Quality improvement	Kvalitetsforbedring
En prosjektgruppe er en gruppe personer samlet på grunn av deres evne og kompetanse til å gjennomføre et spesifikt prosjekt	Project group	Prosjektgruppe
Veiledning er (eller støtte) av en person eller en gruppe for å forbedre profesjonaliteten og funksjonen	Coaching	Veiledning
Vi snakker om systemnivå når organisatoriske forhold (for eksempel administrative strukturer, økonomi osv) av en institusjon er involvert	Organizational level	Organisasjonsnivå
Vi snakker om politisk nivå når politiske aspekter ved en institusjon er involvert	Policy level	Politisk nivå
Tverrfaglig samarbeid er et samarbeid mellom representanter fra forskjellige faggrupper	Interdisciplinary collaboration	Tverrfaglig samarbeid
En personalavdeling støtter organisasjonen med spesialiserte rådgivnings- og støttefunksjoner. For eksempel anses menneskelige ressurser, regnskap, PR og juridisk avdeling.	Staff department	Personalavdeling
HMS rutiner beskriver ulike former for hjelp og støtte for ansatte	Care program	HMS (Helse, miljø, sikkerhet) rutiner
Nettverksdeltakelse er samarbeid mellom representanter for ulike sektorer som helsehjelp og sosiale organisasjoner	Network participation	Nettverksdeltakelse



for å oppnå en sammenhengende omsorgs- eller støttestruktur		
Frigjøring jobber for likestilling av rettigheter, en lik stilling på arbeidsmarkedet og inkludering i samfunnet.	Emancipation	Frigjøring
Sosial frigjøring fokuserer på likeverdig deltakelse i samfunnet.	Social emancipation	Sosial frigjøring
Brukermedvirkning finnes på tre nivå: Individnivå, Tjeneste/systemnivå, System/politisk nivå Brukermedvirkning er en lovfestet rettighet, og er dermed ikke noe tjenesteapparatet kan velge å forholde seg til eller ikke. Brukermedvirkning innebærer at brukeren betraktes som en likeverdig partner i diskusjoner og beslutninger som angår hans eller hennes problem.	Service user participation	Brukermedvirkning
Pressgruppe er en betegnelse brukt om en permanent eller midlertidig etablert organisasjon som arbeider for å påvirke beslutninger som fattes av myndighetsorganer, eventuelt andre viktige beslutningsorganer. Betegnelsen brukes særlig om organisasjoner som utøver et sterkt påtrykk på de aktuelle beslutningsorganer.	Service user movement	Pressgruppe
En interessegruppe er en gruppe mennesker som står opp for sine interesser, for eksempel i sosial, politisk, og i helserelevante temaer	Interest Group	Interessegruppe
Et brukerråd består av brukere/representanter for brukere av en tjeneste, enhetsleder og ansatte ved tjenesten. Sammen jobber brukerrådet for at tjenesten til enhver tid skal være best mulig	Service user council	Brukerråd
Forskrifter er generelle regler om borgernes rettigheter eller plikter, fastsatt av offentlig myndighet – stat eller kommune. På samme måte	Laws and regulations	Lover og forskrifter



som lover er en forskrifter bindende både for borgerne og myndighetene.		
En omsorgsordning tilbyr forskjellige helsetjenester, som for eksempel bolig, behandling og aktiviteter.	Care arrangement	Omsorgsordning
En protokoll er et dokument som spesifiserer hvordan visse aktiviteter må gjennomføres.	Protocol	Protokoll
En prosedyre er en angitt fremgangsmåte for å utføre en aktivitet eller en prosess.	Procedure	Prosedyrer
En tverrfaglig retningslinje er et dokument med instruksjoner om form for involvering (og samarbeid) av representanter for forskjellige yrker i behandling eller støtte av en tjenestebroker.	Multidisciplinary guideline	Tverrfaglig retningslinje
I Norge har vi 161 lovregulerte yrker. For å kunne utøve yrket og/eller benytte en bestemt yrkestittel må du oppfylle noen minimumskrav. Dette er krav fra norske myndigheter som reguleres av lover og forskrifter.	Acknowledged profession	Yrkestittel
At noe er obligatorisk betyr at det er påbudt eller tvungen.	Mandatory	Obligatoriske bestemmelser
Arbeidsmarked, det samlede tilbud av, og etterspørsel etter arbeidskraft innen et geografisk område. Det består av delmarkeder for de ulike typer arbeidskraft som for eksempel ufaglært, faglært, arbeidskraft med høyere utdanning og så videre.	Labour market	Arbeidsmarkedet
Alle har rett til en skriftlig arbeidsavtale, uansett lengde på arbeidsforholdet, eller størrelse på stillingen. Arbeidsavtalen beskriver arbeidstakers og arbeidsgivers rettigheter og plikter, og skal alltid inneholde opplysninger om: Hvem som har inngått avtalen, arbeidsplassen, beskrivelse av arbeidet eller stillingen, tidspunktet for arbeidsforholdets	Working conditions	Arbeidsavtale



<p>begynnelse, forventet varighet hvis arbeidet er midlertidig, rett til ferie og feriepenger, prøvetid hvis dette er avtalt, oppsigelsesfrister, lønn, lengde og plassering av arbeidstiden, pauser og eventuelle tariffavtaler som regulerer arbeidsforholdet.</p> <p>Arbeidsgiver skal lage et utkast til arbeidsavtale snarest mulig og senest en måned etter at arbeidsforholdet startet.</p>		
<p>Et vitnemål er en attest som viser at man har fullført en utdanning, enten det er grunnskolen, videregående skole eller en akademisk grad ved et universitet eller en høyskole.</p> <p>Etterutdanningskurs er ikke eksamensrettet og gir ikke formell kompetanse i form av studiepoenguttelling - eksempelvis timebasert kurs- eller seminarvirksomhet.</p>	Certificate	Vitnemål Kursbevis
<p>Evaluerer er å gi en kvalitativ beskrivelse og bedømmelse av noe. Evalueringer kan gjennomføres før et tiltak iverksettes, underveis i gjennomføringen, eller etter at tiltaket er avsluttet. De kan utføres av interne eller eksterne fagmiljøer.</p>	Appraisal session	Evaluerer
<p>En målgruppe er en gruppe i befolkningen med spesifikke egenskaper (for eksempel utsatt for visse risikofaktorer) som forebygging eller inngrep kan gjelde for.</p>	Target group	Målgruppe
<p>En håndbok er en bok som inneholder grunnleggende eller sentrale fakta om et emne eller et fag, og som gjerne er organisert slik at den egner seg som en oppslagsbok, en bok som er både praktisk og nyttig.</p>	Manual	Håndbok
<p>Begrepet betyr å lytte til en indre støttende stemme som tar vare på den sjelelige delen av en selv, å ha medfølelse for seg selv i vanskelige tider, i stedet for å kritisere seg selv.</p>	Self Compassion	Indre støttende stemme



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

