

NETTVERKSMØTE

VED AVDELING FOR RUSMEDISIN



*Eit tilbod til deg
som ønskjer
å samarbeide
med familie
og nettverk
som ein del av
behandlinga.*

Nettverksmøte er ein god måte å involvere familie og nettverk

Nettverksmøte er eit tilbod til deg som ønskjer å samarbeide med familie og nettverk som ein del av behandlinga. I nettverksmøte blir det fokusert på det å snakke om viktige tema, bygge opp ressursane dine og styrke livssituasjonen din. Nettverksmøte inngår som ein del av behandlinga du kan få ved AFR poliklinikk.

Kvifor invitere nettverket?

Når ein er i behandling og gjer endringar i livet sitt, treng ein støtte frå andre menneske. Dei som kjenner deg godt treng ofte også å få fram sine opplevingar og synspunkt, og forstå betre kva du går gjennom. Slik kan dei bli tryggare på situasjonen og framtida. Forsking viser at kvaliteten på dei sosiale relasjonane våre har svært mykje å seie for den psykiske og fysiske helsa vår. Forsking viser også at involvering av familie og nettverk kan ha stor positiv tyding for meistring av rusproblem.

Kven kan delta på møta?

Du vel sjølv kven og kor mange som skal delta på møte. Du kan velje å ha med både familie, venner, naboar, fagpersonar og kollegaer.

Kva kan eg snakke om?

Det er du som bestemmer kva du vil snakke om, og du kan ta opp dei tinga som er viktige for deg. Eksempel på tema er rusproblem, tema knytt til familie, arbeid, bustad eller sosialt nettverk, psykiske plager, uro for barn, sorgreaksjonar og andre ting. Dei andre i nettverket ditt kan også ha tema dei ønskjer å ta opp. Viss det er noko du ikkje ønskjer at vi skal ta opp i møtet, kan vi snakke om dette på førehand.



Kva er målet med nettverksmøte?

Målet med nettverksmøte er å komme i gang med ein god dialog, som kan bidra til auka forståing for kvarandre, styrke samkjensla og bygge gode relasjonar.

Korleis komme i gang med og gjennomføre eit nettverksmøte?

Du og ein fagperson samarbeider om møtet og innhaldet. Du inviterer menneska du ønskjer skal delta og bestemmer kor møtet skal vere.

Ofte vil det vere i våre møtelokale, andre gonger skjer det i heimen eller andre stader som er trygge og praktiske alternativ. Nettverksmøte varar 1,5 – 3 timar.

Fagpersonane som leier møtet har ansvar for å bidra til dialog og refleksjon. Nokre gonger er det nok med eitt møte, men ofte vil ein bli einige om å møtast igjen fleire gonger i løpet av behandlinga. Møta føregår helst på dagtid, men tidspunkta blir tilpassa både deg og nettverket ditt.

KONTAKTINFORMASJON

Avdeling for rusmedisin, poliklinikk

Regine Frisch
regine.setre.frisch@helse-bergen.no

Øyvind Kalsås
oyvind.kalsas@helse-bergen.no

Besøksadresse

Østre Murallmenning 7
Telefon: 55 97 01 00

www.helse-bergen.no
Haukeland universitetssjukehus, telefon: 05300