

# Miljøterapiivett

Inspirert av fjellvettreglene



## 1. Planlegg miljøterapien og begrunn den faglig

- Vit at miljøterapi er en kompleks og krevende behandlingsform.
- Beskriv miljøterapien, slik at det ligger en faglig begrunnelse bak de ulike miljøterapeutiske handlingene.
- Kunnskap om ulike tilnærminger, anerkjente teorier og metoder kan hjelpe deg å ta de riktige valgene.



## 2. Tilpass miljøterapien etter evne og forhold

- Tilrettelegg miljøterapien rundt organisatoriske, psykologiske, sosiale og kulturelle forhold.
- Du som menneske er selve metoden i miljøterapi. Tilsynelatende trivielle, hverdagslige interaksjoner og handlinger kan være betydningsfulle og skape en likeverdig relasjon.
- Utnytt muligheter når de oppstår, og gi rom for terapeutisk spontanitet. Gullet i miljøterapi ligger i det uventede!

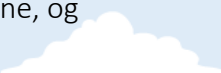


## 3. Ta hensyn til pasientens forutsetninger

- Det er en hårfin balanse mellom det å skape en god miljøterapeutisk struktur, motivere pasienter og forvente deltakelse, og det å tilpasse behandlingen til den enkelte pasient ut fra deres ståsted.
- Reflekter over pasientens handlinger for å forstå budskapet bak handlingene, og anerkjenn pasientens utfordringer.
- Gjenkjenn vansker knyttet til angst og depresjon, traumer, personlighetsproblematikk og kognitiv svikt.
- Vær lydhør, og tål negative projeksjoner.
- Husk at endring innebærer elementer av ambivalens.

## 4. Vær forberedt og gjør grep når fellesskapet trues

- Vit hvordan du håndterer kritikk eller brudd på reglene, og manglende deltakelse i aktiviteter.
- Vær bevisst når krefter undergraver verdien av et godt fellesskap.
- Flytt fokus fra pasientens atferd til miljøterapeutiske intervensjoner.
- Vær forutsigbar med hensyn til både grenser, og reaksjoner når grensene trækkes over.
- Speiling vil kunne styrke mentaliseringsevnen til pasienten.



## 5. Ta i bruk nødvendig tid, metoder og verktøy

- Ta i bruk hele døgnet til utøvelse av miljøterapi. Observasjoner kan brukes i behandlingsplanen.
- Dokumenter alle relevante hendelser og vurderinger i journal. Det som ikke er nedfelt, har ikke skjedd.
- Bruk kvalitets- og avvikssystemer aktivt.
- Ærlighet, tillit og humor er også gode verktøy!



## 6. Ta trygge veivalg – ivareta tryggheten i arbeidsmiljøet

- Evaluer, reflekter og lær av uønskede hendelser.
- Ha gjennomtenkte strategier for å redusere utryggheter som kan oppstå i omorganiseringer.
- Ivareta virksomhetens regler, arbeidsmoral og verdier.
- Avklar forventninger og gi god opplæring til nyansatte. Erfarne medarbeidere er gull for nykommere.

## 7. Bygg opp felles forståelse og fagsyn i virksomheten

- Uten felles faglig forståelse blir arbeidet med miljøterapi fragmentert og tilfeldig, og kan være til skade for pasienten.
- Forståelsen må preges av omsorg, anerkjennelse og respekt for menneskets egenverd og integritet.
- Nedfell miljøterapiens arbeidsmåte og teoretiske forankring i planverk og prosedyrer.
- Dokumenter egne erfaringer.
- Jobb alltid med forbedring og utvikling. Ha kritisk refleksjon rundt de terapeutiske tiltakene.

## 8. Vend i tide – det er ingen skam å be om hjelp

- Farlige situasjoner kan oppstå. Tren på å takle aggresjon og uventede hendelser.
- Det er ikke alltid den gode relasjonen er tilstrekkelig for at vi kan klare alle oppgaver og mestre alle situasjoner.
- I visse situasjoner er det riktig å tilkalle hjelp.

## 9. Søk støtte og veiledning, og tilrettelegg for refleksjon

- Gjenkjenn og snakk høyt om hvilke følelser pasientene vekker i deg, aksepter og reflekter. Kunnskap om mentaliseringsprosesser bidrar til å unngå slitasje.
- Sett opp fast tid for veiledning og/eller etisk refleksjon, både enkeltvis og i personalgruppen. Husk ekstravakter og nattevakter.
- Ha ordninger for kollegastøtte og debrief etter vanskelige situasjoner.

