

RECOVERY



CHIME



Connectedness

Hope and optimism

Identify

Meaning in life

Empowerment

forbundethed • håb og optimisme • identitet •
meaning i tilværelsen • empowerment

CHIME

CHIME beskriver fem faktorer, der understøtter en recovery-proces:

Forbundethed

At føle sig forbundet til eksempelvis familie, venner, fagpersoner, job/uddannelse eller lokalsamfund.

Håb og optimisme

At føle håb og optimisme i forhold til egne ressourcer, muligheder, fremtidsperspektiver, bedringsudsigter.

Identitet

At udvikle en positiv identitetsfølelse ud fra fornyet tro på egne evner, nye erkendelser, selvtillid og mindre selvstigmatisering.

Mening i tilværelsen

At finde/genfinde mening med tilværelsen i sociale relationer, at være noget for nogen og med nogen. At være en del af samfundslivet og derigennem generhverve oplevelsen af livskvalitet.

Empowerment

At genvinde kontrol og handlekraft i eget liv gennem succeserfaringer, der er hjulpet på vej af f.eks. tilførelse af ny viden, ny selvbevidsthed, nye redskaber, opbakning og følgeskab.

Hvad er recovery? Recovery betyder 'at komme sig'. Grundtanken i recovery er, at man kan komme sig efter psykisk sygdom ved at tilegne sig viden og nye færdigheder til at genskabe en god og meningsfuld hverdag.