

Når et menneske oplever **CHIME**...

(C) Forbundethed

(C for connectedness)

At være en del af
Fællesskabet – modpol til
alenehed...

At kunne spejle sig i andre

At have godt samvær med
andre – venner, kolleger
interessefæller

(I) Identitet

Et positivt selvbillede...

At være noget for andre

At være noget andet end
'den syge'
(For mange er det i 'hård kamp'
med stigmatisering og
selvstigmatisering grundet den
psykiske sygdom)

(E) Empowerment

At have kontrol og
handlekraft i sit eget liv...

Når man kan se og tror på
sine styrker

Når man kan se handleveje

(H) Håb og fremtidsoptimisme

Håbet og en tro på, at
fremtiden bliver god...

Anerkendelse for alt det, man
kan – også på trods

Energien til, at forandre...

(M) Meningsfuldhed

At se mening i sit liv – fra fortid
over nutid og til fremtid

At have en meningsfuld rolle i
fællesskabet

At bruge sin tid meningsfuldt



.... lever det et tilfredsstillende, håbefuldt og bidragende liv

Hvad kan styrke CHIME?

Forbundethed kan styrkes ved at patienterne

- **Oplever** at kunne spejle sig i andre, også jer og gennem peer-støtte
- **Oplever** forbundethed til verden omkring sig, fx fællesskaber i og udenfor psykiatrien, lokalsamfundet, naturen, kunsten, det åndelige, 'det at gøre noget'...
- **Støttes** til at have godt samvær med gode relationer
- **Oplever** støtte fra andre, både professionelle og private, i relationer hvor der er resonans (god personlig kemi)

Håb og fremtidsoptimisme kan styrkes ved at patienterne

- **Hører**, at vi tror på, at de kan komme sig og at vi fortæller, at andre før dem er kommet sig
- **Hører**, at vi tænker og taler positivt om deres fremtid samt ser de ressourcer patienten har
- **Støttes** i at have drømme og mål, uanset om de for os virker realistiske i nuet
- Får 'fejret' succeserne, de små som store – også med os

Identitet kan styrkes ved at patienterne

- **Støttes** i at fastholde eller (gen)opbygge et positivt selvværd – og fx fralægger sig skam
- **Oplever**, at de er noget for andre
- **Oplever**, at vi ser dem som noget andet – og bedre – end 'den syge'
- **Oplever** at vi er oprigtigt interesserede i at være sammen med dem og samarbejde med dem. At vi gerne bruger tid med dem
- **Støttes** i at tackle og overkomme stigma
- **Støttes** i at deltage i meningsfulde aktiviteter, hvor man får lov at være andet og mere end "den syge"

Meningsfuldhed kan styrkes ved at patienterne

- **Støttes** i at finde mening i egen historie
- **Støttes** i at finde mening i erfaringerne med den psykiske sygdom
- **Oplever og støttes** i at have meningsfulde sociale roller
- **Støttes** i at tiden bruges meningsfuldt – fx spirituelt, kreativt, ved at være noget for andre, arbejde eller... Den enkelte ved hvad det er, og det åbner vores arbejde ud i verden.

Empowerment styrkes ved at patienterne

- **Tror** på sig selv – fx støttet af, at vi siger, vi tror på dem
- **Oplever** at have og kunne tage personligt ansvar – fx ved at vi **forventer** og **viser** tiltro til, at de kan
- **Oplever** at have kontrol over hvad der skal ske i sit liv – fx ved at de næste trin er overskuelige såvel som, at man kan se handleveje
- **Oplever**, at vi hjælper dem til at lægge konkrete planer i tiltro til, at de kan

