



InnerLife®

en utdanning, en lære for Livet, en personlig prosess

Til saksbehandler, NAV – gjelder utdanning på yrkesrettet attføring.



InnerLifeTerapi - studiet

Erfaring

En erfaringsorientert utdanning, hvor studenten forstår gjennom erfaring selve samspillet mellom KROPP, PSYKE og menneskets ÅNDSKRAFT.

Erkjennelse

En utdanning basert på terapi og personlig utvikling, slik at studenten kan erkjenne psykens påvirkning på den daglige virkelighet.

Endring

En utdanning hvor studenten kommer til erkjennelse av egne VERDIER, EGENSKAPER og MULIGHETER, og dermed gjenfinder styrken til å omskape sitt liv.

Empati og menneskeverd

En utdanning rettet mot samspillet mellom mennesker, for å bringe inn økt empati og menneskeverd i omsorg-, leder- og læreryrker.

ArunA – Akademiet

Org. nr. 974 427 593

Løkenvegen 79, 2344 IIseng

Telefon 62 57 71 00. aruna@aruna.no

www.aruna.no



InnerLife®

en utdanning, en lære for Livet, en personlig prosess



Del 1: Om studiet

ArunA-Akademiet – en ideell forening	s. 3
InnerLifeTerapi – en helhetlig terapiform	s. 3
En prosessorientert utdanning	s. 4
Verdigrunnlag	s. 5
Kort om studiets innhold	s. 6
Formål med utdannelsen	s. 6
Eksamen og evaluering, medlemskap fagforbund	s. 7
Deltidsutdanning, timefordeling	s. 8
Obligatorisk egenerapi og trening	s. 8

Del 2: Mulighet for jobb etter endt utdanning

Oversikt over antall studenter på yrkesrettet attføring	s. 9
Tilbake til arbeidslivet	s.10
Muligheter for jobb etter endt utdanning	s. 10
Eksempler på yrkesvalg etter endt utdanning	s. 11/12
Rapport: Bruk av InnerLife for å få langtidssykemeldte tilbake til arbeidslivet	s. 13
Brev fra psykiater: Erfaring fra bruk av InnerLifeTerapeut i offentlig psykiatri	s. 14

Del 3: Økonomi

Om kontraktinngåelse	s. 15
Økonomisk inntjening under utdannelsen	s. 15
Kostnadsoversikt basert på 1. studieår	s. 15
Utgifter Hellaskurs tredje studieår	s. 16
Kjøp av nødvendig materiell.	s. 16
Kursdatoer	s. 16



InnerLife®

en utdanning, en lære for Livet, en personlig prosess

ArunA-Akademiet – en ideell forening

ArunA - Akademiet har siden 1993 vært organisert som en ideell forening med et styre bestående av 8 – 11 medlemmer; med en representant for hvert årskull, fagforbundet InnerLife, skolens administrasjon, samt to eksterne medlemmer. Gründere av ArunA-Akademiet er Lisbeth Lind og Øivinn Øi, hovedlærere ved skolen, som i samarbeid med utdannede InnerLifeTerapeuter ivaretar undervisningen.

Som forening har skolen ingen private eierinteresser. Studenter og kursdeltagere ansees som foreningens medlemmer. Økonomisk overskudd skal komme studentene til gode i form av lavere kursavgifter eller investeringer i utvidede lokaler og bedre utstyr.

Skolen tilbyr en fireårig sertifisert deltidsutdanning, tilsvarende 2 års fagutdanning. Skolen har eget studenthus, hvor det i tillegg tilbys terapi og kurs i personlig utvikling.

Nytt studiested fra 2009. ArunA-Akademiet har kjøpt Bjørk Gård på Ilseng. Fra mai 2009 vil all undervisning i forbindelse med utdannelsen skje på Bjørk, hvor en låve på 500m² er ombygget til kurskjøkken og spiserom med atmosfære, hyggelige 2/3-personsrom for overnatting, samt et romslig kursrom på 140m².

Kort om InnerLifeTerapi - en helhetlig terapi

InnerLife® er et dybdeterapeutisk konsept som ivaretar hele mennesket. Når et fysisk eller psykologisk problem inntreffer, får klienten hjelp til å forholde seg til kroppens reaksjoner, psykens tilbakeholdte tanker og følelser, og med perspektiv individets åndskraft.

Denne åndskraft har ingen religiøse undertoner, men oppfattes som et livspotensiale med en potensiell retning for individets liv. dvs. InnerLifeTerapi® er den eneste terapiform i Norge som integrerer alle de tre trinnene: kropp via pustetrening og avspenningsmassasje, psyke via dybdeterapeutiske metoder og menneskets åndskraft.

Teori og metoder utgår fra et livssyn som innebærer, at menneskets kropp, sjel og åndsliv må behandles parallelt, for at vi kan utvikle oss som hele mennesker. Psykoterapeutiske metoder rettet mot mental frigjøring og følelsesmessig forløsning er ikke nok i seg selv. Det må kombineres med kroppslig avspenning, samt innsikt i menneskets indre åndsliv.

Et menneske er ikke kun et individ som søker et bedre liv for sin egen del. Det er i tillegg en sosial enhet som i relasjon til andre beveges via en kollektiv bevissthet; behovet for å dele via nestekjærlighet og menneskeverd. Dette perspektiv går som en ledetråd gjennom hele utdannelsen.

InnerLife® vektlegger begge sidene av menneskets bevissthet; den personlige og den sosiale/kollektive side av bevisstheten. Studenten utfordres dermed til å skape økt livskvalitet i egen hverdag, inkludert forbedring av egen helse, parallelt med å utvikle sine psykiske og intuitive evner i relasjon til andre mennesker.



InnerLife®

en utdanning, en lære for Livet, en personlig prosess

En prosessorientert utdanning

InnerLife® er en fagutdanning som for de fleste studenters vedkommende etterfølges av tidligere fag- eller høyskoleutdanning innen humane og sosiale fag. I motsetning til høyskole – og universitetsutdanning er utdannelsen i overveiende grad erfaringsbasert.

Hver psykisk struktur som blir forklart, skal erfares. Utdannelsen er derfor lagt opp som en personlig utviklingsprosess, slik at studenten tilegner seg evnen til å gå inn og ut av det psykiske landskap på en fri og aksepterende måte.

Skal man som leder, terapeut eller helse/omsorgsarbeider hjelpe et menneske i retning av økt menneskeverd, må man selv ha erfart det man ønsker å gi videre.

Gjennom egenerapi og undervisning lærer studenten å bevisstgjøre holdninger og ubevisste tanke- og adferdsmønstre, frigjøre uønskede relasjoner og sosiale situasjoner som har lagt grunnlag for følelsesmessig stagnasjon og livstretthet. Følelser skal aksepteres, indre verdier og egenskaper skal bevisstgjøres.

Verdigrunnlag

InnerLifeTerapi er basert på de syv etiske verdiene:

Ærlighet, omsorg, aksept, empati, likeverd, solidaritet og tilgivelse.

Dette er egenskaper som studenten gradvis skal tilegne seg gjennom de fire årene som utdannelsen varer. Således kan en InnerLifeTerapeut med fordel benyttes i alle yrker som tar utgangspunkt i å hjelpe et menneske til økt livskvalitet og menneskeverd.

Studenten lærer å møte sin klient og sine medmennesker med innlevelse og dyp respekt for den andres egenart, særegne biografi og utviklingsmuligheter. Samtidig vil en InnerLifeTerapeut vite at det alltid foregår en gjensidig læring i ethvert menneskemøte, også i terapisisituasjonen.

Når klient og terapeut møtes i opplevelsen av klientens psykiske erfaring, overføres det fra terapeut til klient motivet til å møte seg selv.

I InnerLife® er klienten ikke et kasus som man studerer utenfor en selv, men et medmenneske man møter innenfra seg selv. Denne innstilling ligger til grunn for all utforming og valg av terapeutiske metoder. En basisinnstilling er, at terapeuten gjennom sin aksept og innlevelse (empati) er med klienten inn i det psykiske rom som fremkommer under terapien.



InnerLife®

en utdanning, en lære for Livet, en personlig prosess

Kort om fagets innhold

1 studieår: Lett terapeutisk massasje, pustetrening og kroppsbevissthet.

Studenten innøver en meget sakte og rytmisk kroppsmassasje som får klienten til å slappe av i sin kropp. Massasjen er lett og bevegelig og krever ingen fysisk styrke fra terapeutens side. Den innøves med en spesiell kroppsstilling, som øker terapeutens egen blodsirkulasjon og motvirker fysisk slitasje. Massasjen er basert på spesielle sentreringsteknikker, som igjen øker terapeutens vitalitet og tilstedeværelse.

2 - 4 studieår: Dybdepsykologisk teori og metode.

Studenten settes inn i teori og metoder som er rettet mot frigjøring fra fortidens smertefulle opplevelser, slik at man kan hjelpe en klient til en dypere erkjennelse av egen psyke for på den måten å skape livsendring.

Gjennom det fjerde studieåret lærer studenten å veilede sin klient til å bringe ut i livet de psykiske livskraftene som er blitt forløst under terapien. Livsveiledning er en spesiell samtaleform som er basert på de indre verdier som fremkommer under behandlingen og som skal omsettes til et mer meningsfylt liv.

STUDIEÅR	FAGINNHOLD
1. TRINN	INNERLIFE - ERKJENNELSESTEORI MENTAL TRENING OG BEVISSTGJØRING PUSTETRENING OG KROPPSBEVISSTHET TERAPEUTISK MASSASJE DIN INDRE LIVSSYKLUS - PERSONLIG UTVIKLING
2. TRINN	INNERLIFE – DYBDEPSYKOLOGISK TEORI KROPPSFORLØSENDE TERAPI DRØMMER, MYTER OG ARKETYPER I TERAPI SENSITIVITETS – OG INTUISJONSTRENING
3. TRINN	ENERGIFORSTÅELSE OG MODERNE HJERNEFORSKNING DYBDETERAPI OG TRAUMER PUSTETERAPI – FRIGJØRENDE ÅNDEDRETT LIVSVEILEDNING OBLIGATORISK PRAKSIS – MASSASJE, PUST OG SAMTALE
4. TRINN	INNERLIFE - PRAKTIKUM SAMMENFATNING AV UTDANNELSEN OBLIGATORISK PRAKSIS - KLIENTARBEID SKRIFTLIG HOVEDOPPGAVE MUNTLLIG EKSAMEN ETABLERING AV PRAKSIS

Teori.

I løpet av fire studieår skal studenten forholde seg til et pensum på ca. 12.000 sider teori. Teorien er i stor grad skrevet av fagfolk innenfor norsk og europeisk helsevesen, - teori som støtter opp om behovet for en mer helhetlig oppfattelse av mennesket innenfor psykisk behandling. Eksempler:

- Lege Eli Berg: "Det skapende mellomrommet i møtet mellom pasient og lege".
- Leger og forskerteam: Liv Haugli og Eldri Steen: "Når livet setter seg i kroppen".



InnerLife®

en utdanning, en lære for Livet, en personlig prosess

Formål med utdannelsen

1. **Å innøve en sammenhengende psykologisk teori og metode**, hvor hensynet til og samspillet mellom menneskets kropp, sjel og åndskraft er integrert.
2. **Å legge til rette for en personlig utviklingsprosess**, som får teori og metode til å samstemme med studentens liv og virke. Den personlige utvikling skal etter endt utdanning ha fått betydelig innvirkning på studentens psykiske og fysiske helsetilstand, og på de nære relasjoner i studentens omgivelser.

Skriftlig eksamen

Studenten skriver 3 oppgaver i løpet av det siste skoleåret; - to mindre oppgaver som trening for den avsluttende hovedoppgaven. Gjennom vårsemesteret skal studenten ha minimum 3 ukjente klienter som kommer til 10 terapisesjoner á halvannen time med 1 - 2 ukers mellomrom. Erfaringene fra klientarbeidet skal deretter systematiseres, belyses med teori, samt begrunnelse for valg av metoder i den skriftlige hovedoppgaven. Studenten får råd og veiledning til hvordan oppgaven skal legges opp.

Muntlig eksamen

Muntlig eksamen foregår vanligvis i desember. Den legges opp i form av to forelesninger om InnerLife-konseptet, hvor studenten har invitert 10 - 12 tilhørere blant familie, venner og medstudenter. Denne form for eksamen er en vakker avslutning, hvor studenten har mulighet til å presentere noe av innholdet som en har lært på skolen gjennom de fire årene. Vår erfaring er at både studenten selv, familie og venner gleder seg over denne muligheten til deling.

Evaluering

Studenten vil bli veiledet gjennom studiet og vil bli underrettet underveis dersom hovedlærer mener at studenten ikke vil egne seg som terapeut eller studentens innsats ikke er tilstrekkelig. Har man kommet frem til fjerde studieår, har man i realiteten bestått. Arbeid med eksamensoppgave og muntlig eksamen blir derfor ansett som verdifull trening, mer enn at man skal bli testet i ferdigheter. Denne innstilling verdsettes av studentene, som slipper å bli begrenset av det vanlige eksamenspresset og derfor gir ekstra mye inn til oppgavene.

Fagforbundet InnerLife®

Med godkjent eksamen kan man søke om medlemskap i Fagforbundet InnerLife (FIL). Som medlem har man tilgang til et stimulerende fagmiljø, fagkvelder og årlige oppdateringskurs. Man mottar et sertifikat som gir rett til å selge InnerLifeTerapi på det åpne markedet, samt bruk av merkevarenavn med tilhørende logo så lenge medlemskapet varer.

Etter godkjent eksamen kan man titulere seg som InnerLifeTerapeut. Retten til å selge InnerLifeTerapi som merkevarenavn er lagt til Fagforbundet. Dersom studenten velger å ikke være medlem av fagforbundet etter endt utdanning, kan man ikke benytte InnerLife merkevarenavn og logo. Dette er bestemt av terapeutenes eget fagforbund for å kunne ivareta kvalitetssikring av faget.



InnerLife®

en utdanning, en lære for Livet, en personlig prosess

Utdannelse på 4 år deltid tilsvarende 2 år på heltid

InnerLife-utdannelsen skal dekke kravene til timeantall og faginnhold som er satt opp av EAP for psykoterapiutdanning.

Fordi undervisningen foregår i bolker på 5 kurs i året, er det fullt mulig å kombinere med jobb. ArunA-Akademiet anbefaler max. 60 - 80% fast arbeidstid, for man skal ha tid til å glede seg over og fordype seg utdannelsens innhold. 80 % jobb er kun mulig, hvis man har få andre interesser og plikter.

Timefordeling pr. studieår

Undervisningen er lagt opp etter standard til The European Association for Psychotherapy (EAP).

- 22 kursdøgn (8 timer pr. dag) utgjør 176 timer med aktiv undervisning pr år.
- 88 kursdøgn på fire år utgjør 704 aktive undervisningstimer på skolen.
- I tillegg kommer kollokviegrupper med lærer og grupper som arrangeres av studentene på egenhånd.

En kursdag begynner vanligvis kl.9.30 etter frokost og varer frem til 21.30 iberegnet 3 timers middagspause og kveldsmat. Fremmøte er obligatorisk for hele den oppsatte tiden på alle kurs.

Timene pr. år fordeles på følgende måte pr år:

- 55 timer til teori og demonstrasjon av metoder, – ca. 2,5 timer pr. kursdag.
- 55 timer til egenerapi og prosess, - ca. 2,5 timer pr. kursdag
- 44 timer til å praktisere metoder på medstudenter, – ca. 2 timer pr. kursdag
- 22 timer til veiledning fra lærer i plenum, - ca. 1 time pr. dag.

Obligatorisk egenerapi og egentrening

Studenten må gjennomgå et visst antall egenerapitimer pr. studieår. Det er krav om 12 egenerapitimer med utdannet InnerLifeTerapeut eller med hovedlærer. I tillegg medregnes den egenerapi som foregår under kurs og gjennom egentrening blant studentene. Hvert semester leveres inn underskriftslistor, som bekrefter at studenten har gitt og mottatt et bestemt antall terapisesjoner.

Studenten må beregne en kveld i uken som går med til trening og utveksling av terapeutisk massasje, terapi og veiledning sammen med medstudenter. I tillegg kommer en kveld annenhver uke hvor man møter til studiegruppe (kollokvium) sammen med medstudenter.

Søndagskurs: To søndager pr. semester møter man med utdannet terapeut til kurs på skolen, enten i Oslo eller på IIseng. Mellom kursene kreves trening på metoder og at det leses pensumlitteratur.

Studiegrupper. Studentene danner studiegrupper med medstudenter som bor i nærliggende områder. Gruppene møtes gjennomsnittlig annenhver uke med unntak av 10 ferieuker i året. På møtene vil studentene gjennomgå de teori og metoder som ble gjennomgått på siste kurs.



InnerLife®

en utdanning, en lære for Livet, en personlig prosess

Oversikt over studenter på yrkesrettet attføring som får økonomisk støtte fra NAV, skoleåret 2009

Studenten:	Yrkesbakgrunn	Klassetrinn
Kvinne, 1964	Salgskonsulent	3 klasse
Kvinne, 1972	Fotsoneterapeut	2
Kvinne, 1966	Pleieassistent	3
Kvinne	Omsorgsarbeider	1
Kvinne, 1967	Hud - og kroppsterapeut	2
Kvinne, 1956	Lærer	1
Kvinne, 1973	Omsorgsarbeider	1
Kvinne, 1957	Selger	4
Kvinne, 1961	Pedagogisk barnepleier	4
Kvinne, 1963	Sykepleier	3
Kvinne, 1964	Kokk/ servitør	2
Kvinne, 1962	Karriereveileder/ saksbehandler	2
Mann, 1974	Kokk	3
Kvinne, 1965	Omsorgsarbeider	2
Kvinne, 1969	Hjelpepleier	2
Kvinne, 1962	Sykepleier	2
Kvinne, 1962	Kulturformidler/ prosjektleder	3
Mann	Fisker, kafe-eier	1

InnerLifeTerapi er en relativ ung utdanning, da vi pr. okt 2008 kun har uteksaminert fire årskull.
Høsten 2006 var første gang vi uteksaminerte fire Nav – studenter.

Skolen har pr. i dag 64 studenter fra første til fjerde klasse, hvorav 20 av studentene får dekket skolepengene via NAV – dvs. 32 % av studentmassen.

Det bør tilsi at svært mange NAV – kontorer har en oppfatning av at denne utdannelsen kan hjelpe deres klienter tilbake til arbeidslivet.



InnerLife®

en utdanning, en lære for Livet, en personlig prosess

Yrkesrettet attføring - tilbake til arbeidslivet

InnerLife® er et komplimenterende helsetilbud, hvor vi har lang erfaring med å forløse de psykiske problemer som kan være forbundet til fysiske lidelser. InnerLifeTerapi er uten tvil et av fremtidens sårt trengte helsetilbud, fordi en økende grad av befolkningen søker hjelp hos terapeuter som er i stand til å se en helhetlig sammenheng mellom kropp og psyke.

Viktigheten av motivasjon og glede gjennom utdanning.

NAV - studenter har svært forskjellig bakgrunn, men har til felles å være fysisk og psykisk nedslitt når de søker. Ut over det, at de ønsker å videreutdanne seg, trenger de i stor grad økt motivasjon til å gå ut i et arbeidsliv hvor de har blitt utbrent. De trenger troen på og lyst til å arbeide igjen etter en psykisk knekk. Et annet felles trekk er, at de fleste som søker denne type fagutdanning har arbeidet innenfor helse-, sosial- og læreryrker eller ønsker å videreutdanne seg i den retning.

Når en klient går over fra sykemelding til yrkesrettet attføring, er det svært viktig at en får mulighet til å rette oppmerksomheten mot et studium og mulig yrke som oppleves meningsfylt, fordi det virker inn på den psykiske og fysiske helsetilstand. Vår erfaring er, at får man holde på med noe som gir motivasjon og glede, setter man seg lettere mål for hva man ønsker å oppnå karrieremessig.

InnerLife-utdannelsen tilsikter et todelt resultat: en søker på attføring får både lære et praktisk yrke som det i dag er stort behov for, og får mulighet til å bearbeide de psykiske livskrefter som kan ligge til grunn for at man har endt på attføring. Utdannelsen gir klare signaler i retning av det å omskape sitt liv, som gir stor mulighet for et godt resultat når studenten igjen skal ut i yrkeslivet.

Muligheter for jobb etter endt utdanning

Behovet for en mer helhetlig oppfattelse av mennesket innenfor norsk helsevesen.

I St. prp nr. 63 – "Om opptrappingsplan for psykisk helse 1999 – 2006" fikk norsk psykiatri mandat fra myndighetene til å finne ut hvorfor menneskets åndelige tilknytning er blitt utelukket fra psykiatrien, og hvordan det er mulig å integrere menneskets tro og åndelige verdier i terapi.

Her kan vi lese følgende: *"En person med psykiske problemer må ikke bare sees som en pasient, men som et helt menneske med kropp, sjel og ånd. Nødvendige hensyn må tas til menneskets åndelige og kulturelle behov, ikke bare de biologisk og sosiale."*

Problemet er, at man innenfor de tradisjonelle helsefag ikke har tilstrekkelig kunnskap om hvordan forholde seg helhetlig til klienten. InnerLifeTerapi-utdannelsen dekker nettopp et slikt behov. Det er grunnen til, at de fleste som søker seg til utdannelsen har mange års praksis eller høyskoleutdanning innenfor sosiale eller humane fag, hvorpå de ser InnerLifeTerapi som en påkrevd videreutdanning.

Innenfor pleie- og omsorgssektor i stat og kommune har det hersket mye avmakt de siste årene. Med stadig flere eldre, flere rusavhengige, flere psykiatriske pasienter som sendes hjem uten oppfølging, er det et økende behov for helsearbeidere, som kan forholde seg til sitt klientell på en mer empatisk måte enn hva den tradisjonelle utdanning har gitt utdanning til.



InnerLife®

en utdanning, en lære for Livet, en personlig prosess

Vi vet av erfaring, at svært mange som går på yrkesrettet attføring i dag, er helse- og omsorgsarbeidere som har møtt veggen på grunn av en utilfredsstillende yrkesopplæring og arbeidssituasjon. Etter endt InnerLife-utdanning går mange *tilbake til lignende yrke, men med en helt annen basis, styrke og kreativt innstilling til hvordan de vil gjøre sin jobb.*

Eksempel på yrkesvalg etter endt InnerLife-utdanning:

Når det gjelder yrkesvalg ser vi følgende tendenser hos de som er uteksaminert.

Flere av disse har fått yrkesrettet attføring fra NAV. For de det gjelder har vi satt NAV i parentes.

1) Gründeren. Man finner styrke til å starte opp egen bedrift.

- **Lysstøperi med integrert kafédrift og massasjetilbud (NAV-student).** Kvinnen som har startet opp denne bedriften har selv uttalt, at uten InnerLife-studiet ville hun etter all sannsynlighet gått over på uføretrygd. Hun har en incesthistorie bak seg og var svært redusert psykisk og fysisk da hun startet utdannelsen.
- **Internasjonalt turisttilbud** på fyr på Vestlandet.
- **Regnskapsbyrå** hvor regnskapsførsel kombineres med terapeutisk tilbud for den som har problemer med å forholde seg til økonomi.
- **Nettbutikken "Papir i hjerter".**
- **Internasjonale seminarer** med basis i solidaritet, likeverdighet og globalt lederskap.
- **En utdannet InnerLifeTerapeut** har gått fra det å være bibliotekar til å arbeide med døende innenfor Fransiskushjelpen. I dag er hun i ferd med å åpne eget senter for døende med basis i tankegang fra InnerLifeTerapi-utdannelsen.

2) Offentlige og privat sektor.

- **En utdannet InnerLifeTerapeut har i 4 år hatt oppdrag fra NAV**, hvor hun har leid inn InnerLifeTerapeuter og InnerLife-studenter og hvor det holdes motivasjonskurs for arbeidsledige. Tre av studentene har økonomisk støtte fra NAV til utdannelsen. Videre har fylkeskommunen gitt samme firma et oppdrag for oppfølging av tjue ungdommer som har "droppet ut av " videregående skole.
- **En InnerLifeTerapeut jobber i 100% stilling som behandler** i en ambulerende psykiatrisk poliklinikk. Hun er fra før utdannet ergoterapeut. Hun har behandlingsansvar for klienter som er henvist via spesialisthelsetjenesten, og får tildelt saker på lik linje med de andre i teamet. Hun har fått grønt lys for å anvende et bredt spekter av InnerLifeTerapien, og får stadig flere klienter henvist som har nytte av en slik kroppsrelatert tilnærming.



InnerLife®

en utdanning, en lære for Livet, en personlig prosess

- **En InnerLifeTerapeut, setter i gang oppfølging av langtidssykemeldte** (se sluttrapport side 13), hvor hun aktivt bruker InnerLife-metoder som massasje, pustetrening og samtale. De positive resultatene (alle 8 i fjor kom tilbake til jobb) har ført til at samme bydel fra 2009 har satt av 40% av hennes stilling til å jobbe med langtidssykemeldte. NAV Arbeidsliv i Oslo har uttrykt stor interesse for opplegget og vil vurdere lignende tiltak.
- **En utdannet InnerLifeTerapeut (NAV-student), får 50 % stilling som miljøarbeider i barnevernet i hjemkommunen.** Hun er tidligere frisør, og får stillingen som følge av InnerLifeTerapi-utdannelsen og personlig egnethet. Hun driver miljøterapeutisk arbeid i familiers hjem, med fokus på kartlegging, løsning og evaluering av familiekonflikter med vekt på ungdom.
- **En InnerLifeTerapeut (NAV-student) får gå i lære hos en immunolog** og har som oppgave å gi kostholdsveiledning til immunologens klienter. Da vedkommende startet utdannelsen var han i stor psykisk og fysisk ubalanse og har opplevd en enorm bedring gjennom de fire årene. Han har selv uttalt at han aldri ville kommet ut i arbeidslivet uten InnerLifeTerapi-utdannelsen.
- **En InnerLifeTerapeut fikk allerede som student fast miljøarbeiderstilling** på et hjem for schizofrene, fordi han gikk på utdannelsen og leder ønsket seg størst mulig variasjon av fagkunnskap blant de ansatte. Her ble det lagt vekt på at alternative tenkning kan gi kreative impulser til den mer tradisjonelle fagkunnskap. Vedkommende får utmerkede tilbakemeldinger fra arbeidsgiver.
- **En InnerLifeterapeut (NAV-student) blir fra 2009 ansatt som kontormedarbeider** på skole. Fra mars til mai på tiltak, for sakte, men sikkert å venne seg til å komme tilbake til arbeidslivet. Hennes tidligere yrkeserfaring kombinert med hennes gode forståelse av InnerLife-konseptet var avgjørende for at hun fikk jobben.

3) Vender tilbake til forhenværende yrke, men til nye oppgaver.

InnerLife er så naturlig at teori og metoder kan benyttes i alle yrker hvor det er plass for empati, åpenhet og menneskeverd. Den livskunnskap man får på utdannelsen medvirker til kreativ tenkning og større åpenhet i det daglige liv og jobbsammenheng.

- **En Montessori – skole har opprettet en 30% stilling** for å få tilbake en tidligere lærer (NAV-student) på basis av den fagkunnskap hun har tilegnet seg under utdannelsen.
- **En 4-års student har ansvar for utvikling av det faglige barnehagekonseptet** for en større by i Norge og vil benytte erfaring, teori og metode fra utdannelsen til å utvikle konseptet i tråd med den nye rammeplanen, hvor man bl. a. omtaler behovet for hensyn til barnets åndelige utvikling og menneskeverd.

4) Terapeutisk praksis.

Ca. en tredjedel av de som er utdannet har valgt å starte terapeutisk praksis og undervisning i InnerLife-konseptet. Vi beregner to års praksis før den uteksaminerte studenten opplever seg trygg i en sin jobb som terapeut. I denne tiden følges de opp av faddere fra Fagforbundet InnerLife.



InnerLife®

en utdanning, en lære for Livet, en personlig prosess

Sluttrapport: Tiltak for tilbakeføring til arbeidslivet for langtidssykmeldte ved hjelp av InnerLife-konseptet

Bakgrunn for tiltaket.

Bydelen har mange langtidssykmeldte, slik som de fleste andre bydeler har. En bydel har mange ansatte i pleie-, omsorg og barnehagesektoren, områder som tradisjonelt er belastet med høyt sykefravær. Bydelens egenandel som følge av sykmeldinger over ett år (midlertidig uførepensjon) beløper seg i 2007 opp mot 9 millioner. Bydelen har altså mer enn 30 ansatte med sykmelding som har gått over på rehabiliteringspenger. I tillegg kommer alle som ennå ikke har passert ett år.

Det er vel kjent at lange perioder ute av arbeidslivet lett medfører sterkt redusert initiativ, selvtillit og evne til å se nye muligheter for å kunne komme tilbake til arbeidslivet for den enkelte sykmeldte. Det er like velkjent at langvarige fravær kan ha sin årsak i ikke definerbare lidelser forårsaket av dårlig arbeidsmiljø, familiære konflikter eller andre kriser i livet. Disse forholdene blir ikke nødvendigvis fanget opp gjennom offentlig helsevesen. Dette er bakgrunnen for at bydelen igangsatte et forsøk med systematisk InnerLifeTerapi og livsveiledning for en gruppe på fem langtidssykmeldte våren 2008.

Mål for tiltaket.

Hovedmålet var at deltakerne skal komme tilbake til ordinært arbeid, eller være motivert til å kvalifisere seg for annet arbeid eller utdanning skal mestre sin nåværende arbeids- og livssituasjon på en bedre måte, og vurdere sin livskvalitet som forbedret.

Utvelging av deltakere.

Personalavdelingen plukket ut 16 personer som fylte følgende kriterier:

1. Ansatte i bydelen som har vært langtidssykmeldt i 4 mnd eller mer, og hvor det ikke var kjent om det forelå et konkret og tidsbegrenset behandlingsopplegg (for eksempel operasjon med planlagt gjenopptrening mv).
2. Ansatte med gjentatte sykmeldinger uten klart behandlingsopplegg eller utsikt til bedring i kjent framtid. Drøyt 30 % av de som fikk tilbud takket ja.

Arbeidsform og innhold.

Tiltaksleder er utdannet ergoterapeut og InnerLifeTerapeut og har mange års ledererfaring i Oslo kommune. Metodene som benyttes bygger på konseptet InnerLife kombinert med ergoterapeutisk tilnærming.

Tiltaket besto av fem gruppesamlinger i perioden mars-juni 2008, en samling hver 4.uke. I tillegg åtte individuelle veiledningstimer, to ganger for hver deltaker mellom hver gruppesamling. En individuell veiledning tar 1 ½ klokke, en gruppesamling inntil 5 timer. Inkludert planlegging, for- og etterarbeid utgjør ressursbruk for tiltaksleder tilsvarende 20 % stilling i 5 måneder.

I løpet av opplegget ble deltakerne utfordret til å se på de valg de gjør i hverdagen, både privat og i jobbsammenheng, for i større grad å se sin egen rolle i den situasjonen de har kommet i. Tiltaket søker å styrke den enkeltes evne til å ta ansvar for egen livssituasjon, og gjenfinne kvaliteter i seg selv som kan øke den enkeltes forankring til sine indre kjerneverdier.



Status for de fem deltakerne.

	Ved oppstart	Ved avslutning	3 mnd senere
Helt sykmeldt	3	2	0
Delvis sykmeldt	2	1	1
Friskmeldt	0	2	4

Av de to som fortsatt var helt sykmeldt ved avslutning av tiltaket, var det for en avtalt oppstart i jobb etter sommerferien. Hun er i full jobb når rapporten avsluttes, med tro på at hun skal mestre å stå i jobb denne gang. Den andre hadde status som delvis friskmeldt ved oppstart, og trengte tid og støtte til å innse at en periode med full sykmelding ville være nødvendig for å kunne snu en negativ utvikling. Hun er nå delvis friskmeldt.

Evaluering fra deltakerne.

På siste gruppesamling fylte deltakerne ut et evalueringsskjema. Alle opplever å ha lært å se på ting i livet, og seg selv, på nye måter, og vurderer opplegget som veldig nyttig. På spørsmål om i hvilken grad opplegget har påvirket synet på sykemeldingsperioden og mulighet til friskmelding, svarer to at det har hatt liten påvirkning, en svarer noe påvirkning på mulighet for friskmelding men stor innvirkning på synet på sykemeldingsperioden. To svarer at opplegget har påvirket dem mye.

De individuelle timene vurderes som viktigere enn gruppesamlingene, men også samlingene vurderes som nyttige. Kun en mener at det kunne vært færre gruppesamlinger, og ingen ønsker flere.

Tiltaksleders vurdering.

Målgruppas problemstillinger lar seg ikke løse på kort tid. Flere har gjentatte sykmeldinger bak seg, noen med kroniske lidelser, og komplekse problemstillinger. Fire måneder er i korteste laget for de fleste, og fem gruppesamlinger og åtte individuelle timer ansees som et minimum for å kunne ha effekt. Effekten vil sannsynligvis øke betraktelig om antall individuelle timer økes til 12 pr. deltaker, og hele tiltaket utvides med noen uker. Det var ikke mulig å legge opp til et så omfattende program i første runde, men det anbefales at en evt. ny gruppe får utvidet programmet til 12 individuelle timer, og samme antall gruppesamlinger.

Opplegget krever at deltakerne kan formulere seg relativt godt på norsk om følelsesliv og kroppslige fornemmelser. Dårlige norskkunnskaper vil gi et noe redusert utbytte av de psykoterapeutiske teknikkene som benyttes, men samtidig gi nyttig trening i å uttrykke seg på norsk. De to fremmedspråklige var svært fornøyd, og begge ønsket flere individuelle timer. Det skulle indikere at fremmedspråklige fortsatt bør få tilbud om deltaking.

I denne første runden er det ikke lagt inn noen fast oppfølging, men det er gjort individuelle avtaler for oppfølging der det er nødvendig. En av deltakerne trenger noe bistand til å finne ut av videre utdanning og jobbmuligheter. Alle deltakerne ønsket seg en oppfølgings samtale etter en tid, dette vil bli gjennomført. En fast avtale om oppfølging bør legges inn ved evt. nye tiltak.

Inger-Johanne Saxrud, september 2008



InnerLife®

en utdanning, en lære for Livet, en personlig prosess

Erfaring fra bruk av InnerLifeTerapeut i offentlig psykiatri

Brev av psykiater Rune Nitter

Rune Nitter, spesialist i psykiatri
Postboks 32, 7128 Uthaug
e-post: rune.nitter@stolav.no

En psykiaters erfaringer fra bruk av InnerLifeTerapeut ved en offentlig psykiatrisk poliklinikk

På 1600-tallet ble i vår vestlige kultur sjelen skilt fra kroppen. Sjelen ble presteskapets område, mens kroppen ble medisinen og forskningens.

Innenfor psykiatrien har kroppen lenge vært neglisjert. Imidlertid er man blitt mer og mer oppmerksom på hvor viktig den er, spesielt etter at det er blitt fokusert på seksuelle overgrep. Her har man oppdaget at kroppen «husker» opplevelser som hodet har glemt. Gjennom en kroppslig tilnærming (for eksempel massasje) har man kunnet oppnå at den misbrukte etterhvert har husket overgrepene og slik har kunnet sette ord på dem.

Fremdeles er det slik at den kroppslige tilnærmingen skjer ved bruk av fysioterapeuter adskilt fra den «egentlige» psykologiske behandlingen.

Det optimale ville imidlertid være at disse to tilnærmingene ble integrert – det vil si at samme terapeut har både den kroppslige og psykoterapeutiske tilnærmingen.

Her mener jeg utdanningen ved ArunA-Akademiet har sin styrke. Den bygger på teorier fra Carl Gustav Jung som var kollega av psykoanalysens grunnlegger Sigmund Freud. I tillegg har den en kroppstilnærming som gjør det lettere for klienten å komme i kontakt med sine følelser.

Denne tilnærmingen er generelt nyttig, men spesielt nyttig ved behandling av traumer, som bl.a. seksuelle overgrep/incest. Den er også effektiv hos mennesker som i stor grad intellektualiserer – det vil si hos dem som er gode til å snakke om problemene, men som ikke har den følelsesmessige kontakten til dem (hodet er «skilt» fra magen).

Da vi ansatte en InnerLifeTerapeut (IT) i vår poliklinikk, var det nettopp dette vi erfarte: Der våre verbale teknikker ikke nådde frem, ba vi vår IT gjøre et forsøk med kropporientert terapi og oppnådde overraskende resultater. Vi har også fått flere positive tilbakemeldinger fra brukere.

Konklusjon:

InnerLifeTerapi kan være en nyttig tilnæringsmåte til flere brukere og (en relevant tilleggsutdanning for behandlere som arbeider – eller ønsker å arbeide - innenfor psykiatrien).

For noen kan utdanningen i seg selv være en «terapi» som hjelper dem til å komme videre i sine liv.

Med vennlig hilsen

Rune Nitter
overlege/spesialist i psykiatri



InnerLife®

en utdanning, en lære for Livet, en personlig prosess

Vedr. kontraktinngåelse

ArunA-Akademiet er en ideell organisasjon og får ingen form for offentlig støtte. Derfor må vi vite at den som mottar studieplass har økonomisk grunnlag til å betale for seg. Vi må vite at søker kjenner sitt ansvar og forstår hvilke kostnader man utsetter seg for. Endringer i privat økonomi og arbeidsforhold, økende ansvarsbyrde i hjemmet, behov for å flytte utenlands eller økt innsats i andre studier, ikke er gyldig grunn for å bryte kontrakten med skolen. Det krever av søker, at man planlegger ditt liv for fire år fremover. Dog vil skolen så langt som mulig være hjelpelig, dersom helt uventede situasjoner inntreffer som klart hindrer studenten i å fortsette utdannelsen.

Økonomisk inntjening under utdannelsen

Gjennom tredje studieår skal studenten ut i praksis med terapeutisk massasje. Studenten må ha gjennomført minimum 40 klienttimer i løpet av året. Gjennom fjerde studieår skal man ha tilsvarende i terapeutpraksis. En terapitime under praksis koster i 2010 kr. 450,-, hvilket vil innbringe min. kr. 18.000,- pr. skoleår. Fordi therapeuttreningen er obligatorisk og inntekten anvendes til skolepenger, vil denne type inntekt under 50.000,- være å anse som hobby og derfor skattefri.

Kostnadsoversikt 2010.

Årlig studieavgift pr. studieår: **kr. 32.900,-**

NAV dekker vanligvis de tre første studieårene, mens det fjerde må studenten regne med å klare å betale selv. Vi anbefaler derved å benytte inntjening ved obligatorisk praksis det tredje og fjerde studieåret til dette. Det bør beregnes ca. 5 - 10 % økning i studieavgiften for 3. og 4. studieår.

Obligatorisk egenerapi og søndagskurs:

12 egenerapitimer pr. år á kr. 700, + 4 søndagskurs á kr 400,- = **kr. 10.000,-**

Egenerapiutgiftene bør anses som en del av studieavgiften, i det terapien utgjør den erfaring som er nødvendig for å vite hva terapien går ut på. Men fordi tre års studium kommer opp mot NAV's grense på 100.000 pr. utdanning, må søker selv avtale om egenerapi skal betales de to første årene, mot at man selv betaler egenerapi + en andel av tredje årets utdanning. Det fjerde året vil NAV – studenten være forberedt på å betale selv, delvis ved hjelp av praksispenger.

Skolen må ha klar beskjed om egenerapi skal faktureres NAV de første to årene.

Losji: I tillegg kommer utgifter for obligatorisk losji, da studenten må bo på skolen under kurs.

NAV faktureres: kr. 140,- pr. kursdøgn x 20 kursdøgn pr. år = **kr. 2.800,-**

Studenten betaler selv for kost. fordi NAV ikke dekker dette:

Kostøret = kr. 140,- pr. døgn, = **kr. 2.800,-** pr. studieår.

Med dagens priser, bør man beregne ca. 5 % økning i kostutgifter pr. studieår.

NB! Andre studieår må man beregne et tillegg i kostpenger under obligatorisk kurs i Hellas på ca. kr. 1000,-.



InnerLife®

en utdanning, en lære for Livet, en personlig prosess

Obligatorisk kurs i Hellas 3. studieår, mai 2012.

Det tredje studieåret flyttes deler av undervisningen til øya Sifnos i Kykladene i månedsskiftet mai/juni. Her oppholder gruppen seg i 16 døgn (inkl. reisedager). Undervisningen foregår i 2 økter á 3,5 timer pr. dag. Det blir gjennomgått trening i kommunikasjon, ærlighet, åpenhet og konfliktløsning, i tillegg til teori og øvelser i projeksjonslære, symbol- og drømmeforståelse, samt dybdepsykologiske aspekter ved InnerLife®. Dette er temaer som krever prosess over lengre tid enn Oslokursene tillater.

- Flybillett til Athen, ca. kr.2.200,- kjøpes over InterNett høst 2010, for å få lavprisbilletter.
- Reise og opphold ca. kr. 5.500,- inkluderer busstransport i Athen, båt tur / retur til Sifnos, hotell i Athen 2 døgn og 12 døgn på vakkert, lite hotell på Sifnos.
- Studenten betaler selv kost under oppholdet, ca. kr. 140,- pr. døgn= kr 1.960,-
- Utgiftene er basert på 2009-priser og kan med euroen og markedet bli opp - eller nedjustert.

Reisen organiseres av Akademiet. Studentene betaler for flyreise, hotellopphold, mat og transport. Det tredje studieåret blir således noe dyrere enn de andre skoleårene, men kan dekkes gjennom inntekt fra praksis. Her dekker vanligvis NAV hotellopphold etter samme sats som i Norge, inntil kr.161,- pr. døgn + reisekostnadene fly, buss og båtreise = ca. kr. 3.500,- i 2009. Spesifisert reiseregning vil bli sendt studenten i begynnelsen av 3. skoleår. Studenten søker selv sitt NAV -kontor om økonomisk støtte til reiseutgifter.

Nødvendig innkjøp av studiemateriell

- Massasjeбенk, tysk treбенk, lett og mobil, ca. 2.000,- til 3.500,-
- Pensummateriale: Din indre Livssyklus, kr. 950,-
- Pensumbøker, 4 stk a kr 350,- = kr 1.400,-
- To myke flannelslaken til massasje, ca. kr. 80,- pr. stk.
- Pustepute til massasjeбенken, ca kr. 100,-
- En CD, - musikk til massasje. Kan kjøpes gjennom Akademiet, kr. 200,-
- Massasjeolje til hjemmetrening
- Et pledd i ren ull
- A-4 perm med plastmapper som har hull i til pensumark
- I løpet av utdannelsen må studenten ha egen PC og håndtere tekstbehandling og e-post

Datoer for kursåret 2010

4 – 9.juni, 17 - 22.august, 12 – 17.november. Siste kurs for 2010 blir lagt til 2011.

Vi gjør oppmerksom på at mindre endringer kan forekomme med minimum 3 måneders varsel.