



Metodekatalog “Min Vej”

Recovery College

Indhold

Præsentation af medarbejderne tilknyttet "Min vej"	3
Hvad er "Min Vej"?	3
Den Recovery-orienterede tilgang.....	4
1. Forbundethed:	4
2. Håb og optimisme:	4
3. Identitet:.....	5
4. Mening med tilværelsen:.....	5
5. Empowerment:	6
Forløbsmodellen.....	6
Min Vej-fællesskabet	7
Metoder:	8
Personlig udvikling i fællesskabet.....	8
Arbejdsmarkedsrettet træning og praktik	9
Natur og gåture	9
Peer-støtte.....	10
NADA øreakupunktur.....	11
EFT (emotionel friheds teknik)	12

Præsentation af medarbejderne tilknyttet "Min vej"

Siw Lausen: Pædagogisk vejleder og gennemgående i fællesskabet, EFT terapeut, NADA akupunktør, Visionboard.

Maria Brandt: Peer- medarbejder og tidligere deltager i "Min vej"

Vakant stilling: Pædagogisk vejleder

Medarbejderne er tilknyttet "MIN vej" med forskelligt timetal, og ansat i Recovery College

Leder og kontraktholder: Cathrine Hviid Holm



Hvad er "Min Vej"?

Min Vej er en recovery-orienteret arbejdsmarkedsrettet indsats for mennesker med særlige psykiske og sociale udfordringer og behov. Tilbuddet henvender sig til mennesker, der er henvist af jobcentret, og som har brug for udvikling og afklaring. Omdrejningspunktet er et ligeværdigt læringsfællesskab. Formålet med forløbet er at opnå en tryghed ved fællesskabet og en ro til at arbejde med sin egen personlige og sociale recovery, for herigennem at kunne afklare tilknytningen til arbejdsmarkedet.

I de følgende afsnit udbredes grundlaget for vores indsats.

Den Recovery-orienterede tilgang

I vores recovery-orienterede tilgang fremhæves fem faktorer efter CHIME-modellen, der hver især, eller i kombination, fremmer personlig recovery hos mennesker med psykiske og sociale udfordringer.

1. Forbundethed:

Det er betydningsfuldt at føle sig forbundet i positive trygge relationer til andre og kunne begå sig i meningsfulde fællesskaber. Det kan bl.a. være i forhold til familie/venner, fagpersoner, job/uddannelse, civilsamfundet m.fl.

Forbundethed er mere end blot deltagelse – det er følelsen af at bidrage med sin egen værdi til fællesskabet, og det er denne værdi vi bringer i spil i tilbuddet.



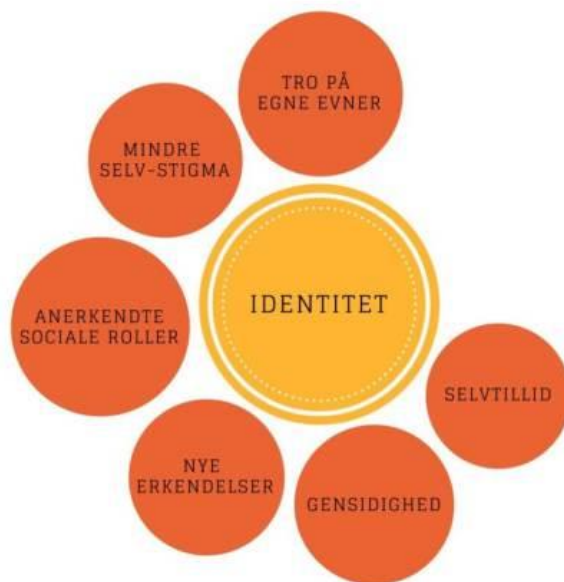
2. Håb og optimisme:

At blive mødt med et fokus på ressourcer og muligheder fører til håb og optimisme. Det er i relation med andre, at deltageren kan få håb om bedring. Deltagerne kan spejle sig i hinandens historier og succesoplevelser, og få øje på dem i fællesskab.



3. Identitet:

Vi har fokus på vigtigheden af at blive støttet til at kunne (gen)opbygge og fastholde en positiv identitetsfølelse ud fra en fornyet tro på egne evner, nye erkendelser, selvtillid og mindre selvstigmatisering. Dette sker ofte i relation med andre, gennem positiv feedback og spejling i fællesskaber.



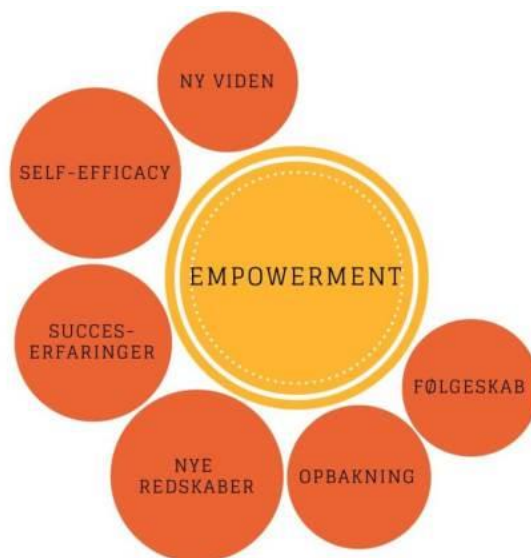
4. Mening med tilværelsen:

Det er selvfølgelig personligt og forskelligt, hvad der særligt giver mening for den enkelte, og det er den rejse vi tager sammen. Vi arbejder på at finde/genfinde meningen med tilværelsen i sociale relationer, at være noget for nogen og med nogen samt at kunne deltage i samfundslivet (herunder afsøge mulighederne på arbejdsmarkedet), og derigennem genervhverve oplevelsen af livskvalitet



5. Empowerment:

For at opnå øget empowerment arbejder vi i tilbuddet på at genvinde kontrol og handlekraft i eget liv gennem succeserfaringer, der er hjulpet på vej af f.eks. tilførsel af ny viden, ny selvbevidsthed, nye redskaber, opbakning og følgeskab.



Forløbsmodellen

Baseret på den recovery-orienterede tilgang tages der afsæt i den enkelte deltagers parathed, og der arbejdes fokuseret og opmærksomt på at vække håb og drømme, og styrke modet til at indgå i fællesskabet, hvor det næste trin i recoveryprocessen kan finde sted. Forløbene og valg af metoder er derfor individuelt tilrettelagt, i løbende dialog med deltageren og sagsbehandler.

Vores forløbsmodel kan ses som en bus (se nedenstående figur), hvor man har mulighed for at blive samlet op, der hvor man er i livet. Her kan man blive inspireret af andre på samme rejse, hvor nogle måske er rykket længere frem i bussen, og få mulighed for at finde sine egne stoppesteder på vejen mod selvforsørgelse, praktik, uddannelse eller andet.



Fællesskabet i bussen er et vigtig fokuspunkt hos os.

Min Vej-fællesskabet

Min Vej-fællesskabet er et centralt omdrejningspunkt for vores tilbud. Det er et trygt og rummeligt fællesskab, som bryder med ensomhed og isolation. Her bliver man mødt, som det menneske man er, hvilket betyder at trykthed, nærvær og engagement er i fokus.

Man får mulighed for at træne den sociale del, noget som mange i denne målgruppe kan have det svært med. Her møder man ligesindede, som man kan spejle sig i og tale med. Man må altid medbringe sit eget kreative projekt for at finde ro.

Fællesskabet kan ses som en øvebane, hvor man kan træne sine sociale færdigheder og blive klogere på sig selv og andre, så det bliver nemmere at træde ind i andre fællesskaber, såsom praktik, job, frivilligt arbejde mm.

I fællesskabet giver vi mulighed for:

- Personlig udvikling
- Gåture
- Brug af naturen
- Arbejdsmarkedsrettet træning
- NADA-café
- EFT undervisning (Hjælp til selvhjælp)

- Udarbejdelse af et personligt statement
- Sparring med en Peer-medarbejder

Vi har ved akut opstået behov mulighed for at gribe den enkelte borger i det, der ikke kan løses i fællesskabet gennem en snak, EFT e.l.

I det følgende afsnit udbredes udvalgte metoder i tilbuddet.

Metoder:

Personlig udvikling

Gennem fællesskabet og gruppeforløb vil vi arbejde med de mentale udfordringer, som fællesskabet ønsker "sparring" på. Det kan f.eks. være udfordringer i hverdagen, som forhindrer den enkelte i at opnå det ønskelige liv.

I fællesskabet vil der blive skabt refleksion og perspektivering over emnerne, som understøttes af forskellige teorier og metoder. Dette for at opnå ny indsigt og forståelse samt handlemuligheder for de omtalte udfordringer. Fællesskabet vil blive den træningsbane, hvor man træner de nye færdigheder. Genkendelse, spejling og følelsen af lighed er med til at styrke den enkelte.

Her mødes man med respekten for autonomien, og man vil opleve at blive set, hørt og mødt, som det menneske man er. Man vil få oplevelsen af at kunne bidrage til fællesskabet, og man kommer til at få en fællesskabsfølelse; et tilhør. Hvilket er vigtige faktorer, for at den enkelte skal se mening i at ændre på gamle mønstre og vaner. Her er tale om at styrke den psykiske resiliens, så de ydre stresspåvirkninger bliver mere håndterbare.

- **Visionboard**

- Et visionboard (eller på dansk et drømmebræt) er en hjemmelavet collage af billeder og bekræftelser af ens drømme og ønsker. Metoden understøtter den personlige recovery, fordi det medvirker til at fremme håb, motivation, styrke og handling. Da det er et kreativt arbejdsværktøj, er det en metode der særligt gavner de kreative sjæle. Selvom det er en personlig proces, får deltagere stor glæde af at inspirere hinanden. Det fremmer også fællesskab og sammenhold i "Min Vej".

- **Personlige statements**

- Er et redskab som deltageren kan bruge til dels at blive klogere på sig selv, men også til at tydeliggøre overfor andre, hvad man kan have brug for af støtte for at eksempelvis praktik kan blive vellykket. Konkret er personlige statements fire

spørgsmål samlet på et A4-ark. Her kan man skrive hvordan man ser sig selv, hvad der er vigtigt for en selv og ens ønsker til hvad andre hjælper en med. Det personlige statement udarbejdes i samarbejde med peer-medarbejderen.

Arbejdsmarkedsrettet træning og praktik:

Vores fokus i "Min Vej" tager afsæt i, at deltagerne har forskelligt udgangspunkt for en arbejdsrettet indsats.

Den arbejdsmarkedsrettede dialog introduceres gradvist, og den understøttes gennem spejling i andre deltagere og peer-medarbejdere. Samtidig har vi mulighed for at støtte de deltagere, der kommer i praktikforløb sideløbende med deltagelse i "Min Vej". Endvidere har vi mulighed for at invitere gæsteoplægsholdere, som selv er/har været i praktikforløb, og høre om deres oplevelser af at komme på arbejdsmarkedet med de sårbarheder og udfordringer oplægsholderen selv har.

Der spottes lærings- og træningsmuligheder i fællesskabet og andre aktiviteter som kan rumme mulighed for jobforberedende træning. Der er tale om små overskuelige opgaver som gradvist kan udbygges ift at understøtte og fremme deltagerens styrker og ressourcer.

Eksempler:

- Klargøre caféen til deltagerne kommer.
- Rydde op og tørre borde af ved afslutning af caféen
- Stå for en aktivitet i fællesskabet (som sætter styrker og ressourcer i spil)
- Stå for gå-tur.
- Tage imod nye i fællesskabet

Vi har i tilbuddet mulighed for at have én deltager i mikropraktik med ovenstående opgaver, hvor opgaverne tilpasses den enkelte.

Natur og gåture:

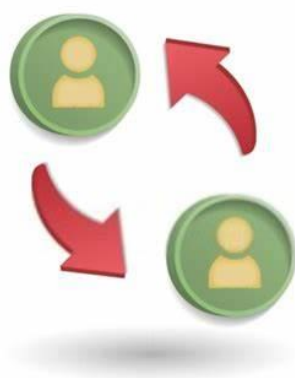
Vi inddrager i tilbuddet aktivt naturen som et rum til gruppeforløb, refleksioner og gåture for dem, der har lyst. Dette kan både være den bynære natur men også ture i fx Sundhedsskoven. Forskning viser, at naturen har en positiv indvirkning på vores helbred, velvære og trivsel. Naturen er i sig selv med til at sænke vores blodtryk, nedbringe stress, forbedre vores koncentrationsevne og hukommelse, øge vores humør og meget mere. Naturen giver os derfor mulighed for at vores nervesystem og opmærksomhed kan falde til ro, og er derfor et godt rum til gruppeforløb, opmærksomhedsøvelser, fysisk aktivitet og sansestimuleringer.

Naturen og gåture giver også et uformelt rum til dialog og sparring med hinanden, og kan for nogen være en mere tryk vej ind i fællesskabet. Vi har i tilbuddet mulighed for at tilpasse aktiviteterne til fællesskabet, og de enkelte deltagere er med til at forme gruppeforløbene.

Peer-støtte:

Socialstyrelsens definition på peerstøtte lyder således:

”Støtte til forandring mod et bedre liv, som finder sted mellem to eller flere personer, der forbindes af fælles erfaringer i livet – hvor mindst en af parterne har opbygget erfaringskompetencer.”



PEER-TO-PEER

ligemand til ligemand

Erfaringskompetencer betyder her: når erfaringer omsættes og bearbejdes på måder, så de kan bruges til at støtte andre i deres recovery-proces.

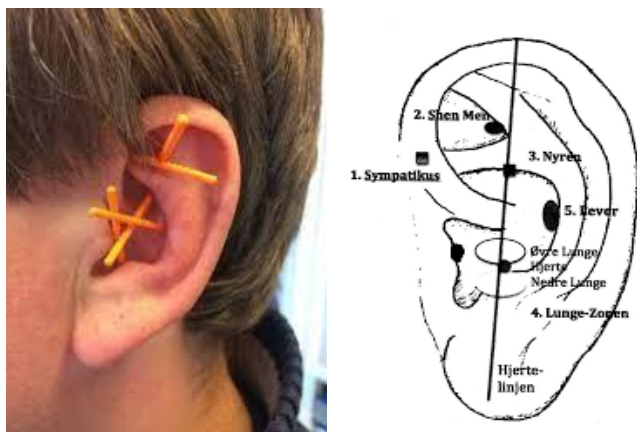
I min vej tilbyder vi brobygning til frivillige tilbuddene Peer to Peer og Peerfællesskabet, som også hører under Recovery College.

Peer-medarbejderen vil gennem oplæg om deres egen Recovery rejse, fortælle om det frivillige fællesskabs betydning i denne forbindelse.

Dette sker som oftest i forbindelse med deltagers udslusning fra ”Min Vej”, eller før, hvis deltageren ønsker dette.

NADA øreakupunktur:

NADA står for National Acupuncture Detoxification Association.



Formål og anvendelsesmuligheder:

NADA anvendes i behandlingen af bl.a. trang, abstinenser, uro, søvnbesvær, koncentrationsbesvær, spændinger, angst, stress og andre psykiske eller fysiske symptomer. NADA er i nogle tilfælde et alternativ til ekstra medicin. Nogle borgere bruger det som en mestringsstrategi og som et alternativt til den øvrige medicinske behandling.

Er ofte anvendt som et støtteredskab ved udtrækning af fx benzodiazepiner eller substitutionsbehandling.

NADA-behandling henvender sig til alle borgere, som oplever symptomer som beskrevet ovenfor. Der er ingen bivirkninger eller kontraindikationer ved behandlingen.

Behandlingen består af 3 – 5 nåle i hvert øre evt. suppleret med støttepunkter for en hurtigere og kraftigere virkning. Nålene er tynde sterile én gang snåle, som altid kasseres efter behandlingen. Nålene sidder i øret 30 – 45 min. og borgeren bør sidde og slappe af imens for at få fuld effekt.

Det er muligt at sætte kugler på flere af punkterne, hvilket gør borgeren i stand til selv at aktivere punkterne, når der er behov for dette.

Effekt:

NADA giver nogle borgere ro, dybere vejrtrækning og en fysisk afslappethed. Andre oplever bedre koncentration, reduktion af angst, stress og andre psykiske el fysiske ubalancer. Effekten rækker ud over behandlingstiden, og en positiv udvikling kan med fordel vedligeholdes med NADA efter behov.

EFT (emotionel friheds teknik)

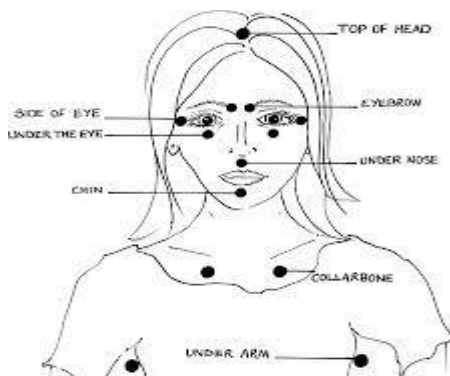
EFT er en simpel metode som vi kan tilbyde i arbejdet med deltagere som er stressede, sårbare og traumeramte. Deltagere som ønsker det, kan blive oplært i metoden, så de selv kan bruge den når der er behov. Kompetencen kan styrke deres mestring i pressede situationer.

EFT er en anerkendt energipsykologisk metode, der kombinerer østens meridianlære, som vi kender fra akupunkturen, med Vestens samtaleterapi.

Inden for energipsykologien betragtes negative følelser (såsom angst, depression, skam, vrede, osv.) som et udtryk for, at der findes en blokering i kroppens energisystem. Ofte er disse forstyrrelser knyttet til smertefulde minder. Det er dog ikke mindet i sig selv, der forårsager følelsesmæssigt ubehag eller smerte, men derimod tankerne omkring mindet.

Når vi tænker på det, der skete, aktiveres blokeringen i energisystemet, hvilket skaber negative og smertefulde følelser. Sådanne følelsesmæssige blokeringer fører ofte til begrænsende overbevisninger og adfærd samt fysiske symptomer.

EFT virker ved, at blokeringer i kroppens energisystem, der er kilde til følelsesmæssigt ubehag eller smerte, frigives. Mens den behandlede fokuserer på sit ubehag bankes ("tappes") der let med fingerspidserne på specifikke punkter på kroppen.



Således skabes der adgang til kroppens energisystem, og der skabes balance i systemet. EFT er en særdeles effektiv behandlingsmetode, som er let at anvende for alle, hvilket også gør teknikken et udmærket selvhjælpsværktøj (ved større temaer anbefales det at opsøge terapeut).

Det er en af de mest anvendte metoder inden for energipsykologien, og en voksende mængde af videnskabelig forskning viser, at EFT på relativ kort tid frembringer reelle, varige gennembrud og skaber signifikante bedringer på (eller eliminerer) lidelser. EFT har bl.a. vist gode resultater i behandlingen af: traumer, fobier, angst, depression og fysiske gener. Herudover kan teknikken

anvendes i arbejdet med at indfri personlige og arbejdsmæssige potentialer og skabe et bedre liv.

Udarbejdet maj 2023. Revideret juni 2024/ Recovery College