



Aabenraa
Kommune



Center for
Socialpsykiatri og Rusmiddel

Metodekatalog

Botilbud Bjerggade

Botilbud Bjerggade

Botilbud Bjerggade er ikke bare et sted at bo – det er et sted at leve, udvikle sig og finde sin egen vej. Vi tilbyder et trygt og støttende miljø for borgere, hvor respekt, nærvær og faglighed er i højsædet. Hos os arbejder vi målrettet på at støtte den enkeltes personlige udvikling og livskvalitet, så alle har mulighed for at nå deres mål og drømme.

Vores boliger

Botilbud Bjerggade 4 F-G rummer 12 beboerlejligheder, hver på ca. 45 kvm. Hver lejlighed har kombineret stue og soveværelse, badeværelse og entré. Borgeren får egen privat bolig, samtidig med at der er gode fællesområder. Hver lejlighed er udstyret med komfur, køle/fryseskab og internetadgang. Der er også mulighed for at tilkøbe TV-pakke.

Fællesskab og aktiviteter – for en meningsfuld hverdag

Vi lægger stor vægt på et hjemligt miljø og fællesskab, hvor der er plads til både ro og sjove aktiviteter. Vores fællesstue og udearealer skaber

rammerne for hyggelige stunder og sociale fællesskaber. Vi tilbyder en bred vifte af aktiviteter, der både udfordrer og inspirerer. Huset rummer derudover et aktivitetslokale og et sanse/massage rum.

Kolonihave og natur – et fristed kun en gåtur væk

Som en ekstra bonus har vi et kolonihavehus, kun 10 minutters gang væk. Her kan dyrkes grøntsager, krydderurter og blomster i eget tempo. Både i kolonihaven og på Botilbuddet kan hyggelige stunder omkring vores bålpladser nydes – et perfekt sted til samvær og ro.

Ideel beliggenhed

Botilbuddet ligger centralt i Aabenraa, tæt på bibliotek, biograf, aktivitetshus og kulturelle tilbud. Vi har alt, hvad vi behøver, lige i nærheden – busstationen, indkøbsmuligheder, naturskønne vandrestier og endda en smuk badestrand, der ligger næsten i byens centrum. Hvis borgeren er i behandling, ligger botilbuddet i gåafstand fra Rusmiddelcentret, Lokal Psykiatrien mm.

Faglig støtte

Vores tværfaglige team består af engagerede og veluddannede medarbejdere – social- og sundhedsassistenter, socialpædagoger m.m. – som arbejder tæt sammen for at sikre, at borgeren får den nødvendige støtte de har brug for. Vi tilbyder både struktur, aktiviteter og individuel støtte, som hjælper med at udvikle praktiske og sociale færdigheder.

Hos os handler det ikke kun om at bo – det handler om at leve, trives og være en del af et givende fællesskab.



Målgruppe

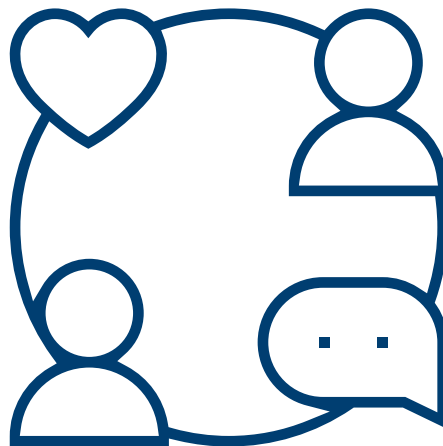
Borgerne på Botilbud Bjerggade er visiteret gennem servicelovens §107. De kendetegnes ved sårbarhed i forhold til de mentale funktioner, følelser og adfærd, hvor de ofte har vanskeligt ved at forstå og regulere egne følelser. Dette kan føre til selvskadende, udadreagerende eller indadreagerende reaktioner.

Derudover kan borgerne opleve en forvrænget virkelighedsopfattelse og manglende indsigt i egen situation, hvilket kan gøre både medicinindtag og daglige opgaver udfordrende. Personalet er derfor igangsættende, motiverende og strukturerende i hverdagen og tilpasser aktiviteter til den enkelte borgers dagsform og energiniveau.

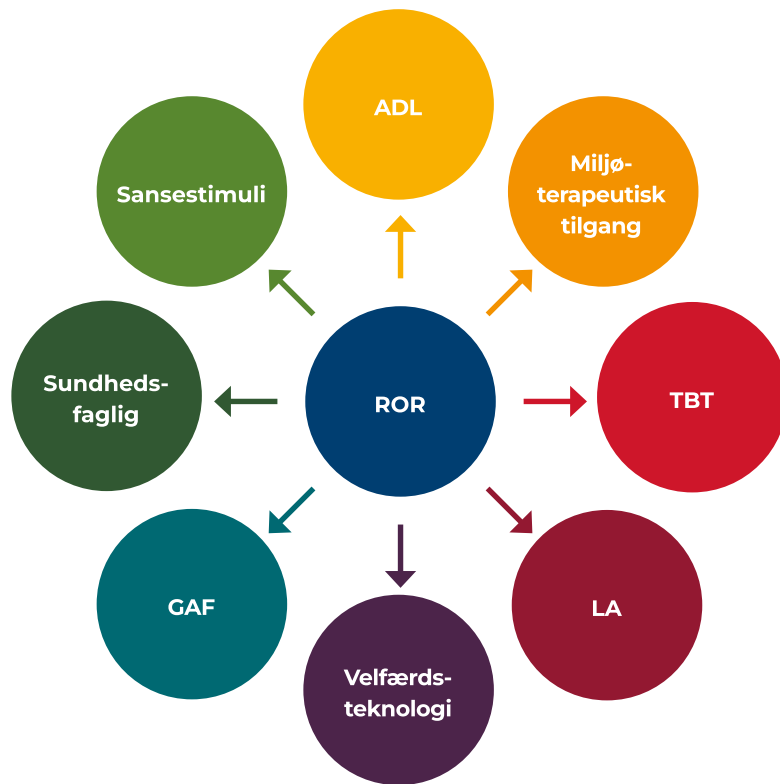
Borgerne er udfordrede i forhold til relationer, koncentration, organisering samt samfundsmæssige opgaver som økonomi og

posthåndtering. Tillidsfulde relationer til personalet er derfor afgørende for, at der kan arbejdes pædagogisk og sundhedsfagligt med den enkelte.

I det daglige støtter personalet borgerne i kommunikation, praktiske opgaver og egenomsorg. Samtidig sikrer de trygge rammer og arbejder forebyggende i forhold til følelsesmæssig ustabilitet.



Metoder og redskaber



ROR – Recovery-Orienteret Rehabilitering

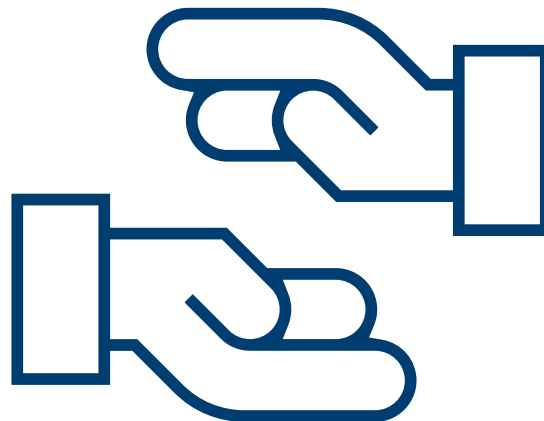
På vores botilbud arbejder vi ud fra en recovery-orienteret rehabiliteringstilgang (ROR), hvor borgerens egne mål, håb og ressourcer er i centrum.

Recovery handler om at leve et meningsfuldt liv – også med psykiske og sociale udfordringer. Rehabilitering handler om at styrke den enkeltes muligheder for at mestre eget liv og være en del af fællesskabet.

Vi lægger vægt på relationer, inddragelse og medbestemmelse, og vi tror på, at alle borgere har potentiale for udvikling – i deres eget tempo.

Vi arbejder aktivt med at støtte borgeren i at tage skridt mod større selvstændighed og livskvalitet. Recovery er ikke noget, vi kun taler om – det er noget, vi gør. I det daglige liv på botilbuddet skaber vi rammer for fællesskab, aktivitet og

struktur, hvor der er plads til både sårbarhed og styrke. Vi arbejder for at give borgeren redskaber og erfaringer, der kan bruges nu og i fremtiden.



ADL og botræning

På Botilbud Bjerggade 4 F-G arbejder vi målrettet med at styrke borgerens selvstændighed og trivsel gennem en helhedsorienteret indsats med fokus på ADL, botræning og meningsfulde aktiviteter. Målet er at støtte borgeren i at mestre hverdagen, udvikle personlige og praktiske færdigheder samt indgå i sociale fællesskaber – med udgangspunkt i den enkeltes ressourcer og behov.

Vi arbejder med dagligdagsopgaver som personlig hygiejne, rengøring, madlavning og økonomi. Gennem individuel tilpasset støtte understøtter vi tryk læring og udvikling.

Borgerne inddrages aktivt i planlægning af deres hverdag og aktiviteter, hvilket styrker ejerskab og motivation. Aktiviteterne tilpasses individuelt og kan være kreative, fysiske, sociale eller samfundsrelaterede.

Vores pædagogiske tilgang bygger på recovery, relationsarbejde og rehabilitering. Gennem tværfagligt samarbejde og løbende evaluering sikrer vi, at indsatsen er meningsfuld, målrettet og tilpasset borgerens ønsker og udvikling.

ADL (Almindelig Daglig Levevis)

Formål: Styrke borgerens selvstændighed i daglige gøremål og fremme evnen til at mestre hverdagen.

Metoder:

1. Individuelle ADL-vurderinger: Tager udgangspunkt i borgerens ressourcer og udfordringer.
2. Motiverende samtaler (MI): Understøtter motivation og ejerskab over egen udvikling.
3. Visualisering og struktur: Ugeskemaer, IBC tavle og påmindelser skaber overblik.

2. Botræning

Formål: Udvikle færdigheder og struktur for at kunne bo selvstændigt i egen lejlighed eller i et mindre indgribende tilbud.

Metoder:

1. Individuelle målplaner: Udarbejdes sammen med borgeren og evalueres løbende.
2. Daglige rutiner: Indlæres og fastholdes gennem struktur og visuel støtte.
3. Økonomi- og budgettræning: Hjælp til at administrere penge, betale regninger og handle ind.
4. Madlavningstræning: Fra fælles madlavning til selvstændig planlægning og tilberedning.

3. Aktivitet

Formål: Understøtte borgerens mentale og fysiske trivsel gennem meningsfulde og strukturerede aktiviteter.

Metoder:

1. Aktivitetsplaner: Ugeskema, IBG tavle med valgmuligheder mellem sociale, kreative og fysiske aktiviteter.
2. Relationel tilgang: Personalet deltager aktivt og understøtter sociale færdigheder.
3. Skånsom progression: Små skridt til større deltagelse – med fokus på succesoplevelser.
4. Samskabelse: Aktiviteter planlægges sammen med borgerne for at fremme ejerskab og motivation.

Miljøterapeutisk tilgang

På botilbuddet arbejder vi ud fra en miljøterapeutisk tilgang, hvor hverdagslivet i sig selv betragtes som en central ramme for støtte og udvikling. Vi anvender fællesarealer, daglige aktiviteter og sociale fællesskaber som arenaer for læring, relationsdannelse og træning i sociale færdigheder. Personalet er til stede og nærværende i miljøet og indgår aktivt i samspillet med borgerne. Gennem guidning, afstemning af forventninger, tydelige normer og støtte til grænsesætning medvirker vi til at skabe tryghed, struktur og mulighed for personlig udvikling. En fast del af hverdagen er også en madordning, hvor borgere og personale deltager i planlægning, tilberedning og spisning af måltider. Dette skaber både sociale rammer og mulighed for at styrke praktiske færdigheder og ansvarsfølelse. På denne måde bliver det sociale og fysiske miljø en aktiv del af den pædagogiske og rehabiliterende indsats.



Støttende samtaler

Støttende samtaler er en central del af vores pædagogiske arbejde og understøtter den miljøterapeutiske tilgang. Samtalerne foregår både planlagt og spontant, og har til formål at skabe refleksion, tryghed og støtte hos den enkelte borger. Gennem nærværende dialoger hjælper personalet borgerne med at sætte ord på tanker og følelser, finde løsninger på udfordringer og arbejde med mestring af hverdagen.

Samtalerne tager udgangspunkt i borgerens perspektiv og livssituation, og personalet møder borgeren med anerkendelse, respekt og en recovery-orienteret tilgang. De støttende samtaler bidrager samtidig til at styrke relationen mellem borger og personale og giver et fælles afsæt for udvikling og trivsel.



TBT - Traumbaseret tilgang

Mange af de borgere vi møder, har oplevet svigt, utryghed eller andre belastende livsbegivenheder, der sætter spor i både krop og psyke. Derfor arbejder vi ud fra den traumbaserede tilgang, som skaber rammer for tryghed, stabilitet og relationel støtte i hverdagen.

Den traumbaserede tilgang er ikke en behandlingsform, men en organisatorisk ramme, som gennemsyrrer hele måden, vi arbejder på. Vi møder borgeren som et helt menneske, med blik for både styrker og sårbarheder. Det betyder, at vi som personale er opmærksomme på, hvordan vores kommunikation, struktur og samspil kan påvirke – og enten forebygge eller forstærke traumereaktioner.

TBT handler om at give borgeren en oplevelse af kontrol, forudsigelighed og ejerskab i eget liv. Vi ved, at relationer er afgørende for udvikling,

og vi tilstræber derfor at skabe trygge, stabile og tillidsfulde forbindelser, hvor borgeren oplever sig set, mødt og forstået.

TBT er særligt relevant i arbejdet med borgere i udsatte positioner, hvor tidligere erfaringer ofte har været præget af utryghed eller manglende tillid. Vores fælles faglige fundament gør os i stand til at arbejde med nysgerrighed frem for fordømmelse, og skabe et miljø, hvor borgeren kan udvikle sig – i sit eget tempo.



LA – Low Arousal

Højt arousal niveau gør at reaktionerne er kraftigere og egenkontrollen er mindre. På Bjerggade er vi bevidste om borgernes arousal niveau, hvilket hjælper til at forebygge og nedtrappe konflikter igennem opmærksomhed på vores kommunikation, både verbalt og nonverbalt, samt de krav vi stiller.

Hertil understøtter det os også i at hjælpe borgerne i deres emotionelle og adfærdsmæssige regulering. Derfor arbejder vi relationelt og ressourceorienteret, med henblik på at få en forståelse for hvilke udløsende faktorer den enkelte borger kan have, der kan føre til affektudbrud.

Vi er bevidste om at borgerne kan blive smittet af andres affektniveau og det er derfor vigtigt at personalet holder et lavere affektniveau.

På den måde støtter personalet borgerne til at få en bedre forståelse af dem selv, samtidigt med at det hjælper personalet til at skabe et miljø der er præget af ro og forudsigelighed.



Velfærdsteknologi

På Bjerggade bruger vi flere forskellige velfærdsteknologiske tiltag til at få hverdagen til at hænge sammen samt støtte borgerne i deres recovery.

Om det er den daglige skriftlige kommunikation, som kan foregå over Vitacomm i stedet for SMS'er, eller om det den daglige struktur og generelle meddelelser over IBC – interaktiv borgerguide, vores digitale opslagstavle, så er det altid med borgernes persondatasikkerhed og medbestemmelse for øje.

Vi har en velfærdsteknologisk ansvarlig, som står for flere forskellige tiltag, som kan iværksættes sammen med borgerne. Alt for at understøtte borgernes mestring, sundhed og livskvalitet. Her kan nævnes søvnmåtte, hvor borgerens søvnmønstre kan blive undersøgt, eller VR, som både kan bruges til underholdning, men

også til socialpædagogiske tiltag, såsom guidet mindfulness træning.

Vores velfærdsteknologiske ansvarlige undersøger også nye eventuelle tiltag, der kan støtte borgerne i deres recovery.



GAF

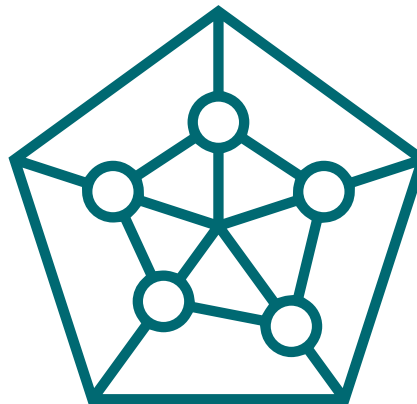
På Botilbud Bjerggade anvender vi GAF-score (Global Assessment of Functioning) som et redskab til at vurdere og følge borgerens psykiske funktion og sociale funktionsniveau over tid. GAF er med til at skabe et fælles sprog mellem os, lokalpsykiatrien og psykiatriske sengeafsnit, så vi sammen kan koordinere indsatsen på tværs af sektorer.

Ved at anvende GAF-systematikken kan vi tydeliggøre både styrker og udfordringer i borgerens hverdag. Det giver et godt grundlag for tværfaglig dialog, fælles målsætning og sammenhæng i behandlings- og rehabiliteringsforløb.

Ved at følge udviklingen i GAF over tid får vi et mere nuanceret billede af, hvordan borgerens funktionsniveau ændrer sig – både i forhold til psykiske symptomer og evnen til at indgå i sociale sammenhænge.

GAF-scoren drøftes internt i personalegruppen og indgår i statusmøder, handleplansarbejde og samarbejde med psykiatrien, så vi sammen kan justere støtten efter behov.

Ved at bruge GAF systematisk kan vi både anerkende fremskridt og identificere nye støttebehov, og dermed arbejde mere målrettet og helhedsorienteret med trivsel og udvikling.



Sundhedsfaglig indsats

Det sundhedsfaglige personale har det overordnede ansvar for borgernes medicin håndtering og den sundhedsfaglige dokumentation, herunder udfærdigelse af den sygeplejefaglige udredning.

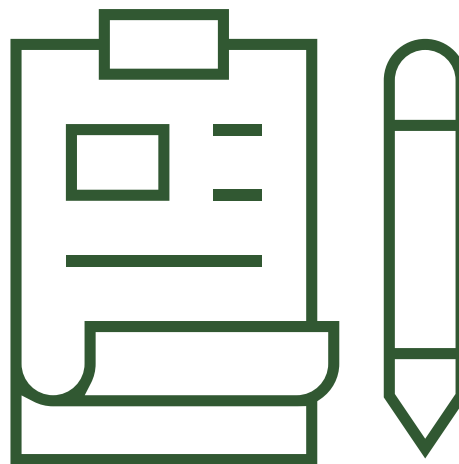
Den sygeplejefaglige udredning beskriver borgerens sundhedsmæssige tilstand, aktuelle sygdomme og funktionsnedsættelse samt pleje og behandling. Den indeholder ligeledes aftaler med behandlingsansvarlige læger samt aftaler for kontroller og behandlinger.

Ved kontinuerligt at følge op på den sygeplejefaglige udredning, sikres det at vi altid er opmærksomme på ændrede helbredstilstande som kan blive til et problemområde der kræver opmærksomhed og behandling.

Skulle borgeren have brug for en indlæggelse, vil disse oplysninger følge borgeren så sygehuset ligeledes er informeret omkring borgerens

nuværende helbreds mæssige tilstand.

Dog indledes eller fortsættes der ingen pleje og behandling uden borgerens samtykke. Det handler om borgerinddragelse og patientsikkerhed hos os.



Sansestimuli

Mange borgere med psykiske og sociale udfordringer oplever uro i kroppen, koncentrationsbesvær eller vanskeligheder med at mærke sig selv. Her kan sansestimuli være en værdifuld metode til at skabe ro, tryghed og øget kropsbevidsthed.

Hos os er sansestimuli et integreret element i hverdagen, hvor vi arbejder målrettet med at understøtte regulering af nervesystemet og skabe et sansende miljø med plads til pauser og nærvær.

Vi anvender forskellige redskaber og metoder, bl.a.:

- Fodruller og ballstick, der skaber kropskontakt og afspænder
- Massage og beroligende tryk, som kan skabe en følelse af omsorg
- Sansestolen, hvor man kan sidde afskærmet og finde ro i trygge rammer

- NADA-akupunktur, som via små nåle i øret støtter indre balance og dæmper uro

Sansestimuli kan bruges som en individuel aktivitet eller som en del af en fælles, struktureret hverdag. Det er vigtigt for os, at borgeren føler sig involveret og tryk, og at der er mulighed for at mærke, hvad der virker – og hvornår.

Ved at arbejde sanseligt og kropsnært, skaber vi rammer for bedre trivsel, selvregulering og øget nærvær, som kan styrke både mentale og fysiske ressourcer i hverdagen.



