



Socialpsykiatrien i Assens kommune
Rehabilitering, vækst og udvikling

ASSENS KOMMUNE



Indhold

Velkommen til Psykiatricenter Vestervangen!.....	4
Målgruppe	4
Formål med tilbuddene i Psykiatricenter Vestervangen	4
Vores tilgang til borgerne.....	5
Metoder og teoretisk grundlag	5
Tilbud i Psykiatricenter Vestervangen og indhold i forløb	6
Gruppemethoden	6
Indsatsplaner.....	7
Dokumentation/opfølgning.....	7
SMART-ugen:.....	7
Visitation.....	7
Tilbud uden visitation.....	7
Rådgivning	7
Informationer om Psykiatricenter Vestervangen	8
Åbningstider:	8
Telefontider:	9
Aktiviteter og forløb:.....	9
Transport:.....	9
Forplejning:.....	9
Forløbsbeskrivelserne.....	10
Transporttræning	10
Sundhed - Motion og livsstil.....	10
Forløb med CSV.....	11
Aktivitets-forløb.....	12
Madklubben.....	13
Recovery for voksne.....	14
Sanser-gruppeforløb /dyr og natur	15
DAT- socialfærdighedstræning:	16
NADA, øreakupunktur	16
Ungetilbud i Psykiatricenter Vestervangen	17
Ungeliv	19



Social Jobcafé	20
Andre mulige/tidligere forløb	21
Café Tusindfryd.....	21
Café Tusindfryd har p.t. følgende tilbud:	23
Vækstcenter Tusindfryd – frivillige tilbud/fællesskaber i socialpsykiatrien.	23
Vækstcenter Tusindfryds klubtilbud/fællesskaber – 'Det gode liv skaber vi sammen'	23



Velkommen til Psykiatricenter Vestervangen!

I Psykiatricenter Vestervangen arbejder vi kompetent og respektfuldt i et tæt samarbejde med borgeren med henblik på at styrke borgerens evne til at mestre eget liv samt leve et tilfredsstillende og meningsfuldt liv.

Dette katalog beskriver tilbuddene i Psykiatricenter Vestervangen. Første del indeholder en generel beskrivelse af Psykiatricenteret, hvorefter der følger information om Psykiatricenterets tilbud herunder beskrivelse af de enkelte forløb, der tilbydes.

Kataloget vil løbende blive justeret i takt med at nye tilbud udvikles. Udvikling af tilbud i Psykiatricenteret tager udgangspunkt i borgernes behov samt de politiske mål for området.

Psykiatricenter Vestervangen er et aktivitets- og samværstilbud efter Serviceloven § 104 og er en del af Assens Kommunes Socialpsykiatri.

Målgruppe

Målgruppen i Psykiatricenter Vestervangen er borgere med en psykisk sårbarhed/sygdom, der har behov for og ønske om at genvinde, udvikle eller vedligeholde funktionsevne samt personlige færdigheder og kompetencer.

De borgere, der henvises til Psykiatricenteret, er i målgruppen for et § 104-tilbud efter Serviceloven. Et § 104-tilbud retter sig især mod borgere med behov for socialt samvær og deltagelse i fællesskaber.

Tilbuddene i Psykiatricenteret retter sig også mod borgere, der samtidig deltager i tilbud efter Lov om aktiv beskæftigelsesindsats. De forskellige forløb i Psykiatricenteret kan indgå som en del af et samlet tilbud via Jobcenteret, eksempelvis et tilbud til borgere i ressourceforløb.

Målgruppen i flere af Psykiatricenterets tilbud er borgere med ønsker om og behov for at øge deres livskvalitet gennem synliggørelse af deres muligheder i samfundet.

Formål med tilbuddene i Psykiatricenter Vestervangen

- At bevare eller fremme den enkelte borgers livskvalitet.
- At støtte den enkeltes rehabilitering og recovery-proces.
- At medvirke til, at borgerens funktionsevne, personlige færdigheder og kompetencer genvindes, udvikles og vedligeholdes, så det i videst mulige omfang svarer til personens aktuelle behov, muligheder og ønsker.



- At støtte den enkelte borger i brugen af de generelle tilbud, der er i samfundet som helhed, herunder brugen af tilbud i nærmiljø samt muligheder for forskellige former for beskæftigelse eller uddannelse.

Vores tilgang til borgerne

Vi lægger stor vægt på at se det enkelte menneske, dets ressourcer, dets håb og muligheder. Vi bestræber os på at møde det enkelte menneske med en anerkendende, opmuntrende og positiv tilgang. Det er vigtigt for os at motivere den enkelte til at se og bruge egne kvaliteter, evner og kompetencer både i den individuelle personlige udvikling og i samværet med andre.

Vores samarbejde med borgeren er centralt. Vi ønsker at støtte selvstændighed og selvbestemmelse ved bl.a. at tage udgangspunkt i borgerens egne ønsker, drømme og personlige værdier. Vi lægger vægt på at skabe en god relation mellem borger og personale med ligeværd, nærvær og medmenneskelighed, som kan være støttende i den enkeltes udviklingsproces. Du bliver som borger i vores tilbud tilknyttet et medarbejderteam.

Det er ikke tilladt at fremmøde til aktiviteter i socialpsykiatriens tilbud i påvirket tilstand.

Metoder og teoretisk grundlag

Med baggrund i den rehabiliterende og recovery-orienterede tilgang tager vi afsæt i muligheden for at komme sig efter psykisk sygdom. Formålet med rehabilitering er at muliggøre et meningsfuldt liv med bedst mulig aktivitet og deltagelse, mestring og livskvalitet. Vi har fokus på målrettede, sammenhængende og vidensbaserede indsatser med udgangspunkt i borgerens perspektiver og hele livssituation.

I hele Assens Kommune vægtes rehabilitering, og Psykiatricenteret indgår i rehabilitering på tværs med en målrettet, sammenhængende, tværgående indsats i samarbejde med andre enheder i kommunen, bl.a. Jobcenter Assens og Ungeenheden.

Psykiatricenteret har flere eksterne samarbejdspartnere, herunder Lokalpsykiatrien.

Psykiatricenter Vestervangen har fokus på værdien af et tværfagligt samarbejde med flerfaglige ressourcer. I Psykiatricenteret er der ansat medarbejdere med en række forskellige, relevante uddannelser og baggrunde.

Vi har en bred viden om psykiatri samt erfaring med arbejdet med psykisk sårbare/syge borgere og støtte til den enkeltes udvikling.

De faste medarbejdere i Psykiatricenteret har udover deres grunduddannelse en overbygning i form af kognitiv uddannelse.



Psykiatricenter Vestervangen er opmærksom på vedligeholdelse og udvikling af medarbejdernes kompetencer. På den måde sikrer vi, at vi kan tilbyde de bedste værktøjer og den hjælp og støtte, som samlet understøtter borgerens proces i retning af at kunne håndtere de udfordringer og belastninger, der kan følge med det at have en psykisk sårbarhed/sygdom.

Medarbejderne i Psykiatricenteret har fast supervision, som er med til at udvikle den enkeltes og gruppens faglige samarbejde med borgerne.

De enkelte tilbud i Psykiatricenteret gør brug af flere forskellige metoder og teoretiske tilgange, da vi vælger, hvilke der er bedst egnede til de enkelte forløbs formål.

Tilbud i Psykiatricenter Vestervangen og indhold i forløb

Forløbene i Psykiatricenteret tilstræber at ramme en bred målgruppe og har generelt fokus på socialt samvær og fællesskaber baseret på:

- Meningsfulde aktiviteter
- Selvudvikling ift. psykiske udfordringer og håndtering af hverdagslivet
- Sundhed herunder motion og livsstil

Alle forløb tager udgangspunkt i gruppemetoden

Gruppemetoden

Gruppemetoden er et professionelt styret forløb, hvor der arbejdes med gruppens tilstedeværelse, samspil og aktiviteter, som bidrager til den individuelle udvikling og forandring hen imod gruppens mål.

Det overordnede formål med gruppemetoden er at forbedre gruppedeltagernes livssituation og gøre brug af den sociale ramme, som gruppen udgør.

Gruppemetoden muliggør for deltagerne:

- Spejle, udfordre og udvikle sig i et ligeværdigt fællesskab
- Nye perspektiver og handlemuligheder
- Resonans
- Nye løsninger afprøves og integreres
- Kollektiv styrke, 'Det nytter noget at arbejde og være sammen'
- Medindflydelse på egen situation, eget liv og gruppens liv
- Anerkendelse af både den enkelte og gruppens ressourcer.
- Inddrage deltagerne evner, kvaliteter og kompetencer i samværet, i planlægning og gennemførelse af aktiviteter.

Der vægtes en høj grad af borgerinddragelse. I fællesskab laves gruppekontrakt, brainstorm ift. ønskede aktiviteter og planlægning af forløbsgange. Personalet støtter til graduering af aktiviteter, som tilrettelægges, så de understøtter samspil og mulighed for netværksdannelse.



Indsatsplaner

Efter aftale med borger beskriver sagsbehandler i Myndighed Social formål og indsatsmål for den enkeltes tilknytning til Psykiatricenter Vestervangen. Herefter udarbejdes, i tæt samarbejde med borger og medarbejder i Psykiatricenter Vestervangen, delmål og handlinger, der tager udgangspunkt i den enkeltes behov og ønsker for udvikling.

Ved udarbejdelse af indsatsplanen er der fokus på det, der fungerer godt i borgerens liv, hvilke udfordringer der opleves samt udviklingsbehov og ønsker. Borgerens indsatsplan udarbejdes i it-plattformen KMD Nexus.

Dokumentation/opfølgning

I samarbejde med borgeren bliver der tre gange årligt fulgt op på den enkeltes indsatsplan. Opfølgningerne foregår i tre årlige uger, kaldet SMART-uger.

SMART-ugen:

I SMART-ugen sættes ugeskemaets forløb på pause. Medarbejderteamsene afholder i denne uge individuelle samtaler, hvor der følges op på den enkeltes delmål, trivsel og fremtidsperspektiv. Et SMART-udvalg bestående af borgerrepræsentanter og medarbejdere strukturerer og planlægger ugen, som består af forskellige og anderledes borgerstyrede aktiviteter, der tager udgangspunkt i årstiden for SMART-ugen f.eks. forårs-blomsterbinding, efterårs-koncert og julefrokost. I denne uge bliver der også afholdt generelle infomøder og borgerne inddrages ift. ønsker til kommende forløb samt til input til Psykiatricenterets drift mv.

Den visiterende sagsbehandler følger løbende borgerens udvikling i Psykiatricenter Vestervangen og indkalder til opfølgning samt status.

Visitation

Det er Myndighedsafdelingen Social, Jobcenter eller Ungeenheden, der visiterer borgere til Psykiatricenteret Vestervangen.

Det er muligt at deltage i et eller flere forløb. Visitation og antallet af fremmødedage aftales i samråd med sagsbehandler med udgangspunkt i den enkeltes behov. Deltagelse på forløb aftales med ens kontakteam.

Socialrådgiverne i Myndighedsafdelingen Social kan kontaktes på tlf.nr. 64 74 75 21 vedrørende visitation. Se flere praktiske informationer på næste side i kataloget.

Tilbud uden visitation

Psykiatricenter Vestervangen har, ud over forløb, hvortil der kræves visitation, også et tilbud, der kan benyttes uden visitation. Tilbuddet er beliggende i Assens by og hedder Cafe Tusindfryd.

Rådgivning

Der tilbydes psykiatrifaglig rådgivning ift. Psykiatricenter Vestervangens tilbud, øvrige tilbud i kommunen eller i regionen ved faglig konsulent Julianne Dåsvand, tlf. nr. 23 67 59 63.





Informationer om Psykiatricenter Vestervangen

Psykiatricenter Vestervangen
Vestervangen 100
5690 Tommerup

Tlf. nr. 64 74 66 30
Mail: assenspsykiatricenter@assens.dk
Mobil nr. 30 68 02 79
Hjemmeside: www.psykiatrien.assens.dk

Afdelingsleder for Socialpsykiatrien i Assens Kommune
Hanne Longhi, tlf. nr.: 64 74 71 81, mobil nr.: 23 34 42 54

Åbningstider:

Mandag	kl. 8.00-15.00	
Tirsdag	kl. 10.00-15.00	
Onsdag	kl. 8.00-15.00	kl.12.00-19.00 Cafe Tusindfryd i Assens
Torsdag	kl. 8.00-15.00	
Fredag	kl. 8.00-13.00	



Telefontider:

Telefonen er åben i centerets åbningstid.

Aktiviteter og forløb:

Plan over aktuelle forløb og aktiviteter kan ses i Psykiatricenter Vestervangens ugeskema. Ugeskemaet forefindes både i Vestervangen og på socialpsykiatriens hjemmeside. Forløbene og ugeskemaet strækker sig over en varighed på fire måneder. I kataloget vil såvel de aktuelle forløb som de tidligere forløb være beskrevet.

Transport:

Ved egen transport til Psykiatricenteret (eks. bus, bil eller knallert) vil der være mulighed for kørselsrefusion efter gældende regler.

Ved behov for transport til Psykiatricenteret er der mulighed for, via sagsbehandler at blive visiteret til kørsel med husets bus. Denne bevilling er tidsafgrænset.

Afbud til denne kørsel ringes ind mellem kl. 8.00-8.15 på husets mobil nr.: 30 68 02 Der kan også sendes en sms.

Forplejning:

I Psykiatricenteret kan der købes kaffe, te, kakao og sodavand. Mad og drikke kan også medbringes.



Forløbsbeskrivelserne

I dette afsnit beskrives de enkelte forløb og tilbud i Psykiatricenter Vestervangen. Tidspunkt og sted for de aktuelle forløb ses på det gældende ugeskema.

Transporttræning

Målgruppe:

Borgere inden for Psykiatricenterets målgruppe, der har et ønske om at kunne benytte sig af forskellige former for offentlig transport.

Borgere, der er visiteret med kørsel til Psykiatricenter Vestervangen, har også mulighed for at deltage, når der er mulighed for benyttelse af offentlig transport.

Formål:

- At borgeren får etableret/genetableret færdigheder i forhold til at transportere sig selv rundt.
- At opnå en større uafhængighed, selvstændighed og tilfredshed i livet ved at kunne benytte offentlig transport.
- At komme tættere på uddannelse/arbejde, hvor egen-transport er nødvendig.
- At borgeren bliver i stand til at bruge lokalsamfundet og tage del i verden uden for eget hjem, herunder deltagelse i sociale sammenhænge.

Metode:

Den kognitive metode. Der er mulighed for individuel træning eller træning i en mindre gruppe.

Indhold:

Alle forløb starter med en individuel planlægning af træningsforløbet, hvor indholdet skitseres ud fra den enkeltes behov. Længden af forløbet afhænger af den enkeltes udfordringer og udbytte af træningsdage. Der tages udgangspunkt i transport fra borgerens eget hjem og til Psykiatricenter Vestervangen, samt hvor borgerens behov for transport ellers måtte være. Eksporerings – og strategiplaner udarbejdes.

At lære at læse bus/togplaner indgår som en del af forløbet. Der er mulighed for at få hjælp til bestilling af rejsekort.

Sted og tidspunkt:

Forløbets udgangspunkt er Psykiatricenter Vestervangen. Der benyttes relevante offentlige transportmidler i lokalsamfundet. Der kører flere individuelle forløb, så den aktuelle tid aftales med borgerne.

Sundhed - Motion og livsstil

Målgruppe:

Borgere inden for Psykiatricenterets målgruppe, der har ønsker om og behov for at øge livskvaliteten via kost, livsstil og motion.



Formål:

- At skabe et øget fokus på kost, livsstil og motion samt få ønskede tiltag implementeret i den enkeltes liv med udgangspunkt i individuelle behov og med hensynstagen til de livsvilkår, den enkelte har.
- At understøtte den enkeltes rehabilitering og recovery-proces via aktivitet relateret til bevægelse og livsstil.
- At forebygge livsstilssygdomme.
- At skabe en øget kropsbevidsthed, eksempelvis igennem en kombination af bevægelse, spænding og afspænding.
- At borgeren får kendskab til de motionsaktiviteter, der er i det omkringliggende samfund/nærmiljø og føler sig klar til at benytte disse tilbud.

Metode:

Gruppemetoden, sundhedspædagogik og viden/teori om sundhed

Indhold:

I Psykiatricenter Vestervangens ugeplan indgår forløb med fokus på sundhed. Forløbene tilbydes med baggrund i den viden, der er tilgængelig, omhandlende sund livsstil for borgere med en psykisk sygdom.

Aktiviteterne varierer og justeres løbende i et tæt samarbejde med borgerne. Der tages udgangspunkt i de aktuelle behov og ønsker.

Eksempler på forløb, gåture, boldspil, gymnastik, yoga, mindfulness, fitness og udendørstræning. I flere forløb er der et tæt samarbejde med kommunens sundhedskonsulenter.

Sted og tidspunkt:

Alle forløb tager deres udgangspunkt i Psykiatricenteret i Tommerup. Motionsaktiviteterne foregår både i Psykiatricenterets motionsrum samt i nærområdet.

For nærmere information om aktuelle forløb, forløbsdage og tider se gældende ugeplan.

Forløb med CSV

Målgruppe:

Borgere inden for Psykiatricenterets målgruppe, der har interesse og lyst til at deltage i de forskellige forløb.

Det kræver ingen specielle forudsætninger, færdigheder eller erfaringer at kunne deltage i forløbene.

Formål:

- At prøve forskellige former for oplevelser og kreativ udfoldelse.
- Udvikle egne færdigheder.
- At få mulighed for at opleve skaberglæden.
- At opleve fordybelse i et givende kreativt fællesskab med andre.



- At styrke selvværd og selvtillid i skabelsesprocessen.
- At styrke sanseligheden ved at arbejde med og berøring af forskellige materialer.
- Styrke nysgerrighed, mod, initiativ og engagement.
- Støtte til at tackle udfordringer
- Opnå strategier til at deltage i samfundslivet

Metode:

De forskellige forløb afvikles i samarbejde med CSV, Center for specialundervisning for voksne. CSV står for en rummelig skole med et aktivt og motiverende undervisningsmiljø. Der tages udgangspunkt i den enkelte og dennes udfordringer. Psykiatricenteret vægter gruppemetoden hvor fokus er at inddrage deltagernes evner, kvaliteter og kompetencer i dialogen, samværet og i aktiviteterne.

Indhold:

Mulige forløb er:

- Naturhold – gåture i naturen med fokus på at give hjernen et frirum og at stimulere sanserne.
- Sang og musik - samspilsgruppe med forskellige instrumenter og musikgenrer.
- Kreativt forløb - forskellige projekter såsom, perlesyning, små symaskine-projekter, keramik(pladeteknik), små læder/skindprojekter, filtning osv.
- Dramaforløb – indeholder undervisning og øvelser i hverdagsmestring gennem brug af eksempelvis rollespil, brug af teatersportsøvelser.
- Livsmestringsforløb – indeholder undervisning, øvelser og dialog med emnerne fokus, hukommelse, koncentration, tankemønstre, motivation og osv.

Sted og tidspunkt:

For nærmere information om aktuelle forløb, forløbsdage og tider se gældende ugeplan.

Aktivitets-forløb

Målgruppe:

Borgere inden for Psykiatricenterets, hvor samvær og aktiviteter i fællesskaber er med til at bevare og fremme livskvalitet.

Formål:

- At være en del af et fællesskab med meningsfuldt samvær.
- At opleve glæden ved og udbytte af at deltage i aktiviteter sammen med andre.
- At få erfaring med, hvordan aktivitet og samvær kan have gavnlig effekt på trivsel.
- At blive bevidst om egne evner, kvaliteter og værdier både i aktiviteter og samvær.
- At opleve at kunne være bidragende uafhængig af funktionsniveau.
- At finde inspiration til aktivitet og samvær til brug i eget liv og netværk.
- Støtte til at tackle udfordringer i det sociale samvær og aktivitet.
- Øve at indgå i en samarbejdsproces omkring aktiviteter i fællesskaber.
- Skabe gode rammer for skabelse af netværk.



Metode:

Gruppemetoden

Indhold:

Forløbet starter med at vi i fællesskab laver en gruppekontrakt, deler vores forventninger og ønsker til udbytte af forløbet. Vi starter med en brainstorm ift. mulige aktiviteter til forløbet. Personale understøtter gruppedynamikken og graduering af aktiviteterne, således alle kan deltage. I forløbet anvendes en notatbog, hvor der afslutningsvis skrives en evaluering af dagen og besluttes, hvad kommende aktivitet skal være. Alle får mulighed for at få afprøvet et aktivitetsforslag. Årstiden er med til at styre, hvilke aktiviteter, der planlægges.

Eksempler på foreslåede aktiviteter i forudgående forløb:

Kulturelle aktiviteter: Sang, biograf og klang. Udendørs aktiviteter: Udflugter, gåture og bålhygge. Motions aktiviteter: gåture, bordtennis, dans og zumba. Kreative aktiviteter: spille forskellige spil, lave tryk med frugt, pynte huset til årstiderne, male med kaffe, samle materiale i naturen, lave lygter og samle bær til syltetøj. Køkken aktiviteter: Pizzabagning, fastelavnsboller, kager, syltetøj mm.

Sted og tidspunkt: For nærmere information om dag og tidspunkt se gældende ugeplan.

Madklubben

Målgruppe:

Borgere inden for Psykiatricenterets målgruppe, som ønsker samvær og fællesskab med andre omkring madlavning og fællespisning.

Formål:

- At være en del af et fællesskab med meningsfuldt samvær.
- At opleve glæden ved og udbytte af at deltage i aktiviteter sammen med andre.
- At få erfaring med, hvordan madlavning og samvær kan have gavnlig effekt på trivsel.
- At blive bevidst om egne evner, kvaliteter og værdi både i aktiviteter og samvær.
- At opleve at kunne være bidragende uafhængig af funktionsniveau.
- At finde inspiration til opskrifter og madlavning i eget liv.
- Støtte til at tackle udfordringer i det sociale samvær og aktivitet.
- Øve at indgå i en samarbejdsproces omkring madlavning i fællesskab med andre.
- Skabe gode rammer for skabelse af netværk.

Metode:

Gruppemetoden



Indhold:

Forløbet starter med, at vi i fællesskab laver en gruppekontrakt, deler forventninger og ønsker til udbytte af forløbet. Vi starter med en brainstorm ift. madtemaer og opskrifter, der danner grundlag for planen for forløbet. Temaer vi ligeledes vil komme omkring er bl.a. hygiejne, arbejdsgange i køkkenet og fokus på madspild.

Sted og tidspunkt:

For nærmere information om dag og tidspunkt se ugeplan sidst i kataloget.

Recovery for voksne

Et struktureret, målrettet forløb, der understøtter personlig udvikling og færdigheder i retning mod hverdagslivet, fritid, uddannelse og/eller tilknytning til arbejdsmarkedet.

Målgruppe:

Borgere inden for Psykiatricenterets målgruppe, som ønsker ny indsigt og mestringsstrategier til at arbejde med deres mål, håb og drømme.

Formål:

- At styrke kendskab til aktivitets- og beskæftigelsesmuligheder.
- At deltagerne får en forståelse for arbejdsmarkedet herunder, hvordan man agerer på en arbejdsplads i almindelighed.
- At den enkelte får fokus på egne kompetencer og kvaliteter.
- At give større indsigt i eget liv med en psykisk sårbarhed/sygdom.
- At deltagerne får mulighed for at snakke om de udfordringer, de har sammen med ligesindede.
- At deltagerne får redskaber til håndtering af de udfordringer, de oplever.

Forløbet tager udgangspunkt i hverdagslivet og hvilke udfordringer, den enkelte oplever. Der vil være fokus på psykisk sårbarhed/sygdom, ressourcer og muligheder.

Forløbet varieres med oplæg, undervisning, øvelser, aktiviteter og gruppedialog. Vi inviterer én af os ambassadører og tidligere deltagere ind som oplægsholdere. Sagsbehandler og virksomhedskonsulent deltager i enkelte forløbsgange.

Der arbejdes med den enkeltes mål og plan i gruppen ud fra følgende emner:

- Fra ung til voksen
- Identitet
- Tanker
- Netværk
- Kommunikation
- Sygdom og symptomer
- Redskaber og mestringsstrategier
- Aktiviteter/fritidsliv.



- Praktik, job og uddannelse

Metode:

Gruppemetoden.

Sted og tidspunkt:

For nærmere information om dag og tidspunkt se gældende ugeplan.

Sanse-gruppeforløb /dyr og natur

Målgruppe:

Borgere inden for Psykiatricenterets målgruppe, som har brug for et indblik i deres sansebearbejdning og ideer til at øge deres livskvalitet ved at sætte fokus på sanserne.

Formål:

Igennem oplevelser og aktiviteter hvor sanserne tilgodeses er formålet:

- At styrke kendskab til kroppen og fornemmelse af egen krop.
- At øge centralnervesystemets evne til at bearbejde sanseimpulser.
- At blive mere selvstændig og opnå større tilfredshed med hverdagsaktiviteter.

Vi oplever os selv og verden gennem vores sanser. Sanseintegration er kroppens evne til at bearbejde forskellige sanseindtryk fra egen krop og omgivelser. Sanseintegration kan have en positiv effekt på eksempelvis angst, motorisk uro, søvnproblemer, kropsopfattelse, berøringsproblemer, koordinationsproblemer, balance og depression.

Indhold:

Forløbet indeholder undervisning og dialog omkring sanserne. Udflugter i naturen og oplevelser med sansestimulering i kontakten med dyr.

Forløbet kan eventuelt også indeholde afprøvning af nye strategier, hjælpemidler, brug af sanserum Øvelser eks. Ball Stick massage, fodbad, madlavning/smagspåvirkning.

Metode:

Gruppemetoden og teori om sanseintegration, evt. brug af test og undersøgelsesredskaber udviklet til dette formål, Sensory profile.

Sted og tidspunkt:

For nærmere information om dag og tidspunkt se gældende ugeplan.



DAT- socialfærdighedstræning:

Målgruppe:

Borgere inden for Psykiatricenterets målgruppe, som oplever udfordringer i forhold til deres samspil med andre mennesker, deres evne til at regulere og forstå egne følelser og/eller selvværd.

Formål:

- At give borgerne konkrete værktøjer til, at arbejde konstruktivt med deres udfordringer, både gennem undervisning og praktiske opgaver.
- At borgerne får et forum, hvor tanker og følelser kan italesættes
- At borgerne får en følelse af samhørighed med andre ligesindede, som kan virke normaliserende

Metode:

Gruppemetoden

Dialektisk adfærdsterapi

Dialektisk adfærdsterapi, også kaldet DAT, er en bio-psyko-social tilgang, som forener elementer af kognitiv adfærdsterapi, mindfulnessorienteret tilgang og social træning, på baggrund af en grundlæggende forståelse af den menneskelige udviklingspsykologi. I DAT arbejdes der kombineret med undervisning og konkret færdighedstræning inden for fire overordnede kategorier; opmærksomhedsfærdigheder, relationsfærdigheder, færdigheder til følelsesregulering og hold-ud færdigheder.

Færdighedstræningen har til formål, at give deltagerne konkrete værktøjer til at reagere konstruktivt på udfordringer, som tidligere har overmandet dem.

Psykiatricenterets DAT forløb retter sig mod den sociale træning omkring adfærd og skal støtte op om borgerens muligheder for, at indgå i socialt samvær med andre mennesker.

Indhold:

Gruppen vil kunne have en forskelligartet karakter alt afhængig af den givne gruppesammensætning og behov. Det vil således være muligt at konstruere et hold, hvor der arbejdes med samtlige elementer fra de fire færdighedskategorier, eller alternativt have et hold, hvor der eksempelvis er særligt fokus på de sociale sammenspil.

Sted og tidspunkt:

For nærmere information om dag og tidspunkt se gældende ugeplan.

NADA, øreakupunktur

Målgruppe:

Borgere inden for Psykiatricenterets målgruppe, som ønsker at deltage i et gruppeforløb, hvor de modtager NADA-behandling i et fællesskab.



Formål:

NADA – øreakupunktur har vist sig virksom ved angst, søvnløshed, fysisk og psykisk uro, anspændthed, irriterabilitet, depressions-lignende tilstande, abstinenser og stoftrang m.m.

Metode:

NADA (National Acupuncture Detoxification Association) er en forening, som blev grundlagt for at udbrede en formaliseret øreakupunkturbehandling. Metoden blev udviklet af den amerikanske psykiater Michael Smith. NADA er både en metode til at behandle akutte symptomer samt en recovery-metode.

NADA-øreakupunkturen kan gives som supplement til anden behandling og har ingen uheldig indvirkning på medicinsk behandling. Metoden kan benyttes ved behov her og nu samt til langtidsbehandling.

Hvor ofte behandlingen gives er individuelt. Den kan aldrig overdoseres, og man kan ikke blive afhængig af NADA. Alle kan tåle NADA-øreakupunktur. Behandlingen betragtes som bivirkningsfri. I meget sjældne tilfælde kan opstå lidt hovedpine og utilpashed som vil være forbigående og som kan afhjælpes ved at fjerne nålene.

Indhold:

Forløbet starter med en fælles drøftelse vedrørende forventninger og mål med Nada og afsluttes med en evaluering på sidste forløbsdag.

NADA – øreakupunktur består af 5 nåle i hvert øre. Nålene der bruges er tynde sterile engangsnåle. Nålene skal helst sidde minimum 45 minutter i ørene og man bør sidde stille og slappe af for at opnå fuld effekt. Under behandlingen vil de fleste føle sig afslappede med en umiddelbar stresslindring.

Efter nogle behandlinger vil den afslappende virkning ikke indtræde så markant. Men dette er ikke et tegn på, at akupunkturen ikke virker – snarere tværtimod. I begyndelsen har de fleste brug for behandling flere gange om ugen. Behovet vil falde i løbet af nogle uger.

Pjece med yderligere informationer udleveres ved første samtale.

Sted og tidspunkt:

For nærmere information om dag og tidspunkt se gældende ugeplan.

Ungetilbud i Psykiatricenter Vestervangen

Psykiatricenter Vestervangen har tilbud, der knytter sig til unge med en psykisk sårbarhed/sygdom:

- Ungeliv
- Social Jobcafé

I det følgende beskrives først de fælles faktorer for tilbuddene, hvorefter hvert enkelt tilbud beskrives hvert for sig.



Tilbuddene kan ses som pakkeforløb, hvor der kan vælges et eller flere forløb ud fra den unges ønsker og behov. Det vil også være en mulighed at tilmelde sig et enkelt forløb og i takt med den unges udvikling fortsætte videre til næste forløb.

Herudover er det også muligt at kombinere de specifikke tilbud til unge med de øvrige tilbud i Psykiatricenter Vestervangen.

Forløbene i Psykiatricenter Vestervangen er sammensat ud fra en bred rehabiliteringsstrategi, hvor indsatsen for psykisk sårbare/syge unge sammentænkes i en kombineret social indsats samtidig med et beskæftigelsesrettet fokus. Indsatsen er tilrettelagt, så der er øje for den unges sociale forhold og personlige udfordringer, i et tæt samarbejde med sagsbehandler i Myndighed Social, Ungeenheden, Jobcenter og medarbejdere i Vestervangen, hvor der skabes de bedste forudsætninger og muligheder for den enkelte unge.

De unge borgere visiteres til Social Jobcafé og Ungeliv enten via Ungeenheden og Jobcenteret, Lov om Aktiv beskæftigelsesindsats eller via Myndighed Social, Servicelovens §104 samvær- og aktivitetstilbud.

I tæt samarbejde med de unge bliver der udfærdiget indsatsplaner med delmål og handlinger, der tager udgangspunkt i den enkeltes unges behov og ønsker for udvikling ift. fremtidens aktiviteter, uddannelse og job. Der afholdes en individuel forsamling, en opfølgning midtvejs i forløbet, og en afsluttende opfølgning med evaluering og status af hele forløbet.

Målgruppe:

Unge borgere, i alderen 18-30 år, der har forskellige udfordringer i deres liv knyttet til det at være ungt menneske med en psykisk sårbarhed/sygdom.

- Psykiske sårbarheder med påvirket selvværd og selvtillid.
- Kognitive vanskeligheder ift. indlæring, opmærksomhed, planlægning, hukommelse, fokusering og overblik.
- Sociale udfordringer. Tendens til isolation.
- Spinkelt netværk og/eller netværk præget af usikkerhed.
- Manglende fodfæste i forhold til uddannelse og/eller arbejdsmarked.

Kendetegn for målgruppen er, at de har en vifte af problematikker, herunder evt. psykiatriske diagnoser, som har indflydelse på deres funktionsevne.

Unge, der henvises til et tilbud i Psykiatricenter Vestervangen, er enten i målgruppen for et §104 aktivitets- og samværstilbud efter Serviceloven eller i målgruppen for et tilbud via Ungeenheden, Jobcenteret, Lov om aktiv beskæftigelsesindsats.

Formål:

At der i samarbejde med den enkelte unge, Psykiatricenteret, Ungeenheden og andre relevante samarbejdspartnere laves planer for udvikling og delmål på vej mod praktik, uddannelse eller arbejdsmarked.

- At støtte den enkelte unges rehabilitering og recovery-proces



- At forebygge, at psykiske sårbarheder/sygdom udvikler sig med yderligere tab af kompetencer til følge.
- At fremme motivation ved bl.a. at have fokus på individuelle ønsker og behov.
- At den enkelte unge bliver bevidst om og oplever egne kompetencer og kvaliteter.
- At skabe gode betingelser for netværksdannelse.
- At inddrage og støtte ressourcer i netværk.
- At bevare håbet for fremtiden.
- At den enkelte unge føler sig i stand til at gøre brug af generelle tilbud i nærmiljø og samfund.

Metode:

Gruppemetoden

Læs mere om tilbud for unge på de næste sider

Ungeliv

(Ungetilbud) Målgruppe:

Unge, der har behov for et struktureret, målrettet forløb, der støtter deres personlige udvikling og færdigheder i retning mod uddannelse/tilknytning til arbejdsmarkedet.

Formål:

- At styrke kendskab til aktivitets- og beskæftigelsesmuligheder.
- At deltagerne får en forståelse for arbejdsmarkedet herunder, hvordan man agerer på en arbejdsplads i almindelighed, men også med psykiske udfordringer og barrierer.
- At give de unge større indsigt i eget liv med en psykisk sårbarhed/sygdom.
- At give deltagerne en indsigt i livet som ungt menneske.
- At deltagerne får mulighed for, sammen med andre unge, at snakke om de udfordringer, de har.
- At få redskaber til håndtering af de udfordringer, den enkelte unge oplever.
- At den enkelte unge får fokus på egne kompetencer og kvaliteter.

I forløbet tages udgangspunkt i, hvor de unge er i deres liv og hvilke udfordringer, de oplever. Der vil både være fokus på det at være ungt menneske med en psykisk sårbarhed/sygdom, men fokus vil også flyttes hen på de forhold, der knytter sig til at være ung generelt. Via psykoedukation øges den unges selvindsigt fra begrænsninger til ressourcer og muligheder.

Forløbet varieres med oplæg, undervisning, øvelser, aktiviteter og gruppedialog. Vi inviterer en af os ambassadører og tidligere deltagere ind som oplægsholdere. Sagsbehandler og virksomhedskonsulent fra ungeenheden deltager i enkelte forløbsgange.

Der arbejdes med den enkeltes mål og plan i gruppen ud fra følgende emner:

- Ungdommen
- Identitet
- Tanker



- Netværk
- Kommunikation
- Sygdom og symptomer
- Redskaber og mestringsstrategier
- Arbejde/fritidsliv.
- Job og uddannelse

Sted og tidspunkt:

For nærmere information om dag og tidspunkt se gældende ugeplan.

Social Jobcafé

(Ungetilbud) Målgruppe:

Unge inden for målgruppen, der har ønske om og behov for tilbuddet som støtte til, sparring /eller supplement til, eksempelvis praktikforløb.

Formål:

- Støtte de unge ift. den beskæftigelsesrettede indsats.
- At der i samarbejde med den enkelte unge, Psykiatricenteret, Ungeenheden og andre relevante samarbejdspartnere laves planer for udvikling på vejen mod uddannelse eller arbejdsmarked.
- At de unge borgere får hjælp og støtte til at sætte sig delmål for fremtiden ift. aktiviteter, praktik, uddannelse eller job.
- At medvirke til, at de unges funktionsevne, personlige færdigheder og kompetencer genvindes og udvikles.
- At skabe mulighed for socialt samvær og netværksdannelse.
- At de unge bliver i stand til at gøre brug af generelle tilbud og aktiviteter i nærmiljøet.

Metode:

Gruppemetoden

Indhold:

Ugentlige aktiviteter med henblik på at understøtte sociale kompetencer og mulighed for netværksdannelse: Madlavning, kreative aktiviteter, gåture, motion i og uden for huset, besøge praktiksteder/virksomheder mv.

Transporttræning med henblik på at etablere færdigheder til at blive selvtransporterende.

Vi bruger også En af os ambassadører og tidligere deltagere som oplægsholdere.

Dialog i grupper, sparring og støtte vedr. uddannelse, praktik og job i samarbejde med Ungeenheden og virksomhedskonsulenter.

Sted, tid og varighed:

For nærmere information om dag og tidspunkt se gældende ugeplan.



Andre mulige/tidligere forløb



Café Tusindfryd

Psykiatricenter Vestervangen har et uvisiteret tilbud, Café Tusindfryd i Assens. Caféen er drevet af medarbejdere fra Psykiatricenter Vestervangen i tæt samarbejde med et team af frivillige borgere.

Målgruppe:

Målgruppen er borgere med psykisk sårbarhed/sygdom.

- Tendens til isolation
- Spinkelt netværk
- Behov for socialt samvær med andre mennesker
- Ikke har brug for eller ikke ønsker at benytte et tilbud, hvortil der kræves visitation
- Ønsker at supplere andre tilbud fra Socialpsykiatrien med et tilbud uden visitation
- Har lyst til, og mestrer, at deltage i socialt samvær med andre i hensyntagende og behovsrelaterede rammer

Formål:

- At give borgeren mulighed for at opleve glæden ved og udbyttet af at deltage i et socialt fællesskab.
- At give borgerne mulighed for at afprøve og udvikle deres sociale kompetencer i et beskyttet rum
- At fastholde og / eller udvikle den enkelte borgers sociale kompetencer
- At give borgerne mulighed for at etablere sociale netværk, både i cafetilbuddet, i de øvrige tilbud i Psykiatricenter Vestervangen og uden om Socialpsykiatrien
- At give borgerne mulighed for at få afklaret behov for andre tilbud, både i Psykiatricenter Vestervangen og i forhold til andre tilbud.



Metode:

Caféen er et miljø, hvor borgerne arbejder med deres sociale kompetencer i samvær og aktiviteter, knyttet til caféen. Rammer og aktiviteter i cafetilbuddet er opbygget med og ud fra den rehabiliterende og recovery-orienterede tilgang med udgangspunkt i den kognitive metode:

Medbestemmelse er en nødvendig og naturlig del af tilbuddet. Samtidig bygges tilbuddene op ud fra generelle ressourcer for målgruppen.

Tilgangen og tilrettelæggelsen i indsatsen er evidensbaseret viden og teori om aktivitetsudførelse, herunder aktivitetsanalyser.

- Medarbejdere i caféen er aktivt tilstedeværende i den gruppeproces, der foregår, og bidrager i nu og her situationer med støtte til hver enkelt borger og med konflikthåndtering
- Aktiviteterne tilrettelægges, så de lægger op til socialt samvær, socialt samspil og mulighed for netværksdannelse
- Rammer og aktiviteter i caféen er tilrettelagt med struktur, overskuelighed, stabilitet og gentagelser som vigtige elementer for læringsprocessen i målgruppen
- Der er høj grad af brugerstyring, som fremmer afsættet i de enkelte borgeres behov og selvforståelse, så aktiviteterne giver mening for borgerne
- Der er et varieret udbud af aktiviteter, således at flest mulige får glæde af dem
- Graden af beskyttende rammer, personligt ansvar, socialt samvær og struktur kan variere efter brugernes behov

Indhold:

Gruppeaktiviteter, der fremmer udvikling af de sociale kompetencer.

- Kulturbærende aktiviteter, f.eks. at tilberede mad sammen, spise eller drikke kaffe sammen, fælles udflugter og fællesskaber omkring begivenheder.
- Aktiviteter, der gentages, f.eks. drikke kaffe, spise frokost eller aftensmad sammen på samme tidspunkter hver mødegang
- Aktiviteter med nytteværdi, f.eks.: dække bord, brygge kaffe, lave mad, bage, pynte til højtider, passe blomster, deltage i fællesmøder eller arbejdsgruppemøder, der arbejder med cafeens tilbud, rammer og indhold, udarbejdelse af informationsmateriale, arrangere fællesaktiviteter i cafeen
- Aktiviteter med mulighed for at smalltalk. At sidde sammen ved et kaffebord giver f.eks. gode rammer for at træne evnen til at smalltalke
- Aktiviteter med interessefællesskab, eksempelvis fisketure og strikkeklub. Aktiviteterne tager afsæt i ønsker fremsat af borgerne. Aktiviteterne kan foregå i cafeernes lokaler eller i lokalsamfundet
- Aktiviteter, der retter sig mod netværksdannelse ud af huset, f.eks. med aktiviteter med interessefællesskab, interessegrupper, fælles udflugter, undervisning i CSV, støtte til at indgå i lokale grupper



Café Tusindfryd har p.t. følgende tilbud:

- Åben cafe hver onsdag kl.12.00 – 19.00.
- Team af frivillige. Cafeen har tilknyttet et team af frivillige, der med stort engagement hjælper og indgår i praktiske opgaver, madlavning og socialt samvær.
- Mulighed for deltagelse i fællesspisning kl.17.00.
- Arrangementer, små og større, i huset og ude i verden.
- "ad hoc" – aktiviteter, der opstår i nu og her situationer.
- Arbejdsgrupper, der arbejder med forskellige sider af Tusindfryds tilbud.

Sted og tidspunkt:

Adresse: Odensevej 29C, 5610 Assens

Café Tusindfryd har åbent onsdage kl.12.00 – 19.00.

Tlf.nr. i cafeens åbningstid: 29 32 49 76

Vækstcenter Tusindfryd – frivillige tilbud/fællesskaber i socialpsykiatrien.

I tråd med Assens Kommunes politik for aktivt medborgerskab arbejdes der løbende med at fremme og understøtte alle typer frivillighed både i det visiterede samværs- og aktivitetstilbud, i det åbne café tilbud i Assens, Café Tusindfryd og de frivillige klubtilbud/fællesskaber. Socialpsykiatrien har på den baggrund udviklet Tusindfryd som et Vækstcenter for frivilligt socialt arbejde.

Borgere tilknyttet Psykiatricenteret, Café Tusindfryd eller de frivillige klubtilbud/fællesskaber opmuntres og understøttes til at bruge egne evner og kompetencer i forløb og socialt samvær. At støtte den enkeltes borgers rehabiliterings- og recovery-proces har erfaringsmæssigt været med til, at flere borgere, som er eller har været tilknyttet Psykiatricenter Vestervangen, er nået dertil i deres udvikling, at de selv bliver i stand til at udføre meningsfuldt frivilligt arbejde i Psykiatricenter Vestervangen, i Café Tusindfryd i caféen eller i andre socialpsykiatriske klubtilbud/fællesskaber i nærområdet.

Der udarbejdes en frivillighedskontrakt til de borgere, som udfører frivilligt arbejde.

Vækstcenter Tusindfryds klubtilbud/fællesskaber – 'Det gode liv skaber vi sammen'

Tilbuddene henvender sig til borgere inden for psykiatri- og misbrugsområdet.

Formålet med tilbuddene er:

- At fremme livskvalitet.
- Styrke fællesskabet.
- Mindske ensomheden.

Klubtilbuddene/fællesskaberne skal blandt andet målrette, at borgerne lærer at bruge hinanden og får tilknyttet venskaber med henblik på at få styrket det sociale netværk.

Udviklingen af tilbuddene sker i tæt samspil med frivillige kræfter, lokalsamfund og foreninger.

Der er i tæt samarbejde med borgerne oprettet relevante klub- og aktivitetstilbud på forskellige lokationer i kommunen.



Tilbuddene rummer blandt andet sociale netværkscaféer, Kun for Mænd café, Krea-klubber, tilbud til de unge mellem 18 og 35 år samt individuelle tilbud. Tilbuddene udvikles løbende.

Der udarbejdes individuelle kontrakter til alle frivillige aktive medborgere.

For yderligere information kan frivillighedskoordinator Gitte Klingenberg kontaktes på tlf.nr. 24 86 20 78

Beskrivelse af de forskellige frivillige- og åbne tilbud findes på Socialpsykiatriens hjemmeside, Assens Kommune: <https://psykiatrien.assens.dk/>

Dette katalog er redigeret maj 2024

