

NABO-Center Amager: Politik og strategi for mental sundhedsfremme

Kerneord:

- håb, selvbestemmelse, muligheder
- gør noget aktivt, gør noget sammen, gør noget meningsfuldt
- synliggør den enkeltes værd og evner, støt brugerne i at kommunikere, løse problemer, samarbejde, lægge realistiske planer og gennemføre dem, samt i at kontrollere stærke impulser og følelser.

Præsentation af NABO-Center Amager

NABO er et anonymt aktivitets- og samværsted for mennesker, som har en psykisk lidelse eller er psykisk sårbare. Vi har til huse på Portugalsgade 10 på Amager, tæt på Amagerbro st. Huset rummer et stort, lyst fællesrum med café og en række mindre aktivitetsrum og værksteder. Bag huset ligger vores hyggelige have, som vi bruger og passer i fællesskab.

I NABO er vi sammen om at skabe gode rammer for mennesker, der har brug for støtte, adspredelse, samvær, netværk og et sted at mødes i hverdagen. Vi har åbent alle årets dage, og alle højtider bliver fejret.

Man kan deltage i en række forskellige aktiviteter i huset fx. idrætsaktiviteter, madlavning, havearbejde, håndværksmæssige opgaver, udflugter og cafédrift. Vi har computerrum, værksted, stillerum, fjernsynsstue, vaskerum, brusebad og et multirum, der bruges til musik, spil og bevægelse, kreative aktiviteter, møder mv. NABO-skolen kører halvårskurser i huset med en overskuelig egenbetaling. Frivillige fra WeShelter organiserer hver uge madklub, giver gratis massage og økonomi- og gældsrådgivning eller tilbyder socialt samvær på tomandshånd som netværksvenner.

NABO er en del af Københavns Kommunes vifte af aktivitets- og samværstilbud og understøtter sammen med Psykiatrisk Center Amager det faglige spor 'sundhed'. NABO er med i fællesskabet WeShelter og arbejder ud fra WeShelters tre værdier: Samarbejde, Ambitiøs og Alle er værdige.

Sund i NABO-Center Amager

Vores kerneopgave som aktivitets- og samværstilbud er at tilbyde og facilitere udviklende, trivselsfremmende og netværksskabende aktiviteter og samvær mennesker imellem. I løsningen af denne kerneopgave tænker vi også fysisk og mental sundhedsfremme og forebyggelse med, som en vigtig del af vores arbejde. Det gør vi, fordi vi arbejder med mennesker, der er sundheds- og helbredsmæssigt udsatte. I NABO har vi særligt fokus på den mentale sundhedsfremme.

Arbejdet med mental sundhed understøtter vi via tre arenaer:

- 🕒 Den individuelle støtte til den enkelte brugers mentale sundhed og sygdomsforebyggelse
- 🕒 De mentalt sunde rammer – fysisk og socialt
- 🕒 De mentalt sunde aktiviteter

Vision og mission for mental sundhedsfremme i en bred målgruppe

Brugergruppen i NABO er meget forskelligartet. Værestedets formelle inklusionskriterium er, at man har eller har haft en psykisk lidelse eller sårbarhed.

Psyriske lidelser har mange forskellige udtryksformer. Hvordan en specifik lidelse påvirker det

enkelte menneskes liv afhænger af lidelsens art, menneskets sociale, mentale og fysiske ressourcer, det sociale netværk omkring mennesket samt af samfundets rammer omkring psykiske lidelser og mennesker med disse lidelser.

At arbejde med sin sundhed, turde at udfordre sine vaner eller at se sin lidelse og evt. begrænsninger i øjnene er en personlig proces, som ikke kan standardiseres. Samtidig er der mange forskellige opfattelser af, hvad der udgør det gode, sunde liv.

Det er derfor vidt forskelligt, hvilke metoder eller aktiviteter, der fremmer den mentale sundhed eller forebygger tilbagefald hos det enkelte menneske. For os betyder det, at vi vedvarende har fokus på ressourcer og muligheder i vores arbejde med mental sundhedsfremme og -forebyggelse.

I ønsket om at skabe mental sundhedsfremme for sygdomsforebyggelse for alle mennesker, der kommer igennem vores hus, har vi derfor valgt at have en nuanceret vifte af tilbud, rammer, aktiviteter og individualiseret støtte. Det vil vi give konkrete eksempler på i det efterfølgende, men inden da, skal vi kigge på den vision og mission og det teoretiske fundament, som vi styrer efter, når vi laver mentalt sundhedsfremmearbejde.

Vi vil og vi gør

Visionen for vores arbejde med mental sundhedsfremme er, at mennesker med psykiske lidelser og/eller sårbarhed bliver i stand til at indgå i samfundet på en måde, som giver dem glæde og livskvalitet.

Missionen for vores arbejde med mental sundhedsfremme er

- 1) Vi synliggør muligheder og inspirerer til selvbestemmelse, så mennesker får de bedste rammer for at udnytte deres ressourcer til at udvikle sig og via en individuel proces kan komme sig helt eller delvist fra psykisk sygdom
- 2) Vi afbalancerer tryghed, omsorg og udfordring og skaber dermed mulighed for, at mennesker kan udvikle robusthed i forhold til livets op- og nedture
- 3) Vi byder mennesker velkommen i et aktivt fællesskab i et levende, dynamisk hus, hvor man bliver mødt med værdighed og respekt
- 4) Vi bygger bro til og fra NABO

Vi er inspireret af recoverytanken, ABC-tilgangen og udviklingen af robusthed/resilience

I udarbejdelsen af vores mission og i udvælgelsen af vores metoder læner vi os op af tre begrebsliggørelser af mental sundhedsfremme: Recoverytanken, ABC-tilgangen og udviklingen af robusthed/resilience.

Recoverytanken

Recovery er en individuel proces, som kun det enkelte menneske kan vælge at tage fat på. I NABO sikrer vi understøttende rammer igennem vores sociale, rehabiliterende arbejde. Vi sikrer at rammer, muligheder og udfordringer er til stede, når/hvis det enkelte menneske vil starte en individuel recoveryproces. Til dette arbejde finder vi inspiration i tre understøttende faktorer:

Håb – selvbestemmelse – muligheder

Begreberne stammer fra bogen *Guide til et godt hverdagsliv – kom dig af en psykisk lidelse* (Serup Rasmussen, K.: 2015), som bygger på interviews, fokusgrupper og workshops med mere end

hundrede tidligere patienter, pårørende og medarbejdere i behandlingspsykiatrien og i kommuner i Region Hovedstaden. Bogen er skrevet via *Projekt Den Gode Udskrivning* i et tæt samarbejde med Kompetencecentret for Rehabilitering og Recovery, og herunder Skolen for Recovery.

ABC for mental sundhed

En anden tilgang, som inspirerer os er ABC-tilgangen til mental sundhedsfremme (Act-Belong-Commit). ABC for mental sundhed er en forskningsbaseret forståelses- og arbejdsramme for mental sundhedsfremme i praksis og er forankret ved Statens Institut for Sundhed. ABC-tilgangen retter sig ikke specifikt til mennesker med psykiske sygdomme eller sårbarhed. Når vi vælger at lade os inspirere af ABC-tilgangens budskaber, så er det fordi, vi mener, at mennesker med psykisk sygdom eller sårbarhed har de samme behov som mennesker uden psykisk sygdom.

Act: Gør noget aktivt

Hold dig aktiv på så mange måder, som du kan – fysisk, socialt, mentalt og spirituelt. Kort sagt ...”Gør noget”

Belong: Gør noget sammen

Plej relationerne til venner og familie, involvér dig i grupper, som du allerede er medlem af, eller meld dig ind i en ny klub, deltag i lokale arrangementer. Det vil sige ...”Gør noget sammen med nogen”

Commit: Gør noget meningsfuldt

Engagér dig i en hobby eller en god sag, sæt dig selv et mål, bliv frivillig, lær noget nyt. Med andre ord ...”Gør noget, der giver mening for dig”

(www.abcmamentalsundhed.dk)

Udvikling af robusthed

Vi finder derudover inspiration i begrebet robusthed. Robusthed er evnen til at navigere gennem udfordrende livssituationer og komme styrket ud på den anden side. Studier viser, at flere faktorer er med til at udvikle ens robusthed. Særligt følgende fire:

- Evnen til at lægge realistiske planer og tage de nødvendige skridt til for at gennemføre dem
- En positiv selvforståelse og tillid til ens styrker og evner
- Evner for kommunikation og problemløsning
- Evner for at kontrollere stærke impulser og følelser

Herunder kan du læse om, hvordan vi gør disse tre tilgange operationelle i vores daglige arbejde.

Hvordan gør vi konkret?

Mening, selvbestemmelse, aktiv handlen og samarbejde er fundamentalt i de tre ovenstående tilgange til mental sundhedsfremme. De samme fokuspunkter finder vi i inddragelsestanken. Derfor går mental sundhedsfremme og brugerinddragelse og -indflydelse hånd i hånd i NABO.

I NABO er vi sammen om at skabe kulturen og aktiviteterne. På den måde bliver husets muligheder udnyttet, så de er meningsfulde for de mennesker, der bruger huset. Brugere af huset er aktivt med i både beslutningsprocesser og dele af den daglige drift af huset og tager i samarbejde med personalet ansvar for at skabe et levende NABO i konstant udvikling. Ansvar og inddragelsen træner brugernes evner for realistisk planlægning, kommunikation og konflikthåndtering og giver ejerskab, hvilket kan have en afsmittende effekt til andre områder i deres liv.

Vores arbejde med mental sundhed i NABO kan inddeles i tre områder: Den individuelle støtte, de mentalt sunde rammer og de mentalt sunde aktiviteter.

I teksten herunder finder du eksempler på, hvordan vi helt konkret laver mental sundhedsfremme i NABO.

Den individuelle støtte

I NABO møder man ansatte, som støtter brugerne i at håndtere deres eget liv med de udfordringer, der nu engang er. Vi inspirerer til et positivt syn på tilværelsen og mod til at handle på det, der kan ændres. Vi tilbyder støttende samtaler ved kriser og i andre svære perioder. I den daglige kontakt med brugerne, søger vi at understøtte en udvikling af selvværd, robusthed, selvstændighed og følelse af meningsfuldhed.

Vi sigter efter at give brugerne tryghed, kontinuitet, forudsigelighed og omsorg på den ene side og udfordring, udvikling og læring på den anden. Uden udfordringer, succesoplevelser og måske endda nogle fiaskoer, udvikler man ikke robusthed over for tilværelsen og dens forandringer. Bliver man udfordret med fx at påtage sig et ansvar i huset, så er det vigtigt for os, at man kan falde tilbage i noget trygt, hvis udfordringen var for stor, eller hvis ressourcerne dalede. Robusthed handler om at kunne navigere gennem livets udfordringer og komme styrket ud på den anden side. Udfordringer træner vores robusthed og giver os mulighed for at opdage vores styrker og svagheder og måske huske dem til næste gang, vi står i en udfordrende situation.

Udfordringer i NABO kan være at tage ansvar for salaten til aftensmaden, at lave forarbejdet til en udflugt, at vente til det bliver éns tur i caféen, at tage cafévagter, at være med til at tage beslutninger omkring husets aktiviteter og dagligdag, at skrive referat på fællesmødet, at indgå i havegruppen mv.

Vi taler med brugerne om deres generelle helbred, følger med i eventuelle ambulante behandlingsforløb på sidelinjen i det omfang, brugeren fortæller om det. Vi observerer og evt. italesætter både positive og negative forandringer i psykisk og social adfærd, såfremt vi vurderer, at der er risiko for tilbagefald eller lignende. Vi taler med brugerne om de sociale konflikter, som kan opstå i NABO eller i deres liv i øvrigt og inspirerer dem til, hvordan de kan forstå og løse eller håndtere dem.

Oplever vi en motivation eller får en efterspørgsel fra en bruger om støtte til at arbejde med sin sundhed, så griber vi den med opbakning, vejledning og evt. brobygning til andre relevante tilbud.

Desuden anbefaler og støtter vi brugerne i at deltage i det omkringliggende samfunds sundhedstilbud eksempelvis Idrætsforeningen Kæmpernes aktiviteter og forebyggelsescenterets Sundhed for Dig.

De mentalt sunde rammer

Som tidligere nævnt går mental sundhedsfremme og selvbestemmelse, inddragelse og indflydelse hånd i hånd i NABO. At alle er med til at skabe det hus, som de har lyst til og gavn af at komme i, er en væsentlig del af at sikre nogle mentalt sunde rammer. Det er et fortløbende og til tider komplekst arbejde at sikre, at der på én gang er plads til den enkelte og de fleste, til spontanitet og kontinuitet, til gode idéer og længerevarende strategier.

Dette arbejde gør vi blandt andet på fællesmøderne hver 14. dag, hvor alle kan være med til at sætte dagsordenen. Vi gør det også i havegruppen, vedligeholdelsesarbejdet, madlavningen og cafévagterne mm.

En væsentlig del af vores arbejde er at understøtte brugernes netværk og relationer med

hinanden. Derfor sørger vi for, at tonen i huset er respektfuld, og at konflikter løses eller håndteres, når de opstår. Vi støtter brugerne i deres samvær og samarbejde med hinanden og prioriterer ressourcer til at nye brugere i huset integreres i det sociale miljø, så de får de bedst mulige rammer for at gøre noget sammen med de andre brugere.

NABO er et åbent hus, og vi inviterer det omkringliggende samfund indenfor i form af frivillige kræfter. Vi har fx frivillige, som passer caféen, som laver madklub, som giver gælds- og økonomirådgivning, som kører en tur med vores bus, som giver gratis massage, som underviser i engelsk og som tilbyder et én-til-én netværksvenskab. Når vi bruger frivillige er det fordi, at frivillige kan noget, som ansatte ikke kan, netop fordi de ikke er aflønnede. Mange af vores brugere færdes for mestendelen i institutionelle sammenhænge, og vi kan se, hvordan det giver brugerne et løft at vide, at de frivillige tilbringer tid med dem af ren og skær lyst og interesse. De frivillige har ikke en pædagogisk dagsorden og løfter naturligvis aldrig de pædagogiske kerneopgaver.

Erfaringsmæssigt ved vi, at faktorer i omgivelserne kan have stor betydning for mental sundhed. Vi har i forbindelse med de fysiske rammer og faciliteter i NABOs lokaler forsøgt at tænke bredt i forhold til at begrænse uro, støj, forstyrrelser og andet, der potentielt kan forstærke oplevelsen af stress, nervøsitet og anspændthed. I et tæt samarbejde med brugerne i forbindelse med husets ombygning har vi indrettet huset med et stort fællesrum med mulighed for at justere og indrette mindre "rum i rummet" og en mindre række rum med mulighed for dels at kunne trække sig tilbage til ro, fordybelse og samvær mellem få personer, dels at kunne spille musik, at arbejde i værkstedet og at kunne bruge computere og TV.

De mentalt sunde aktiviteter

Udover de fysiske og sociale rammer og husets åbne faciliteter har vi også en række aktiviteter, der er målrettet mental sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse. Fælles for disse aktiviteter er, at de giver mulighed for at være aktiv, gøre noget meningsfuldt og at de bidrager til positivt samvær og øget interesse for hinanden.

Gennem aktiviteterne opstår fornyet energi og engagement og derved øget trivsel hos brugerne. Aktiviteterne retter sig mod socialtræning, udvikling af konflikthåndteringskompetencer, planlægningskompetencer, samarbejdskompetencer, livsstilsforbedringer, positivt socialt samvær, rekreation, kreativitet, oplysning og adspredelse. En del af aktiviteter er brugerdrevne, og udbuddet af aktiviteter er brugerne med til at bestemme. Dét at gøre eller skabe noget sammen eller hver for sig under de enkelte aktiviteter er ikke kun stimulerende for den enkelte, men fungerer i høj grad også som gensidig inspiration.

Som faste aktiviteter har vi pt:

- 🕒 Musik og fællessang, samt guitarer og klaver til rådighed
- 🕒 Kreativt hjørne, hvor brugerne går til og fra efter ønske og behov
- 🕒 Kryds & Tværs-klub og brætspilleklub
- 🕒 NABO-skolens mange kursustilbud
- 🕒 Gælds- og økonomirådgivning for en overskuelig økonomi og stressreduktion

- 🕒 Fælles madlavning og spisning samt ugentlig madklub med frivillige
- 🕒 Vægtklub og rygestopkursus
- 🕒 Fysiske aktiviteter: Fodbold, bordtennis og bordfodbold
- 🕒 Gratis massage til afspænding og udvikling af kropsbevidsthed

- 🕒 Udflugter, ekskursioner og årlig ferietur
- 🕒 Socialt samvær og udflugter på tomandshånd med sin frivillige netværksven
- 🕒 Fejring af højtider

NABO – et sted, hvor man kan være

I det foregående har vi beskrevet, hvordan vi arbejder med den mentale sundhed og sygdomsforebyggelse, men ikke alle brugere af NABO er i stand til at indgå aktivt i disse tilbud. Vi lægger stor vægt på, at brugerne oplever NABO som et inkluderende og rummeligt hus: Et fristed, hvor man også kan få lov at være, som man er – uden at blive presset til at være aktiv. Nogle af de mennesker, som kommer i NABO er påvirket af mange års sygdom, barske behandlingsforløb og omfattende bivirkninger af deres medicinske behandling. En del af dem har for nuværende ikke ressourcer til at indgå i en personlig recoveryproces, i et rygestopkursus eller deltage i et fællesmøde. De har måske også begrænsede ressourcer til at gøre noget sammen med andre. Vi inspirerer dem til at være med i caféens samtaler og vi opfordrer dem til at deltage på vores udflugter.