

Kurset

På vej til et bedre liv

Ergoterapeut Jonna Egeskov og ergoterapeut
Thomas Steffensen

* Hvem er vi

- Ergoterapeut
- Kognitiv uddannelse grund+udvidet
- Dobbelt diagnose uddannelse
- Kursusleder uddannelse i ” på vej til et bedre liv”
- Motiverende interview

* Undervisningsprogram for

Personer med alvorlige
psykiske lidelser med
funktionssvigt og en
rusmiddel problematik

* Fokus på færdigheder til:

- At fungere bedre socialt
- Få nye og OK venner
- Finde meningsfulde og sunde daglige aktiviteter
- Forstå risikoen ved rusmidler
- Mestre et liv med større egenkontrol over rusmidler (skadereduktion)
- Få et bedre behandlingsforhold til social- og sundhedsvæsenet

* Før opstart

- Tanker om kontekst
- Godkendelse på konference
- Forsamtaler
- Gruppekонтракт
- Program
- Udlevering af bruchure

*Intro

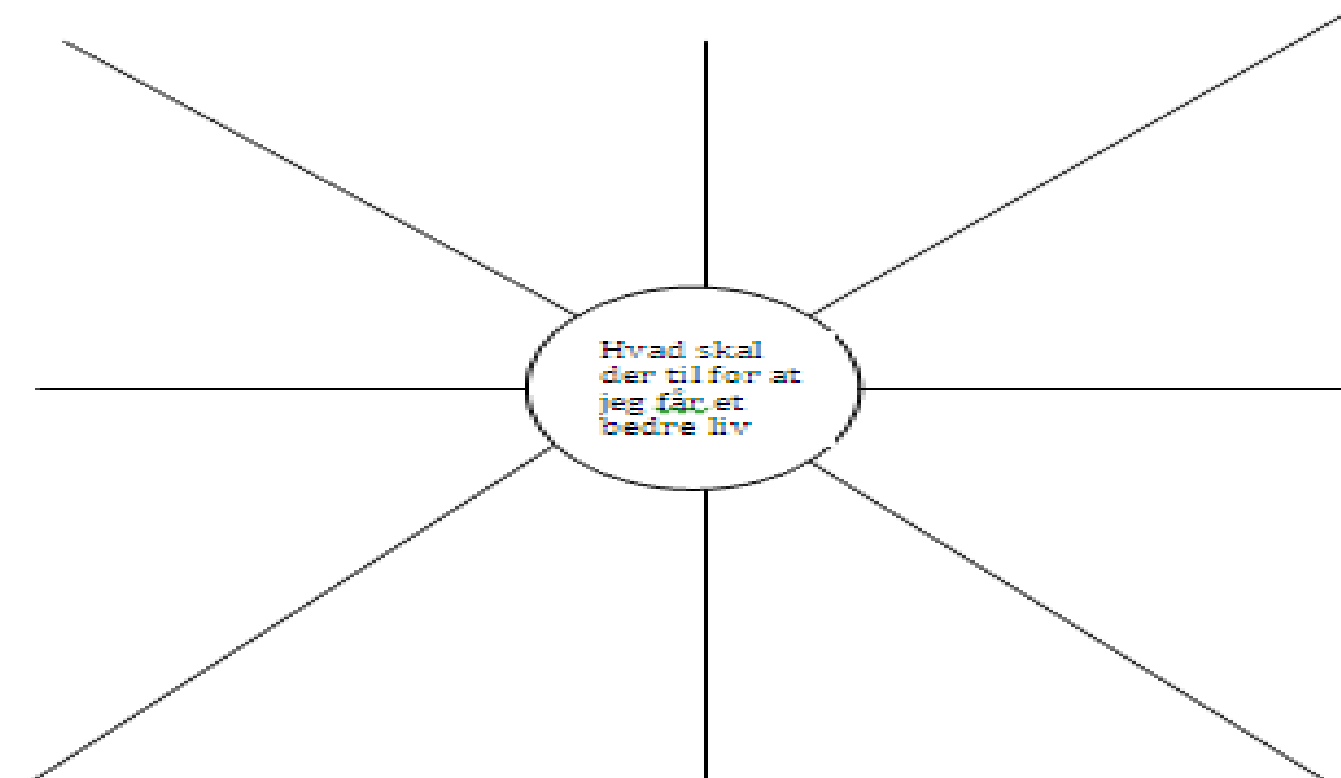
- Gruppekontrakt
- Dagsorden præsenteres, samt arbejdsmetoder for kurset
- OAS scoring
- Sol
- Målsætning
- Forandringshjul

* Dagsorden

- Mindfulness
- Siden sidst
- Repetition
- Hjemmearbejde
- Pause
- Nyt emne
- Nyt hjemmearbejde
- Dagen i dag

*Sol

Hvad skal der til for at få det gode liv?



* Færdigheds områder

- Selvværd
- Positiv selvhævdelse
- Modstå rusmiddel pres og trang
- Fritid og venner

* Selyværd

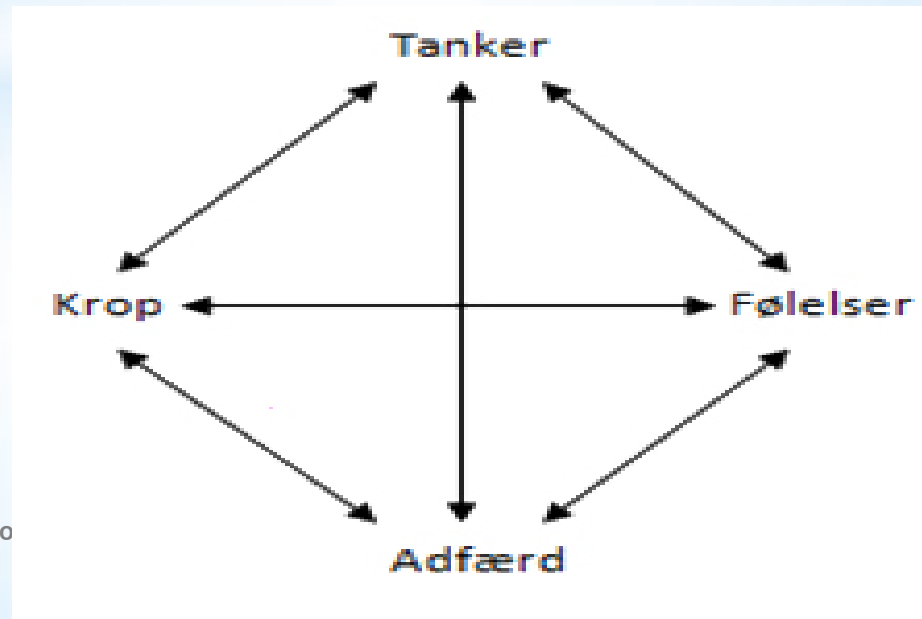
- Hvad er det
- Hvordan forbedrer jeg det

* Kognitiv diamant

Erfaringer/ levereregler



Udløsende hændelse



*Selværdstræ



Ergoterapeut Jonna Egeskov og ergoterapeut
Thomas Steffensen

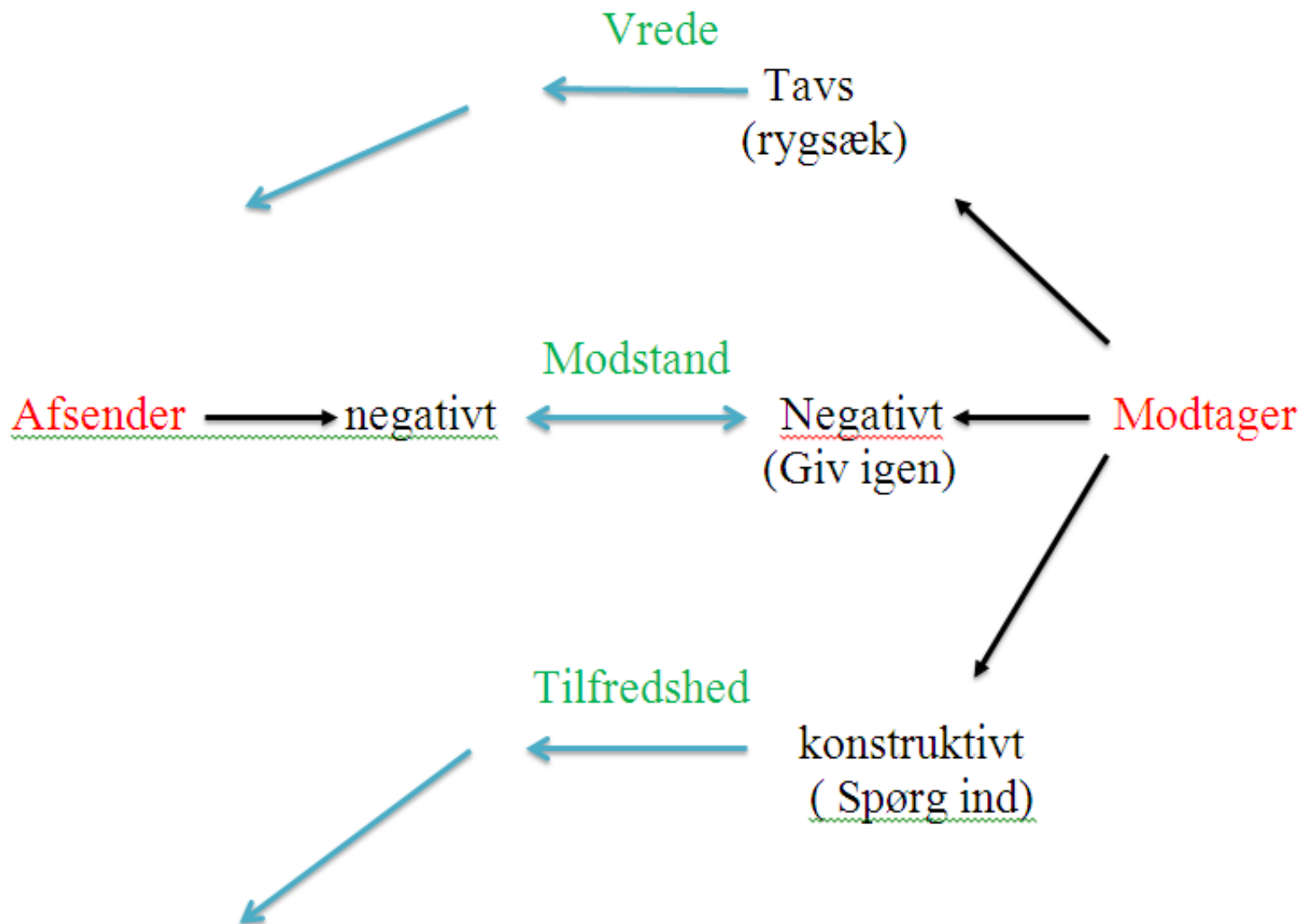
* Positiv selvhævdelse

- Udholde ubehagelige følelser
- Sige nej og sætte grænser
- Mestre kritik fra andre

* Metode

- Rollespil
- Problemløsningsmodellen
- Youtube(klovn)

*Kritikmodel



* Modstå rusmiddel pres og trang

- Fordele/ ulemper ved rusmidler
- Advarselssignaler
- Huskekort



Fordel/ ulempe

Fordele og ulemper ved rusmidler

A: Fordele ved rusmidler:

- Man kan slappe af og få ro
- Glemme tid og sted
- Komme til bage i tiden.
- Rart / hyggeligt
- Sjovt / griner
- ~~Ede flip~~
- Åndeligt, bevidsthedsudvidende
- Spirituelt redskab
- Opkvikkende
- Man kan tale med alle (social)
- Virkelighedsflugt
- Holde sig vågen
- Selvfordybelse
- Indlevnings evne (kreativt)
- Musik bliver bedre

B: Ulemper ved at bruge rusmidler:

- Dyrt (økonomi)
- Kan ødelægge hjemmen
- Skadeligt for krop og sind
- Nedtur (abstinens)
- Glemsom
- Der er risiko for at nogen dør omkring dig
- Kriminalitet
- Man prioriterer venner anderledes
- Svært at opretholde en god relation
- Eskalering

Og ved ændret brug af rusmidler

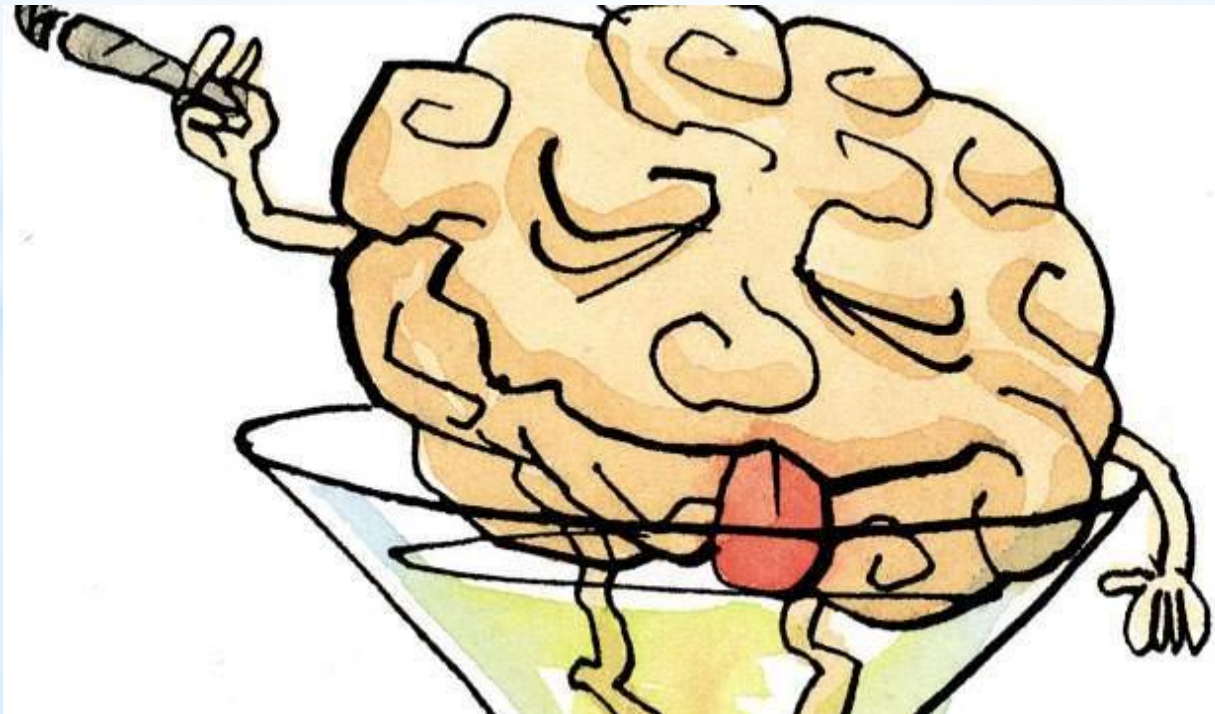
C: Fordele ved ændret brug af rusmidler:

- Bedre økonomi
- Alt under punkt "B" minimeres
- Mulighed for uddannelse
- Får det bedre med sig selv
- Bedre fysik
- Se sig selv i spejlet
- Bedre selvtillid
- Bedre selvkontrol.

D: ulemper ved ændret forbrug af rusmidler:

- Abstinenser
- Depression
- Psykose ved stop
- Rastløshed
- Ensomhed

* Rusmidlers virkning på hjernen



Normal rotte



Afhængig rotte

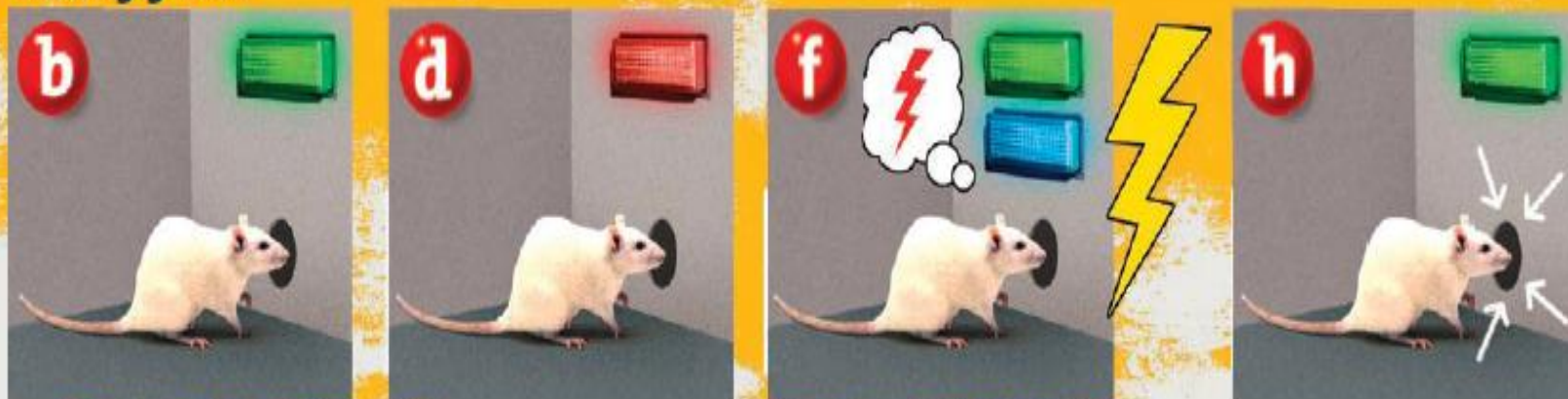


Fig. 10.10: Test for afhængighed: Når en normal rotte og en afhængig rotte får mulighed for at udløse en dosis kokain ved at stikke snuden ind i et hul, gør de det begge (a & b). Grønt lys signalerer, at der er adgang til narko, mens rødt lys betyder nul kokain. Den normale rotte lader være med at stikke sin snude ind i hullet, når den røde lampe lyser (c), mens den afhængige rotte bliver ved med at prøve (d). Rotterne har lært, at den blå lampe signalerer, at de får et mildt elektrisk stød til fødderne, hvis de vil score kokain. Den normale rotte skal ikke nyde noget (e), mens den afhængige rotte gerne betaler prisen for endnu et fix (f). Yderst til højre skal rotterne stikke snuden i hullet et progressivt stigende antal gange, før der udløses en dosis kokain. Der er grænser for, hvor meget den normale rotte vil arbejde for sagen (g), mens den afhængige rotte bliver ved og ved (h).

Mestring af eget liv

mestringspil

Advarselssignaler

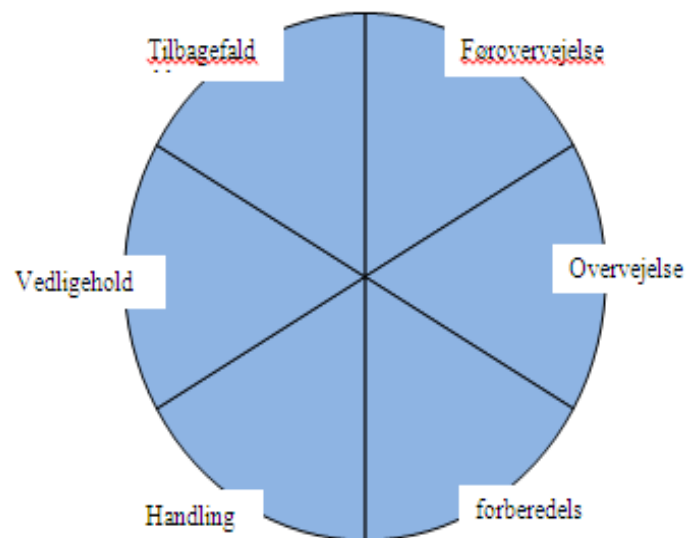
UPS

UPS, UPS

UPS, UPS, UPS

Tilbagefald

Forandringshjul



* Fritid og venner

➤ Hvad er positiv
fritidsaktivitet

➤ Venskab

* Meningsfuld Aktivitet

- Den enkelte definerer en meningsfuld aktivitet
- Hvad har tidligere aktiviteter betydet
- Hvad er en positiv aktivitet for dig
- Hvad skal der til at opnå det
- Brug af kognitive aktivitets skemaer

*Venskab

- Hvad er venskab
- Tidligere venskaber og deres betydning
- Socialfærdighedstræning
- Problemløsningsmodel
- Grundlæggende kommunikations færdigheder

* Afslutning

- Evaluering
- Afslutnings middag
- Uddeling af kursusbeviser
- Opsamling af alle færdighedsområder

* Udtalelse

- * Du har deltaget i kurset ”på vej til et bedre liv”
- * Kurset består af 34 lektioner á 2 t. i perioden 4.2.2015 til 16.11.2015.
- * Du har haft et meget stabilt fremmøde. Du har taget hjemmeopgaverne seriøst og været meget pligtopfyldende over for disse. Du har undervejs åbenet mere og mere op og delt dine meninger og erfaringer med holdet. Du har været engageret i kursets forskellige emner, og har bidraget på din måde til debatterne. Du har været meget interesseret i medkursisters meninger, samt været opmærksom, når nye emner er blevet præsenteret. Du har gennem hele kurset udvist et stort engagement og været rigtig god til at holde fokus.
- * Det er vores opfattelse, at du tænker meget over de værktøjer du er blevet præsenteret for på kurset og husker dem. Dette gælder alle færdighedsområder kurset omhandler

På vej til et bedre liv

HAR DELTAGET I KURSET DER BESTÅR AF 34 LEKTIONER,
I PERIODEN 04/02-2015 TIL 26/11-2015.

KURSET OMHANDLER FØLGENDE FÆRDIGHEDSOMRÅDER:

- SELVVÆRD
- POSITIV SELVHÆVDELSE
- MODSTÅ RUSMIDDEL TRANG OG RUSMIDDEL PRES
- FRITID/VENNER

KURSUSLEDERE:


Ergoterapeut Jonna Egeskov


Ergoterapeut Thomas Bo Steffensen

26-11-2015
Dato

26-11-2015
Dato



Region
Syddanmark

* Kurset er baseret på:

- Social læringsteori
- Motiverende samtale (MI)
- Psykoedukation
- Kognitiv adfærdsterapi
- Gruppedynamik

* Læringsprincipper

- Modellæring
- Belønning
- Adfærdstræning
- Repitition
- Generalisering

”Mens jeg hører mig selv tale, lærer jeg, hvad jeg tænker” (Miller, 2003)

*Kursusleder

- Vi er rollemodeller
- Gå med modstand
- Undgå at argumentere og overtale
- Undgå at kritisere - vær balanceret
- Anerkende uenighed og udforsk den
- Flyt fokus hvis der opstår en barriere
- Undgå at fortolke og diagnosticere
- Gentager/spejler - det hjælper til selvrefleksion
- Husker det er deltagerne der er eksperter på området
- Skaber rammerne, deltagere udfylder dem

* Kursusleder

- Giv meget ros og accepter alle bidrag
- Aktiver deltagerne (ikke forelæse): spørg om deltagernes mening, forslag, eksempler, læse højt, ...
- Vær gerne personlig
- Tjek deres forståelse og opmuntre deltagerne til at hjælpe hinanden
- Hav det sjovt og hyggeligt og grin af dig selv
- Vær entusiastisk, optimistisk og rolig
- Tag skylden på dig hvis deltagerne ikke har forstået noget eller ikke har gjort det de skulle
- Vælg opgaver og øvelser der er aktuelle for deltagerne

Empati?

- * At se verden gennem patientens briller
- * At bruge refleksion i forhold til patientens udsagn
- * At undersøge og prøve at forstå patientens oplevelser
- * At styre sin ”ordnerefleks”
- * At styre sin ”det kender jeg godt refleks”
- * At sætte sin egen ekspertrolle i baggrunden og trække patientens ekspertstatus frem

* Effektmåling

Tanker om effektmåling

- Hvorfor måler vi
- Hvad måler vi

* Antonovsky spørgeskema

”Oplevelse af sammenhæng”(OAS)

En følelse af at de påvirkninger der kommer både indefra og udefra er forudseelige og forståelige - at der er tilstrækkelige ressourcer til at klare de stillede krav - at udfordringerne er værd at engagere sig i.

- **Håndterbarhed**(tilstrækkelige ressourcer til rådighed for at klare de krav livet udsætter en for og håndterer de traumatiske oplevelser som livet giver).
- **Begribelighed**(den indre og ydre påvirkning er kognitiv forståelig, ordnet, sammenhængende og struktureret. Fremtidige påvirkninger er forudsigelige eller kan indpasses)
- **Meningsfuldhed**(opnås når de områder i ens liv, der har stor betydning giver mening i både kognitiv og følelsesmæssig forstand).



Oplevelsen af sammenhæng

Her er forskellige udtalelser og oplevelser af, hvordan det kan være at være dig. Besvar det så godt du kan.

1	Oplever du, at du er ligeglad med det, der sker omkring dig?					
Meget sjældent/aldrig						ofte
1	2	3	4	5	6	7

2	Er det sket for dig, at du er blevet overrasket over opførslen hos personer, som du kendte godt?					
Det sker mange gange						Det sker aldrig
1	2	3	4	5	6	7

3	Er det sket, at mennesker, du stolede på, har skuffet dig?					
Det er sket mange gange						Det er aldrig sket
1	2	3	4	5	6	7

4	Indtil nu har mit liv...					
Helt savnet mål og mening						Haft bade mål og mening
1	2	3	4	5	6	7

Sense of Coherence

A. Antonovsky

Scorings guide

På dansk kaldes SOC-skalaen for 'Oplevelse af Sammenhæng' eller OAS. OAS har en profilstruktur, som består af 3 elementer:

Element	OAS 29-items	OAS 13-items
Begribelighed (B)	11 items	5 items
Håndterbarhed (H)	10 items	4 items
Meningsfuldhed (M)	8 items	4 items

Der findes to versioner af OAS-skalaen, den originale 29-item skala og en kort 13-item skala. Skalaerne er sumscorer af alle items, og intervallet for totalscoren er 29-203 for OAS 29-items og 13-91 for OAS 13-items. En høj score betyder en stærk OAS. I Tabel 1 ses hvordan begge skalaer scores.

Tabel 1. Scoring af OAS 29-items og OAS 13-items

Item	Element	skala	Score retning*	OAS 13-items†
1	B	1-7	R	
2	H	1-7		
3	B	1-7		
4	M	1-7	R	X
5	B	1-7	R	X
6	H	1-7	R	X
7	M	1-7	R	
8	M	1-7		X
9	H	1-7		X
10	B	1-7		
11	M	1-7	R	
12	B	1-7		X
13	H	1-7	R	
14	M	1-7	R	
15	B	1-7		
16	M	1-7	R	X
17	B	1-7		
18	H	1-7		
19	B	1-7		X
20	H	1-7	R	
21	B	1-7		X
22	M	1-7		
23	H	1-7	R	
24	B	1-7		
25	H	1-7	R	X
26	B	1-7		X
27	H	1-7	R	
28	M	1-7		X
29	H	1-7		X

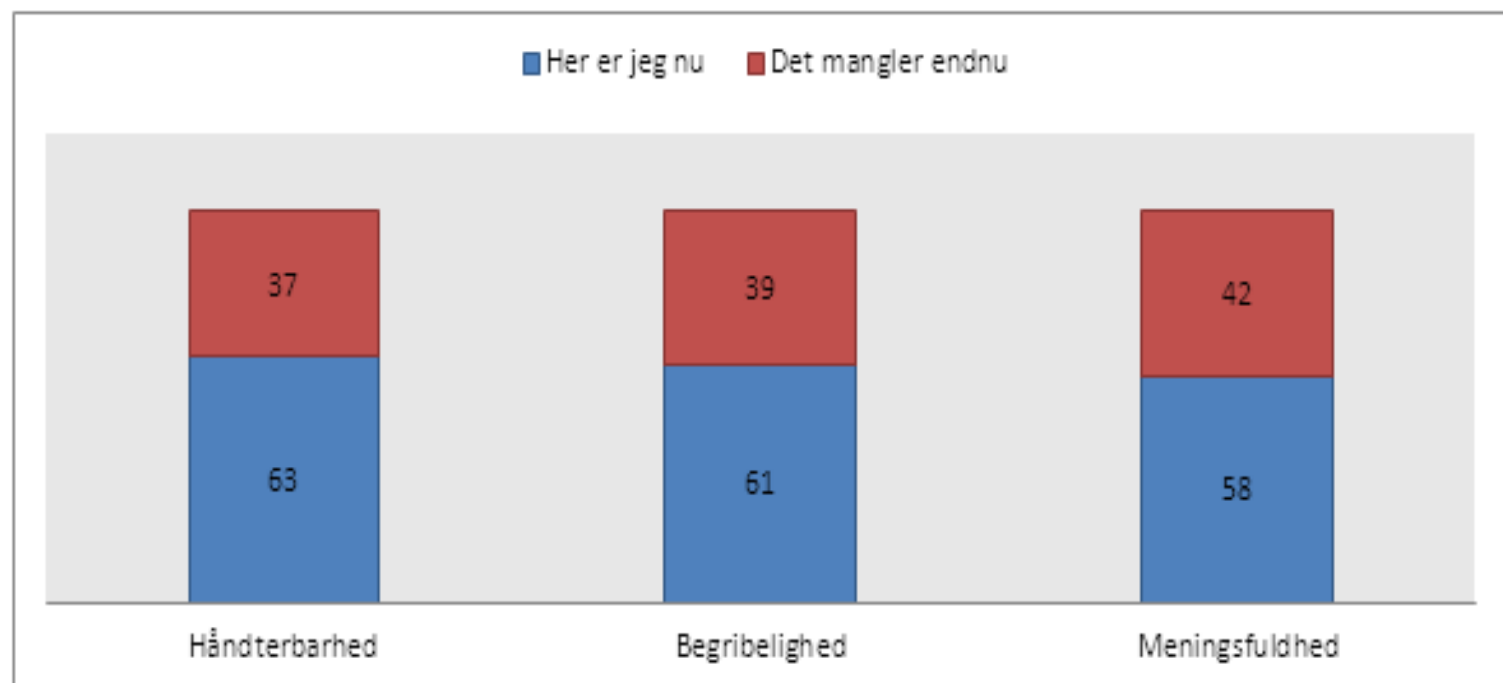
* Scoringen af items markeret med R (reverse) skal spejlvendes (fx scorer patienten 2 vendes den til 6 osv.).

† Items markeret med X indgår i OAS 13-item skalaen.

Oplevelsen af sammenhæng: samlet

.....en global holdning, der udtrykker i hvilken udstrækning man har en omfattende og varig, men dynamisk følelse af tillid til

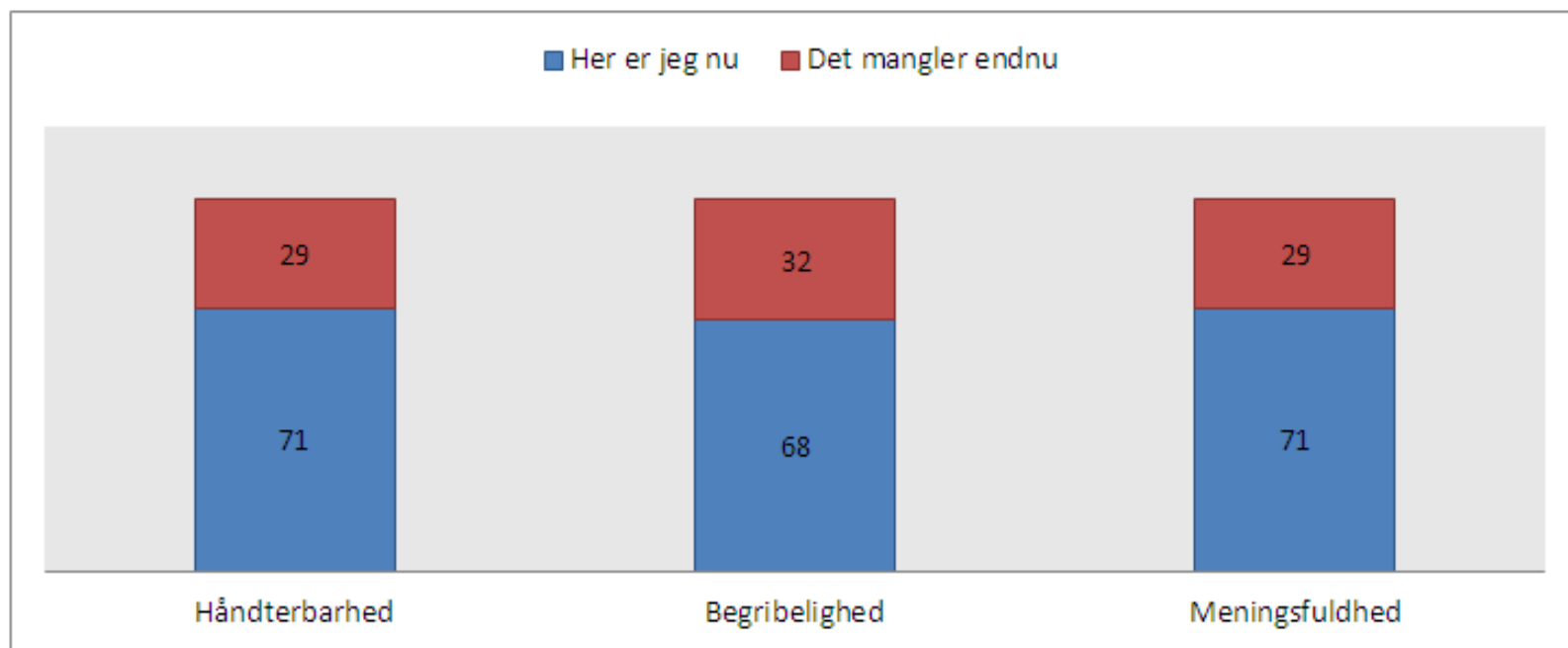
- at de stimuli, som man får fra den indre og ydre verden og op gennem livet, er strukturerede, forudsigbare og begribelige
- at man har de ressourcer, som er nødvendige, og
- at disse krav er udfordringer, som det er værd at investere og engagere sig i.



Oplevelsen af sammenhæng: samlet

.....en global holdning, der udtrykker i hvilken udstrækning man har en omfattende og varig, men dynamisk følelse af tillid til

- at de stimuli, som man får fra den indre og ydre verden og op gennem livet, er strukturerede, forudsigbare og begribelige
- at man har de ressourcer, som er nødvendige, og
- at disse krav er udfordringer, som det er værd at investere og engagere sig i.



* Evaluering af skema

- Målte vi det vi ville?
- Kan det bruges til formålet?
- Kan vi bruge resultaterne?

Der er et liv uden stoffer! Man kan kæmpe imod i stedet for at ryge sig skæv hele tiden.

Det er en god lille gruppe, vi kan tale frit fra leveren. Der er et godt spænd i gruppen.

Vi lærer af vores snak både indbyrdes og professionelt. Jeg bruger de ting jeg lærer her i hverdagen. Det er rart at se andre mennesker og blive forkælet lidt. Det regelsæt vi har lavet for gruppen bliver overholdt.

Det var godt at der i starten var plads til at brokke sig, på afdelingen lytter de ikke.

Det er befriende. Nu er brokken kommet ud og der er tid til andet.

Det var ikke godt at der blev skiftet ud i starten. Man klapper lidt i når der er nye med. Man åbner mere op når man lærer hinanden at kende.

Vi har et fastlagt program og sidder ikke bare i rundkreds. Jeg har fået meget ud af at lytte til gruppen. Der var meget på kurset jeg kendte til, men der kommer nye vinkler på.

Teori kan være svært at huske så det er godt at bruge visuelle ting og metaforer. Rollespil på virker mig meget, det sidder jo så dybt i mig

Nogen ting er nye andre ting vidste jeg i forvejen men jeg tænkte ikke over dem. Det ændrer langsomt mit tankemønster. Det er ikke altid jeg husker det, men jeg prøver.

Jeg kan lære noget af gruppen. Det er meget godt at høre om andres problemer.

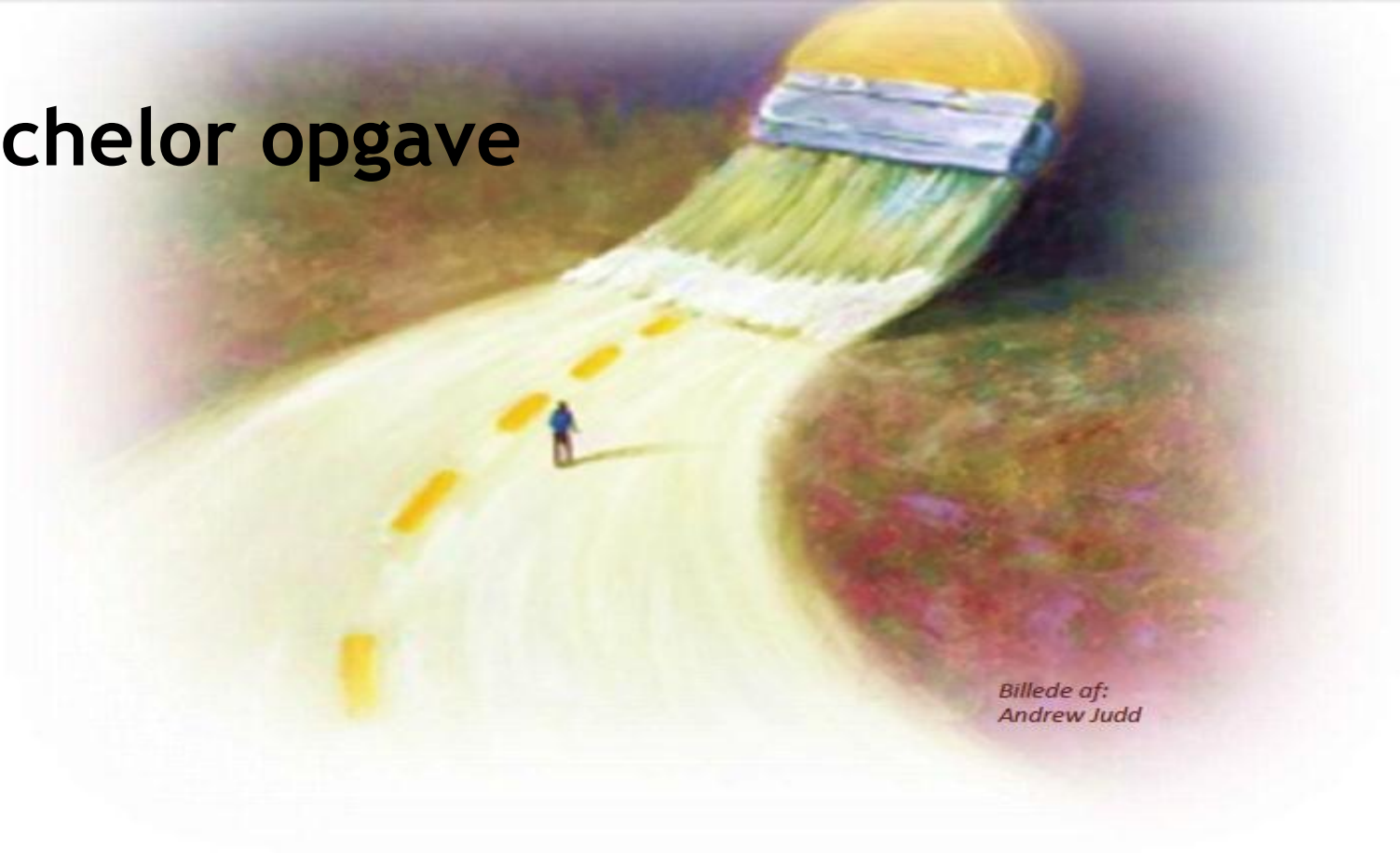
Specielt det med at mestre kritik og give kritik og det at sige nej på en ordentlig måde, har været godt. Hvis ikke lige "udyret" tager mig så prøver jeg at bruge det som jeg har lært. At træde et skridt tilbage og lige lytte lidt og forsøge at tænke over hvad jeg gør. Det kan jeg også afprøve her.

Selvværds træet har været godt. Man kan sammenligne med en joint, roden skal være god for ellers går det ikke.

Vi skal passe på ikke at koge for meget suppe på hvert emne.

"DET HAR VÆRET EN GOD REJSE!"

Bachelor opgave



*Billede af:
Andrew Judd*

To diagnoser, ét hverdagsliv - At finde vejen til et bedre liv på en retspsykiatrisk afdeling

Af: Janne Nørgaard, Pernille Bender Larsen & Sophia Alberte Fisker Rasmussen

Bachelor

Det er ikke kun misbrug der har været fokus på, men det er mange ting der er forbedret.

- Kurset bidrager til nye tankemønstre, sociale færdigheder og redskaber til interaktion, som giver personerne støtte og tilfredshed i aktivitet og deltagelse.
- Patienterne har lært at henvende sig, lytte, bede om noget og tale med andre. Herved kan de vurdere og reagere hensigtsmæssigt i situationer.

Bachelor

”så bliver du nødt til at arbejde med det hele tiden, det skal hele tiden være i din bevidsthed”.

Det ligesom støtter en der hvor man måtte have brug for det, fordi det er sådan meget et tag-selv-kursus (..)”.

Bachelor

Patienterne oplever at de pga. kurset mestrer tankemønstre i forhold til velvære, misbrug, konflikter og det at træffe valg tilfredsstillende

Alt dette øger deres livskvalitet, og bidrager til deres personlige udvikling.

Konklusion

- OAS
- Evaluering
- Bachelor

Alle 3 giver et resultat der peger i samme retning.

* Diskussion

- Kan målingerne bruges?
- Kan de stå alene?
- Var der andet der kunne bruges?