

Sansebaseret tilgang i socialpsykiatrien

Lars Kirkeby

Center for Bostøtte i eget Hjem (CBH)

Kort projektbeskrivelse

Projektet har til formål at afprøve om borgere, der modtager bostøtte i socialpsykiatrien, profiterer af en sansebaseret tilgang i form af Adolescent/ Adult Sensory Profil (A/ASP).

Dette vil ske i Aarhus Kommunes Center for Bostøtte i eget Hjem (CBH), hvor seks allerede ansatte ergoterapeuter vil yde ASP konsulentbistand til 45 bostøttemodtagere med henblik på at fremme borgerens aktivitetsudøvelse, via kompenserende eller sanseintegrerende tiltag.

Det vil ske i form af udarbejdelse af individuelle sanseprofiler samt efterfølgende rådgivning af borgere og bostøtte medarbejdere. Efter projektperioden vil der ske en sammenfatning og evaluering af borgernes oplevede effekt, samt medarbejdernes erfaringer med metoden. Herudfra besluttet det, hvorvidt og hvordan metoden skal implementeres i CBHs praksis.

Ansøgningen

- Problembaggrund
- Mål og formål
- Metoder og aktiviteter
- Intervention
- Økonomi
- Implementering

Mål og Formål

Mål:

Inden for projektperioden på 2 år vil vi have udredt 45 borgere ved hjælp af A/ASP, og i forlængelse af dette give konsulentbistand med fokus på sansebaserede tiltag. Afslutningsvist evalueres forløbene inden projektets afslutning.

Projektets ergoterapeuter vil uddanne sig i brugen af A/ASP med henblik på at afprøve den sansebaserede tilgang i bostøttearbejdet. Projektdeltagerne opkvalificeres til at udarbejde sanseprofiler samt udrede sansedysfunktioner hos borgerne.

Formål:

Projektet har som overordnet formål at afprøve den sansebaserede tilgang i bostøttearbejdet.

Forløbet

- Borger og bostøtte vurderer om projektet har interesse
- Bostøtte bestiller en konsulent
- Konsulenten mødes med borger og bostøtte

Første besøg ved borger og bostøtte

- Konsulentten drøfter hvilke aktivitetsproblematikker, borgeren gerne vil analysere sammen med ergoterapeuten.
- Med afsæt i de aktivitetsproblematikker, som borgeren er optaget af, scores der på betydning, udførelse og tilfredshed. Derefter udarbejdes en sanseprofil i samarbejde med borger og bostøtte.
- Ergoterapeuten stiller supplerende spørgsmål til A/ASP skemaet, med udgangspunkt i den sansning, som er knyttet til aktivitetsproblematikkerne.

Case

- Kvinde i 30'erne
- Bor for sig selv
- Har en kæreste, som hun kan opholde sig ved i perioder
- Evasiv personlighedsforstyrrelse
- Angst (usikkerhed omkring PTSD)
- Vil gerne være der for andre og lytte til deres problemer
- Kan have besøgende med svære problematikker på besøg i mange timer
- Går i svømmehallen – vil melde sig til vandgymnastik

(Case fortsat)

Første Aktivitetsproblematik	Betydning (Opstart)	Udførelse (Opstart)	Tilfredshed (Opstart)
Jeg har vanskeligt ved at være sammen med mennesker i mere end en time – fordi jeg udtrættes.	7-8	3	1
		Udførelse (Opfølgning)	Tilfredshed (Opfølgning)
		5	6

Kommentarer til aktivitetsproblematikken

Det er svært at koncentrere sig når jeg er ude blandt mennesker.

Jeg vil gerne vise at jeg er interesseret.

Jeg er meget ovre i andre mennesker og har svært ved at se mig selv (Har et hjælpergen).

Når jeg er ude i sociale sammenhænge og folk overskrider en grænse, bliver jeg nemt overrumplet følelsesmæssigt.

Jeg er ved ikke helt hvad jeg skal gøre, for at have det godt i sociale og følelsesmæssige sammenhænge.

En grundlæggende følelse af at verdenen er farlig.

Jeg har en mistro til om folk vil mig det godt.

Kommer ofte ude ved kæresten

2. Fase: Analyse

- Konsulenten analyserer svarene fra spørgeskemaet og laver en kvadrant analyse
- Konsulenten analyserer hvilke stimuli, der skal undersøges og bringes i spil til interventionens anden del.

(Case fortsat)

Forklaring til profilens fire kvadranter i henhold til aktivitetsproblematikken:

- **(Nedsat Registrering):** Du lægger mindre mærke til stimuli end gennemsnittet af befolkningen.
- Der kan nogen gange være en tendens til at du "overser", dine behov for at reagere hensigtsmæssigt/passende i situationen

(Case fortsat)

Sansesøgende

- **(Sansesøgende): Du opsøger den samme mængde stimuli som gennemsnittet af befolkningen.**
- Du har behov for at opleve meningsfulde aktiviteter i hverdagen, herunder at være sammen med andre, på dine præmisser.
- Du finder også glæde ved at opholde dig i naturen og bruge din krop i hverdagen.

(Case fortsat)

Sensorisk følsomhed

- **(Sensorisk Følsom): Du er mere følsom overfor stimuli end gennemsnittet af befolkningen.**
- Du bliver nemt træt når du har været i sociale sammenhænge fordi du kommer til at "overforbruge" mange af dine sanser.
- Når du har svært ved at mærke din krop og slappe af opstår tankemylder og efterfølgende træthed.

(Case fortsat)

Sensorisk Skyhed

- **(Sensorisk Skyhed): Du undgår stimuli mere end gennemsnittet af befolkningen**
- Du vælger som regel at handle i mindre butikker fordi du bliver overvældet i større butikker.
- Du undgår store menneskemængder.

3. Fase: Opfølgning

- Ergoterapeuten aftaler med borgeren og bostøtten hvordan den fremadrettede intervention skal foregå.
- Der laves og laver en skriftlig beskrivelse af fokusområderne til borgeren og bostøtten.
- Der aftales dato for opfølgning.

4. Fase: Intervention og opfølgning

- Borger og bostøtte arbejder videre med aktivitetsproblematikkerne ind til opfølgningen
- Borger og bostøtte evaluerer projektet med konsulenten

(Case fortsat)

Aftalte Arbejdsområder til første aktivitetsproblematik

- For at indlære og følge virkningen af de mange træningspunkter vil jeg anbefale at du udfylder en træningsdagbog med bostøtte, eller på egen hånd.
- Jeg tænker at det kan virke overvældende at introducere alle arbejdsområderne på en gang, derfor har jeg valgt at skrive dem i prioriteret rækkefølge, så du kan tilføje flere tiltag hen ad vejen, med henblik på størst mulig succes.

(Case fortsat)

Bevægelse

- Træningsprogram
- Mærke sig selv uden unødigt ubehag
- Svømning

(Case fortsat)

Body scan:

- For at træne opmærksomheden mod egen krop vil jeg anbefale at du laver Body Scan.
- Starte nedefra og op (konstatere uden at fortolke):

Muskel led, duft, lyde, følesans
- Start træningen ved gåture, hvorefter du kan afprøve det i en samtale.

(Case fortsat)

Tid

- For at undgå overforbrug af egen sansning er det vigtigt at følge med i hvor længe du befinder dig i sociale situationer ad gangen og husker at indlægge pauser undervejs.
- Ind til videre har vi drøftet et par eksempler

(Case fortsat)

Besøg ved andre uden for mit eget hjem

- Når du gør dig mere til kende og deltager i samtalen, på dine egne behov, vil dit udgangspunkt for sansning være anderledes. Dette kan i starten være trættende og vil med tiden give dig mere glæde og overskud.
- Når du oplever emner der strider imod mine værdier, kan du med fordel melde fra fordi det overbelaster nervesystemet at skulle være i det for længe.

(Case fortsat)

Hvor mange personer skal inviteres i mit hjem:

- Højst to mennesker i dit hjem ad gangen

(Case fortsat)

Syn

- Mimik
- Observationsteknikker

(Case fortsat)

Dufte/smag

Velbehag

- Kaffe og rosmarin
- Natur sommer og muld

Ubehag

- Øl

(Case fortsat)

Føle og berøring:

- At kunne trække dig tilbage når du synes at folk kommer for tæt på, så du undgår at bruge unødigt energi på det.
- Du kan også stille dig med siden til, med henblik på at føle sig mindre eksponeret i situationen

(Case fortsat)

Høre og lyd:

- Høre naturlyde med høretelefoner.
- Prøve at færdes steder uden for mange støjkilder.
- Respektere at støj gør det svært at fokusere:
Hvis du skal lave noget, som normalt er krævende, kan du vende fokus og forventninger til at være mere afslappede uden så megen fordybelse og snak.

Tak for i dag!