

Irene Bue

Spes. sykepleier med videreutdanning i kognitiv terapi, voldsrisikovurdering og demens. Har jobbet på SIV ARA i 9 år

Tidligere har hun jobbet på sykehjem, legevakt og i en tung psykiatrisk døgnavdeling.

Hilde Falch Vik

Vernepleier med tilleggsutdanning innen

sosiologi og spes. pedagogikk fra Hive. Har nå jobbet 5 år på SIV ARA

Tidligere jobbet som:

- Taxi sjåfør,
- ass kinosjef,
- interiør designer,
- bemannede bolig med beboere i aktiv rus, bemanned bolig for psyk. utviklingshemmede, og psykiatri bolig.

Startet på 2 års videre utdanning hos Norsk Forening For Kognitiv Terapi

*Begge har videreutdanning innen traumeterapi. Er gruppeledere i alle grupper ved forfall. Sammen har de psykoedukasjons gruppen med ferdighetstrening. Utvikler gruppekonsepter i avdelingen. Veiledere for spl. Miljøterapeut, behandler, primærkontakt, vaktansvarlig, medisinsansvarlig.



ARA langtidsbehandling rus inntil 9 mnd

metoder: kognitiv terapi og mentaliseringsbasert

Innføringsfasen ca 4 uker

- innføringsgrupper
- husgruppe, med delerunde
- mentaliseringskurs
- rom orden x 2 ganger i uka
- individual samtaler med psykolog og pk
- team møte

Behandlingsfasen inntil 6 mnd

- Mentaliseringskurs ca 3 uker totalt
- Psykoedukasjon (ferdighetstrening)
- Relasjonsgrupper
- Delerunde
- Mann/kvinne gruppe
- Rom orden x1

Mestringsfasen max 2 mnd

- Grupper plukkes i teamet
- Arbeidstrening
- Skole
- Nettverk bygging
- øve på å bo ute
- Individual samtaler med psykolog og pk

- Fysisk aktivitet hver morgen
- Heldagstur på onsdager og lørdager
- Større tilbud om fysisk aktivitet på mandager og fredager
- Eget treningsrom som er disponibelt til faste tidspunkt



HVA SKJEDDE MED BOEVNEN



Mål:

**Hvordan få ferdigheter
til å leve et godt liv på
egne premisser, utenfor
institusjon?**

Hvorfor og hvordan

Hvorfor

- Pasient gruppen vår har veldig varierende ADL-ferdigheter. Store forskjeller i utdanning, kognitiv funksjon, oppvekstmiljø etc.
- Pasient gruppen(noen) har ofte gode mestringstrategier for å dekke over det de vet er manglende, dette gjør det vanskelig å oppdage inne i en institusjon.
- Pasientene(noen) trenger litt oppfriskning i ferdigheter etter å ha levd ruset.
- Pasientene(noen) trenger å lære grunnleggende ferdigheter
 - Klarer ikke, kan ikke , aldri lært
- Hverdagslig ferdigheter er viktig å kunne for å klare å holde seg rusfri

Hvordan

- Øver opp relasjonsferdigheter gjennom samhandling og kommunikasjon. Lytteferdigheter, empati og det å kanskje må tåle at man er uenige. (forbedre evner, bedre innpass i nye nettverk) Hvordan møte arbeidsgivere, NAV, huseiere, framtidige partnere <3
- Øve på å forholde seg til budsjett
- Øve på å kjøpe inn og lage enkel billig mat. Hva er sund mat, økologisk mat.
- Lære basic om «hustell» som hvordan ha det rent og hyggelig rundt seg, personlig hygiene. Dette inneholder også blant annet søppelsortering og brannvern

- ▶ Det vil lages mat hver gang. Vi starter med linsesuppe og damperbread
- ▶ Tema presenteres av gruppeledere for å holde fokus på relasjons ferdigheter og mentaliserende holdninger.
- ▶ Den enkeltes pasients ressurser observeres og kartlegges. Det kommer bestilling fra psykologspesialister som trenger dette til å underbygge evt. diagnoser
- ▶ Gruppen skal sitte sammen rundt bordet og tema legges inn for å få en dialog/diskusjon.
- ▶ Meny lages av seksjonskokk, Hilde og Irene ut fra hva vi ser behovet er å trene på

Start kl 09.30 -13.30 Etter kl 12 åpnes det for psykologsamtaler som prioriteres

En pasient holder ett lite foredrag 3-5 minutter for å øve seg i fremføring (er allerede integrert i gruppen)

Temaer vil være:

Budsjett:

- øvelse i å se hva man bruker.
- sosialfaglig kommer med pengetavla, system på regninger etc hvordan betale
- hvordan leve billig, rimelig matretter, hjelpe apper, frelsearmeen

Hygiene:

- personlighthygiene
- «hus stell» rydding, systemer, ("trenger hue orden i hverdagen"?)
- vask ,stell av klær
- hygiene på kjøkken
- brannforebygging, vi får besøk av Brannvesenets forbyggings avd.
- søvn hygiene

Matlaging:

- hvordan lese oppskrift, lage mat, beregne, rydde holde orden rundt seg
- handle billig, økologisk, vegansk , oppbevare mat/rester, - best før..
- gjærbakst, smarte mat valg, niste, **besøke en øko gård**
- ernæring, viktigheten av god ernæring, sykdomsforebygging (proteinpulver/anabol reduserende arbeid)

Miljøbevissthet:

- søppelsortering, matrester, gjenbruk, vi besøker den « Magiske fabrikken»

-Øve opp relasjons ferdigheter gjennom trening på kommunikasjon i for eksempel: hvordan møte NAV, arbeidsgivere, samtaler om nyheter og «snikk snakk» over matbordet når vi spiser.

-Vi får inn en “arbeidsgiver” som har gitt folk sparken, men gir også folk en sjanse.

Håpe at pasientene fokuserer mer på og jobber mot å:

- ▶ Lage seg rutiner, faste rammer.
- ▶ Holde seg sysselsatt med utdanning eller arbeid.
- ▶ Sortere litt i vennegruppa, bruke tid på personer som er støttende.
- ▶ Jobbe mot sertifikat/rusfrihet for å beholde sertifikat.
- ▶ Bygge selvtillit og relasjoner via fritidsaktiviteter, finne noe å brenne for.
- ▶ Erfare at nyktre mennesker er greie å forholde seg til.