

Skabelon:

Metodebeskrivelse	
Tema:	Kriseplan
Målgruppe:	Mennesker med en akut psykisk krise
Hvor bruges metoden?	<p>I borgerens hjem I Akuttilbuddet</p> <p>Når borgeren henvender sig ved fremmøde i Akuttilbuddet, eller vi tager hjem til borgeren, vil vi tilbyde at lave en kriseplan sammen med borgeren. Ved telefonisk henvendelse vil vi ligeledes tilbyde at udarbejde en kriseplan og understrege, at det betyder at borgeren må mødes med os.</p>
Forventede resultater:	<p>Løsning af borgernes akutte krise og etablering af sikkerhed.</p> <p>Det er forventningen, at metoden vil løse borgerens akutte psykiske krise og dermed vil opleve sig sikker og tryk i egen bolig igen. Det betyder også at det er forventningen, at metoden vil forebygge:</p> <ul style="list-style-type: none">- indlæggelse i behandlingspsykiatrien- tab af borgerens egne ressourcer og evne til at mestre vanskelige situationer <p>metoden vil også medvirke til at understøtte borgerens inklusion i samfundet</p>
Form:	<p>Kriseplanen består af en række trin som gennemgås neden for og som er illustreret i figuren. På det første møde med borgeren indleder vi samtalen med at forklare kriseplanen og giver borgeren et eksemplar af den figur, som illustrerer kriseplanen. Borgeren kan så selv udfylde sin plan mens vi arbejder os igennem den, eller få en kopi af den medarbejderen laver.</p> <p>1. trin: afdækning af 5 vigtige domæner i borgerens liv nu og her. De fem domæner er:</p> <ul style="list-style-type: none">- Netværk- Forståelse af egen situation- Udtryk for følelser- Evne til at passe på sig selv- Ansvarlighed <p>Der spørges ind til hver af de fem domæner som neden for:</p> <p>1 Passe på sig selv</p> <ul style="list-style-type: none">• Har du et sted, hvor du kan føle dig tryk og sikker?

- Har du bolig, mad, penge, varme, strøm etc?
- Hvordan (åbne spørgsmål) sover du/spiser du?
- Kommer du ud?
- Har du arbejde eller er under uddannelse og kan du fortsætte det?
- Spørge til det, du ser (Hvis ingen sko på, du går uden sko? etc)
- Spørge til fysiske sygdomme
- Hvad har du kræfter til?
- Hvad er der sket, siden du er her i dag?

2 Forståelse af dig selv

- Hvad tænker du om din situation?
- Ved du hvorfor du har det, som du har det?
- Hvorfor er du her?
- Hvad er der sket det sidste år, etc?
- Hvorfor kommer du lige nu?
- Hvor kommer det fra?
- Hvad er der sket?
- Har du haft det sådan før?

3 Give udtryk for følelser

- Hvilke følelser har du?
- Hvordan kommer de til udtryk?
- Har du følt dig, vred, glad, ked af det, hjælpeløs, skræmt etc?
- Hvad gør du, når du har den følelse?
- Hvilken værdi hos dig er blevet krænket, når du er vred/angst?
- Hvad gør dig stærk?
- Hvad øger din modstandskraft?
- Hvordan reagerer du på forandring?

4 Ansvar for dig selv

- Hvilke ting føler du, at du har kontrol over og hvilke har du ikke?
- Er du i kontrol med dig selv (med dine stemmer, din skæretang "oplevelsen") – eller hvad styrer dig lige nu?
- Føler du dig overvældet? Hvad er der for meget af?
- Føler du, du kan ændre fremtiden?
- Føler du, du har indflydelse på fremtiden? Hvis ikke: Hvad hindrer dig?
- Hvad skal der til for at du kommer til at føle du har indflydelse på fremtiden?
- Hvor impulsiv føler du dig?
- Tænker du, før du handler?
- Hvad er problemet?
- Hvad har du tænkt dig at gøre ved det?
- Hvad kan du gøre for at hjælpe dig selv med det?
- Hvad kan du handle på, og hvad må andre handle på?

5 Netværk

- Er der nogen, der er afhængig af dig?
- Hvem betyder noget i dit liv? - relationscirkel

- Er der nogen, du vil have inddraget?
- Er der nogen, der giver eller er problemet?

Borgeren skal herefter vurdere sin situation inden for hvert af de 5 domæner og score sig selv mellem 1-5. Scoringen gentages efter 5 dage og gives sammen med borgeren mulighed for at vurdere om der er sket en bedring og om den akutte krise er blevet løst. Hvis ikke arbejdes der videre med løsning af krisen og/eller med at finde frem til et andet relevant tilbud til borgeren. Se mere under dette punkt.

Hvordan vurderer du din situation:

1	meget dårlig
2	dårlig
3	hverken eller
4	god
5	meget god

2. trin: Målsætning

Borgeren formulerer mål for sin situation om 5 dage. Målene skal være praktiske, mulige og positive.

3. trin: Situationen nu og her

3. trin er at definere situationen nu og her. Energien til at følge en vej kommer fra spændingen mellem hvor borgeren er nu og hvor han eller hun ønsker at være inden for 5 døgn.

4. trin: Måder at opbygge styrke på

Borgeren har brug for at opbygge styrke og her afdækker vi sammen med borgeren, hvad denne selv kan gøre og hvor der er brug for Akuttilbuddets indsats og til hvad. Det kan handle om, at hvis borgeren er meget plaget af søvnløshed, uro, angst, så kan vi tilbyde en række daglige behandlinger, eksempelvis NADA, som er med til at give borgeren ro og få søvn, så han eller hun får overskud til at arbejde med nogle af de andre områder og til at udvikle mestringsstrategier.

Det kan også handle om, at borgeren har brug for viden om, hvad han eller hun kan gøre i situationer, som denne opfatter som vanskelige.

5. trin: Hvem skal involveres

Her handler det om at få navne på de personer, som borgeren har brug for at få inddraget i løsningen af krisen. For at understøtte borgerens overblik over, hvem det kan være, tilbyder vi at tegne et netværkskort. Hvis der er rod i økonomi, boligforhold m.v., så kan der være brug for hurtigst muligt at få involveret en sagsbehandler i kommunen. Hvis der er problemer med medicin, så skal behandlingspsykiatrien eller egen læge ind over. Er der evt. brug for at informere arbejdsgiver eller uddannelsessted om en kortere sygeperiode, så skal det ske. Er der nogle som er afhængige af borgeren fx børn eller andre.

Der laves en aftale om, hvem borgeren selv involverer og hvor det er hensigtsmæssigt, at Akuttilbuddet tager kontakt til andre.

6. trin: Mål for de enkelte dage

For at kunne nå målene for 5. dagen er det vigtigt at formulere nogle praktiske, positive og mulige mål for 3. dagen og dagen i morgen. At bevæge sig fra plan til handling kræver forpligtelse til det første skridt! Hvad er den største barriere for at tage dette skridt? Hvem vil støtte borgeren i dette skridt? Hvordan kan borgeren bede om deres hjælp? Fokuser

processen på handling og få defineret hvad der skal gøres af hvem og hvornår.

Som en del af kriseplanen laves der aftaler med borgeren, som tydeliggør om en medarbejder fra Akuttilbuddet skal tage hjem til borgeren, hvornår, møde i Akuttilbuddet, telefonisk opfølgning og andet.

7. trin: Det første skridt – handling

Efter afdækning af de 5 områder, definering af mål for de enkelte dage, identifikation af hvem der skal involveres og hvordan borgeren kan få opbygget styrker og udviklet mestringskompetencer, skal de konkrete ting, borgeren skal foretage sig denne første dag med kontakt til Akuttilbuddet, identificeres.

Borgernes handlinger kan spænde meget bredt fra fx at modtage en beroligende behandling i Akuttilbuddet til at kontakte en sagsbehandler omkring økonomi.

Realisering af kriseplanen

Borgerne modtager individuelt afpasset støtte til at realisere kriseplanen, som aftalt i kriseplanen og med mulighed for løbende justering.

8. trin: 5. dagen - evaluering

På 5. dagen laves en opfølgning på borgerens situation og scoringen af borgerens vurdering af sin situation inden for de 5 domæner gentages. Scoringen vil afsløre om borgeren vurderer om det går bedre og danner grundlag for en opfølgning på borgerens situation. Er der stadig brug for Akuttilbuddets støtte nu og her, er situationen stabiliseret og oplever borgeren sig sikker og tryk og at have kontrol over sin situation? Er der evt. brug for henvisning til et andet tilbud i social- og/eller behandlingspsykiatrien?

Scoren før og efter kriseplanen giver samtidig mulighed for at kunne dokumentere eventuelle effekter af Akuttilbuddets indsats.

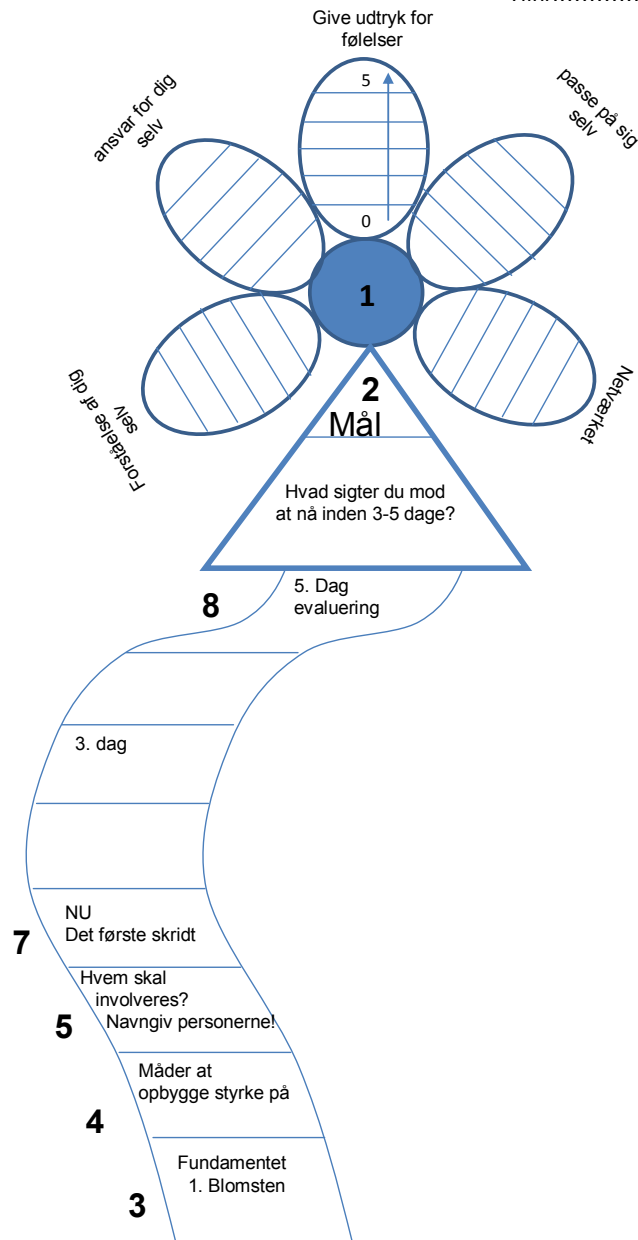
Team

Arbejdet med en kriseplan forudsætter, at medarbejderne samarbejder som et team. Borgeren skal derfor på det første møde informeres om, at kriseplanen er grundlaget for vores arbejde og at medarbejderne derfor udveksler oplysninger om borgerens plan for at kunne samarbejde om løsning af krisen. Alle oplysninger behandles derfor som fortrolige oplysninger i Akuttilbuddet.

Kriseplan

Navn.....
Tlfnr.....

Dato:



<p>Teoretisk grundlag:</p>	<p>Modellen bygger på forskning i recovery og de vigtige elementer i en proces med at komme sig. Modellen er også baseret på internationale erfaringer med at støtte mennesker i en akut psykisk krise.</p> <p>Neden for er nogle af de mange referencer, som modellen baserer sig på:</p> <p>Mike Smith og Marion Ashlan, Menneskelig opblomstring, PsykoVision, København, Johanna Soini m.fl., Styr livet med personcentreret planlægning, Slotsvænget, København, 2011</p>
<p>Forudsætninger evt. barrierer:</p>	<p>Det er en forudsætning at borgeren giver sit samtykke til, at medarbejderne udveksler oplysninger om borgerens kriseplan. At møde borgeren ansigt til ansigt.</p>