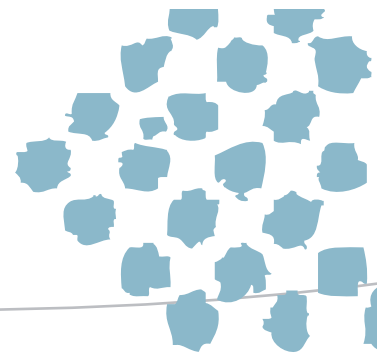


## KOMPLEMENTÆRE STRATEGIER

Hvad tilbyder vi?





### Introduktion til redskabet

I redskabet "Hvad tilbyder vi?" kan det enkelt tilbud (botilbud, bostøtte m.v.) beskrive hvordan og hvorfor I arbejder med komplementære strategier. I kan beskrive hvilken hjælp og hvilke strategier, I kan tilbyde borgerne i deres brug af komplementære strategier.

Bagerst i dette redskab findes et åbent felt til beskrivelse af jeres komplementære strategier. I kan vælge at skrive i redskabet elektronisk ved at gemme filen på egen PC eller printe det og skrive i hånden.

Hvis I vælger at printe "Hvad tilbyder vi" anbefales det, at placere det et synligt sted, således at det er tilgængeligt, når den enkelte borger alene eller i samarbejde med personale ønsker inspiration og vejledning i forhold til anvendelse af komplementære strategier.

### Sammenhæng mellem "Hvad tilbyder vi?" og "Min egen strategiplan"

Oversigten over et tilbuds komplementære strategier beskrevet i "Hvad tilbyder vi?" kan fungere som inspiration til borgere og medarbejdere, der ønsker at arbejde med redskabet "Min egen strategiplan". I "Min egen strategiplan" får borgeren et redskab til at undersøge, hvilke komplementære

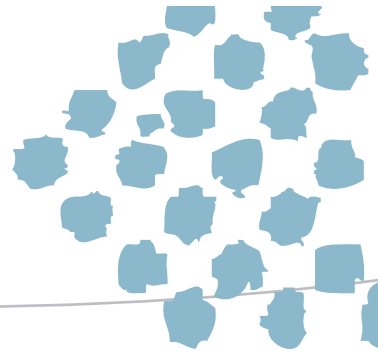
strategier vedkommende ønsker at bruge i forskellige situationer.

Begge redskaber kan findes på hjemmesiden [www.socialstyrelsen.dk/medicinpaedagogik](http://www.socialstyrelsen.dk/medicinpaedagogik) under "Komplementære strategier".

### Hvorfor anvende komplementære strategier?

Kombinationen af komplementære strategier og lægemidler skal bidrage til at give borgeren mulighed for at arbejde kognitivt og terapeutisk med mestring af sit hverdagsliv. Ved at få hjælp og overskud til at arbejde med psykiske symptomer frem for at reducere og undertrykke dem, er der mulighed for at borgeren påtager sig ansvar og kontrol i forhold til tilværelsens udfordringer. Brugen af komplementære strategier støtter på den måde en recovery orienteret tilgang, hvor der er et håb om at komme sig, og en forventning om, at alle kan få det bedre.

Både undersøgelser og erfaringer viser, at psykiatriske lægemidler ikke hjælper alle i tilstrækkelig grad, og at mange oplever alvorlige og omfattende bivirkninger gennem brugen af medicin. Medicinen kan også sløve så meget, at det kan være uoverskueligt at deltage i almindelige hverdagsaktiviteter, eller at påtage sig et ansvar for sin egen tilværelse.



Konsekvenserne kan blive, at sindslidende borgere vælger ikke at tage medicin. Brugen af komplementære strategier kan supplere medicinsk behandling, og det skal medvirke til at undgå uønskede eller uhensigtsmæssige virkninger og bivirkninger ved medicinen. Komplementære strategier skal på den måde sikre, at behandlingen bedst muligt kommer borgeren til gavn.

### Hvad er komplementære strategier?

Der findes mange forskellige komplementære strategier og mange forskellige individuelle måder at anvende komplementære strategier på.

Komplementære strategier kan bruges akut og symptomlindrende, eksempelvis som et alternativ til P.N. medicin i en langsigtet strategi, eksempelvis som et led i nedtrapning af medicin eller ved forebyggelse af uro og søvnbesvær

### Eksempler på komplementære strategier

De bedst dokumenterede komplementære strategier er NADA akupunktur, motion samt i en vis udstrækning kost og MusiCure. Der er en vis evidens for, at særlige former for kost kan mindske behovet for medicin på længere sigt.

Generelt kan man ikke sige, at en bestemt form for strategi er virksom overfor et symptom eller aspekt. De samme strategier kan bruges både kort og langsigtet. Eksempelvis bruges NADA akupunktur både til reduktion af uro og søvnløshed samt til abstinensbehandling og reduktion af angst. Der er desuden gode erfaringer med at anvende motion både i stedet for P.N. medicin og i en mere langsigtet strategi for at reducere psykiske symptomer.

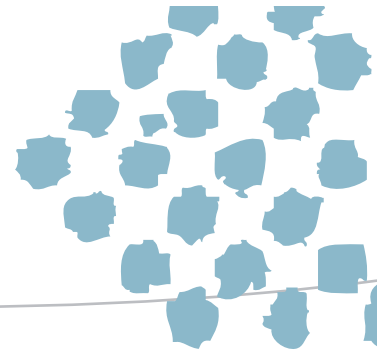
Hvordan og til hvad strategien eller strategierne anvendes afhænger helt af individuelle erfaringer, behov og ønsker. Det handler om at afprøve

og erfare, hvad man selv oplever som nyttigt og virkningsfuldt. I det følgende nævnes en række almindeligt anvendte komplementære strategier, som mange brugere har gode erfaringer med.

- NADA akupunktur
- Idræt, motion, gåture, dans
- IMAGO terapi
  
- Stikball
- Kugledyne
  
- Musikterapi, MusiCure
- Høre og spille musik
  
- Massage
- Mindfulness, meditation
- Vejrtrækningsøvelser
  
- Kost
  
- Stemmehøreregrupper og individuelt
- Gruppedeltagelse: Selvhjælpsgrupper
  
- Socialt samvær, eksempelvis om at spille pool, se fjernsyn/film eller andet
- Samtaler: kognitive, systemiske
- Tegne, male, digte

### Hvad skal brugen af komplementære strategier resultere i?

Brugen af komplementære strategier skal medvirke til at opnå overskud og energi, så der bliver et potentiale for at påtage sig mere ansvar for egen behandling og mere magt over sit liv. Det skal altså medvirke til at give mulighed for at opnå den livsform man ønsker, og de mål man har for sin tilværelse. Det kan eksempelvis være ift. familie og venner, være en god forælder, tage en uddannelse, få et arbejde, have interesser, deltage i menings-



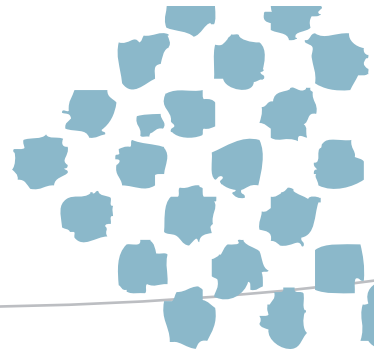
fulde aktiviteter i hverdagen osv. Det vil sige, at komplementære strategier, som NADA akupunktur, fysisk aktivitet, MusiCure mv., skal sammen med medicin bidrage til at give mening til og retning på tilværelsen.

### Hvordan kan komplementære strategier understøtte medicinpædagogik?

Væsentlige forudsætninger for arbejdet med komplementære strategier er,

- at der på botilbud og bostøtte er en let tilgængelig adgang til forskellige former for komplementære strategier
- at de anvendte strategier er velbeskrevne, og at det tydeligt fremgår, hvorfor komplementære strategier anvendes. Hvad man konkret kan benytte sig af og hvordan. Tilbuddet kan eksempelvis have en plan for, hvad man kan gøre i kriser og ved akut opståede psykiske problemer.

- at medarbejdere er kvalificerede i forhold til at tilbyde og anvende komplementære strategier. Medarbejderne skal kende forskellige former for metoder og tilgange. Der skal i medarbejdergruppen samlet set være forskellige kompetencer i forhold til komplementære strategier, medarbejderne skal kunne se ressourcer frem for begrænsninger hos den enkelte beboer, og man skal være parat til at hjælpe og handle på borgerens ønsker.



## Vores komplementære strategier

