

DIN VEJ TIL HJÆLP OG STØTTE

Hvad får du ud af at have et mestringskema?

Mestringskemaet kan være en hjælp for både dig og personalet på dit botilbud/forsorgshjem. Du får mulighed for at blive bedre til at klare svære situationer. På den måde kan du være med til at skabe større tryghed for alle på dit botilbud eller forsorgshjem. Du kan også blive klogere på:

- Hvorfor du handler som du gør
- Hvad du selv kan gøre for at få det bedre
- Hvordan personalet kan støtte dig bedst muligt

Hvad kræver det af dig at have et mestringskema?

Du er ekspert i dit eget liv, for det er kun dig, der kan komme med den viden, du har om dig selv. Personalet kan kun se dig udefra. For at arbejde med mestringskemaet må du derfor komme med din viden om dig, set indefra dig selv.

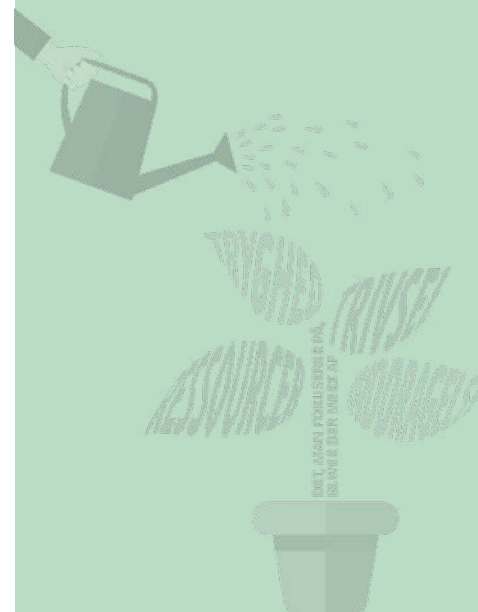
Du kan selv vælge nogle hjælpere

Det kan være en stor hjælp at få støtte fra andre, som du selv vælger. Det kan være familie, en god ven, nabo eller en fra personalet som du kender godt og har tillid til. Disse personer kender dig måske bedre end personalet på dit botilbud/forsorgshjem, og de kan derfor hjælpe dig med at sige, hvad du har behov for. Måske kan de også hjælpe dig med at klare, når noget er svært.



Socialstyrelsen

Øget fokus på
tryghed og
trivsel



Viden til gavn

ØGET TRYGHED OG TRIVSEL I DIN HVERDAG

Få mere tryghed og bliv bedre til at klare din hverdag

Disse to redskaber kan være med til at skabe tryghed. Mestring har fokus på det, du godt kan, og det kan være med til at gøre dig mere tryk. Når du er tryk, har du lettere ved at klare, når noget er svært.



BVC

Øget mulighed for at forudsige voldelig adfærd

Personalet på dit botilbud/forsorgshjem kan bruge BVC (Brøset Violence Checklist), hvis de tror, at en borger kan komme til at true eller gøre skade på andre. Med BVC kan personalet se, om en borger ændrer adfærd og er i fare for at komme til at true eller være voldelig inden for de næste 24 timer. Personalet kan derfor være med til at hjælpe borgeren i rette tid.

Hvis personalet har brugt BVC for at hjælpe dig, så vil de tale med dig om det senere. Det vil de gøre, så I sammen kan finde ud af, om der er noget, I kan gøre, for at undgå, at den samme slags situation opstår igen.

MESTRINGSSKEMAET



Hvad er et mestringsskema?

Et mestringsskema er et redskab, som kan hjælpe dig med at blive bedre til at styre dit liv. Det kan hjælpe dig med at blive bedre til at finde den rigtige måde at handle på, hvis noget er svært. Det kan også hjælpe dig på vej til at komme tættere på dine håb og drømme.

Mestringsskemaet har flere trin

Trinene er delt ind i farver

Styrker

Du er på de grønne trin, når du har det bedre end de fleste dage. Her kan du blive klogere på, hvad der kan hjælpe dig og personalet med at komme tættere på dine mål. Her kan du også skrive, hvad du drømmer om for din fremtid.

Habitualtilstand

Det gule trin er din habitualtilstand. Det er den tilstand, du er i det meste af tiden – din sædvanlige tilstand. Du kan arbejde dig hen imod denne tilstand, hvis du har det svært og er på et af de røde trin. Når du ligger stabilt på det gule trin, kan du arbejde dig hen imod de grønne trin.

Udfordringer

Du er på de røde trin, når du har det svært. Her kan du og personalet arbejde med flere ting, som kan hjælpe dig ud af denne tilstand og tilbage på det gule trin.