

N.A.B.O. – CENTER AMAGER

- ET SAMVÆRS- OG AKTIVITETSSTED FOR
MENNESKER SOM ER PSYKISK SÅRBARE

“Min mening er, at der skulle være
mange steder som N.A.B.O.- centeret
rundt om i landet” – bruger i N.A.B.O.

HVEM ER N.A.B.O.?

N.A.B.O. er et samværs- og aktivitetssted, samt en boenhed, for voksne psykisk sårbare, som er beliggende på Amager. N.A.B.O. er et tilbud til Københavns kommunes borgere, som kan komme frivilligt og uden at blive registreret. Alle er velkomne i N.A.B.O. uafhængig af køn, alder og etnicitet. I N.A.B.O. stræber vi efter, at vores brugere altid føler, at de har et sted at være og ikke føler sig ensomme, og vi har derfor særligt lange åbningstider, og vi holder åbent alle dage året rundt.

Bogstaverne i N.A.B.O. står for:

Netværk: Vi arbejder aktivt på at brugerne får opbygget et positivt netværk ved blandt andet at støtte dem i at skabe relationer på tværs af brugergruppen.

Aktivitet: Vi tilbyder et stort udvalg af aktiviteter, som er med til at udvikle og variere brugernes hverdag. N.A.B.O. er brugernes sted, og vi forsøger derfor at inddrage brugerne i alle aktiviteter og en stor del af beslutningsprocesserne, for dermed at give dem indflydelse på eget liv og hverdag. Derudover har vi i N.A.B.O. en skole tilknyttet, som tilbyder forskellige former for kurser.

Bolig: Vi har 8 boliger tilknyttet, som ligger i samme ejendom som N.A.B.O.'s øvrige lokaler. Alle beboere har tilknyttet en kontaktperson fra N.A.B.O. Kontaktpersonen udarbejder i samarbejde med beboeren en handleplan med individuelle mål, som vi arbejder målrettet ud fra. Derudover yder kontaktpersonen daglig støtte til beboeren ved behov. Man skal henvises fra kommunen for at få en bolig i N.A.B.O. Derudover har N.A.B.O. 2 akutboliger, hvor det er muligt for kendte brugere af huset, at overnatte i en begrænset periode.

Oplysning: Mange brugere har behov for råd og vejledning i forhold til ting, som berører dem i deres hverdag. Vi rådgiver og støtter gerne, men er ikke et behandlingssted og udøver ikke terapi.

MÅLGRUPPEN

Vi mener at psykisk sårbarhed er et alment menneskeligt vilkår. Mennesker bliver født med forskellige vilkår knyttet til både arv og miljø, hvilket har betydning for de forskellige udfordringer, de møder på deres vej gennem tilværelsen.

I N.A.B.O. henvender vi os til mennesker, som ofte har mødt omfattende udfordringer i deres liv, og som har haft begrænsede mulighedsbetingelser for at skabe et solidt netværk. Det kan føre til ensomhed og følelsen af eksklusion fra mange af samfundets tilbud og institutioner. I N.A.B.O. tilbyder vi disse mennesker et sted, hvor de føler sig inkluderet og værdsat.

HVAD FÅR BRUGERNE UD AF BENYTTE N.A.B.O.?

I N.A.B.O. stræber vi efter, at brugerne får positive oplevelser ud af at benytte samværs- og aktivitetsstedet, og det er vigtigt for os at støtte brugeren i at skabe det, som de har brug for, og som de mangler i deres liv. Nedenfor har vi på baggrund af brugernes egne udtalelser samlet forskellige bud på, hvad de får ud af at benytte N.A.B.O.

I N.A.B.O. oplever brugerne at få et **fristed**, hvor de ikke stilles til ansvar overfor deres være- eller levemåde. Her kan de få et pusterum fra de dele af samfundet, som stiller krav til dem, og som forventer, at de skal være på bestemte måder. Her er fokus på det enkelte menneske og ikke på en eventuel diagnose eller andre typiske identitetslabels.

I N.A.B.O. oplever brugerne en følelse af **tryghed**. Her ved de, at de altid vil blive mødt med et imødekommende smil og en gensidig respekt fra både medarbejdere og brugere.

I N.A.B.O. oplever brugerne en unik **rummelighed**, hvor der er plads til at være sig selv. Her er der plads til forskellighed, og brugere oplever, at de accepteres og respekteres, som de er. Her er der både mulighed for at være aktive deltagere i forskellige aktiviteter og relationer, samt for at komme et sted, hvor der også er plads til bare at være.



I N.A.B.O. oplever brugerne **nærvær**. De bliver set og lyttet til, og har et sted, hvor de føler sig synlige.

I N.A.B.O. oplever brugerne **genkendelighed**. Her er der faste rutiner, som for mange brugere skaber positiv stabilitet i deres liv. Samtidig kender de faste brugere personalet og omvendt.

I N.A.B.O. oplever brugerne **samvær** med andre mennesker. Kontakten og samværet med personalet er vigtig for mange brugere af N.A.B.O., og personalet er altid klar til en snak. For mange brugere er N.A.B.O. samtidig det eneste sted, hvor de kan opnå samvær i ligeværdige relationer. Her kan de sludre og deltage i aktiviteter med andre brugere, og i nogle tilfælde skaber brugerne bånd og venskaber for livet.

I N.A.B.O. oplever brugerne at få en individuel orienteret **støtte**, som for mange er med til, at de kan overskue dagligdagens små og store udfordringer.

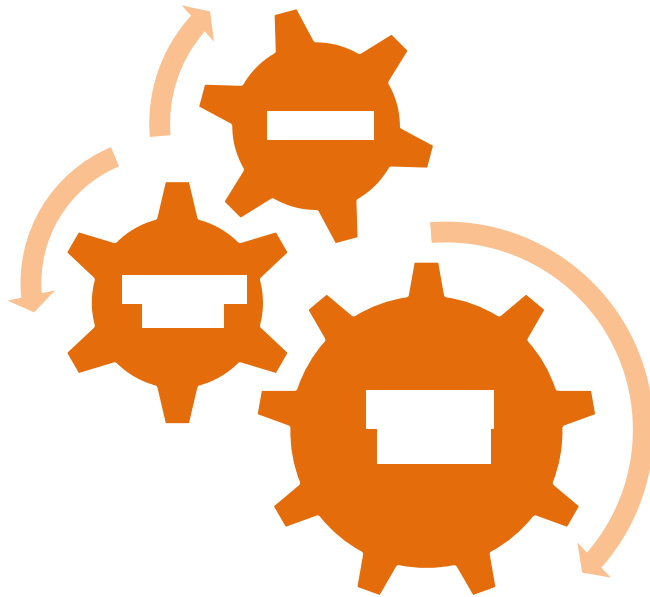
MEDARBEJDERPROFIL

I N.A.B.O. arbejder vi i et tværfagligt miljø, hvor alle medarbejdere har en socialfaglig baggrund. Vi ser det som en nødvendighed og en klar styrke at arbejde tværfagligt, da det hjælper os til nuancere blikket på vores praksis og på brugerne.

Vi har en leder og 6 fastansatte medarbejdere. Derudover har vi tilknyttet faste vikarer og frivillige. De frivillige har forskellige funktioner i huset, som de selv er med til at definere.

HVORDAN ARBEJDER VI?

For at brugerne i N.A.B.O. føler, at de får noget ud af at benytte samværs- og aktivitetsstedet, har vi struktureret vores arbejde ud fra de 3 indsatsområder; relationsarbejde, professionelt omsorgsarbejde og deltagelse.



RELATIONSARBEJDE

Relationsarbejdet består af flere aspekter, men tager altid udgangspunkt i at medarbejderne aktivt opbygger en positiv relation mellem dem selv og brugerne. Denne relation danner mulighed for, at vi kan arbejde målrettet på at udvikle brugernes evne til at skabe og bevare positive og meningsfulde relationer i andre sammenhænge.

Relationen mellem bruger og medarbejder er grundstenen for alt arbejde, der udføres i N.A.B.O. Relationen er afgørende for at brugerne har lyst til at benytte N.A.B.O., og en betingelse for at de andre indsatsområder - omsorg og aktivering - kan udføres.

Mange af brugerne i N.A.B.O. har vanskeligt ved at skabe relationer i deres hverdag. For nogen er deres eneste

kontakter til andre mennesker deres læge og sagsbehandler, mens andre gennem tilværelsen har oplevet mange konfliktfyldte relationer. I N.A.B.O. er et vigtigt mål for medarbejderne at brugerne udvikler sig i en grad, så de er i stand til at skabe og bevare positive og meningsfulde relationer.

"Jeg synes virkelig, det gør rigtig meget, at medarbejderne sætter sig ned og taler stille og roligt, og tager sig lidt tid (...) Det her med, at man altid bliver mødt med et smil, det gør rigtig meget". - bruger i N.A.B.O.



Medarbejderne i N.A.B.O. spiller en vigtig rolle i forhold til at brugerne får positive oplevelser ved at være i relationer. For at kunne indgå i en meningsfuld relation

”Det sociale gør de [medarbejderne] rigtig godt. De er gode til at få mig til at føle mig som en del af flokken på den gode måde. Jeg synes, at de er gode til at gribe fat i det positive, hvad enten det er ting, man gør eller siger”. - bruger i N.A.B.O.

kræver det tillid, og at man føler sig noget værd. Vi har derfor fokus på at skabe en tillidsfuld relation mellem medarbejderne og brugerne, blandt andet ved at møde brugerne med respekt og uden forforståelser. Det skaber optimale betingelser for åbne og positive relationer, som er med til at styrke brugernes selvtillid og som giver dem en følelse af at bliver set, hørt og værdsat. Selvtilliden styrker dem i at skabe nye relationer med andre brugere eller personer udenfor N.A.B.O.

Vi arbejder motiverende og anerkendende i vores relationsarbejde. Det vil sige at vi har fokus på brugernes individuelle ressourcer, kompetencer og kvaliteter. Vi stiller tilpassede krav til brugerne, og forventer at alle, som kan, deltager aktivt i aktiviteter og beslutningsprocesser, samt deltager i den daglige interaktion på N.A.B.O. Vi anerkender forskelligheden blandt vores brugere, og motiverer den enkelte ud fra personens individuelle ønsker og udviklingsmuligheder.

”Mit sociale netværk er N.A.B.O. (...) udover N.A.B.O. har jeg ikke nogen”. - bruger i N.A.B.O.

”Her skal man ikke banke på døren for at snakke med dem [medarbejderne]”. - bruger i N.A.B.O.

PROFESSIONEL OMSORG

At yde professionel omsorg kræver en god relation mellem bruger og medarbejder. Omsorgen er både klassisk i betydningen af, at vi er nærværende og viser forståelse for brugerne, men den skal også ses i et professionelt perspektiv hvor vi som omsorgsgivere stræber efter at opnå trivsel, læring og udvikling hos brugerne.

I N.A.B.O. er vi meget bevidste om, at omsorgen for brugeren ikke forveksles med servicering. Vi mener at servicering skaber inaktivitet og stagnering, hvorimod

omsorgen er med til at selvstændiggøre brugeren og skabe udvikling. Omsorgen består i, at medarbejderen er nærværende og viser interesse for hver enkelt bruger. Derudover består det af et støttende, vejledende og guidende element, og dermed bygger vores forståelse af omsorg på en udviklingsorienteret tilgang. Vi støtter brugerne, så de på egen hånd kan opnå egne definerede ønsker. Det gør vi ved at søge muligheder for udvikling sammen med brugeren, blandt andet ved at sikre deres deltagelse i forskellige former for aktiviteter. Derudover vejleder og guider vi brugerne ud fra deres individuelle behov og ønsker, så de på både kort og lang sigt selv bliver i stand til at varetage hverdagens gøremål og meningsgivende aktiviteter.

”Jeg har det simpelthen nemmere her. Jeg skal ikke forklare så meget, og jeg skal heller ikke lade som om, at jeg er i godt humør, hvis jeg ikke er det. Det er okay at være sig selv – selv på en dårlig dag”. - bruger i N.A.B.O.

Vores omsorgsarbejde i N.A.B.O. bygger på et holistisk menneskesyn, som tager udgangspunkt i mennesket bag den psykiske sårbarhed og eventuelle

diagnoser, hvilket gør at brugerne føler sig set og hørt som de mennesker, de er. For mange brugere bliver vi dermed et supplerende tilbud til de eksisterende offentlige behandlingssystemer, hvor brugeren er patient, og hvor der oftest er fokus på sygdom og behandling.

”Her kan du være, som du har lyst til. Det er også et frirum til ikke at snakke sygdom. På de psykiatriske behandlingssteder snakker man om sygdom hele tiden, men her snakker du om fodbold og karneval, grand prix og alt muligt, og det er meget rart”. - bruger i N.A.B.O.

Vi forsøger at aflæse alle brugere, så de oplever at få den omsorg hos os, de har behov for. Nogle brugere har for eksempel behov for meget støtte og kontakt – for andre er dét at komme ud af egen dør og ind af N.A.B.O.’s målet i sig selv. Der er plads til alle på N.A.B.O., som vi ud fra pædagogiske overvejelser har indrettet

”Det er godt for ens udvikling, hvis man skal komme videre i livet, så kan man få støtte”.
- bruger i N.A.B.O.

således at der, så vidt muligt, tages hensyn til alles behov for kontakt.



DELTAGELSE

Deltagelse er et centralt begreb for alle medarbejdere i N.A.B.O. Vi kan se hos vores brugere at deltagelse i forskellige aktiviteter og relationer skaber mening og glæde i hverdagen, og mange brugere oplever at få en øget livskvalitet ved at deltage i de aktiviteter, vi tilbyder.

For os er deltagelse et bredt begreb. For mange af vores brugere er deltagelse at komme ud af døren og drikke en kop kaffe i

N.A.B.O.'s café – for andre

er det at deltage i madlavning og spille fodbold. Vi tilbyder derfor mange forskellige muligheder for deltagelse.

”Man kan altid komme med et nyt initiativ og forslag – så kan man ændre noget”. - bruger i N.A.B.O.

”Det at jeg har medbestemmelse betyder rigtig meget, for jeg har jo mine meninger om, hvordan tingene skal være (...) Før der ville jeg bare have ladet andre om det, men nu vil jeg gerne være en del af det”. - bruger i N.A.B.O.

I N.A.B.O. har vi fokus på brugerinddragelse, hvor brugerne har mulighed for aktivt

at deltage i mange af beslutningsprocesserne og få indflydelse på udbuddet af aktiviteter. Vi afholder fællesmøder en gang om måneden, hvor alle har mulighed for at komme med punkter til dagsordenen, og alle har mulighed for at komme til orde. Brugerinddragelsen medvirker til at skabe ejerskab og følelsen af at have indflydelse på sin egen situation.

Vi oplever at mange af vores brugere udvikler sig i en tydelig positiv retning ved at deltage i nogle af N.A.B.O.'s mange aktiviteter. Mange brugere får

styrket deres selvtillid og en større tro på at de er noget værd. Derfor tilbyder vi brugerne mange forskellige aktiviteter - både inde og ude af huset (se oversigt).

”Før i tiden kunne jeg ikke lide at spise offentligt, hvor der var andre, som kunne se mig, men på et eller andet tidspunkt, så turde jeg så at spise med og så var det heller ikke så slemt”. - bruger i N.A.B.O.

AKTIVITETER I HUSET

Caféen

I huset er det store trækplaster caféen. Her bliver der talt, grinet, strikket, spillet backgammon, læst avis, drukket kaffe og meget mere. Der er altid gratis kaffe og te til rådighed i caféen. Derudover er det i tidsrummet 11-13 og 16-20 (11-13 og 15-17 i weekender og helligdage) muligt at købe smørrebrød og boller til billige penge. Det forventes ikke, at man køber noget for at kunne være i caféen. I caféen er der altid personale tilstede, som er klar til en snak om mere eller mindre alvorlige emner, som berører brugeren.

Hver torsdag serveres der billig varm aftensmad, som er lavet i samarbejde mellem bruger og personale. Maden serveres kl. 17.30 og indtages samlet omkring et stort fælles bord. Ønsker nogle brugere ikke at spise sammen med andre, accepteres dette fuldt ud, og det er muligt at spise andre steder i huset.

Hver søndag formiddag serveres der billig brunch.

Computerrum

Her kan brugerne blandt andet surfe på internettet. I computerrummet er der 6 computere, som kan benyttes af alle brugere.

Bytterummet

Her har brugerne mulighed for at bytte tøj og ting, som de enten mangler eller ikke længere har brug for, og som andre brugere derfor kan få gavn af.

Værksted

Her er der mulighed for at være kreativ eller få ordnet håndværksmæssige praktiske ting. I værkstedet er der en høvlebænk og en masse forskelligt værktøj til rådighed.

Fjernsynsstue

Her er der mulighed for at slappe af i sofaen og se fjernsyn.



Samtalerum

Her er der mulighed for en stille og rolig samtale uden forstyrrelser. Ofte bruges rummet til samtaler mellem medarbejdere og brugere, men det er åbent for alle.

Hvilerum

Her er der mulighed for at brugerne kan hvile sig i en seng efter aftale med personalet.

Køkken

Her er der mulighed for at brugerne kan lave mad efter aftale med personalet. Der vil også være mulighed for at personalet giver en hjælpende hånd ved behov. Køkkenet bliver blandt andet brugt til fællesspisningen om torsdagen, hvor der sigtes mod aktiv deltagelse af en eller flere brugere.

Have

Til huset er der tilknyttet en have, hvor der blandt andet er rygeskur og mulighed for at nyde solen om sommeren. Det er muligt for brugerne at have indflydelse på hvilke blomster og planter, der skal være i haven, og derudover uddeles der små jordlodder til de brugere, som har lyst til et stykke af haven, hvor de selv kan bestemme, hvad der skal dyrkes.

Akutboliger

N.A.B.O. har tre akutboliger, hvor det er muligt for kendte brugere af huset, at overnatte i en begrænset periode. Det er medarbejderne som bestemmer om ønsket fra en bruger om at benytte en akutbolig kan indfries.

N.A.B.O. – skolen

N.A.B.O.- skolen tilbyder kurser, debatarrangementer og foredrag til mennesker som er psykisk sårbare. Eksempler på kurser kan være undervisning i spansk, håndarbejde eller billedredigering. Kurserne foregår på små hold med 5-8 deltagere, og der opkræves en mindre egenbetaling. Du behøver ikke at være bruger af værestedets øvrige aktiviteter for at deltage i skolens tilbud.

AKTIVITETER UDEN FOR HUSET

Idræt

I øjeblikket er der i N.A.B.O. et fodboldhold og et bordtennishold, som træner én eller flere gange ugentligt og deltager i turneringer. Hvis brugerne har ønsker til etablering af nye idrætshold, hvor der er behov for at personalet deltager eller hjælper på anden vis, er de altid velkomne til at kontakte personalet eller at tage det op på et beboermøde.

Én gang om året arrangerer N.A.B.O.'s idrætsforening en idrætsdag, Amager idrætsdag, som er målrettet psykisk sårbare mennesker. Idrætsdagen er et populært arrangement, hvor brugerne kan deltage i mange forskellige discipliner og hvor det sociale samvær dyrkes og styrkes i trygge omgivelser. Ofte er idrætsdagen med til at flere brugere efterfølgende benytter værestedet.

Kulturelle aktiviteter med støtteforeningen

N.A.B.O.'s støtteforening arrangerer månedlige ture ud af huset til for eksempel museer, kunststillinger o.l. Alle brugere er velkomne.

Sommermarked

Hvert år deltager N.A.B.O. i det sociale sommermarked, som arrangeres af Kofoeds skole. Her mødes brugere fra forskellige sociale tilbud til en festdag med optræden, markedspladser og mad og drikke.

Danmarkstur

Hver sommer har brugerne, sammen med noget personale, mulighed for at tage på en 5-dages tur et sted hen i Danmark. Turen finansieres af brugerne.



INFORMATION OM PUBLIKATIONEN

Udgivet juli 2013

Forfattet af SocialRespons:

Stine Sletterød, Sofie Bertolt Winther og Ea Helth Øgendahl.

SocialRespons' publikationer kan frit citeres med angivelse af kilden. Ved gengivelse af publikationen modtages produktet gerne af SocialRespons.

www.socialrespons.dk