



## Serviceerklæring – Center for Mestring

### Tilbuddets navn og kontaktoplysninger:

Center for Mestring  
Søndersøparken 16  
8800 Viborg

Tlf.nr. 87 87 71 00

[www.mestring.viborg.dk](http://www.mestring.viborg.dk)

Leder: Jane Aslaug  
Tlf.nr.: 21 26 84 41  
Mail: [j5h@viborg.dk](mailto:j5h@viborg.dk)

Afdelingsleder: Heidi Kristensen  
Tlf. nr.: 87 87 71 03  
Mail: [h1k@viborg.dk](mailto:h1k@viborg.dk)

### Hvad kan vi tilbyde?

Center for Mestring er et dagtilbud efter servicelovens § 104 og § 82. Center for Mestring tilbyder voksne borgere med psykiske vanskeligheder en recovery – og helhedsorienteret indsats, der har til formål at understøtte og facilitere borgerens livskvalitet, at øge borgerens muligheder for inklusion i samfundet og at bringe borgeren tættere på arbejdsmarkedet eller i uddannelse.

### Opstart

Alle borgere som visiteres til gruppeforløb i Center for Mestring kommer til en indledende samtale, hvor formålet er at afklare mål, ressourcer og vanskeligheder hos den enkelte, således at forløbet bedst muligt lever op til personens ønsker og behov.

### Gruppeforløb

I Center for Mestring har vi et bredt udvalg af gruppetilbud. Via arbejdet i grupperne kan der opnås øget indsigt i egne ressourcer, begrænsninger og handlemønstre.

Nogle gange arbejdes der fokuseret med mestringsstrategier og andre gange vil aktiviteterne i gruppen kunne aflede fra det, der er svært. I en tryk ramme gives mulighed for at udfordre problemstillinger og dermed arbejde på en udvikling i retning af et mere tilfredsstillende og meningsfyldt hverdagsliv.

### Indhold

Vi arbejder med læring gennem deltagelse i praktiske aktiviteter kombineret med samtaler, der fører til øget indsigt i egne handlemønstre og strategier. Vi har fokus på både den mentale og den fysiske sundhed.

De grupper vi tilbyder varierer i indhold, varighed og form. I grupperne er der mulighed for at arbejde med det, der giver mening for den enkelte. Der kan være fokus på udvikling af kompetencer i et arbejdsmarkeds-rettet perspektiv, fokus på udvikling og vedligeholdelse af sociale og individuelle færdigheder, eller fokus på vedligeholdelse af nuværende funktionsniveau.



Aktiviteterne man mødes om kan være praktiske, kreative, rekreative eller samtale-baserede.

#### Praktiske aktiviteter:

Giver mulighed for at borgeren gennem praktiske aktiviteter tilegner sig sociale færdigheder, som styrker livskvaliteten. Borgeren kan bl.a. øve sig i at møde stabilt eller til at skabe netværk. Aktiviteterne foregår i forskellige værksteder, køkken, have, naturen eller en række andre steder, ligesom kreativitet, kunst, kultur, kost og muligheder i nærområdet er emner, borgeren kan arbejde med. Dette spor henvender sig til borgere, hvor praktiske aktiviteter bidrager til en meningsfuld hverdag.

#### Grupper med fokus på personlig udvikling:

Giver mulighed for at borgere der er motiverede for forandring gennem samarbejde, og som ønsker at indgå i et gruppeforløb. Borgeren har muligheden for at arbejde med sine værdier og holdninger samt arbejde med at udvikle hensigtsmæssige mestringsstrategier i hverdagen. Indsatsen bygger på gruppesamtaler med plads til den enkelte, kognitive metoder, mindfulness, psykoedukation og miljøterapi.

#### Job og uddannelsesrettede aktiviteter:

Giver mulighed for en række beskæftigelsesrettede aktiviteter, der relaterer sig til arbejdsmarkedet. Aktiviteterne betragtes som en øvebane, hvor der er mulighed for graduering. Aktiviteterne er henvendt til borgere, der vil undersøge de muligheder, der ligger inden for job og uddannelse og som er tæt på arbejdsmarkedet.

#### Psykiatrisk Fysioterapi:

Psykiatrisk Fysioterapi er et tilbud med en kropslig tilgang til borgerens psykiske problemstillinger. Behandlingen bygger på en kropsundersøgelse, hvor der fokuseres på borgerens ressourcer. I behandlingen indgår både øvelser og samtaler individuelt eller i gruppe. Målet er at borgeren opnår større forståelse for sin krop og dens signaler ved at blive bedre til at mærke den, eller at lære om sammenhængen mellem følelser og kroppens reaktion på disse.

#### Recovery-skolen:

Mestringskurser som henvender sig til mennesker med psykisk sygdom eller sårbarhed. Mestringskurserne er undervisningsforløb, hvor borgeren kan få viden og redskaber, der kan hjælpe den enkelte med at mestre sit liv på en mere hensigtsmæssig måde. Eksempler på undervisningstemaer er angst, søvn og negative tanker.

Peer-undervisning henvender sig bredt til mennesker, som enten har, er professionel i forhold til, arbejder sammen med, er pårørende til, er ven med eller blot interesserer sig for psykisk sygdom eller sårbarhed.

Peer-uddannelse uddanner mennesker med egne levede erfaringer med psykisk sygdom eller sårbarhed til at yde ligestillet støtte som guides og/eller undervisere.

Specialundervisning i fag som dansk, matematik og engelsk for mennesker med psykisk sygdom eller sårbarhed.

Hver af enhederne har klare mål og specifikke fokusområder inden for mestring af eget liv og komme tættere på beskæftigelse/uddannelse. Alt efter borgerens ressourcer, ønsker og mål vælger borgeren i et samarbejde med medarbejderen, hvilket spor borgeren ønsker at følge. Borgeren har mulighed for at følge forløb på flere spor samtidigt.



### Ungegruppe

Ungegruppen er et mødested for unge med psykiske problemer i alderen 18 – 30 år. I gruppen tilbydes aktiviteter, hvor borgeren kan være sammen med ligestillede unge. I gruppen veksles der mellem snak, aktiviteter og ture ud af huset.

Tilbuddene tager udgangspunkt i de politisk vedtagne målsætninger for området.

Center for Mestring har en ramme svarende til 95 pladser i gruppeforløb.

### **Tilbuddets målgruppe**

Målgruppen er borgere over 18 år med psykiske vanskeligheder. Borgeren har behov for hjælp og støtte til håndtere sin psykiske vanskelighed og mestre eget liv.

Derudover kan der forekomme kursusforløb målrettet Pårørende.

### **Fysiske rammer**

Center for Mestring ligger ved Søndersø i Viborg by, tæt på centrum og offentlig transport. Center for Mestring er en 3-etagers bygning, der rummer reception, administration, café, aktivitetslokaler, undervisningslokaler, grupperum og samtalerum.

Derudover er der have og udendørsarealer, der benyttes til aktiviteter.

Stuen og 1.sal kan benyttes af kørestolsborgere.

Center for Mestring er røgfrit.

Psykiatrisk Fysioterapi, PsykInfo og Cafe Toldboden er placeret i Sundhedscentret, Toldboden 1.

### **Fokusområder ift. støtten til borgeren**

I Center for Mestring arbejdes der ud fra et menneskesyn, hvor man møder hinanden med gensidig respekt, og med en tro på at alle kan udvikle sig og lære nyt. Samspillet mellem respekt, ansvar og faglighed danner grundlaget for mødet med borgeren. I center for Mestring tror man på at borgeren kan øve sig i at klare hverdagens udfordringer og dermed mestre sit liv og øge livskvaliteten. Et centralt element i indsatsen er således fokus på og samarbejde med Arbejdsmarkedsområdet.

### **Dagligdagens rytme**

Åbningstiden i Center for Mestring er mandag - torsdag kl. 08.00 til kl. 15.30 og fredag 8.00 - 13.00. Indenfor den nævnte åbningstid er der aftalt individuelt tilpasset ugeskema for hver enkelt borger.

### **Medarbejdere**

Der er ansat medarbejdere med bred faglig baggrund, - hovedsageligt fordelt på ergoterapeuter, pædagoger, fysioterapeuter, sygeplejersker og andre relevante social- og sundhedsfaglige medarbejdere. For en detaljeret beskrivelse af personalesammensætningen henvises til [www.tilbudsportalen.dk](http://www.tilbudsportalen.dk)

Personalegruppens brede uddannelsesmæssige baggrund giver mange forskellige kompetencer i Center for Mestring. Desuden prioriterer Center for Mestring efter- og videreuddannelse højt, hvilket løbende er med til at udvikle personalegruppens kompetencer.



Der uddannes studerende.

### **Betaling af faste og valgfrie ydelser**

Kost, aktiviteter i lokalsamfundet mv. betales af borgeren.

### **Brugerindflydelse og bruger-/pårørendesamarbejde**

I Center for Mestring afholdes der husmøder ca. en gang om måneden. Der er endvidere etableret et borgerråd.

Der laves åbne arrangementer og undervisning hvor pårørende og andre interessenter inviteres ad hoc.

### **Handleplansarbejdet**

Der udarbejdes individuelle delhandleplaner for de borgere, der er visiteret til Center for Mestring. Delhandleplanen tager udgangspunkt i den handleplan, som sagsbehandleren har udarbejdet efter Servicelovens § 141 samt borgerens ønsker og behov. Delhandleplanen udarbejdes og revideres i fællesskab mellem borger og medarbejder.

Delhandleplanen opdateres i forbindelse med det årlige statusmøde. Delhandleplanen revideres desuden løbende med henblik på eventuelle ændringer.

### **Optagelse/visitation**

Visitation til Psykiatrisk Fysioterapi og gruppeforløbene i Center for Mestring foretages af Socialafdelingen. Kontakten går via egen sagsbehandler.

Center for Mestring forestår selv den interne visitation til de enkelte tilbud i Center for Mestring.

Inden start i Center for Mestring indkaldes til forsamtale med henblik på at afklare den enkeltes behov og mål. Den individuelle plan aftales og sammensættes herefter. I Psykiatrisk Fysioterapi indkaldes man til opstart af forløbet, hvor der indledes med afklaring af forventninger.

Tilmelding til kurserne sker på [recoveryskolen.viborg.dk](http://recoveryskolen.viborg.dk). På mestringskurserne indkaldes den kommende deltager til en indledende samtale med kursets underviser med henblik på forventningsafstemning.

### **Klagevejledning**

Ved afslag på ansøgning om plads i Center for Mestring vil der i brevet fra sagsbehandleren være vedlagt en klagevejledning.

Klage over personalets adfærd og optræden eller den måde hjælpen gives på, skal rettes til den personaleansættende myndighed, det vil sige borgmester eller kommunaldirektør.

Klage over det generelle serviceniveau skal rettes til Kommunalbestyrelsen.

### **Tilsyn med og evaluering af tilbuddet**



**VIBORG**  
KOMMUNE

Viborg Kommune fører tilsyn med Center for Mestring. Der afholdes mindst et tilsyn om året. Ved hvert tilsyn udarbejdes der en tilsynsrapport. Tilsynsrapporten er offentlig tilgængelig på Viborg Kommunes hjemmeside og på [www.tilbudsportalen.dk](http://www.tilbudsportalen.dk).

#### **Anonyme henvendelser**

Der er mulighed for at henvende sig til Tilsynsenheden i Job & Velfærd på telefon 87 87 69 02, hvis man som medarbejder, brugere/beboer eller pårørende har oplysninger om bekymrende forhold på et tilbud, Henvendelsen sker med fuld anonymitet.

For yderligere oplysninger om Tilsynsenheden kan henvises til følgende link:  
<http://kommune.viborg.dk/Borger/Seniorer-og-pensionister/Boliger/Tilsyn>

Opdateret august 2018