

Psykiatriens Hus i Aarhus

Status efter det første års drift

1. Baggrund

Den 25. februar 2019 modtog Psykiatriens Hus i Aarhus sin første borger til overnatning i huset, hvorfor man den 25. februar i år fejrede husets 1-års fødselsdag.

Forud for dette var gået en periode, hvor de to ledere for Psykiatriens Hus i Aarhus i fællesskab og med inddragelse af borgerperspektivet havde ansat alle medarbejdere, både de kommunale og de regionale. Der var gennemført en måneds fælles introduktionsprogram, hvorefter huset i månederne fra februar frem til maj blev taget i brug i takt med, at ombygningen blev gjort færdig.

2. Vision for Psykiatriens Hus i Aarhus

Visionen for Psykiatriens Hus i Aarhus er at etablere et fremtidssikret psykiatritilbud af høj kvalitet. Indsatserne i tilbuddet skal understøtte borgernes recovery-proces, sikre at borgerne får de bedste muligheder for at være hovedaktør i eget liv og samtidig understøtte, at borgerne kan få så selvstændig en tilværelse som muligt.

Formålet med indsatserne i Psykiatriens Hus i Aarhus er, at

- Give og understøtte håb
- Få øje på borgernes ressourcer og sætte dem i spil
- Give en forenklet og hurtigere adgang til behandling og støtte
- Understøtte integreret behandling af sociale og psykiske problemer
- Understøtte sammenhængende og helhedsorienterede forløb
- Understøtte udvikling og læring hen imod uddannelse og tilknytning til arbejdsmarkedet
- Bidrage til flere leveår
- Medvirke til at skabe større lighed i sundhed
- Skabe størst mulig effekt for borgere af de samlede ressourcer
- Afprøve potentialet i integrerede samarbejdsmodeller

3. Indsatser i Psykiatriens Hus i Aarhus

Psykiatriens Hus i Aarhus rummer i dag en lang række indsatser/tilbud:

- 16 overnatningspladser (otte kommunale og otte regionale)
- Åben fleksibel rådgivning efter Servicelovens § 82 a og b. Åben fleksibel rådgivning leverer både rådgivning i huset, men også udgående funktioner. Siden 1. november 2019 har der været tilknyttet virksomhedskonsulenter.
- Hjemmebehandlerteam
- Recovery-skole som står for uddannelse af peers, samt udbyder en lang række recovery-orienterede kurser. Recovery-skolens kurser er åbne for alle, både borgere, medarbejdere, pårørende, studerende med flere
- Socialvagten som er en åben telefonrådgivning kl. 16 – 24 alle dage.
- Gruppeforløb som for eksempel søvngruppe og BAT-gruppe (fysioterapeutisk behandlingsform)
- Aktiviteter som for eksempel gåture, kreativ gruppe, træning mm., hvoraf flere drives i fællesskab mellem en kommunal og en regional medarbejder
- Åben Dialog-netværksmøder

- Collaborative care som er et samarbejdsprojekt med en række almenpraktiserende læger i Aarhus (satspulje)
- Styrket sundhedsfaglig rådgivning til botilbud (satspulje)
- Sygeplejerskerne, der indgår i politiets Fælles udrykningsteam, kommer fra Psykiatriens Hus (satspulje)
- Social Sundhed (frivilligt projekt) koordinerer deres indsats fra huset.

3.1 Indsatser i mellemrummet

Ambitionen med Psykiatriens Hus i Aarhus er at styrke samarbejdet mellem kommunen og regionen og udvikle tilbud i mellemrummet. Det første år i Psykiatriens Hus i Aarhus har vist mange eksempler på, hvor let og smidigt samarbejdet kan være til gavn for borgeren, når mulighederne herfor bliver givet. De mange kompetencer i Psykiatriens Hus, herunder ledelseskompetencerne, bidrager til, at man hurtigt kan iværksætte den rette indsats til den enkelte borger.

En kvinde på 25 år blev henvist fra vagtlæge til AUH Psykiatrien med selvmordstanker og selvmordsplaner, panikanfald samt depressive symptomer. Kvinden havde skrevet afskedsbrev og havde haft angst og depressive symptomer gennem længere tid, dog uden tidligere at være kendt i psykiatrien.

Kvinden blev opstartet i antidepressiv behandling og henvises til opfølgning. Samtidig blev hun foreslået at kontakte den kommunale del af Psykiatriens Hus med henblik på hjælp til sociale forhold vedrørende økonomi, bolig og uddannelse.

Kvinden henvendte sig til Åben fleksibel rådgivning, og der blev iværksat kommunale støtte i Psykiatriens Hus. Efter kort tid drøftede de kommunale medarbejdere kvinden på en fælles konference i Psykiatriens Hus efter samtykke fra kvinden. Det blev i samarbejde med behandleren fra AUH Psykiatrien vurderet, at kvinden udover den kommunale støtte kunne have gavn af opfølgning i hjemmebehandlingsteamet i forhold til depression, psykoedukation, opfølgning på medicinsk behandling samt forebyggelse.

Det betød, at der i Psykiatriens Hus i et koordineret samarbejde mellem de kommunale medarbejdere og behandleren fra AUH Psykiatrien blev iværksat følgende støtte:

- Åben fleksibel rådgivning
- Opfølgning i Hjemmebehandlingsteam i forhold til depression, psykoedukation, opfølgning på medicinsk behandling samt forebyggelse – efterfulgt af
- Gruppeforløb ved specialpsykolog (ACT-gruppeforløb)
- Åben dialog samtale med deltagelse af kvindens forældre

Under forløbet lettede kvindens depressive symptomer betydeligt, og der kom styr på adresse, uddannelse, indkomst med mere. Kvinden har særligt fremhævet sine familierelationer som et udviklingspunkt, og hun fik blandet andet etableret en bedre kontakt til sin far i forløbet.

3.2 Overnatningspladser og brugerstyrede kontrakter

Psykiatriens Hus har 16 overnatningspladser, hvoraf otte er kommunale og otte regionale.

Der er en fælles bemanning af overnatningspladserne, ligesom det er gældende for alle pladser, at der kan benyttes brugerstyret kontrakt. De kommunale og regionale overnatningspladser har forskellige målgrupper, opholdslængde og visitationsveje. 113 kommunale og 98 regionale brugere har kontrakt til overnatningspladserne. En brugerstyret kontrakt giver en borger adgang til overnatning efter henvendelse til Psykiatriens Hus. Ophold i overnatningspladserne sker således på baggrund af borgerens egen vurdering.

Muligheden for en selvvalgt overnatning i Psykiatriens Hus kan både være en mulighed for aflastning i en presset hverdag, fungere som støtte og backup i et ambulært behandlingsforløb i AUH Psykiatrien eller være et alternativ til indlæggelse i AUH Psykiatrieni. På den måde kan en borger på eget initiativ tage affære og dermed forebygge, at sygdommen udvikler sig. Den brugerstyrede kontrakt udformes i samarbejde med den enkelte borger. En del af de patienter, der havde kontrakt til patientstyret indlæggelse i AUH Psykiatrien, har nu kontrakt til Psykiatriens Hus i Aarhus.

Kontrakterne bruges meget forskelligt. Nogen borgere bruger deres kontrakt af og til, andre ofte, og nogen på ugentlig basis i perioder. Kontrakterne bliver løbende evalueret sammen med borgerne. Ved evalueringerne kommer det frem, at selvom borgeren ikke har brugt pladsen ret meget, så er bare det, at man har kontrakten som en mulighed, med til at skabe tryghed. Endelig er der borgere, hvor det har været gavnligt i en periode, men som ikke længere føler et behov, og kontrakten afsluttes.

En kvinde på 29 år med regional brugerstyret kontrakt, som har været indlagt af et par omgange med svær depression efter fødsel og dødsfald i familien:

"Det var et mareridt at være væk fra min lille baby og nye familie, men det var også en nødvendighed.

Da jeg blev udskrevet i april 2019, skulle der 'ske noget nyt'. Jeg blev anbefalet Psykiatriens Hus af min 'stamafdeling', og efter nogle snakke og en rundvisning, underskrev jeg min nye brugerstyrede kontrakt her.

Det viste sig at være lige præcis det, som jeg og min familie havde brug for. Her kunne jeg bibeholde en del selvstændighed ved selv at stå for medicin og mad, og alligevel var der også støtte, når jeg havde brug for det. Vigtigst af alt, så kunne min familie komme til mig. De skulle ikke længere igennem et slusesystem og låste døre, men kunne frit komme, når vi havde lyst. Vi lavede mad sammen i køkkenet, tegnede i fællesstuen og hoppede i sengen på værelset.

Hvad Psykiatriens Hus har gjort for mig og min familie, er svært at beskrive fyldestgørende. Jeg tør godt skrive, at husets struktur og ikke mindst fantastiske og empatiske personale, har ændret den kurs, jeg var på. Jeg fik lov til at beholde min vigtige rolle som mor, men fik også muligheden for at arbejde med mig selv, og blive stærkere i mit eget tempo.

I dag er det ikke længere så fast, hvornår jeg bruger huset. Nogle gange går der 14 dage, før jeg kommer, andre gange syv. Jeg er langt mere hjemme, end jeg nogensinde har været i barnets levetid, og det føles fantastisk. Jeg elsker at være hjemme, men jeg ved også, at når det bliver rigtig svært for mig, så er Psykiatriens Hus der for mig og min familie."

3.3 Færdigbehandlingspladser

Kommunen har prioriteret at bruge to af de kommunale overnatningspladser til borgere, som alternativt ville være indlagt som færdigbehandlede ved AUH Psykiatrien. Et forløb som færdigbehandlet patient kan strække sig over tre til seks måneder. De første erfaringer har været positive; det har vist sig, at de borgere, der har været på færdigbehandlingspladserne, har kunnet bidrage til huset, og har profiteret af at være sammen med mere velfungerende borgere end for eksempel under indlæggelse. Samtidig har opholdet været en gevinst i forhold til at understøtte overgangen fra langvarig indlæggelse til ophold i boform.

3.4 Åben Dialog

Åben Dialog er en netværksbaseret tilgang og samtaleform, hvor alle deltagere mødes i en ligeværdig dialog. Alles bidrag til dialogen vægtes med lige stor gyldighed og vigtighed. Åben Dialog tilgangen bygger på tanken om, at forandringer og løsninger findes i netværket gennem denne måde at tale sammen på, hvori der kan opstå nye fælles forståelser.

"Åben Dialog tilgangen i huset har også haft betydning for vores tilgang til hinanden som personalegruppe og som sektorer. Det har betydet, at vi har en nysgerrighed på hinanden, hvilket gavner og højner samarbejde. Vi arbejder også med peerstøttet åben dialog og har fokus på inddragelse af peers på forskellige niveauer i arbejdet med Åben Dialog."

4. Ledelse og medarbejdere

4.1 Fælles ledelse

Der er en fælles ledelse bestående af en regional og en kommunal leder, som deler kontor. Den fælles ledelse af Psykiatriens Hus kræver bevågenhed. Ambitionen for det første år har været at skabe et stærkt "Vi-hus", hvilket har været en både spændende og udfordrende opgave for de to daglige ledere, men også på ledelsesniveauerne over. Det er to forskellige kulturer med forskelligt mindset, som er flyttet sammen, hvilket i sig selv er udfordrende. Samtidig er både den regionale og den kommunale del i huset mindre dele af større organisationer, som man hver især er afhængige af. I mange henseender er det lykkedes at skabe et "Vi-hus" i Psykiatriens Hus i Aarhus, og i samarbejdet i dagligdagen oplever medarbejderne hinanden som kollegaer. Det, der er allervigtigst for borgerne, er, at de ikke oplever at blive sendt fra den ene til den anden, men i stedet oplever, at medarbejderne taler sammen og samarbejder. De oplever, at der er mere sammenhæng i forløberne.

I Psykiatriens Hus er der i alt 29 kommunale medarbejdere og 41 regionale medarbejdere samt en række studerende i praktik.

4.2 Peers

Der er ansat ti peer-medarbejdere, hvoraf fem er kommunale og fem er regionale. Peer-medarbejdere lægger mærke til andre ting end det social- og sundhedsuddannede personale gør. De bidrager med andre perspektiver, både i forhold til behandling, men også i dagligdagens gang.

Peer-medarbejderne er en stor gevinst i forhold til at give håb og inspiration til egen recovery til brugere samt inspiration til kollegaer. Peer-medarbejdere giver mulighed for, at øvrige social- og sundhedsfaglige faggrupper kan få peer-medarbejderens recovery-perspektiv med i deres faglige overvejelser. For borgerne betyder det, at tilgængeligheden øges og de er med til at give ro, når fagprofessionelle har travlt, ligesom de også bidrager til at vedligeholde faste tiltag, samlinger og struktur. Mange samtaler mellem borgere og peer-medarbejdere er spontane og uformelle og opstår for eksempel i fællesarealerne eller i forbindelse med aktiviteter som kreativt værksted, gåtur og andet. Samtalerne er forskelligartede, men recovery er det gennemgående tema.

Psykiatriens Hus udvikler på muligheden for mere systematisk at tilbyde recovery-samtaler under forløb i huset.

For en borger i hjemmebehandlingsforløb suppleres de ugentlige ambulante samtaler med en sygeplejerske med samtaler under gåtur med en peer-medarbejder. Borgeren har selv efterspurgt samtaler med peer-medarbejder, da hun ønskede at tale med en, der selv "har været der".

Borger med brugerstyret kontrakt:

"Peer-medarbejderen giver mig en at spejle mig i, og det giver nogle andre perspektiver, når man selv sidder fast". Hun forklarer videre, at det kan inspirere til selv at ville arbejde som peer-medarbejder i fremtiden: *"Det giver håb for egen fremtid".*

4.3 Borgerens stemme

Der er nedsat et brugerråd med repræsentanter fra brugere, pårørende, frivillige organisationer og peers. Med udgangspunkt i den politisk godkendte vision og mål og retning for Psykiatriens Hus i Aarhus, skal brugerpanelet blandt andet:

- sikre at borgernes stemme bliver hørt i udviklingen af Psykiatriens Hus i Aarhus på
 - strategisk niveau
 - organisatorisk niveau
 - i forhold til udviklingen af de konkrete indsatser
 - i forhold til det enkelte borgerforløb
- pege på nye behov og udviklingsmuligheder
- have et kritisk blik, hvis der er tegn på, at udviklingen går den forkerte vej

Brugerrådet fik sit første møde aflyst grundet corona-situationen, men nu er mødet planlagt til d. 27. maj 2020.

5. Samarbejde med frivillige og pårørende

En anden ambition med Psykiatriens Hus er, at huset gennem samarbejde med frivillige organisationer kan være med til at gøre noget ved den hyppigt forekomne ensomhed hos mennesker med psykisk sygdom. Lige nu arbejder man i Psykiatriens Hus på at etablere samarbejder med frivillige organisationer, som via aktiviteter i

Psykiatriens Hus kan fungere som brobygning til de aktiviteter, som tilbydes i organisationernes egne lokaler. Der har været afviklet en workshop og nummer to workshop med frivillige organisationer var planlagt til d. 22. april 2020, men måtte desværre udskydes grundet corona-situationen. Der er allerede indledt et samarbejde med Social Sundhed, som er en organisation af unge på social- og sundhedsuddannelser, som tilbyder følgeskab til sundhedsbehandling.

En kvinde på 25 år var tilknyttet Social Sundhed og blev fulgt til forskellige sundhedsfaglige aftaler. I forbindelse med denne kontakt blev Social Sundhed opmærksom på, at kvinden havde behov for mere støtte. Social Sundhed kontaktede Åben fleksibel Rådgivning i deres telefoniske åbningstid for at afklare eventuelt åbent fleksibelt forløb for kvinden.

Der blev opstartet både en brugerstyret kontrakt til kommunal overnatningsplads for at bryde hendes isolationstendens samt et åbent fleksibelt forløb til støtte i forhold til praktiske og økonomiske problemstillinger samt skabe indhold og aktiviteter i hverdagen.

Kvinden oplevede overgangen fra en overnatning i Psykiatriens Hus til eget hjem vanskelig. Der blev derfor aftalt en midlertidig øvebane, hvor Social Sundhed kom i Psykiatriens Hus, og fulgte kvinden hjem fra overnatning i Psykiatriens Hus til eget hjem. I det åbne, fleksible forløb fik kvinden bevilget psykologsamtaler. Kvinden blev fulgt af Social Sundhed de første gange, og efter en tid tog hun selv afsted.

6. Synlighed og kommunikationsstrategi

Psykiatriens Hus i Aarhus er et nyt tilbud, og der er i forlængelse heraf taget en række initiativer med henblik på at sikre information om tilbuddene til brugere, pårørende, professionelle samarbejdspartnere med flere. Der arbejdes med markedsfremstød i form af målrettede henvendelser til samarbejdspartnere og fyraftensmøder for praktiserende læger, privatpraktiserende psykiatere og privatpraktiserende psykologer. Der holdes åbent hus-arrangementer, og der opleves en stor interesse for at se huset. Der er udarbejdet pjecer, der beskriver de enkelte tilbud i huset, der er lavet en hjemmeside og en Instagram profil. Lederne af Psykiatriens Hus i Aarhus er i løbende dialog med og deltager i møder med samarbejdspartnere om tilbuddet, henvisningsveje med mere.

For info henvises:

<https://psykiatrienshus.aarhus.dk/>

<https://www.instagram.com/psykiatrienshusaarhus/>.

7. Økonomi for Psykiatriens Hus

Oprindeligt blev der afsat 23.095.000 kr. til driften af Psykiatriens Hus i Aarhus. Af nedenstående tabel fremgår det, hvor mange midler der for nuværende er afsat til driften af Psykiatriens Hus i Aarhus.

Psykiatriens Hus i Aarhus	Oprindeligt budget	Nuværende budget
Kommunale budget	11.817.000	14.264.000
Regionalt budget*	11.278.000	14.125.000

Samlet budget	23.095.000	28.389.000
---------------	------------	------------

** uden midlerne til satspuljeprojekter*

Stigningen i det regionale budget skyldes ekstra midler til hjemmebehandlerteamet og til peers. Desuden har der været behov for ekstra administrativ støtte samt ekstra midler til husleje (de ekstra kvm parterre).

Stigningen i det kommunale budget skyldes, at Socialvagten er overgået til Psykiatriens Hus.

8. Evaluering af Psykiatriens Hus

Af samarbejdsaftalen for Psykiatriens Hus fremgår det at "Der skal gennemføres en ekstern evaluering 2 år efter Psykiatriens Hus i Aarhus er i drift. Evalueringskonceptet skal foreligge inden udgangen af 2018. På baggrund af resultatet af den eksterne evaluering træffer styregruppen beslutning om behovet for yderligere evalueringer."

Da indsatserne og samarbejdet i Psykiatriens Hus fortsat er under opbygning og udvikling er det vurderingen, at det er for tidligt at lægge sig fast på et evalueringskoncept for evaluering af Psykiatriens Hus i Aarhus. Psykiatriens Hus i Aarhus indeholder mange forskellige indsatser og mange måder at samarbejde på. Derfor forestår der et afklaringsarbejde i forhold til, hvad det er, man gerne vil have evalueret og hvorfor. Der planlægges en proces med henblik på at afklare formålet med evalueringen, og i forlængelse heraf skal der udvikles et evalueringskoncept.

9. Videreudvikling af Psykiatriens Hus i Aarhus

I tråd med visionerne for Psykiatriens Hus i Aarhus, vil man i Psykiatriens Hus gerne arbejde endnu mere på at modvirke ensomhed og skabe aktiviteter, der understøtter fysisk og psykisk sundhed i form af for eksempel sundheds- og træningsgrupper, mad og fællesskaber eller kombinationer heraf. Det kunne også være aktiviteter som musik og sang.

Derudover vil man gerne etablere et styrket samarbejde med pårørende. Det er ikke alene tilbud til pårørende i form af aktiviteter, men også pårørende som frivillige og pårørende som aktive deltagere i borgerens forløb. Recovery-skolen har netop udbudt kurser til de pårørende, som hurtigt blev overtegnet, så der ses et stort behov.

Regionen har for en 2-årig periode (indtil medio 2021) lejet halvdelen af den nederste ledige etage i huset, da det hurtigt viste sig, at der manglede plads til alle de planlagte aktiviteter. Årsagen til dette er en udvidelse af hjemmebehandlerteamet, flere peer-medarbejdere samt nye satspuljeprojekter, der blev placeret i huset. De ekstra kvadratmeter bruges på samme måde som resten af huset.

Allerede nu er Psykiatriens Hus i Aarhus udfordret af de fysiske rammer på trods af, at man midlertidigt disponerer over halvdelen af den nederste etage. Der er for nuværende ikke plads til at udvide antallet af grupper i huset. Den nederste etage rummer blandt andet faciliteter som et stort køkken og to større træningsrum, men også almindelige grupperum. For at kunne realisere den videre udvikling af

Psykiatriens Hus i Aarhus er der derfor et ønske om, at man fremadrettet får midler, så man kan disponere over begge etager i bygningen.

Et styrket samarbejde med frivillige private foreninger og pårørende vil betyde, at presset på lokalerne stiger yderligere.

Psykiatriens Hus i Aarhus, status 24. april 2020

	Aktivitet	Bemærkninger
Hjemmebehandling	73 aktive forløb dags dato.	516 opstartede forløb / henvisninger siden opstart. Dvs. 443 afsluttede fra hjemmebehandlings forløb til enten brugerstyret kontrakt eller andet tilbud i region/kommune/egen læge. Kapaciteten vurderes at være 80 - 90
Overnatningspladser		Der er 16 overnatningspladser i Psykiatriens Hus i form af 8 kommunale og 8 regionale pladser med fælles bemanning. Pladserne er taget i brug ultimo februar.
Regionale (antal cpr/antal overnatninger)	Der er dags dato 7 regionale overnatningspladser i brug	Gennemsnitlig belægning fra sept. 2019 – januar 2020: 5,3 pladser
Kommunale (antal cpr/antal overnatninger)	Der er dags dato 7 kommunale overnatningspladser i brug	Det er ikke på nuværende tidspunkt muligt at trække valide tal for belægningsprocenten
Færdigbehandlingspladser	1	Kommunen har reserveret to af deres pladser til borgere, som ellers ville være indlagt på færdigbehandlingspladser i Skejby
Antal brugerstyrede kontrakter		
Regionale	98	Der er flere, der kombinerer et ambulat forløb i AUH Psykiatrien med en brugerstyret kontrakt i Psykiatriens Hus. Der er ca. 30 afsluttede kontrakter i forbindelse med evaluering af kontrakt.
Kommunale	113	Der opleves en stigende efterspørgsel.
Åben Fleksibel Rådgivning	54 aktive forløb	77 afsluttede forløb. Der er tale om et nyt tilbud, der er etableret i forbindelse med etablering af Psykiatriens Hus
Antal unikke borgere, som har gjort brug af tilbuddet	131	
Recoveryskolen	Der er 759 fremmødte i efteråret	Der er tale om et tværsektorielt puljefinansieret projekt, der er sikret

	<p>2019. Fremmøder betyder, at der tælles, hver gang en kursist møder op.</p> <p>Blandt aktiviteter er peeruddannelsens undervisningsdel med 8 kursister. De 8 kursister er nu i praktikforløb.</p>	<p>permanent finansiering og flyttet til Psykiatriens Hus</p> <p>Recoveryskolens kursus-katalog for foråret 2020 er tilgængelig på adressen: https://psykiatrienshus.aarhus.dk/media/27937/recovery-skole-e2019.pdf</p> <p>2 regionale medarbejdere er tilknyttet Recoveryskolen som undervisere</p>
Peers	5 regionale 5 kommunale	Psykiatriens Hus fungerer også som praktiksted for peers under uddannelse
Socialvagten	20 – 30 henvendelser dagligt	Telefonrådgivning i tidsrummet 16–24 alle ugens dage
Åben Dialog		Der er tale om et eksisterende tilbud, der er flyttet til Psykiatriens Hus
Åben Dialog		
Antal netværksmøder	64 Åben dialog netværkssamtaler	
Antal uddannede medarbejdere	2 kommunale er uddannet 1 regional uddannet	9 kommunalt ansatte er under uddannelse og yderligere 6 skal opstarte på uddannelse i 2020. 6 regionale er under uddannelse. Begge ledere i Psykiatriens Hus er på den 2-årige uddannelse
Gruppeforløb		
Regionale	2 gruppeforløb: <ul style="list-style-type: none"> • Kognitiv gruppe • søvnvejledning 	Borgere henvises af hjemmebehandlingsteam og undervises af regionale medarbejdere. De kommunale medarbejdere i Psykiatriens Hus kan også henvise borgere til forløbene
Kommunale	Gruppeforløb i regi af Recoveryskolen	
Fælles gruppeforløb	B-BAT gruppe (terapeutisk)	B-BAT er en fysioterapeutisk behandlingsform, der bygger på en række dagligdagsbevægelser og enkle øvelser. Gennem øvelser arbejder man med kropslig forankring, vejrtrækning, centrering og balance samt mentalt nærvær.
Aktiviteter		
Fælles	Der er aktuelt følgende	

	<p>aktivitetsgrupper:</p> <ul style="list-style-type: none">• fælles gåture• kreativ gruppe• yoga• mandegruppe• aktiviteter i naturen med fysioterapeut• afspændingsgruppe• NADA-café	<p>NADA er behandling med øreakupunktur, og er tænkt som støtte i et recovery-forløb som regel af længere varighed. NADA kan dog også anvendes til lindring her og nu ved f.eks. akut stress, abstinenser, angst eller søvnproblemer.</p>
--	---	---