Skema over mestringsstrategier

Hvilket problem eller problemkompleks, symptom eller symptomkompleks, dilemma eller livsvilkår eller konsekvenser af dette eller hint – forsøger du at mestre?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Brainstorm over mestringsstrategier | Hensigts-mæssig | Mindre hensigts-mæssig | Begge dele | Type K/A/R/I |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Type**: kognitive **K**, aktivitets/adfærds/fysiologisk **A**, relationelle **R**, instinktive **I**

Brainstorm skemaet er et samarbejdsredskab, der kan benyttes sammen borger og evt. pårørende.

Det er afgørende, at alle mestringsstrategierne bliver anerkendt som meningsfulde, derfor tales der ikke om uhensigtsmæssige, men om mindre hensigtsmæssige mestringsstrategier.

Formålet med arbejdet med mestringsstrategier er at skabe et overblik over hvilke mestringsstrategier borger anvender og om der er strategier, som borger gerne vil kunne bruge. Efter man har skabt sig et overblik, vurderes der for hver mestringsstrategi om den er hensigtsmæssig, mindre hensigtsmæssig eller begge dele og man har mulighed for at støtte op om og videreudvikle de mest hensigtsmæssige. Det er vigtigt, at man også får beskrevet de mestringsstrategier, der er mindre hensigtsmæssige. Det er en anerkendelse af, at borger selv gør noget for at mestre sine problemer og at de handlinger borger foretager sig giver mening.

Sammen kan man også kigge på om disse mindre hensigtsmæssige handlinger kan erstattes af noget der kan komme borger mere til gavn. Der vil også ofte være nogle mestringsstrategier, som fx at isolere sig, som nogle gange vil være det bedste borger kan gøre, men andre gange vil det være med til at forværre problemerne. Her er det vigtigt at anerkende at mestringsstrategien er ”begge dele”.

Ønskes der at arbejde med udvikling af flere mestringsstrategier kan man med fordel lave en brainstorm der går på: ”*hvilke mestringsstrategier kan vi sammen finde på og kan de bruges ind i dit hverdagsliv”*. Her er det vigtigt, at fagpersonen kommer med ideer, men også afsøger om disse giver mening for borger - det bør være de mestringsstrategier borger kan se sig selv anvende og/eller afprøve som skrives på skemaet.

Sidste kolonne kan bruges til at skabe overblik over mestringsstategiernes karakter:

* Kognitive strategier (**K**), eksempelvis at tvinge tanker i anden retning, brug af forskellige skriftlige redskaber, sende stemmer væk, indgå aftaler med stemmer eller aftaler vedr. selvskade.
* Aktivitets/adfærd/fysiologiske strategier (**A**)eksempelvis gåture, afslapningsøvelser, cykelture, sove, medicin, alkohol, mad, at isolere sig.
* Relationelle strategier (**R**)kunne eksempelvis være at henvende til sig til andre, samvær, få/ gå på besøg.
* Instinktive mestringsstrategier (**I**)har et basal selv-overlevelses formål, de er på denne måde hverken bevidste eller ubevidste, men netop instinktive.

Vurderingen af mestringsstrategiens karakter kan være en hjælp i forhold til udviklingen af nye strategier. Hvis borger pt ikke har strategier af en bestemt karakter, kan det være relevant at se på, om der skal udvikles nogle, der kan afprøves.

**Reference**: Thorgaard, L. 2006. ”Individuel mestring og mestring i relation”. *Relationsbehandling i psykiatrien, bind 4.*