Eksempler på håbefulde praksisser 1.0

Med håbefulde praksisser mener vi tiltag, der er til hjælp for mennesker, der oplever psykosociale vanskeligheder eller kriser. Det kan være terapeutisk eller funderet i socialt og/eller frivilligt arbejde. Det kan være praksisser, udviklet i samarbejde med dem, som søger hjælp, og som inkluderer eller er udviklet af mennesker med direkte erfaringsviden.

Der findes også håbefulde praksisser inden for psykiatrien, men her sætter vi lys på det, som foregår uden for psykiatrien, og som markerer alternativer til psykiatriens sygdomsorienterede tilgang.

Listen på de næste sider er hverken udtømmende eller systematisk, og skal ikke ses som en form for 'kanon' i forhold til, hvad der er håbefulde praksisser. Den er alene udtryk for, hvad vi her og nu har fået kendskab til og ladet os inspirere af. Vi undskylder på forhånd for alt det, vi ikke har været opmærksomme på og slet ikke kender! Det er også vigtigt for os at sige, at det, der for én person har været en håbefuld praksis, kan opleves helt anderledes af en anden…

Listen er en allerførste skitse, og vi håber, at mange vil være med til at udvikle den, så den bliver mere fyldestgørende. Vi tror nemlig på, at det betyder noget, at vi får øje på og lærer af hinanden, på tværs af vores lokale praksisser.

Anders Sørensen, Tonie Rasmussen,
Mogens Seider & Pernille Mørch Jensen

Eksempler

Akuttilbud

Der er sociale akuttilbud flere steder i landet, se: Sociale akuttilbud | social.dk
Københavns Kommunes akuttilbud: https://socialpsykiatri.kk.dk/tilbud-i-socialpsykiatri-koebenhavn/akuttilbuddet
Lyngby-Taarbæk Kommunes akuttilbud: Akuttilbuddet – psykisk førstehjælp | Lyngby-Taarbæk Kommune

Brugerstyrede steder

Netværkstedet Thorvaldsen, Frederiksberg: HJEM | thorvaldsen
Recovery Lab: Forside - Recovery Lab
Værested i Køge: Værket: Brugerstyret Værested - Køge C.

Forebyggende og lavtærskel tilbud

Vejen til hverdagslivet: Projekt Vejen til hverdagslivet - Peer-Partnerskabet
Headspace: Gratis anonym rådgivning og støtte til unge og forældre
Grib København: Grib København | Københavns Kommune
WeShelter: Fonden Missionen blandt Hjemløse – Missionen blandt Hjemløse
Gallo huset i Århus: Gallo Huset – Gallo Huset
Gallo kriserådgivning: Gallo Kriserådgivning
Team mod på livet: Team mod på livet | Socialpsykiatri | Svendborggade 3, Copenhagen, Denmark
Den sociale skadestue i Aalborg: Den Sociale Skadestue - Home

Foreninger, netværk m.v.

Landsforeningen SPOR: Forside - Landsforeningen Spor
Foreningen MED: Forside - Indflydelse.nu
Åben Dialog Danmark: Åben Dialog Danmark – Vi samler viden om Åben Dialog
PTSD-foreningen: Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende – LPTSD.dk
Foreningen Fish Tank: Foreningen FishTank

Ikke-patologisk terapi og tilgange

Mange privatpraktiserende psykologer og psykoterapeuter arbejder på dette grundlag, overblik mangler.
PTMF (Power Threat Meaning Framework) er nu oversat til dansk, se; https://www.bps.org.uk/member-networks/division-clinical-psychology/power-threat-meaning-framework Se også: Netværk for MTMF/PTMF - dp.dk
DISPUK: DISPUK - Narrativ terapi, efteruddannelse og coaching
Projekt KUBA: Forside - Projekt KUBA - Jonas Vennike Ditlevsen
Psycovery: Psycovery - Forside

Kreativitet

Skolen for Skabertrang: www.skolenforskabertrang.dk
Forfatterskolen PS: Forside — Forfatterskolen PS!
Maskine-Maskine Amager: Maskine Maskine Amager

Kropslige tilgange

Traume Orienteret Yoga: Traumeorienteret Yoga | Evidensbaseret uddannelse
Traumesensitiv yoga: Traume Orienteret Yoga
TIK: Traumeinformeret Kropsterapi, TIK | Uddannelse i traumer og traumeterapi | Polyvagalteori
IF Kæmperne: Idrætsforeningen Kæmperne

Medier

Outsideren: Forsiden - Outsideren
Psykiatriavisen: PsykiatriAvisen – Kritisk journalistik og debat om psykiatri
Mad in Denmark: Mad In Denmark | Kritisk psykiatri

Natur

Offsides Sociale Haver: Offsides Sociale Haver
Sct.Hans Have: www.scthanshave.dk
Green Care Netværket: Green Care Netværket - Green Care Netværk i Danmark

Peers, selvhjælp

Peer Partnerskabet: Hjemme - Peer-Partnerskabet
Frivillige peers i Københavns Kommune: PeerMissionen | Socialpsykiatri København
Vejen til hverdagslivet: Projekt Vejen til hverdagslivet - Peer-Partnerskabet

Rum, steder, værtskab

Fish Tank, Et sted og en platform, der nytænker og samskaber løsninger på det sociale område i København*:* Foreningen FishTank og Social HUB Fishtank | Københavns Kommune
Rum-missionen, Lindevang: Rummissionen - Lindevang
INSP! Roskilde: INSP | HÆNG UD · VÆR MED · SKAB SELV

Stemmehørerarbejde

Der er stemmehørergrupper mange steder i landet, overblik mangler.
Stemmehører Netværket: Stemmehørernetværket i Danmark

Traume-informerede tilgange

Mange kommuner arbejder i disse år med traumebevidst tilgang (TBT), eller fx som i Rudersdal Kommune med traumebevidst pædagogik. Mangler overblik.
Mange kommuner, botilbud og andre arbejder med metoden LA2 (Low Arousal), overblik mangler men se bl.a.: Hvad er LA2? - Sopra Konsulenterne og: Low Arousal 2 (LA2) | social.dk
Kompetencecenter for traumer: Om os | Kompetencecenter for Traumer
Nordisk Center for Traumebehandling: Nordic Center for Trauma Treatment

Åben dialog og dialogiske praksisser

Mange kommuner, med Aarhus som den største, har gennem mange år været inspireret af Åben Dialog og har i varierende omfang udviklet dialogiske praksisser. Overblik mangler.
På Social- og Boligstyrelsens hjemmeside er der mange hits på Åben dialog og henvisning til viden og erfaringer: Søgeresultater | Social- og Boligstyrelsen
Åben Dialog Danmark: Åben Dialog Danmark – Vi samler viden om Åben Dialog
Åben dialog Fonden: Åben Dialog Fonden

Hvad skal med i næste version?

Denne liste ligger som pdf på hjemmesiden på Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering og vil løbende blive ajourført. Du kan følge med i, hvornår det sker på selskabets Facebookside.

- Hvis din håbefulde praksis – eller én, du har kendskab til - mangler på listen over eksempler, er du meget velkommen til at sende en mail til mogensseider60@outlook.dk