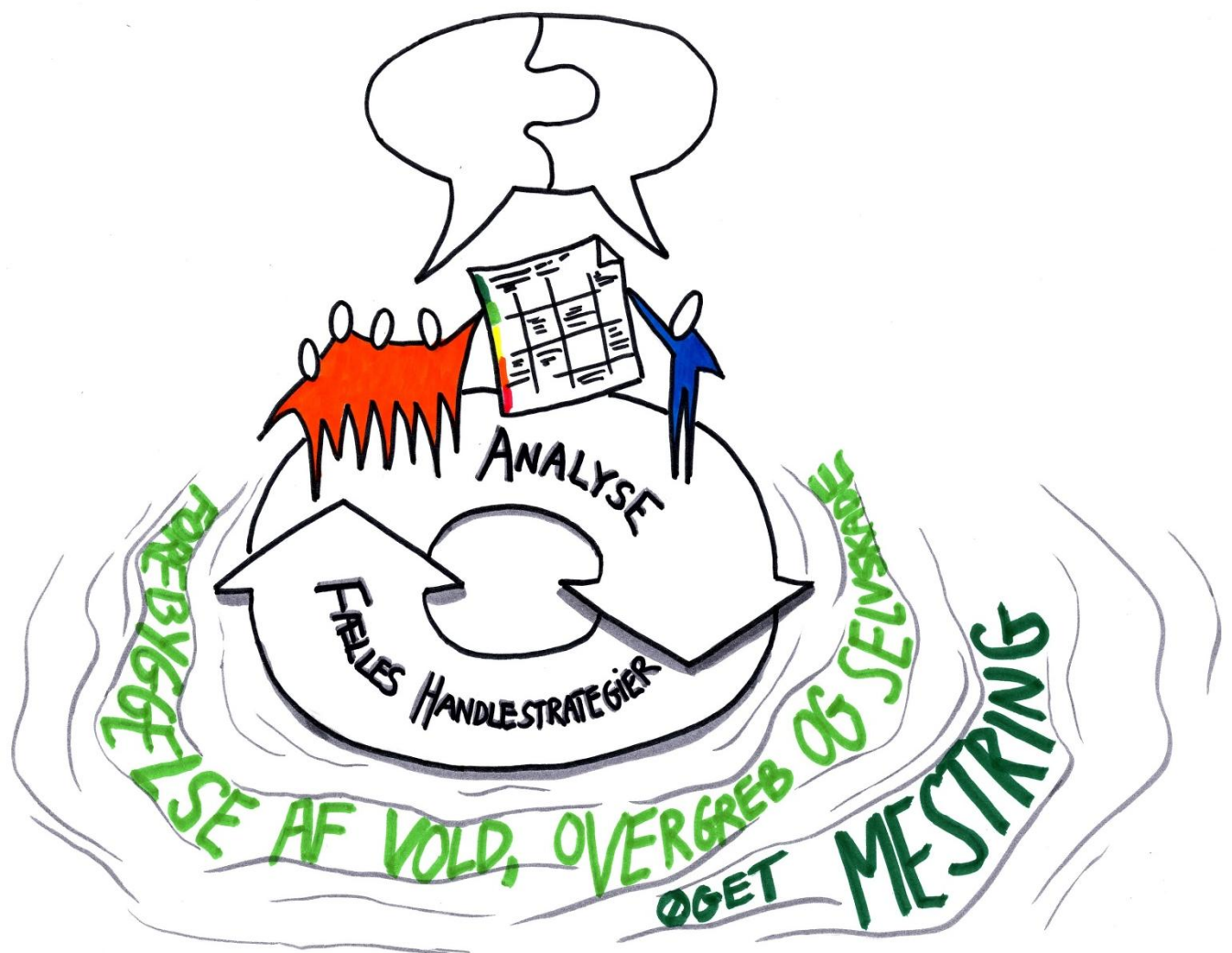


Implementering af Mestringskemaet i socialpsykiatrien i Region Nordjylland



Indledning

Mestringsskemaet er en faglig metode, som har fokus på at forebygge vold, overgreb og selvskade samt at øge borgerens mestring.

Det centrale redskab i metoden er et skema, som kan hjælpe medarbejdere og borger i at lave fælles aftaler om hensigtsmæssige handlestrategier i vanskelige og/eller kritiske situationer. Ved hjælp af skemaet udarbejdes en analyse og et overblik over borgerens adfærdsmønstre og handlestrategier ved henholdsvis høj eller lav mestring. Arbejdet med Mestringsskemaet øger dermed medarbejderens kendskab til borgeren og klæder medarbejderen på til at kunne intervenere forebyggende. Systematisk anvendelse af Mestringsskemaet i en medarbejdergruppe medvirker desuden til at skabe fælles fodslag i forhold til den enkelte borger. Særligt nye medarbejdere og vikarer bliver hurtigt klædt på i forhold til kendskabet til den enkelte borger, herunder handlestrategier i situationer med risiko for konflikt og vold.

Arbejdet med Mestringsskemaet foregår så vidt muligt altid i et samarbejde med borgeren, og skemaet kan således være en hjælp for både borger og medarbejder til at forstå borgerens reaktionsmønstre og mestringsstrategier. Arbejdet med skemaet handler om at motivere og fremme positiv udvikling af borgerens mestring gennem øget bevidsthed om handlestrategier og indlæring af nye strategier og vaner.

Mestringsskemaet er oprindeligt udviklet på Boformen Skovvænget, og blev fra 2013 – 2014 evalueret og videreudviklet med henblik på at finde frem til en fælles metode for socialpsykiatrien i Region Nordjylland, som kan forebygge vold, overgreb og selvskade, og som harmonerer med Specialsektorens strategi og tilgang til voldsforebyggelse (jf. bilag 1 og 2, som præsenterer Mestringsskemaet samt beskriver baggrunden).

Mestringsskemaet understøtter Region Nordjyllands arbejde med kvalitetsstandarden om forebyggelse af overgreb, som har til formål at forebygge, at der forekommer fysiske, psykiske eller seksuelle overgreb over for borgere i tilbuddet, medarbejdere og omgivende samfund. Definitioner mv. i denne plan er således samstemt med den regionale retningslinje vedrørende forebyggelse af overgreb.

Formål

Formålet med denne plan er at integrere Mestringsskemaet som metode på Region Nordjyllands seks socialpsykiatriske botilbud. Implementeringen skal sikre, at Region Nordjyllands socialpsykiatriske botilbud får en metode, som:

- bidrager til at skærpe medarbejdernes opmærksomhed, når der sker udsving i en borgers mestring, og hvor risikoen for vold, overgreb og selvskade øges (risikovurdering).
- indeholder et konkret redskab til analyse og handling i vanskelige og/eller kritiske situationer
- understøtter, at borgeren så vidt muligt altid inddrages med henblik på fælles handlestrategier og øget mestring for herigennem at forebygge vold, overgreb og selvskade.

Implementeringen skal være afsluttet sommeren 2016. Målet er, at Mestringsskemaet herefter anvendes i forhold til alle borgere med udadreagerende eller selvskadende adfærd.

Definitioner på henholdsvis overgreb, vold, udadreagerende adfærd, selvskadende adfærd, mestringsstrategier fremgår af bilag 3.

Målsætninger

Implementeringen omfatter tre konkrete målsætninger:

- At der udarbejdes en manual til medarbejderne, som beskriver Mestringsskemaets formål og konkrete anvendelse, samt giver eksempler og vejledninger til samarbejdet med borgeren. Manualen skal desuden indeholde en guide, der beskriver dokumentationen af Mestringsskemaet i det socialfaglige it-system Bosted System
- At Mestringsskemaet integreres i Bosted System på de involverede tilbud. Integrationen af Mestringsskemaet i Bosted System skal desuden give mulighed for målinger af den enkelte borgers mestring over tid.
- At tilbuddene understøttes i implementeringen af Mestringsskemaet i praksis; særligt med fokus på, at medarbejderne på tilbuddene introduceres og understøttes i anvendelsen af Mestringsskemaet således, at det anvendes systematisk og efter hensigten.

I takt med implementeringen af Mestringsskemaet på botilbuddene er det desuden hensigten at integrere viden om Mestringsskemaet i Specialsektorens administration således, at der fra sommeren 2016 ikke længere vil være behov for at trække på ekstern konsulentbistand. Projektplanen involverer derfor et projektteam i administrationen, som får en særlig rolle i forhold til kendskabet til Mestringsskemaet og understøttelse af metoden på tilbuddene.

Tids- og aktivitetsplan

Der er tre spor i tids- og aktivitetsplanen.

1. Udarbejdelse af manual
2. Opsætning af Mestringsskemaet i Bosted System
3. Understøttelse af tilbuddenes implementering

Tids- og aktivitetsplan	Udarbejdelse af manual	Mestringsskemaet i Bosted System	Understøttelse af tilbuddenes implementering
2015			
Maj	Manualen skal indeholde beskrivelse af: ▫Mestringsskemaets formål og anvendelse	Afklare spørgsmål vedr. opsætning Udvikle indikator for Mestringsskema	

	▫Menneskesyn og etik i arbejdet med skemaet	Udarbejde hjælpeetekster	
Juni	▫Begrebet "mestring"	Klargøre en demo (dokumentation af skemaet i Bosted System)	
Juli	▫Et forløb "Fra start til..." (inkl. caseeksempler) ▫ En "redskabskasse", herunder spørgsmålsguide ▫En vejledning til dokumentation i Bosted System	Udarbejde vejledning til dokumentationen i Bosted System (tilføjelse til manual)	
August	Div. Småtilpasninger (overskrifter, indholdsfortegnelse mv.)		Program for undervisningsdag sendes ud, sammen med manualen
September		Tilbuddene introduceres til demo, og pilotafprøvning igangsættes	Fælles kick-off undervisning for ressourcepersoner (1dag)
Oktober		Klargøre indikatormåling i demo	1 opfølgingsmøde v. konsulent på hvert tilbud
November		Tilbuddene introduceres til indikatormåling i demo og pilotafprøvning igangsættes	
December			
2016			
Januar			1 opfølgingsmøde v. konsulent på hvert tilbud
Februar			
Marts		Demoen evalueres Der lægges en plan for evt. revidering og opsætning i tilbuddenes Bosted System.	Fælles opfølgning og undervisning for ressourcepersoner (½dag) Socialpsykiatrisk forum orienteres om status på implementeringen samt opsætningen i Bosted
April			
Maj	Manualen tilrettes med den endelige vejledning til Bosted system	Opsætning i tilbuddenes Bosted Systemer	1 opfølgingsmøde v. konsulent på hvert tilbud
Juni		Vejledning til dokumentati-	

		on i Bosted System opdateres	
Juli			
August			Fælles opfølgning og evaluering for ressourcepersoner (½dag) .
September - december			I løbet af efteråret 2016 planlægges en kvalitetsovervågning på standarden vedrørende forebyggelse af overgreb. Mestrings-skemaet vil blive tænkt ind i denne kvalitetsovervågning.

Spor 1: Udarbejdelse af manual

Manualen skal indeholde en beskrivelse af Mestringsskemaets formål og anvendelse i Region Nordjylland. Manualen skal indeholde:

- Beskrivelse af menneskesyn og etik i arbejdet med skemaet
- Beskrivelse af begrebet "mestring"
- Vejledning i den konkrete anvendelse af skemaet: Hvordan udfyldes skemaet? Hvad betyder skemaets forskellige elementer? Hvem udfylder skemaet? Hvor ofte revideres skemaet? Hvordan revideres det? Mv.
- Cases der illustrerer brugen af Mestringsskemaet
- Vejledning ("redskabskasse") til samarbejdet med borgeren, hvor medarbejderne kan finde forslag til fx hvilke spørgsmål, man kan stille borgeren i forbindelse med udarbejdelsen af skemaet, samt andre tips/ideer, som understøtter samarbejdet med borgeren.
- Vejledning til dokumentation af Mestringsskemaet i det socialfaglige IT-system Bosted System.

Spor 2: Mestringsskemaet i Bosted System

Opsætningen af Mestringsskemaet i Bosted System indebærer følgende skridt.

- **Forberedelse til opsætning**
Spørgsmål om skemaets konkrete opsætning skal afklares: (Skal skemaet sættes op som en fane i planen? Skal den løbende dokumentation gøres via delmålsdagbogen? Hvordan gøres det muligt at borgeren også får adgang til at "score", Etc.). Hernæst skal der udvikles en indikator i

relation til Mestringsskemaet med henblik på at kunne benytte indikatormodulet i Bosted System. Som det tredje skal der udarbejdes konkrete hjælpeetekster til overskrifter.

- **Opsætning af demo og udarbejdelse af vejledning**

Når spørgsmålene er afklaret, kan der sættes en demo op. Demoen vil i første omgang udelukkende indeholde dokumentationen af selve skemaet (hvordan udfyldes det for den enkelte borger?). Indikatormodulet kobles på demoen i løbet af efteråret (i sammenhæng med sektorens øvrige plan for afprøvning af indikatormodul). Når demoen er klar, skal der udarbejdes en vejledning med screenprints til medarbejderne.

- **Pilotafrøvning af demo**

Tilbuddene pilotafrøver demoen med henblik på at teste bl.a. funktionalitet, sammenhæng til papirskema, brug af indikatormodul, mv. Alle de involverede tilbud tilbydes at deltage i afprøvningen. Som minimum bør demoen afprøves af to tilbud.

Afprøvningen af skemaet i Bosted System forventes igangsat fra september, mens afprøvningen af indikatormodul forventes at kunne igangsættes oktober/november.

- **Evaluerings af demo, og evt. revidering af opsætningen**

Demoen evalueres med henblik på at beslutte den endelige opsætning. Der lægges herefter en plan for opsætningen i tilbuddenes Bosted System (i samarbejde med systemgruppen). Det præcise tidspunkt for opsætningen af Mestringsskemaet i tilbuddenes Bosted System skal koordineres i forhold til, hvornår der skal ske en samlet revidering af planskabelonen. I skrivende stund er det forventningen, at en revidering af planskabelonen kan gennemføres i foråret/forsommeren 2016.

- **Opsætning**

Mestringsskemaet sættes op i tilbuddenes Bosted System. I samme ombæring revideres (om nødvendigt) manualens vejledning til Bosted System

Spor 3: Understøttelse af tilbuddenes implementering

For at understøtte tilbuddene i implementeringen af Mestringsskemaet tilrettelægges en kombination af fælles undervisningsdage samt sparring og feedback på tilbuds niveau.

Målet er, at der uddannes en række ressourcepersoner på hvert tilbud (2-4 på hvert tilbud), som får en særlig rolle og ansvar i forhold til at oplære kollegaer og nye medarbejdere i anvendelsen af Mestringsskemaet.

- **Fælles undervisningsdage for ressourcepersoner**

1. Der afholdes en "kick-off" undervisningsdag for alle ressourcepersonerne. Undervisningsdagen tager afsæt i den manual, som er udviklet. Dagen planlægges med henblik på at klæde ressourcepersonerne på i forhold til Mestringsskemaets formål og konkrete anvendelse

samt rolle og opgave som ressourcepersoner. Ressourcepersonerne vil endvidere blive introduceret til, hvordan der kan dokumenteres på Mestringsskemaet i Bosted System. (1 dag)

2. Cirka halvvejs afholdes der et halvdagsmøde for ressourcepersonerne med henblik på opfølgning og evt. undervisning efter behov. Der tages udgangspunkt i tilbuddenes aktuelle problemstillinger og sættes fokus på "hæmmere" og "fremmere" i implementeringen. (½ dag)
3. Der afholdes et halvdagsmøde for ressourcepersonerne som afslutning på implementeringen. På dette tidspunkt forventes alle tilbuddene at være i mål, og der sættes fokus på, hvordan arbejdet med Mestringsskemaet fastholdes. (½ dag)

- **Opfølgning og feedback på tilbudsniveau**

Der planlægges løbende opfølgningsmøder m. ressourcepersonerne på det enkelte tilbud v. konsulent fra administrationen. Møderne tager udgangspunkt i tilbuddets aktuelle behov og spørgsmål. Det kan f.eks. handle om afklarende spørgsmål om formål og anvendelse, konkret feedback på udfyldelse af skemaet, eller spørgsmål i forhold til konkrete barrierer i implementeringen

Herudover vil der være mulighed for afklaring af spørgsmål undervejs og løbende feedback v. konsulent i administrationen.

Organisering

Implementeringen organiseres via et projektteam i administrationen samt et netværk af ressourcepersoner på tilbuddene.

Projektteam

Der nedsættes et projektteam i administrationen, som har et særligt ansvar og/eller rolle i implementeringen. Projektteamet refererer til faglig chef Tove Z. Gjerlevsen, som har det overordnede ledelsesmæssige ansvar for implementeringsplanen.

Projektteamet består af:

- Udviklingskonsulent Dorthe Kildedal Nielsen
- Tovholder på implementeringsplanen, Sparring på udarbejdelse af manual, planlægning og afholdelse af undervisning, opfølgningsmøder, koordinering ift. implementering i Bosted System, udarbejdelse af hjælpetekster, indikator og vejledning mv.
- Ekstern konsulent: Ingelise Ørndorf

- Udarbejdelse af manual, planlægning og afholdelse af undervisning, opfølgingsmøder, sparingsrolle på opsætning i Bosted System, herunder hjælpeetekster, indikator og vejledning
- Udviklingskonsulent Anne Birk Frederiksen
- Opsætning af Mestringsskemaet i Bosted System (demo), opsætning af indikatormodul i demo og udvikling af indikator, udarbejdelse af vejledning vedr. opsætning i Bosted System til medarbejdere, evt. undervisning/introduktion for ressourcepersonerne
- Fagkonsulent Bente Nielsen
- Understøttelse af metoden i det løbende samarbejde med tilbuddene, deltagelse i fælles undervisningsdage og opfølgingsmøder
- Arbejdsmiljøkoordinator Tine Mølholt Pedersen
- Vidensperson i forhold til kendskabet til redskaber/metoder i sektorens arbejdsmiljøarbejde, ansvar for sammenhæng til arbejdsmiljøarbejdet i sektoren

Tilbuddenes ressourcepersoner

På hvert tilbud udpeges 2-4 ressourcepersoner, som får til opgave at undervise kollegaer i brugen af Mestringsskemaet (sidemandsoplæring).

Det er op til det enkelte tilbud at sammensætte det hold af ressourcepersoner, som vurderes mest hensigtsmæssig. Følgende er overvejelser om, hvem der kan være relevante at overveje som ressourceperson:

- Arbejdsmiljørepræsentanter (kan have særligt fokus på: Mestringsskemaet i forhold til tilbuddets arbejdsmiljø)
- Konflikthåndteringsvejledere (kan have særligt fokus på: Mestringsskemaet som en metode til at forebygge vold)
- Afdelingsledere (er vigtige at have med på holdet ift. den ledelsesmæssige forankring)
- Ressourcepersoner på individuelle planer (kan have særligt fokus på: Mestringsskemaernes sammenhæng til den individuelle plan)
- Ressourcepersoner på kvalitetsmodellen (kan have særligt fokus på koblingen til standard for overgreb samt standard for arbejdsmiljø)
- Øvrige medarbejdere med særlig viden om tilbuddets metoder

Afdelingsledernes rolle og ansvar

Afdelingslederne har ansvar for, at de ressourcepersoner som skal uddannes får mulighed for at deltage i undervisningen, at sidemandsoplæringen finder sted, at der skabes tid og rum for at ressourcepersonerne kan sidemandsoplære deres kolleger, samt at der udvikles en plan for introduktion til nye medarbejdere og vikarer.

Afdelingslederne er desuden vigtige at have med i det hold af ressourcepersoner, som tilbuddet sammensætter, med henblik på at sikre en ledelsesmæssig forankring af implementeringen.

Forstandernes rolle og ansvar

Forstanderne har det overordnede ansvar for at skabe rammerne for implementeringen på det enkelte tilbud. Herudover har forstanderne ansvar for at initiere videndeling om erfaringer med Mestringsskemaet på tværs af tilbud og i regi af Socialpsykiatrisk Forum.

Forstanderne orienteres og inddrages efter behov via Socialpsykiatrisk Forum møderne.

Bilag 1: Mestringsskemaet

Dato	Borger	Medarbejder	
Bedste mestring			
4	I dette felt beskrives den tilstand hvor borgeren fungerer bedst med sine psykiske udfordringer. Det vil sige, her beskrives ikke den tilstand som borgeren måske drømmer om eller stræber efter ud i fremtiden, men derimod et realistisk billede af hvordan borgeren har det, når han/hun har det bedst, med de udfordringer som personen har i sit liv. Desuden beskrives forslag til hvordan denne tilstand fastholdes og/eller forbedres.		
3	Adfærd	Tilstand/årsag	Min mestring
	I dette felt beskrives observerbar, objektiv konkret adfærd og adfærdsmønstre. Det vil sige, her må ikke fortolkes, fx skal der ikke stå "bliver vred", "føler frustration", for hvorvidt der evt. er tale om vrede eller ej er en fortolkning, der imod skal der fx stå "rynker bryn", "går med bøjet hoved", "vrikker med venstre lillefinger" osv.	I dette felt beskrives hvorfor borgerens adfærd er som den er, på det pågældende mestringsniveau – feltet rummer både borgerens oplevelse og medarbejderens fortolkning/faglige refleksion over hvorfor adfærden er som den er.	I dette felt beskrives de handlinger/aktiviteter som borgeren på det pågældende mestringsniveau magter at udføre. Dette felt er borgerens felt, dvs. borgerens forslag til handlinger/aktiviteter som kan øge mestringen.
2			
1			
0			

Bilag 2: Baggrund

Der har de senere år været meget fokus på redskaber til voldsforebyggelse på arbejdspladser inden for det specialiserede socialområde i Danmark, hvor der er borgere, som på grund af deres funktionsnedsættelser kan reagere uhensigtsmæssigt og udadreagerende med vold og trusler.

Hvorfor Mestringsskemaet?

Speciaalsektoren i Region Nordjylland har en voldsforebyggende strategi, som tager afsæt i en forståelse af, at borgerne på Speciaalsektorens tilbud gør det bedste, de formår, og at forebyggelse af vold og trusler må anskues som en faglig udfordring. Til forskel fra klassiske risikovurderingsredskaber, som gennem de senere år har vundet indpas på landsplan, og som udgør et redskab for medarbejdere til risikovurdering af borgerne med henblik på at sikre arbejdsmiljøet, så er Mestringsskemaet først og fremmest et fagligt redskab til brug i samarbejdet med borgeren. Men samtidigt indebærer metoden, at der sker en risikovurdering i relation til den enkelte borger. Mestringsskemaet skal understøtte kendskabet til den enkelte borgers reaktionsmønstre og bidrage positivt til gensidige aftaler mellem borger og medarbejder om handlestrategier. Borgeren inddrages altid i videst muligt omfang i arbejdet med Mestringsskemaet, idet skemaet har et dobbelt sigte: voldsforebyggelse og øget mestring for borgeren.

Mestringsskemaets tilgang til voldsforebyggelse og inddragelse af borgerne er derfor i god tråd med Speciaalsektorens grundlæggende tilgang og holdning til voldsforebyggelse.

Mestringsskemaets ophav og videreudvikling

Mestringsskemaet blev oprindeligt udviklet på den socialpsykiatriske Boform Skovvænget i løbet af 90'erne. En evaluering af Skovvængets brug af Mestringsskemaet i 2013 viste, at systematisk anvendelse af Mestringsskemaet har en voldsforebyggende effekt. Ved hjælp af skemaet udarbejdes en analyse og et overblik over borgerens adfærdsmønstre ved angst, som gør medarbejderen i stand til at intervenere foregribende. Evalueringen viste desuden, at systematisk anvendelse af Mestringsskemaet skaber fælles fodslag i medarbejdergruppen. Særligt nye medarbejdere og vikarer bliver hurtigt klædt på i forhold til kendskabet til den enkelte borger, herunder handlestrategier i situationer med risiko for konflikt og vold. Endelig viste evalueringen også, at borgerne kan opnå øget mestring gennem arbejdet med skemaet som følge af øget bevidsthed om egne håndteringsstrategier eller gennem indlæring af nye vaner.

I løbet af 2014 blev der gennemført et udviklingsarbejde med det formål at videreudvikle og tilpasse Mestringsskemaet i samarbejde med regionens seks socialpsykiatriske botilbud. Hensigten var at udvikle et fælles fagligt redskab, som havde afsæt i den socialpsykiatriske praksis, og som kunne anvendes af alle boformerne. I forbindelse med udviklingsarbejdet i 2014 er Mestringsskemaet bl.a. blevet videreudviklet i forhold til: layout og kompleksitet, recoveryorientering og brugerinddragelse, samt sprog og begreber (se bilag 1: Mestringsskemaet).

Samarbejde med Socialstyrelsen

Der er desuden indgået en aftale med Socialstyrelsen med henblik på, at Mestringsskemaet udbydes som metode i regi af satspuljeprojektet "Forebyggelse af vold på botilbud og forsorgshjem". Region Nordjylland har samarbejdet med Socialstyrelsen om udarbejdelse af manual til Mestringsskemaet.

Socialstyrelsens projekt forløber fra 2015 til 2018. Det forventes, at der vil indgå 10 tilbud i projektet som er udbudt i foråret 2015 og som skydes i gang med undervisning af superbrugere fra alle tilbud i september 2015.

Socialstyrelsens projekt adskiller sig fra Region Nordjyllands implementeringsplan på fire punkter: 1) Socialstyrelsen har valgt at udbyde Mestringsskemaet til både socialpsykiatriske tilbud, tilbud for mennesker med kognitive funktionsnedsættelser og forsorgshjem. 2) Desuden vil Socialstyrelsen anvende Mestringsskemaet i kombination med BVC (Brøset Violence Checklist) og lave målinger af effekten. 3) Som det tredje har man fra Socialstyrelsens side valgt, at Mestringsskemaet skal anvendes til alle borgere, dvs. ikke kun de borgere som vurderes at være i risiko for udadreagerende/voldelig adfærd. 4) Til sidst har Socialstyrelsen valgt, at lave nogle ændringer i skemaet, bl.a. med en beskrivelse af borgerens "drømme/ønske tilstand" og med et ekstra niveau i mestringsevalueringen.

Bilag 3. Definitioner

Overgreb

I Specialsektoren forstår vi overgreb som et begreb, der rummer vold, trusler om vold og krænkelse (jf. den regionale retningslinje for standarden "Forebyggelse af Overgreb"). Vi tager afsæt i følgende definition:

Overgreb er handlinger eller adfærd, som kommer til udtryk via fysisk eller psykisk vold og krænkelse, trusler om vold og seksuelle krænkelse. Det forstås som overgreb uanset om handlingen eller adfærden er bevidst eller ubevidst.

Arbejdet med standarden "Forebyggelse af Overgreb" berører 4 aktørniveauer:

- Borger begår overgreb mod borger i tilbuddet
- Borger begår overgreb mod borger/laver hærværk f.eks. i det omgivende samfund
- Borger begår overgreb mod medarbejder
- Medarbejder begår overgreb mod borger

Fysisk vold

Slag, spark, nap, rifter, fastholden, skub, bid, knivstikkeri, isolation, ildspåsættelse og mord

Psykisk vold

Grimasser, spyt, nedstirring, ukvemsord, tilråb, trusler, ydmygelser, forhånelse, isolation, beskyldning, ignorering, ildspåsættelse, indtrængen på private områder, chikane, mobning, tyveri

Seksuelle krænkelse

Blottelser, befamling, slag, voldtægt og chikane

Trusler om vold

Trusler på livet, trusler om fysisk hærværk, knyttede næver, bevægelse af en finger hen over halsen eller i form af tegninger.

Udadreagerende adfærd

Udadreagerende adfærd defineres som adfærd, der opleves aggressiv eller voldsom af omgivelserne, og som bryder med gældende regler, normer og forventninger. (Definitionen er inspireret af <http://vidensportal.socialstyrelsen.dk/temaer/udadreagerende-adfaerd/definition> og http://www.socialebegreber.dk/begrebsarbejde/begrebsdatabasen/find_begreb)

Selvskadende adfærd

Selvskadende adfærd defineres som adfærd, hvor en person intentionelt påfører sig selv fysisk eller psykisk skade i en sådan grad, at personens trivsel og sundhed er i fare (definitionen er inspireret af: http://www.socialebegreber.dk/begrebsarbejde/begrebsdatabasen/find_begreb)

Mestring og mestringsstrategier

Mestring og mestringsstrategier handler om måder vi gør noget på fordi det virker for os i situationen, fordi vi forstår situationen på en bestemt måde. Mestring er således "håndtering og forståelse".

Perspektivet på mestring er inspireret af Bo Heilskovs tilgang til mestring som noget "vi skal lære" samt Antonovskys ide om 'oplevelse af sammenhæng':

- Håndterbarhed (at gøre noget og tro på at det nytter)
- Meningsfuldhed (at se mening med noget)
- Begribelighed (at forstå noget).

(Uddybende definition af begrebet 'Mestring' findes i manualen til Mestringsskemaet)