

Tryghedsplaner

Metodehåndbog til LA2 og LA2u

Hæfte 3

Trine Uhrskov, Marie Louise Meyland Stochholm og Martin Lehmann-Poulsen

FOREBYGGELSE
Trivselsplan

HÅNDBLING
Tryghedsplan

LÆRING
Læringsplan

Publikationen er udarbejdet af

Sopra

Quintus – Refshalevej 110 A

1432 København K

Telefon: 3070 9411

www.sopra.dk

Publikationen er udgivet af

Social- og Boligstyrelsen

Edisonsvej 1

5000 Odense C

Tlf: 72 42 37 00

www.sbst.dk

Forfattere: Trine Uhrskov, Marie Louise Meyland Stochholm og Martin Lehmann-Poulsen

Design: 4PLUS4

1. udgave december 2024

Elektronisk udgivelse: ISBN 978-87-85236-09-8

Trykt udgivelse: ISBN 978-87-85236-10-4

Der kan frit citeres fra manualen med angivelse af kilde.

Indhold

7

Håndtering

- 7 Hvad er Tryghedsplaner?
- 8 Hvorfor er samarbejde om Tryghedsplaner vigtigt?
- 9 Oversigt over Tryghedsplanerne og det understøttende materiale
- 10 Formål for borgere med verbalt sprog
- 11 Formål for borgere med begrænset verbalt sprog
- 11 Formål for fagprofessionelle

12

Min Tryghedsplan

- 12 Hvad er Min Tryghedsplan?
- 12 Hvad indeholder Min Tryghedsplan?
- 16 Hvad er samtaleark til Min Tryghedsplan?
- 16 Hvad er Store Illustrationer til Min Tryghedsplan?
- 16 Hvordan samarbejder I om Min Tryghedsplan?
- 17 Hvordan bruges Min Tryghedsplan efterfølgende?

18

Din Tryghedsplan

- 18 Hvad er Din Tryghedsplan?
- 18 Hvad indeholder Din Tryghedsplan?
- 22 Hvad er Undersøgelsesark til Din Tryghedsplan?
- 23 Hvordan samarbejder I om Din Tryghedsplan?
- 23 Hvordan bruges Din Tryghedsplan efterfølgende?

24

Tryghedsplan for fagprofessionelle

- 24 Hvad er Tryghedsplan for fagprofessionelle?
- 24 Hvad indeholder Tryghedsplan for fagprofessionelle?
- 28 Hvad er Undersøgelsesark til Tryghedsplan for fagprofessionelle?
- 28 Hvordan samarbejder I om Tryghedsplan for fagprofessionelle?
- 29 Hvordan bruges Tryghedsplan for fagprofessionelle efterfølgende?



32

Principper for Tryghedsplaner

39

Læs Mere

39 Download af materialer og programmer

40

Bilag

- 41 Bilag 1: Min Tryghedsplan (Jens)
- 42 Bilag 2: Din Tryghedsplan (Abdi)
- 43 Bilag 3: Tryghedsplan for fagprofessionelle (Karla)

Om metodehåndbogen

Denne metodehåndbog handler om LA2 og LA2u og er udgivet af Sopra Konsulenterne og Social- og Boligstyrelsen.

Udgivelsen af Metodehåndbogen er et led i projektet "Forebyggelse af magtanvendelser på botilbud for mennesker med udviklingshæmning" (2022-2024). I forbindelse med projektet udviklede vi en ny version af den oprindelige LA2 metode. Den nye version kaldte vi for LA2u.

Metodehåndbogen sætter særligt fokus på LA2u og dermed på anvendelse af denne version af metoden. Metodehåndbogen kan samtidig læses som et supplement til den allerede eksisterende LA2 manual (Uhrskov & Naver, 2017).

Metodehåndbogen består af i alt 6 hæfter:

- Hæfte 1: Introduktion
- Hæfte 2: Trivselsplaner
- Hæfte 3: Tryghedsplaner
- Hæfte 4: Læringsplaner
- Hæfte 5: Gode råd
- Hæfte 6: Centrale begreber

Hæfte 1 og hæfte 6 beskriver det faglige grundlag for LA2 og LA2u. Disse to hæfter indeholder kildehenvisninger. Der fremgår ikke kildehenvisninger i de øvrige hæfter af hensyn til læsevenligheden.

Om dette hæfte

Formålet med dette hæfte er at give læseren en grundig indføring i Tryghedsplanerne i LA2 og LA2u. Hæftet henvender sig til jer som medarbejdergruppe, som vil anvende Tryghedsplanerne i samarbejdet med borgeren og i det kollegiale samarbejde. Hæftet er tiltænkt at blive brugt som opslagsværk i hverdagen. Tanken er, at I som fagprofessionelle kan fordybe jer i de dele i hæftet, der har relevans for det samarbejde, I ønsker at igangsætte.

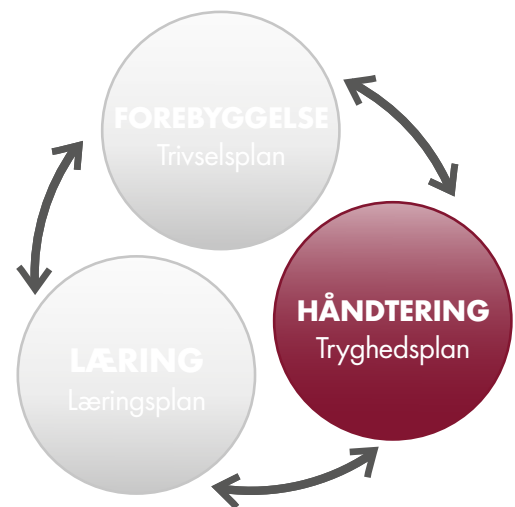
Hæftet giver svar på:

- Hvorfor arbejde med Tryghedsplaner?
- Hvad indeholder Tryghedsplaner?
- Hvordan samarbejder I med borgeren og hinanden om Tryghedsplaner?

Håndtering

I LA2 og LA2u arbejder vi ud fra en fasemodel, der består af tre vigtige faser: Forebyggelse, håndtering og læring. Til hver af de tre faser er der udviklet konkrete redskaber, der hjælper med henholdsvis at fremme trivsel, mestre og håndtere voldsomme episoder samt at lære af dem. I håndteringsfasen fokuserer vi på, hvordan voldsomme episoder kan mestres og håndteres på en forudsigelig måde, så der kan skabes tryghed for både borgere og fagprofessionelle.

Dette hæfte sætter fokus på håndteringsfasen og undersøger, hvordan borgere og fagprofessionelle kan samarbejde om at mestre og håndtere voldsomme episoder og situationer, der kan udvikle sig voldsomt. Dette gør I ved hjælp af Tryghedsplaner, som er et centralt redskab til at mindske intensiteten af eller afværge situationer med affektudbrud, som kan udvikle sig til voldsomme episoder.



Hvad er Tryghedsplaner?

Tryghedsplaner er redskaber til at forstå, mestre og håndtere affektudbrud, der kan føre til voldsomme episoder og dermed skabe udfordringer for både borgeren og de fagprofessionelle, der samarbejder med borgeren. Disse episoder kan være præget af udadrettet eller selvskadende adfærd, og Tryghedsplanerne er derfor særligt relevante for borgere, der oplever disse former for affektudbrud. De fagprofessionelle bruger Tryghedsplanerne til at udvikle fælles faglige tilgange til at støtte borgeren i at mestre frustrationen samt håndtere og reducere intensiteten af affektudbrud.

Tryghedsplanerne forefindes i tre udgaver:

- **Min Tryghedsplan:** Til borgere med verbalt sprog, hvor borgeren selv kan beskrive deres oplevelser og perspektiver (indefra-perspektiv).
- **Din Tryghedsplan:** Til borgere med begrænset verbalt sprog og/eller begrænset sprogforståelse, hvor de fagprofessionelle søger at forstå borgerens perspektiv (tilstræbt indefra-perspektiv).
- **Tryghedsplan for fagprofessionelle:** Til de fagprofessionelle, som samarbejder med borgere med voldsomme affektudbrud (udefra-perspektiv).

Hvorfor er samarbejde om Tryghedsplaner vigtigt?

Tryghedsplanernes formål er at skabe et trygt leve- og arbejdsmiljø for både borgere og fagprofessionelle ved at samarbejde om mestring og håndtering af affektudbrud og derved forebygge voldsomme episoder. Gennem dette samarbejde får både borgeren og de fagprofessionelle en dybere forståelse af borgerens oplevelser med affektudbrud og lærer, hvad der kan:

- Udløse et voldsomt affektudbrud.
- Reducere intensiteten af affektudbruddet.
- Afværge, at det udvikler sig til en voldsom episode.

Det er afgørende at få indsigt i borgerens oplevelse af, hvad der kan få en situation til at:

- Opstå: Hvilke faktorer eller begivenheder kan igangsætte et affektudbrud?
- Optrappe: Hvilke handlinger eller reaktioner kan eskalere situationen yderligere?
- Nedtrappe: Hvilke strategier eller støtte fra de fagprofessionelle kan hjælpe med at dæmpe og afværge episoden?

Hver borger har unikke mestringsstrategier, der fungerer i forskellige situationer, og behovet for fagprofessionel støtte varierer fra borger til borger. Den fælles faglige tilgang til håndtering af potentielt voldsomme episoder baserer sig derfor på undersøgelser af, hvordan man i samarbejde med borgeren kan reducere antallet af eller intensiteten under episoderne, som i værste fald kan føre til magtanvendelse.

Det centrale element i samarbejdet er at inddrage borgerens indefra-perspektiv, så man får indsigt i de faktorer, der udløser frustration, samt hvilke handlinger fra de fagprofessionelle borgeren oplever som hjælpsomme. Samtidig arbejder man med at udvikle borgerens egne mestringsstrategier. På den måde understøtter samarbejdet om Tryghedsplanerne den recovery-orienterede og rehabiliterende indsats fra de fagprofessionelle.



Oversigt over Tryghedsplanerne og det understøttende materiale

Borgerens indefra-perspektiv 	De tilstræbte indefra-perspektiver 	Fagprofessionelles udefra-perspektiver 
Min Tryghedsplan	Din Tryghedsplan	Tryghedsplan for fagprofessionelle
		
Understøttende materiale: <ul style="list-style-type: none"> ■ Samtaleark ■ Store Illustrationer 	Understøttende materiale: <ul style="list-style-type: none"> ■ Undersøgelsesark (bruges både til Din Trivselsplan, Din Tryghedsplan og Din Læringsplan) 	Understøttende materiale: <ul style="list-style-type: none"> ■ Undersøgelsesark

Formål for borgere med verbalt sprog

For borgere med verbalt sprog giver samarbejdet om Tryghedsplanerne mulighed for at reflektere over egne oplevelser af affektudbrud, som kan udvikle sig til voldsomme episoder. Gennem undersøgende samtaler med de fagprofessionelle kan borgeren få en dybere forståelse af, hvad der udløser affektudbrud, og hvilke mestringsstrategier der kan hjælpe borgeren med at håndtere disse situationer. Denne proces åbner for, at borgeren kan afprøve nye mestringsstrategier og styrke sin evne til at bevare kontrollen i svære situationer. Samarbejdet om Tryghedsplanerne sikrer, at borgeren lærer, hvordan hun eller han bedst kan anvende sine egne strategier eller, hvis nødvendigt, søge hjælp fra fagpersonalet for at undgå at episoder eskaleres.

Desuden giver dette samarbejde borgeren mulighed for at blive bevidst om, hvilken støtte fra de fagprofessionelle, der opleves som mest hjælpsom i pressede situationer. Ved at få en bedre forståelse af de fagprofessionelles tilgange kan borgeren også få større indflydelse på, hvordan støtten ydes, hvilket skaber en højere grad af forudsigelighed. Denne forudsigelighed, i ellers uforudsigelige situationer, øger sandsynligheden for, at borgeren kan bevare roen og kontrollen, hvilket i sidste ende styrker borgerens evne til at opnå sine håb og drømme.

Formål for borgere med begrænset verbalt sprog

For borgere med begrænset verbalt sprog og/eller begrænset sprogforståelse er Tryghedsplanerne ligeledes et vigtigt redskab. Gennem et tæt samarbejde mellem de fagprofessionelle forsøger man at forstå borgerens oplevelse af affektudbrud, selvom borgeren ikke nødvendigvis kan udtrykke sig verbalt. De fagprofessionelle iagttager borgerens nonverbale tegn og adfærd i affektsituationer for at identificere, hvad der udløser episoderne og hvilke handlinger eller miljøændringer, der kan afværge eller nedtrappe dem.

Dette perspektivskifte fra de fagprofessionelles side, hvor de forsøger at sætte sig i borgerens sted og forstå hans eller hendes oplevelser, giver borgeren større indflydelse på den støtte, hun eller han modtager. Selvom borgeren måske ikke selv kan udtrykke sine behov direkte, sikrer denne tilgang, at den faglige støtte tilpasses borgerens individuelle oplevelser og reaktioner. På denne måde kan Tryghedsplanerne være med til at forhindre, at affektudbrud udvikler sig til voldsomme episoder, og sikre, at borgeren modtager målrettet støtte, der er baseret på hendes eller hans unikke behov og adfærd.

Formål for fagprofessionelle

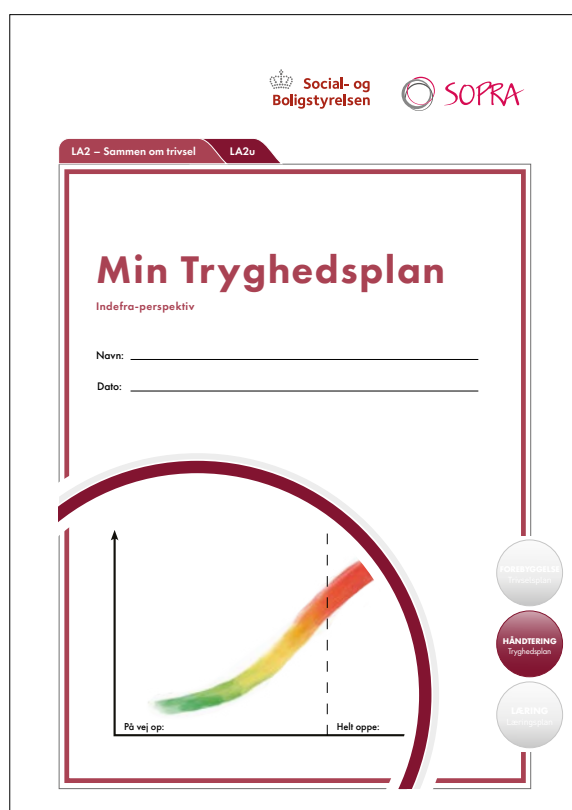
For fagprofessionelle fungerer Tryghedsplanerne som et vigtigt redskab til at skabe fælles faglig tilgang til håndteringen af voldsomme episoder. Når tilgangen til affektudbrud tager udgangspunkt i den enkelte borgers oplevelse af tryghed og kontrol, opnår de fagprofessionelle en større sikkerhed i deres arbejde. Tryghedsplanerne giver mulighed for, at fagprofessionelle kan håndtere svære situationer på måder, der tilpasser sig borgerens specifikke behov, hvilket mindsker risikoen for at situationerne ender i voldsomme episoder.

Desuden fremmer Tryghedsplanerne samarbejdet mellem fagprofessionelle, idet de skaber et fælles sprog og en fælles forståelse af borgerens handlinger, følelser og reaktioner i affektsituationer. Ved at tage udgangspunkt i borgerens indefra-perspektiv eller tilstræbte indefra-perspektiver kan fagpersonalet bedre tilpasse deres egne tilgange og forforståelser, så støtten opleves som mere relevant og hjælpsom for borgeren. Dette bidrager til øget tryghed for både borgeren og fagprofessionelle, hvilket i sidste ende forbedrer arbejdsmiljøet og skaber en mere sammenhængende faglig indsats.

Min Tryghedsplan

I kan her læse om:

- Hvad er Min Tryghedsplan?
- Hvad indeholder Min Tryghedsplan?
- Hvad er Samtaleark til Min Tryghedsplan?
- Hvad er Store Illustrationer til Min Tryghedsplan?
- Hvordan samarbejder I om Min Tryghedsplan?
- Hvordan bruges Min Tryghedsplan efterfølgende?



Forsiden på Min Tryghedsplan

Hvad er Min Tryghedsplan?

Min Tryghedsplan er et redskab, som inviterer borgeren til sammen med jer som fagprofessionelle at undersøge og udforske sine erfaringer med, hvordan voldsomme episoder konkret kan forebygges eller håndteres.

Hvad indeholder Min Tryghedsplan?

Min Tryghedsplan er bygget op om affektmodellen, som er en model, der opdeler affektudbrud i tre faser: Optrappingsfasen, kaosfasen og stabiliseringsfasen.

Et affektudbrud er en situation, hvor borgerens følelsesintensitet over en kortere eller længere periode stiger markant til et niveau, der er væsentligt højere end normalt i hverdagen, hvorefter følelsesintensiteten stabiliserer sig og falder ned igen.

Nogle affektudbrud kan bære præg af at være oplevelser af kaos, hvor borgeren taber kontrollen over sig selv. Andre affektudbrud er mindre voldsomme, og selvom de opleves som ubehagelige og kan skabe problemer for borgeren eller andre, har borgeren kontrol over sig selv undervejs.

I Min Tryghedsplan undersøges:

- Borgerens erfaringer med hvad der kan udløse affekt (1)
- De tre faser i affektmodellen (2, 3, 4)
- Borgerens erfaringer med egen adfærd, følelser og tilstande (5)
- Borgerens erfaringer med og ønsker om hjælpsom og ikke-hjælpsom fagprofessionel støtte (6)
- Borgerens erfaringer med og ønsker om egne mestringsstrategier (7)

Min Tryghedsplan

Indefra-perspektiv

Navn: _____ Dato: _____

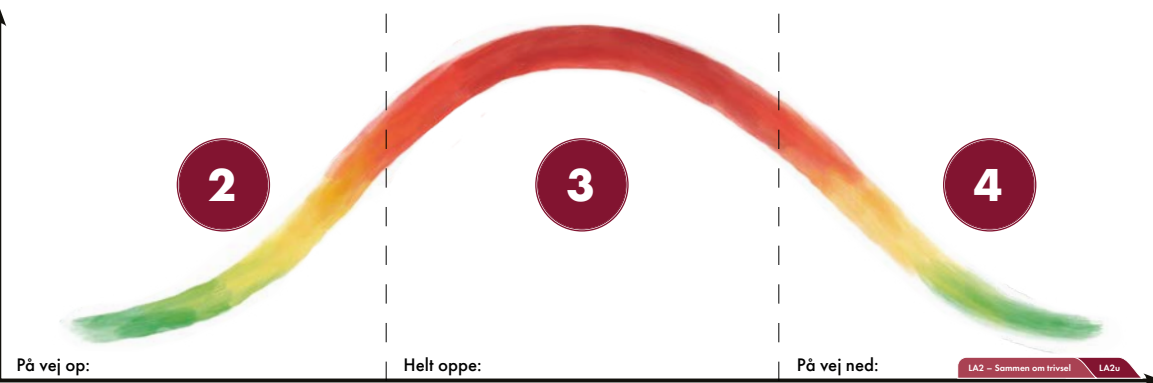
Udfyldt sammen med: _____

Mine triggere:



1

Hvor meget fylder følelsen?



På vej op:

Helt oppe:

På vej ned:

LA2 – Sammen om trivsel LA2u

Jeg gør:

5

Jeg mærker:

Jeg gør:

Jeg mærker:

Jeg gør:

Jeg mærker:

Gør mere af:

6

Lad være med:

Gør mere af:

Lad være med:

Gør mere af:

Lad være med:

Jeg kan også prøve:

7

I kan hjælpe mig med det, ved:

Jeg kan også prøve:

I kan hjælpe mig med det, ved:

Jeg kan også prøve:

I kan hjælpe mig med det, ved:

LA2u materialerne kan downloades gratis på www.sopra.dk
© Sopra

1

Mine triggere: I feltet *Mine triggere* undersøger borgeren det, der kan udløse et affektudbrud. Det kan både være indre og ydre årsager, og kan udspringe fra:

- Konteksten: Årsager, der knytter sig til miljøet omkring borgeren. For eksempel kan borgeren opleve, at larm eller støj er en udløsende faktor.
- Samspil med andre: Årsager, der ofte har relation til jer som fagprofessionelle eller til andre i borgerens netværk. For eksempel kan borgeren opleve, at ændringer i aftaler er en udløsende årsag.
- Borgeren selv: Årsager der knytter sig til borgerens egen tilstand. For eksempel kan borgeren opleve, at smerter eller angst udløser et affektudbrud.

2

På vej op: I den første kolonne undersøges *På vej op*. Det er optrappingsfasen, hvor affektniveauet stiger som følge af en eller flere udløsende årsager.

3

Helt oppe: I den anden kolonne undersøges *Helt oppe*. Det er kaosfasen, hvor borgeren har det højeste affektniveau under affektudbruddet.

4

På vej ned: I den tredje kolonne undersøges *På vej ned*. Det er stabiliseringsfasen, hvor affektniveauet igen falder og stabiliserer sig.

5

Det jeg gør og mærker: I denne række undersøger borgeren sin adfærd og indre tilstande i henholdsvis optrappingsfasen, kaosfasen og stabiliseringsfasen sammen med den fagprofessionelle.

I feltet 'Jeg gør' undersøger borgeren sine adfærdsmæssige tegn.

Når borgeren er:

- På vej op (optrappingsfasen), kan borgeren fx opleve sig selv være stille eller sige nej til det meste.
- Helt oppe (kaosfasen), kan borgeren fx opleve sig selv råbe, skubbe eller bide sig selv i hånden.
- På vej ned (stabiliseringsfasen), kan borgeren fx opleve sig selv blive i egen lejlighed eller bare se fjernsyn.

I feltet 'Jeg mærker' undersøger borgeren sine indre tilstande.

Når borgeren er:

- På vej op (optrappingsfasen), kan borgeren fx opleve sig selv være forvirret eller blive overrasket.
- Helt oppe (kaosfasen), kan borgeren fx opleve sig selv være rasende, eller at alt bliver helt sort.
- På vej ned (stabiliseringsfasen), kan borgeren fx opleve sig selv være flov eller ked af det.

6

Det jeg har brug for fra personalet: I denne række undersøger borgeren den fagprofessionelle støtte. Det er den støtte, som borgeren ønsker fra jer som medarbejdergruppe i henholdsvis optrappingsfasen, kaosfasen og stabiliseringsfasen.

I feltet 'Gør mere af' undersøger borgeren den støtte, som borgeren ønsker fra jer.

Når borgeren er:

- På vej op (optrappingsfasen) kan borgeren fx ønske, at I snakker med hende eller ham.
- Helt oppe (kaosfasen) kan borgeren fx ønske, at I tier stille eller lader hende eller ham være i fred.
- På vej ned (stabiliseringsfasen) kan borgeren fx ønske, at I giver et knus eller tilbyder en kop kaffe.

I feltet 'Gør mindre af' undersøger borgeren sine ønsker til, hvad I undlader at gøre.

Når borgeren er:

- På vej op (optrappingsfasen) kan borgeren fx ønske, at I lader være med at tale til hende eller ham.
- Helt oppe (kaosfasen) kan borgeren fx ønske, at I lader være med at gå tæt på.
- På vej ned (stabiliseringsfasen) kan borgeren fx ønske, at I lader være med at lade hende eller ham være alene.

7

Det jeg kan gøre selv med hjælp: I denne række undersøger borgeren sine erfaringer med egne mestringsstrategier – hvad hun eller han selv kan gøre for at få det bedre under henholdsvis optrappingsfase, kaosfase og stabiliseringsfase.

I feltet 'Jeg kan også prøve' undersøger borgeren sine alternative mestringsstrategier

Når borgeren er:

- På vej op (optrappingsfasen) kan borgeren fx have erfaringer med, at det er godt at gå en tur.
- Helt oppe (kaosfasen), kan borgeren fx have erfaringer med, at det hjælper med at få ro, når han eller hun går ind til sig selv.
- På vej ned (stabiliseringsfasen), kan borgeren fx have erfaringer med, at det hjælper, at hun eller han ringer til sin mor eller far, når det har været svært.

I feltet 'I kan hjælpe mig med det, ved' undersøger borgeren, hvordan I som fagprofessionelle kan støtte borgeren i at anvende sine alternative mestringsstrategier.

Når borgeren er:

- På vej op (optrappingsfasen) kan borgeren fx ønske, at I foreslår en gåtur og finder sko, jakke og et stykke 'gå-chokolade' frem til borgeren.
- Helt oppe (kaosfasen) kan borgeren fx ønske, at I går med ned i lejligheden og åbner døren for borgeren.
- På vej ned (stabiliseringsfasen) kan borgeren fx ønske, at I hjælper med at finde telefonen frem, når det lige har været svært.

Jeg mærker Samtaleark 4

Når vi har det rigtig svært, så kan andre mennesker hjælpe os med at blive trygge og rolige.

Måske kan personalet hjælpe dig med at blive tryk og rolig igen. Her er nogle eksempler, som måske passer på dig.

For at du kan blive tryk og rolig, så kan personalet:

	På vej op:	Helt oppe:	På vej ned:
Snakke med dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Give dig et knus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Holde afstand?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tie stille?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spørge, hvad de kan hjælpe dig med?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Være sammen med dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tilbyde dig kaffe eller mad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lade dig være i fred?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andet personalet kan gøre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LA2u - Min Tryghedsplan - Samtaleark LA2u materialerne kan downloades gratis på www.sjogaa.dk

Side fra Samtaleark til Min Tryghedsplan

Hvad er samtaleark til Min Tryghedsplan?

Samtalearkene til Min Tryghedsplan understøtter indefra-perspektivsamtaler med borgeren. De giver eksempler på dele af Min Tryghedsplan, som I kan bruges som inspiration til samtalen. Arkene fungerer som et supplement, og kan bruges efter behov.

Hvad er Store Illustrationer til Min Tryghedsplan?

Store Illustrationer til Min Tryghedsplan er lavet som et alternativ til samtalearkene, hvis der er behov for at reducere de visuelle indtryk og fokusere på enkelte elementer i samtalen.

Hvordan samarbejder I om Min Tryghedsplan?

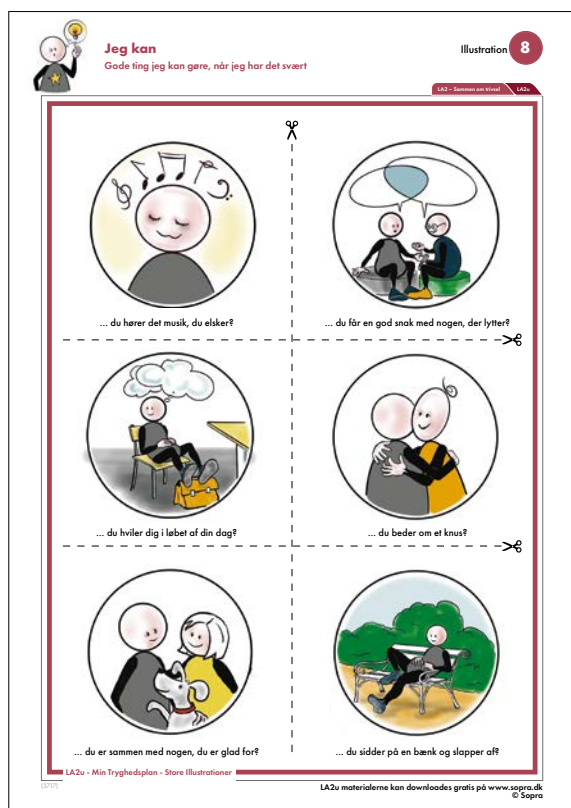
Som fagprofessionelle har I ansvaret for at invitere borgeren til samtaler om Min Tryghedsplan. Borgeren har mulighed for at påvirke, hvem samtalerne skal foregå med, og hvordan de skal tilrettelægges. Gode samtaler kræver nye roller og opgaver, som både borgeren og I skal øve jer på.

Borgerens opgaver er at:

- Deltage aktivt i at tale om egne erfaringer i forhold til voldsomme episoder.
- Forsøge at genkende tegn på, at en situation er ved at eskalere.
- Forsøge at bruge egne mestringsstrategier.
- Give feedback på oplevelsen af den støtte, hun eller han modtager.

De fagprofessionelles opgaver er at:

- Tilrettelægge og gennemføre samtaler med udgangspunkt i borgerens ønsker, håb og drømme.
- Udvisе åbenhed og nysgerrighed på borgerens indefra-perspektiv.
- Støtte borgeren i at udvikle mestringsstrategier baseret på egne erfaringer.
- Hjælpe borgeren med at udvide sin forståelse af egne ressourcer og muligheder.



Side fra Store Illustrationer til Min Tryghedsplan

Inden I starter indefra-perspektivsamtaler om Min Tryghedsplan, bør I overveje, hvordan samtalerne bedst gennemføres. Det er vigtigt at have en "no size fits all" tilgang – altså en forståelse af, at én tilgang ikke passer til alle. Der er mange forskellige måder at gå til samtalerne på, og det er afgørende, at de tilpasses den enkelte borgers præferencer og behov.

En god tommelfingerregel er, at der ofte opnås gode resultater, når samtalerne planlægges ud fra, hvad den enkelte borger foretrækker. Sørg for at skabe samtaleforløb, der tager udgangspunkt i borgerens ønsker, håb og drømme og individuelle situation.

Hvordan bruges Min Tryghedsplan efterfølgende?

Min Tryghedsplan er først og fremmest borgerens plan. Borgeren bestemmer, hvordan den opbevares og anvendes i hverdagen. I kan som fagprofessionelle bruge planen som udgangspunkt for dialog med borgeren, hvis borgeren ønsker det.

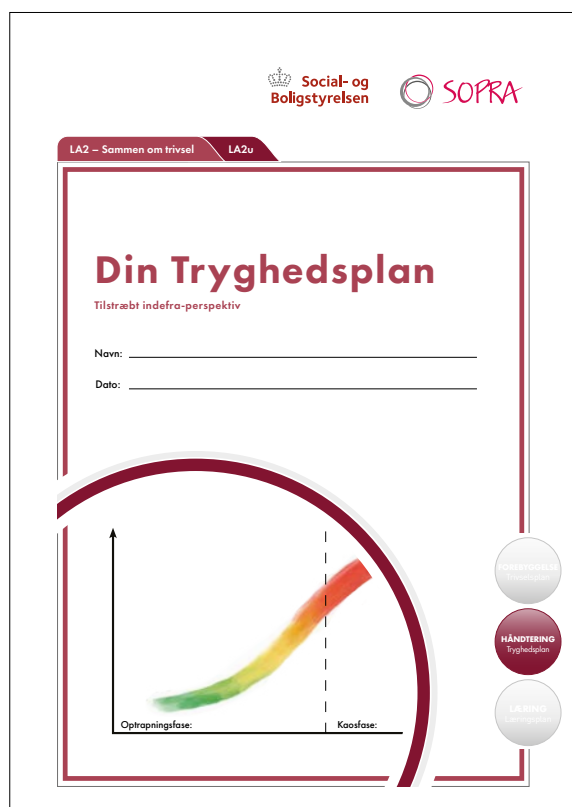
Når Min Tryghedsplan er udarbejdet, udarbejdes der en Tryghedsplan for fagprofessionelle, der beskriver, hvordan I bedst støtter borgeren under et affektudbrud. Den fagprofessionelle plan baseres direkte på Min Tryghedsplan.

Læs mere om, hvordan I kan planlægge indefra-perspektivsamtaler i hæfte 5: Gode råd.

Din Tryghedsplan

I kan her læse om:

- Hvad er Din Tryghedsplan?
- Hvad indeholder Din Tryghedsplan?
- Hvad er undersøgelsesark til Din Tryghedsplan?
- Hvordan samarbejder I om Din Tryghedsplan?
- Hvordan bruges Din Tryghedsplan efterfølgende?



Forsiden på Din Tryghedsplan

Hvad er Din Tryghedsplan?

Din Tryghedsplan er et redskab, som inviterer de fagprofessionelle til at undersøge og udforske borgerens erfaringer med, hvordan voldsomme episoder generelt kan forebygges eller håndteres.

Denne undersøgelse anvender det, vi i LA2u kalder for et tilstræbt indefra-perspektiv.

Din Tryghedsplan anvendes til borgere, der har begrænset verbalt sprog og/eller begrænset sprogforståelse, der gør det vanskeligt for dem at deltage i samtaler om, hvordan voldsomme episoder kan forebygges eller håndteres.

Lejlighedsvis kan Din Tryghedsplan også supplere borgerens indefra-perspektiv hos borgere med verbalt sprog, hvis samtalemulighederne endnu ikke er til stede. Det er dog vigtigt at bemærke, at Din Tryghedsplan aldrig bør erstatte samtaler om Min Tryghedsplan, når borgeren har verbalt sprog, men kan fungere som en overgang til indefra-perspektiv samtaler.

Hvad indeholder Din Tryghedsplan?

Din Tryghedsplan er bygget op om affektmodellen, som er en model, der opdeler affektudbrud i tre faser: Optrapningsfasen, kaosfasen og stabiliseringsfasen.

Et affektudbrud er en situation, hvor borgerens følelsesintensitet over en kortere eller længere periode stiger markant til et niveau, der er væsentligt højere end normalt i hverdagen, hvorefter følelsesintensiteten stabiliserer sig og falder ned igen.

Nogle affektudbrud kan bære præg af at være oplevelser af kaos, og hvor borgeren taber kontrollen over sig selv. Andre affektudbrud er mindre voldsomme, og selvom de opleves som ubehagelige og kan skabe problemer for borgeren eller andre, har borgeren kontrol over sig selv undervejs.

I Din Tryghedsplan undersøges:

- Jeres antagelser om hvad borgeren oplever som udløsende årsager (1)
- De tre faser i affektmodellen (2, 3, 4)
- Jeres iagttagelser i forbindelse med hvad borgeren gør, og jeres antagelser om, hvad borgeren har af indre tilstande og følelser (5)
- Jeres antagelser om hvad borgeren mon oplever er hjælpsom og ikke hjælpsom fagprofessionel støtte (6)
- Jeres bud på alternative mestringsstrategier (7)

1

Dine udløsende årsager: I feltet 'Dine udløsende årsager' undersøger I borgerens oplevelse af, hvad der kan udløse et affektudbrud. Det kan både være indre og ydre årsager. I kan fx antage, at borgeren oplever udløsende årsager i:

- Konteksten: For eksempel kan borgeren opleve, at larm eller støj er en udløsende faktor.
- Samspil med andre: For eksempel kan borgeren opleve, at ændringer i aftaler er en udløsende årsag.
- Borgeren selv: For eksempel kan borgeren opleve, at smerter eller angst udløser et affektudbrud.

2

Optrappingsfasen: I den første kolonne undersøges Optrappingsfasen. Optrappingsfasen er den fase, hvor affektniveauet stiger som følge af en eller flere udløsende årsager.

3

Kaosfasen: I den anden kolonne undersøges Kaosfasen. I Kaosfasen har borgeren det højeste affektniveau under affektudbruddet.

4

Stabiliseringsfasen: I den tredje kolonne undersøges Stabiliseringsfasen. Her falder affektniveauet igen og stabiliserer sig.

5

Det du gør og mærker: I den denne række undersøger I jeres iagttagelser af borgerens adfærd og jeres antagelser om borgerens indre tilstande i henholdsvis optrappingsfasen, kaosfasen og stabiliseringsfasen.

I feltet 'Vi ser, du gør' beskriver I jeres iagttagelser. I kan fx iagttage i:

- *Optrappingsfasen*, at borgeren bliver stille.
- *Kaosfasen*, at borgeren stivner og ryster.
- *Stabiliseringsfasen*, at borgeren gemmer sig.

Din Tryghedsplan

Tilstræbt indefra-perspektiv

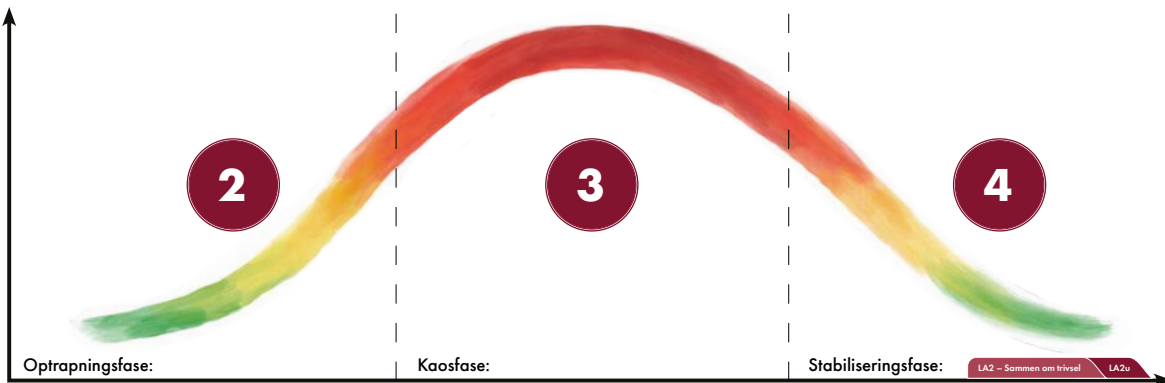
Navn: _____ Dato: _____

Udfyldt af: _____

Dine udløsende årsager:

1

Affektniveau



Optrapningsfase:

Kaosfase:

Stabiliseringsfase:

LA2 - Sammen om trivsel LA2u

Vi ser, du gør:

5

Vi antager, du mærker:

Det du gør og mærker

Vi ser, du gør:

Vi antager, du mærker:

Vi ser, du gør:

Vi antager, du mærker:

Vi antager, du beder os gøre mere af:

6

Vi antager, du beder os gøre mindre af:

Det du har brug for vi gør

Vi antager, du beder os gøre mere af:

Vi antager, du beder os gøre mindre af:

Vi antager, du beder os gøre mere af:

Vi antager, du beder os gøre mindre af:

Måske kan du i stedet for:

7

Hvordan har du det mon med det?

Det du selv kan gøre med hjælp fra os

Måske kan du i stedet for:

Hvordan har du det mon med det?

Måske kan du i stedet for:

Hvordan har du det mon med det?

LA2u materialerne kan downloades gratis på www.sopra.dk
© Sopra

I feltet 'Vi antager, du mærker' beskriver I jeres bud på borgerens følelser og indre tilstande.

I kan fx antage i:

- Optrapningsfasen, at borgeren mærker uro i kroppen eller føler sig forvirret.
- Kaosfasen, at borgeren har susen for ørene, at blodet løber fra hovedet, og at borgeren føler sig bange eller vred.
- Stabiliseringsfasen, at borgeren har ondt i maven, bliver træt, er ked af det eller skammer sig.

6

Det du har brug for, vi gør: I denne række undersøger I borgerens ønsker til den fagprofessionelle støtte fra jer i henholdsvis optrapningsfasen, kaosfasen og stabiliseringsfasen.

I feltet 'Vi antager, du beder os gøre mere af' beskriver I jeres bud på, hvad borgeren ønsker, at I gør. I kan fx antage i:

- Optrapningsfasen, at borgeren ønsker, at I skærmer borgeren for støj.
- Kaosfasen, at borgeren ønsker, at I går væk fra hende eller ham.
- Stabiliseringsfasen, at borgeren ønsker, at I sidder stille sammen med borgeren.

I feltet 'Vi antager, du beder os gøre mindre af' beskriver I jeres bud på, hvad borgeren ønsker, at I undlader at gøre. I kan fx antage i:

- Optrapningsfasen, at borgeren ønsker, at I undlader at tale hen over hende eller ham.
- Kaosfasen, at borgeren ønsker, at I undlader at sige noget overhovedet.
- Stabiliseringsfasen, at borgeren ønsker, at I undlader at røre ved hende eller ham.

7

Det du selv kan gøre med hjælp fra os: I denne række undersøger I alternative mestringsstrategier, som borgeren vil kunne bruge i henholdsvis optrapningsfasen, kaosfasen og stabiliseringsfasen.

I feltet 'Måske kan du i stedet for' beskriver I jeres forslag til, hvad borgeren selv kan gøre for at mestre situationen:

- I optrapningsfasen kan borgeren måske bede om hjælp.
- I kaosfasen kan borgeren måske gå ind i sin lejlighed.
- I stabiliseringsfasen kan borgeren måske sidde i sin sansestol.

I feltet 'Hvordan har du det mon med det' beskriver I jeres antagelser om, hvordan borgeren mon oplever jeres forslag:

- I optrapningsfasen vil borgeren måske få løst sine problemer.
- I kaosfasen vil borgeren måske føle sig alene og overladt til sig selv.
- I stabiliseringsfasen vil borgeren måske kunne få ro i kroppen og komme tilbage til sig selv.

Formålet med dette ark er at planlægge nærværende samspil med borgeren.

Nærværende samspil kan bruges til at blive klogere på borgerens indefra-perspektiv.

Hvordan skaber du det nærværende samspil?

Nærværende samspil opstår, når du og borgeren har rettet jeres opmærksomhed mod hinanden, når I lover noget. Det kan være planlagte aktiviteter eller det kan blot opstå i hverdagen. Det afgørende er, at du møder borgeren lige dér, hvor borgeren er, ved også selv at være der og vise det. Når du tuner dig ind på borgeren kropsligt, følelsesmæssigt og tankemæssigt, får du mulighed for at få fornemmelser for borgerens indefra-perspektiv.

Du kan bruge nærværende samspil med borgeren til at tiltræbe et indefra-perspektiv, fordi det gør dig klogere på

- de udtryksmåder, borgeren benytter,
- borgerens følelser og tilstande,
- borgerens oplevelse af det, I er sammen om og
- borgerens ønsker om, hvad han/hun gerne vil have, du gør mere eller mindre af. Du kan bruge undersøgelsesark 1-3 til at undersøge borgerens indefra-perspektiv på baggrund af et nærværende samspil.

Positive forventninger: Mød borgeren med en åben og imødekommende holdning og tro på, at I vil få en god oplevelse sammen.

Indstil din krop: Juster din kropsholdning efter borgerens signaler, så borgeren føler sig støttet. Brug åbent kropssprog og en imødekommende mimik.



Justér dit tempo: Sørg for at tilpasse dit tempo i jeres samspil. Giv plads til at i såltes til at komme til udtryk – så vidt det er muligt.

Spejl borgerens oplevelser: Genløg borgerens udtryk og følelser uden at ændre dem, så borgeren føler sig hørt og forstået. Efterlign borgerens kropssprog og bevægelser på en subtil måde, når det er passende.

Vær kun dér: Vær fuldt tilstede sammen med borgeren og det, I er sammen om. Undlad at have gang i andre ting. Det gælder både i handling og i tanke.

Del fokus: Følg borgerens blik, og vær opmærksom på, hvad borgeren kigger på eller er optaget af. Deltag aktivt i det, borgeren er optaget af.

Side fra Undersøgelsesark til Din Trivselsplan

Hvad er Undersøgelsesark til Din Tryghedsplan

Det anbefales at anvende undersøgelsesarkene til det tilstræbte indefra-perspektiv, inden I samarbejder om Din Tryghedsplan, da arkene kan hjælpe jer med at foretage det perspektivskifte, som nogle gange kan være svært. Undersøgelsesarkene retter sig både til Trivselsplaner, Tryghedsplaner og Læringsplaner. Der er fem undersøgelsesark:

- Med undersøgelsesark 1 undersøger I jeres iagttagelser af borgeren i konkrete situationer og samspil.
- Med undersøgelsesark 2 undersøger I jeres fornemmelser for borgerens indre tilstande i konkrete situationer og samspil.
- Med undersøgelsesark 3 deler I jeres erfaringer med borgeren i konkrete situationer og sammenhænge.
- Med undersøgelsesark 4 undersøger I borgerens alternative udtryksformer i hverdagen.
- Med undersøgelsesark 5 planlægger I nærværende samspil med borgeren.

Undersøgelsesarkene er alene tænkt som et supplement til Din Tryghedsplan. I kan også vælge at udarbejde Din Tryghedsplanen uden at anvende undersøgelsesarkene.

Hvordan samarbejder I om Din Tryghedsplan?

Teamet, der samarbejder med og om borgeren, udarbejder Din Tryghedsplan gennem systematisk refleksiv praksis (læs mere om dette i hæfte 1 og 6). Dette indebærer, at I i fællesskab beskriver og deler jeres iagttagelser af og samspilserfaringer med borgeren, og at I ud fra dette udarbejder fælles faglige tilgange.

Samarbejdet om de tilstræbte indefra-perspektiver i Din Tryghedsplan må altid rumme følgende tre elementer:

- **Iagttag** borgeren i hverdagen – både i konkrete situationer og samspil.
- **Mærk** jeres fornemmelser for borgerens oplevelser i nærværende samspil
- **Del** jeres iagttagelser og samspilserfaringer kollegialt.

I deler jeres iagttagelser, hypoteser og antagelser for at danne et nuanceret bud på borgerens indefra-perspektiv. I denne proces er det vigtigt at:

- Lytte til hinandens perspektiver.
- Dele tvivl og modtage feedback konstruktivt.
- Nysgerrigt undersøge og udfolde forskelligheder i jeres antagelser om borgeren.

Din Tryghedsplan beskriver de mange facetter i jeres forskellige tolkninger og forståelser af borgerens indefra-perspektiv. Hvis Din Tryghedsplan reduceres til enkle konklusioner og simple forståelser, er der forøget risiko for, at I overser noget vigtigt.

I kan vælge at udarbejde Din Tryghedsplan som en generel plan i forhold til affektudbrud. I kan også vælge at udarbejde den i forhold til konkrete situationer med affektudbrud.

Det anbefales, at I læser om konkrete anbefalinger til, hvordan I tilstræber borgerens indefra-perspektiv kollegialt i hæfte 5: Gode råd.

Hvordan bruges Din Tryghedsplan efterfølgende?

Din Tryghedsplan er først og fremmest et refleksionsredskab til at foretage et perspektivskifte. Planen bruges til at skabe dialoger om jeres antagelser om borgerens oplevelser under et affektudbrud. Den bruges også som udgangspunkt for at udarbejde en Tryghedsplan for fagprofessionelle i forhold til borgere med begrænset sprog og/eller begrænset sprogforståelse.

Tryghedsplan for fagprofessionelle

I kan her læse om:

- Hvad er Tryghedsplan for fagprofessionelle?
- Hvad indeholder Tryghedsplan for fagprofessionelle?
- Hvad er Undersøgelsesark til Tryghedsplan for fagprofessionelle?
- Hvordan samarbejder I om Tryghedsplan for fagprofessionelle?
- Hvordan bruges Tryghedsplan for fagprofessionelle efterfølgende?



Forsiden på Tryghedsplan for fagprofessionelle

Hvad er Tryghedsplan for fagprofessionelle?

Tryghedsplan for fagprofessionelle er et redskab, der inviterer jer som fagprofessionelle til at udvikle fælles faglige tilgange med afsæt i borgerens erfaringer om, hvordan voldsomme episoder konkret kan forebygges eller håndteres, hvis de alligevel opstår.

Planen bygger på den viden, der opnås gennem arbejdet med Min Tryghedsplan eller Din Tryghedsplan, hvor borgerens perspektiv på udløsende årsager, mestringsstrategier og hjælpsom støtte undersøges systematisk. I Tryghedsplan for fagprofessionelle inddrager I jeres erfaringer og observationer af borgerens udfordringer for at sikre en sammenhængende og tryghedsskabende indsats.

Hvad indeholder Tryghedsplan for fagprofessionelle?

Tryghedsplan for fagprofessionelle er bygget op om affektmodellen, som er en model, der opdeler affektudbrud i tre faser: Opklaringsfasen, kaosfasen og stabiliseringsfasen.

Et affektudbrud er en situation, hvor borgerens følelsesintensitet over en kortere eller længere periode stiger markant til et niveau, der er væsentligt højere end normalt i hverdagen, hvorefter følelsesintensiteten stabiliserer sig og falder ned igen.

Nogle affektudbrud kan bære præg af at være oplevelser af kaos, hvor borgeren taber kontrollen over sig selv. Andre affektudbrud er mindre voldsomme, og selvom de opleves som ubehagelige og kan skabe problemer for borgeren eller andre, har borgeren kontrol over sig selv undervejs.

Tryghedsplan for fagprofessionelle

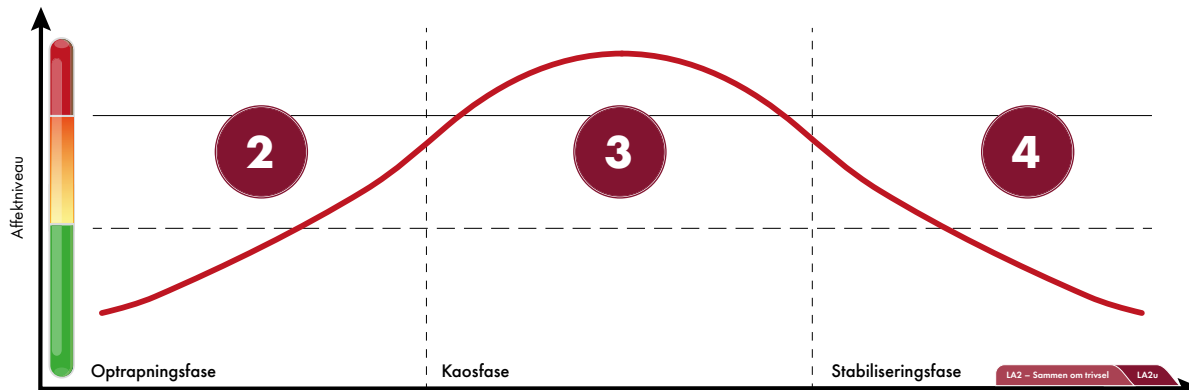
Borgerens navn: _____ Dato: _____

Udfyldt af: _____

Udefra-perspektiv

Udløsende årsager:

1



Borgerens adfærd og tilstande	Vi ser, at borgeren gør: <div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: 50px; height: 50px; border-radius: 50%; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center; font-size: 24px; font-weight: bold;">5</div>	Vi ser, at borgeren gør: 	Vi ser, at borgeren gør:
	Vi antager, borgeren mærker: 	Vi antager, borgeren mærker: 	Vi antager, borgeren mærker:

Fagprofessionel støtte	Vi kan støtte ved: <div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: 50px; height: 50px; border-radius: 50%; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center; font-size: 24px; font-weight: bold;">6</div>	Vi kan støtte ved: 	Vi kan støtte ved:
	Vi skal undlade: 	Vi skal undlade: 	Vi skal undlade:

Borgerens mestringstrategier	Borgeren kan i stedet mestre ved: <div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: 50px; height: 50px; border-radius: 50%; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center; font-size: 24px; font-weight: bold;">7</div>	Borgeren kan i stedet mestre ved: 	Borgeren kan i stedet mestre ved:
	Vi kan understøtte mestringen ved: 	Vi kan understøtte mestringen ved: 	Vi kan understøtte mestringen ved:

LA2u materialerne kan downloades gratis på www.sopra.dk
© Sopra

I Tryghedsplan for fagprofessionelle undersøges:

- Jeres erfaringer med udløsende årsager for borgeren (1)
- De tre faser i affektmodellen (2, 3, 4)
- Jeres iagttagelser af hvad borgeren gør og jeres antagelser om, hvad borgeren har af indre tilstande og følelser (5)
- Jeres erfaringer med og aftaler om fagprofessionel støtte (6)
- Jeres erfaringer med borgerens mestringsstrategier (7)

1

Udløsende Årsager: Udløsende årsager er jeres erfaringer med og antagelser om de indre eller ydre årsager, som udløser et affektudbrud for borgeren. Det kan være årsager i:

- Konteksten: Årsager, der knytter sig til miljøet omkring borgeren. For eksempel kan larm og støj være en udløsende faktor.
- Samspil med andre: Årsager, der ofte har relation til jer som fagprofessionelle eller til andre i borgerens netværk. For eksempel kan ændringer i aftaler være en udløsende faktor.
- Borgeren selv: Årsager, der knytter sig til borgerens egen tilstand. For eksempel kan smerter eller angst være en udløsende faktor.

2

Optrapningsfasen: I den første kolonne undersøges Optrapningsfasen. Optrapningsfasen er den fase, hvor affektniveauet stiger som følge af en eller flere udløsende årsager.

3

Kaosfasen: I den anden kolonne undersøges Kaosfasen. I Kaosfasen har borgeren det højeste affektniveau under affektudbruddet.

4

Stabiliseringsfasen: I den tredje kolonne undersøges Stabiliseringsfasen. Her falder affektniveauet igen og stabiliserer sig.

5

Borgerens adfærd og indre tilstande: I denne række undersøger I jeres iagttagelser af borgerens adfærd og jeres antagelser om borgerens indre tilstande i henholdsvis optrapningsfasen, kaosfasen og stabiliseringsfasen.

I feltet 'Vi ser, at borgeren gør' beskriver I den adfærd, de udtryk og forholdemåder, som borgeren anvender, og I som fagprofessionelle kan se udefra. Når I som fagprofessionelle vurderer, at borgeren er i:

- Optrapningsfasen, kan det fx være, at borgeren bliver stille, flakker i blikket og bliver rød i hovedet.
- Kaosfasen, kan det fx være, at borgeren råber, bevæger sig hurtigt eller slår.
- Stabiliseringsfasen, kan det fx være, at borgeren gemmer sig eller opsøger personalet.

I feltet 'Vi antager, borgeren mærker' beskrives de indre tilstande, I som fagprofessionelle ikke kan se, men som kun kan mærkes af borgeren. Her undersøger I derfor

jeres antagelser om borgerens indre tilstande. Når I som fagprofessionelle vurderer, at borgeren er i:

- Optrapningsfasen, kan I fx have en antagelse om, at borgeren har uro i maven, føler sig forvirret eller ked af det.
- Kaosfasen, kan I fx have en antagelse om, at borgeren har susen for ørene, føler sig bange eller vred, eller at blodet løber fra hovedet.
- Stabiliseringsfasen, kan I fx have en antagelse om, at borgeren har ondt i maven, bliver træet, er ked af det eller skammer sig.

6

Fagprofessionel støtte: I denne række undersøger I den fagprofessionelle støtte, I som medarbejdergruppe kan tilbyde borgeren.

I feltet 'Vi kan støtte ved' beskrives den støtte, som I erfarer, er hjælpsom for borgeren, og som I ønsker at tilbyde borgeren. Når I som fagprofessionelle vurderer, at borgeren er i:

- Optrapningsfasen, kan I fx tilbyde borgeren en samtale i lejligheden eller en gåtur.
- Kaosfasen, kan I fx tilbyde borgeren en bagdør eller udvej i en låst situation, der gør det muligt for borgeren at komme væk fra det, der er svært.
- Stabiliseringsfasen, kan I fx tilbyde borgeren en god snak, et kram eller en gåtur for at reetablere relationen.

I feltet 'Vi skal undlade' undersøger I den støtte, som I erfarer, ikke er hjælpsom for borgeren, og som I derfor vil undlade at gøre. Når I som fagprofessionelle vurderer, at borgeren er i:

- Optrapningsfasen, kan det fx være, at I vil undlade at røre ved hende eller ham.
- Kaosfasen, kan det fx være, at I vil undlade at bruge mange ord eller undlade at bevæge jer hurtigt.
- Stabiliseringsfasen, kan det fx være, at I vil undlade at tale med borgeren om det, der lige er sket.

7

Borgerens mestringsstrategier: I denne række undersøger I jeres erfaringer med borgerens mestringsstrategier. Mestringsstrategier er måder for borgeren at mestre udfordrende situationer på.

I feltet 'Borgeren kan i stedet mestre ved' beskriver I de alternative mestringsstrategier, som I erfarer, at borgeren kan anvende. Når I som fagprofessionelle vurderer, at borgeren er i:

- Optrapningsfasen, kan det fx være en mestringsstrategi, at borgeren trækker sig og går ind til sig selv i lejligheden.
- Kaosfasen, kan det fx være en mestringsstrategi, at borgeren tramper hårdt i gulvet.
- Stabiliseringsfasen, kan det fx være en mestringsstrategi at opsøge personalet for at sikre sig, at relationen stadig er intakt.

I feltet 'Vi kan understøtte mestringen ved' beskriver I det, I som fagprofessionelle kan gøre, for at understøtte borgeren i at bruge sine mestringsstrategier:

- Hvis borgeren mestrer ved trække sig, kan I fx vælge at støtte borgeren ved at tilbyde en kop kaffe i lejligheden eller spørge, om I skal følges ned på værelset og måske se en film sammen.
- Hvis borgeren mestrer ved at trampe i gulvet, kan I fx vælge at trampe sammen med borgeren eller tilbyde borgeren en papkasse at trampe på.
- Hvis borgeren mestrer ved at opsøge personalet, kan I fx vælge at tilbyde jeres nærvær, når borgeren kommer til jer.

Borgerens adfærd Undersøgelsesark 2

LA2 - Sammen om trivsel LA2u

Sæt kryds ved den adfærd, som I kan genkende hos borgeren, når borgeren har et affektudbrud. I skal sætte kryds ud for den eller de faser, hvor I har iagttaget borgerens adfærd.

I kan skrive jeres egne iagttagelser nederst på siden på de tomme linjer.
Til sidst skal I skrive alle jeres iagttagelser ind i Tryghedsplan for fagprofessionelle.

Borgeren:	Optrapningsfasen	Kaosfasen	Stabiliseringsfasen
1. flækker i blikket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. taler grimt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. har meget afvisende gestik/mimik mv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. har store bevægelser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. er anspændt i krop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. har overfølsom og/eller hurtig vejtrækning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. råber højt eller laver høje lyde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. spyter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. kaster med ting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. bliver stille og tom i blikket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. slår eller sparkes andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. bider sig selv eller andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. skubber	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. slår sig selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. trækker sig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. siger nej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. holder fast i andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. napper andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. bevæger sig hurtigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. smækker med døre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. forlader stedet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. lægger sig på gulvet og vil ikke flytte sig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. rækker eller har anden selvstimulerende adfærd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. søger kontakt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. får røde kinder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anden adfærd, som vi har observeret hos borgeren:

LA2u - Min Tryghedsplan - Samtalsark

LA2u materialerne kan downloades gratis på www.sopro.dk
© Sopro

Side fra Undersøgelsesark til Tryghedsplan for fagprofessionelle

Hvad er Undersøgelsesark til Tryghedsplan for fagprofessionelle

For at understøtte udarbejdelsen af Tryghedsplan for fagprofessionelle er der udviklet en række undersøgelsesark. Disse ark hjælper jer med at strukturere jeres observationer og drøftelser om borgerens udløsende årsager, adfærd, tilstande og mestringsstrategier. Arkene er udformet som redskaber, der kan bruges til at fordybe sig i forskellige aspekter af borgerens udfordringer og behov.

Hvordan samarbejder I om Tryghedsplan for fagprofessionelle?

Når I som team samarbejder om Tryghedsplan for fagprofessionelle, sker det gennem systematisk reflektiv praksis (læs mere om dette i hæfte 1). Denne praksis indebærer, at I løbende deler jeres iagttagelser og hypoteser omkring borgerens udfordringer og samarbejder om at udvikle fælles faglige tilgange.

Det gør I ved, at I som fagprofessionelle:

- Lytter til de forskellige faglige stemmer og perspektiver i rummet.
- Deler tvivl og fejl og modtager det konstruktivt.
- Nysgerrigt undersøger og udfolder forskelligheder i jeres antagelser og perspektiver.

Når I samarbejder om at udarbejde Tryghedsplan for fagprofessionelle, er det en god idé at starte med at vende tilbage til borgerens aktuelle Min Tryghedsplan eller Din Tryghedsplan. Dette sikrer, at borgerens egne oplevelser, ønsker og strategier bliver det centrale udgangspunkt i jeres tryghedsskabende indsats. Det er vigtigt, at borgerens stemme er tydeligt repræsenteret, da det skaber en stærkere forbindelse mellem borgerens behov og den støtte, I som team tilbyder.

Når I har indhentet borgerens indefra-perspektiv, bruger I jeres faglige viden og erfaringer – det såkaldte udefra-perspektiv – til at koordinere de fælles faglige tilgange. Det indebærer, at I trækker på jeres professionelle erfaringer med både den specifikke borger og med andre borgere, for at skabe en helhedsorienteret og målrettet støtte, der tilgodeser borgerens behov for tryghed og sikkerhed.

Det er afgørende, at Tryghedsplan for fagprofessionelle fungerer som en vejledning og et fleksibelt redskab for jeres faglige tilgange. Planen skal ikke opfattes som et stift regelsæt, da dette vil begrænse det pædagogiske spillerum og mindske muligheden for at tilpasse støtten til borgerens aktuelle behov. Hvis planen anvendes for rigidt, risikerer man, at den fagprofessionelles dømmekraft og evne til at handle kreativt reduceres, hvilket kan eskalere de i forvejen tilspidsede situationer.

Læs mere om konkrete anbefalinger til, hvordan I samarbejder kollegialt i hæfte 5: Gode råd.

Hvordan bruges Tryghedsplan for fagprofessionelle efterfølgende?

Tryghedsplan for fagprofessionelle er et centralt redskab, der kan bruges til at forebygge voldsomme episoder og til at håndtere de episoder, der alligevel opstår. Planen hjælper ikke blot med at skabe tryghed for de fagprofessionelle, men også for borgeren. En udarbejdet Tryghedsplan for fagprofessionelle understøtter et trygt levemiljø for borgerne og et trygt arbejdsmiljø for de fagprofessionelle i hverdagen. Tryghedsplan for fagprofessionelle har flere konkrete anvendelsesmuligheder:

Supplement til risikovurderinger

Tryghedsplanen fungerer som et hjælpsomt supplement til de risikovurderinger, der foretages. Ved at fokusere på at forebygge voldsomme episoder og styrke borgerens mestringsstrategier, kan I identificere potentielle risici og handle forebyggende. Ved at inddrage Tryghedsplanen i risikovurderingen får I et mere nuanceret billede af borgerens behov for støtte, og I kan bedre afværge situationer, der kunne udvikle sig til voldsomme episoder. Dette bidrager både til at skabe et trygt levemiljø for borgeren og til et sikkert arbejdsmiljø for jer som fagprofessionelle.

Inddragelse af borgerens indefra-perspektiv

En af de største styrker ved Tryghedsplanen er dens kombination af borgerens indefra-perspektiv og jeres udefra-perspektiv som fagprofessionelle. Ved at inddrage borgerens egne oplevelser af udløsende årsager, adfærd og mestringsstrategier sammen med jeres faglige observationer og erfaringer, opnår I en helhedsorienteret tilgang til borgerens tryghed. Borgerens stemme bliver hørt og inddraget aktivt, hvilket styrker ejerskabet over den indsats, der udføres. Samtidig sikrer jeres faglige perspektiv, at indsatsen er baseret på solid viden og erfaring.

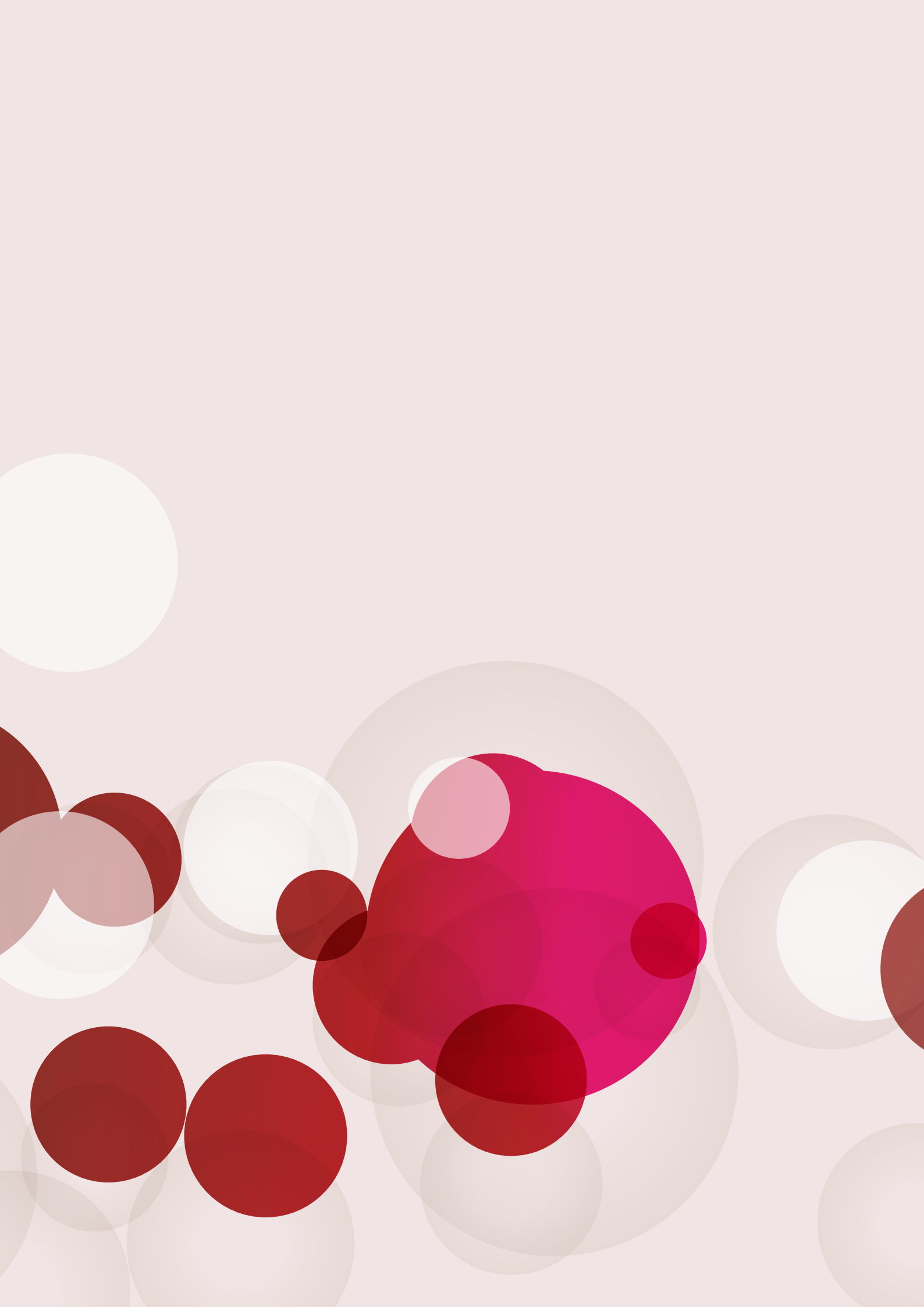
Onboarding af nye medarbejdere

Tryghedsplanen er et værdifuldt redskab, når nye medarbejdere, vikarer eller studerende skal introduceres til samarbejdet med borgeren. Planen giver en grundig indsigt i borgerens indefra-perspektiv, udfordringer, mestringsstrategier og de faglige tilgange, som I anvender i daglig praksis. Ved at bruge Tryghedsplanen som onboarding-redskab kan nye medarbejdere hurtigere komme ind i samarbejdet med borgeren, og de vil have en klar forståelse af, hvordan de bedst kan støtte borgeren. Dette sikrer også en kontinuitet i den støtte, borgeren modtager, uanset om der er skift i personalet.

Styrkelse af samarbejdet med pårørende og netværk

Tryghedsplanen kan også bruges som et redskab til at styrke samarbejdet med borgerens pårørende og borgerens selvvalgte netværk. Ved at inddrage borgerens netværk i samarbejdet om Tryghedsplanen skabes der en fælles forståelse for borgerens trivsel og tryghed. Planen kan fungere som et bindeled mellem de fagprofessionelle og borgerens netværk, hvor alle parter arbejder sammen om at støtte borgeren i at forebygge og håndtere voldsomme episoder. Dette skaber en sammenhængende og helhedsorienteret indsats omkring borgerens tryghed, hvor pårørende og andre i borgerens liv bliver en aktiv del af processen.

Ved at anvende Tryghedsplan for fagprofessionelle på denne måde, opnår I en mere målrettet og hjælpsom indsats, der styrker både borgerens levemiljø og jeres arbejdsmiljø som fagprofessionelle. Planen bliver et levende dokument, der kontinuerligt kan justeres og tilpasses i takt med borgerens udvikling og behov, og som fremmer en fælles forståelse og tilgang i samarbejdet om at forebygge og håndtere voldsomme episoder.



Principper for Tryghedsplaner

I arbejdet med LA2 og LA2u er der otte centrale principper, der vejleder samarbejdet om at fremme trivsel og forebygge voldsomme episoder. Disse principper udpeger det virksomme i metoden og beskriver, hvordan I bedst kan arbejde med de tre faser: Forebyggelse, Håndtering og Læring.

De første tre principper er tæt forbundet med hver af de tre faser i LA2 og LA2u:

1 Forebyggelse: Arbejd forebyggende ved at bruge Trivselsplaner i hverdagen for at styrke borgerens trivsel og mindske risikoen for voldsomme episoder.

2 Håndtering: Håndtér og mestr voldsomme episoder ved hjælp af Tryghedsplaner, som anvendes i situationer med voldsomme affektudbrud for at skabe tryghed og stabilitet.

3 Læring: Anvend Læringsplaner til at reflektere over tidligere episoder og brug erfaringerne til at udvikle nye tilgange, der kan forbedre fremtidig praksis.

Ud over disse tre principper er der yderligere fem principper, som understøtter arbejdet på tværs af alle faserne. I det følgende beskriver vi de fem sidste principper i forhold til håndteringsfasen og giver konkrete eksempler på deres anvendelse i praksis.



4 Borgerens indefra-perspektiv: Undersøg borgerens egne oplevelser og brug dette som grundlag for fælles læring og udvikling af fælles faglige tilgange.

De fagprofessionelles viden om risikovurdering og konflikthåndtering er af stor betydning for at udarbejde fælles faglige tilgange til situationer med affektudbrud. Denne generelle viden er imidlertid ikke tilstrækkelig i sig selv for undersøgelse og udarbejdelse af Tryghedsplaner. Her er behov for, at der tages udgangspunkt i borgerens oplevelser og ønsker. Dette gøres med Min Tryghedsplan eller Din Tryghedsplan. De fagprofessionelle anvender denne viden som et afsæt for udarbejdelse af fælles faglige tilgange i Tryghedsplan for fagprofessionelle.

Eksempel: Karla bor på bostedet Lille Magle og ender i perioder i voldsomme episoder med de fagprofessionelle.

De fagprofessionelle anvender systematisk risikovurdering i hverdagen som udgangspunkt for samarbejdet. Risikovurderingen er generel og er et vigtigt redskab for de fagprofessionelle i samarbejdet med alle borgere på bostedet. Da risikovurderingen har en virkning i 24 timer, efter den er foretaget, kan den dog spænde ben for samarbejdet med Karla, når hun er kommet i ro igen. Derfor har man på Lille Magle besluttet at supplere risikovurderingen med Tryghedsplanerne i LA2u.

De fagprofessionelle har samtaler med Karla om hendes oplevelser i de voldsomme episoder. De taler med hende om hendes erfaringer og ønsker til støtte. Til det bruger de Karlas Min Tryghedsplan.

De fagprofessionelle samarbejder kollegialt om at koordinere deres støtte til Karla i situationer, der er ved at udvikle sig voldsomt. De undersøger Karlas Min Tryghedsplan og tager afsæt i denne.

Det bidrager forebyggende i hverdagen, fordi de fagprofessionelle tilrettelægger en støtte, som Karla oplever at have brug for og styrker Karlas muligheder for at mestre situationerne.

Når de fagprofessionelle samarbejder kollegialt, er de samtidig opmærksomme på, at støtten til Karla ikke går på kompromis med deres sikkerhed.

De fagprofessionelle skriver deres aftaler ind i Tryghedsplan for fagprofessionelle.

Du kan se den udarbejdede Tryghedsplan for fagprofessionelle for Karla i bilag 3

5 Dialogisk: Lyt og vær nysgerrig på borgerens erfaringer, og udforsk sammen nye muligheder og forståelser.

En dialogisk tilgang indebærer, at I med åbenhed og nysgerrighed lytter til borgerens erfaringer med affektudbrud. Det handler ikke om at bedømme borgerens handlinger eller vurdere en borgers evne til at kontrollere sig selv. I stedet stiller I spørgsmål, der hjælper borgeren med at forstå sit perspektiv, og sammen undersøger I nye handlemuligheder. Denne proces hjælper jer med at skabe en fælles viden, som I kan skrive ind i Min Tryghedsplan.

Eksempel: Jens bor på bostedet Granlunden og ender i perioder i voldsomme episoder med de fagprofessionelle.

Sofia er kontaktperson for Jens. De har haft samtaler, hvor de sammen har udarbejdet Jens' Min Tryghedsplan. De har stadig samtaler om planen, fordi de hele tiden bliver klogere på Jens' oplevelser, handlemuligheder og ønsker om støtte fra de fagprofessionelle. Sofia er meget optaget af at spørge nysgerrigt til Jens' oplevelser uden at bedømme, hvad der er rigtigt og forkert.

I starten var det svært for Jens at tale om, fordi han skammede sig over, at han blev så vred. Han vil jo gerne, at personalet kan lide ham. Det er dog lettere nu. Gennem samtalerne mærker Jens, at det er ok at have alle følelser, og sammen med Sofia finder de nye forslag til måder, som Jens og de fagprofessionelle kan handle på i svære situationer.

Du kan se den udarbejdede Min Tryghedsplan for Jens i bilag 1

6 Nonverbalt undersøgende: Forhold jer åbent og nysgerrigt til borgerens nonverbale kommunikation, og afstem jeres følelsesmæssige respons.

Når en borger har begrænset verbalt sprog og/eller begrænset sprogforståelse, er det vigtigt at være opmærksom på borgerens nonverbale kommunikation i situationer med affektudbrud, der kan udvikle sig voldsomt. I forholder jer her nysgerrigt og åbent til borgerens kropssprog og følelsesmæssige udtryk. Denne indsigt bruges til at udarbejde Din Tryghedsplan.

Eksempel: Abdi bor på bostedet Kløverengen. Abdi har begrænset verbalt sprog, men bruger mange lyde og har et aktivt kropssprog. Abdi har indimellem affektudbrud, der kan udvikle sig voldsomt.

På pædagogiske møder bruger de fagprofessionelle Din Tryghedsplan til at undersøge, hvad det mon er, Abdi oplever, og hvilken støtte han ønsker at få i situationer med affektudbrud. Det gør de fagprofessionelle ved at dele de iagttagelser og de fornemmelser, de har haft i situationer, hvor Abdi har haft affektudbrud. De er særligt optaget af at undersøge Abdis nonverbale kommunikation.

Teamet omkring Abdi har undersøgt de små tegn, Abdi viser, når et affektudbrud er på vej. De har aftalt at skrive få stikord på gule post-its om deres iagttagelser og fornemmelser, umiddelbart efter et affektudbrud er hændt. De små post-its bliver samlet i en mappe på kontoret.

Under møder kigger teamet de små post-its igennem og taler om deres iagttagelser ud fra dem. De fagprofessionelle oplever, at deres tilstræbte indefra-perspektiver på Abdi bliver mere nuancerede. De har blandt andet fundet ud af, at Abdi bliver stille og rokker hovedet en smule med ansigtet lidt nedad, når der er foregået noget kort forinden, der frustrerer ham.

De fagprofessionelle er i gang med at sætte ord på de fornemmelser, som de får i situationerne med affektudbrud. De er ikke helt enige, men Carsten og Karen har fornemmelser af en tristhed hos Abdi inden et affektudbrud. De arbejder for tiden ud fra en antagelse om, at Abdi faktisk kan føle sig forladt, når han mangler sine ting. Teamet har skrevet deres antagelser ind i Din Tryghedsplan.

Du kan se den udarbejdede Din Tryghedsplan for Abdi i bilag 2

7 Fælles faglige tilgange: Skab fælles faglige tilgange ved at inddrage hinandens perspektiver og erfaringer.

Dette princip handler om at udvikle fælles faglige tilgange til situationer med affektudbrud, der kan udvikle sig voldsomt. Dette gøres ved at dele erfaringer og perspektiver på tværs af det faglige team. Hver fagprofessionel bidrager med sin viden og sine iagttagelser, hvilket fører til en stærkere samlet faglighed. De fælles faglige tilgange, der besluttes, beskrives i Tryghedsplan for fagprofessionelle.

Eksempel: Sofie har boet på Skovly i kort tid.

Sofie har haft nogle affektudbrud i de sidste par uger, særligt om morgenen. Hun bliver vred, råber højt, truer personalet og vil ikke afsted med bussen. Bagefter har hun grædt og vil hjem til sine forældre.

På et møde undersøger de fagprofessionelle Sofies Min Tryghedsplan, som Sofie og hendes kontaktperson Tina har udarbejdet. Efterfølgende deler de fagprofessionelle deres egne erfaringer ved at tage runder og lytte til hinanden. Nogle kolleger oplever Sofies affektudbrud som lyn fra en klar himmel. Andre ser – for dem – klare tegn hos Sofie på, at hendes affektniveau stiger.

Tina og hendes kolleger er undervejs opmærksomme på, at de har indbyrdes forskellige iagttagelser, faglige perspektiver og måder at være sammen med Sofie på. De er derfor optaget af at blive klogere ved at lytte til hinandens oplevelser og erfaringer.

De undersøger sammen, hvilke fælles faglige tilgange, de som gruppe kan anvende, når Sofie har et affektudbrud. De er samtidig optaget af at tage afsæt i Sofies oplevelser og ønsker. Der er mange bud på, hvordan de bedst støtter Sofie undervejs på mødet.

De fagprofessionelle laver aftaler om de fælles faglige tilgange, som de ønsker at afprøve i den kommende tid og skriver dem ind i Tryghedsplan for fagprofessionelle. Sidst på mødet aftaler de, hvornår de genbesøger planen for at undersøge, hvorvidt og hvordan deres nye aftaler virker.

8 Systematisk: Samarbejd løbende og struktureret både med borgeren og hinanden, så Tryghedsplanerne altid er relevante og opdaterede.

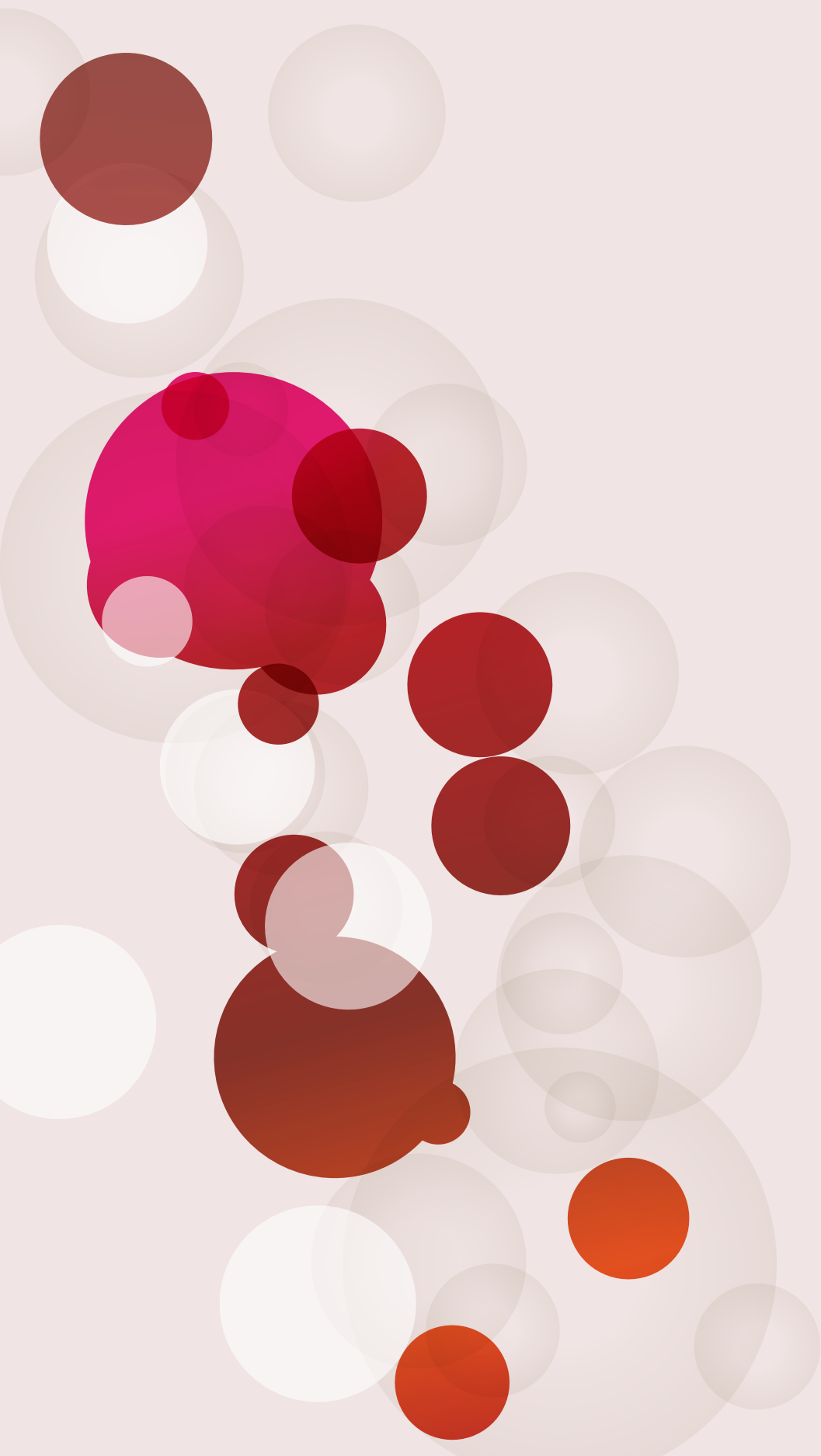
Over tid kan både borgerens trivsels- og mestringsstrategier og de fagprofessionelles handlemuligheder ændre sig. Derfor er det vigtigt at opdatere Tryghedsplanerne regelmæssigt og i faste tidsintervaller for at sikre, at de forbliver aktuelle og hjælpsomme.

Eksempel: Henrik bor på bostedet Møllehaven. Han har begrænset verbalt sprog og begrænset sprogforståelse. Der er udarbejdet Tryghedsplaner, der har gjort, at Henrik kun har få affektudbrud, der kan udvikle sig voldsomt.

Der har dog for nylig været forandringer i Henriks hverdag, der synes at have bevirket, at han har haft flere affektudbrud. Han har fået flere rygsmerter, formentlig som følge af at have siddet i kørestol i mange år. Henrik kan nu kun være i det interne beskæftigelsestilbud i få timer dagligt. Henrik er ellers rigtig glad for at være der. Der har også været en del udskiftning i personalegruppen, der synes at påvirke samarbejdet med Henrik i situationer med affektudbrud.

På Møllehaven er det aftalt, at Tryghedsplaner genbesøges og revideres mindst hver 3. måned, eller når borgeren har haft et affektudbrud, der giver anledning til det.

Teamet omkring Henrik undersøger Henriks Din Tryghedsplan og Tryghedsplan for fagprofessionelle. Det gøres i et samarbejde med beskæftigelsestilbuddet. Det ser ud til, at smerterne er blevet en udløsende årsag til affektudbrud, og at Henrik samtidig har fået sværere ved at benytte de mestringsstrategier, han tidligere benyttede. Han har også fået nye behov for fagprofessionel støtte, ligesom de nyankomne fagprofessionelle savner handlemuligheder. Man reviderer derfor planerne med henblik på at give Henrik den støtte, han har brug for – både i bodelen og i beskæftigelsestilbuddet.



Læs Mere

Du kan læse mere om LA2 og LA2u i de øvrige hæfter i Metodehåndbogen:

- **Hæfte 1:** Her kan du læse en introduktion til metoden LA2 og LA2u. Hæftet giver en indføring i den historiske og teoretiske baggrund bag LA2 og LA2u samt de resultater metoden har vist. I hæftet kan du også få et overblik over redskaberne i LA2 og LA2u, og hvordan der arbejdes med dem.
- **Hæfte 2:** Her kan du læse om Trivselsplaner og forebyggelsesfasen i metoden LA2 og LA2u. Hæftet giver en grundig indføring i, hvordan de fagprofessionelle kan anvende Trivselsplaner med henblik på at fremme trivsel og forebygge voldsomme episoder.
- **Hæfte 4:** Her kan du læse om Læringsplaner og læringsfasen i metoden LA2 og LA2u. Hæftet giver en grundig indføring i, hvordan de fagprofessionelle kan uddrage læring om hændte voldsomme episoder med henblik på at forebygge og håndtere nye voldsomme episoder fremadrettet.
- **Hæfte 5:** Her kan du læse om en række gode råd til samtaler, samspil og samarbejde i LA2 og LA2u. Hæftet giver en række konkrete råd til, hvordan de fagprofessionelle har samtaler og samspil med borgeren og kollegialt samarbejde med hinanden.
- **Hæfte 6:** Her kan du læse om en række centrale begreber i LA2 og LA2u. Hæftet giver et indblik i det teoretiske fundament, som metoden hviler på.

Download af materialer og programmer

Alle LA2 og LA2u materialer kan downloades på www.sopra.dk. De kan enten udskrives på papir, eller de kan bruges som skrivbare PDF-dokumenter.

For at Trivsels-, Trygheds- og Læringsplaner samt understøttende materialer skal fungere korrekt, når du arbejder med dem elektronisk, skal du bruge Acrobat Reader.



Bilag 1: Min Tryghedsplan (Jens)

Se Case side 34

Min Tryghedsplan

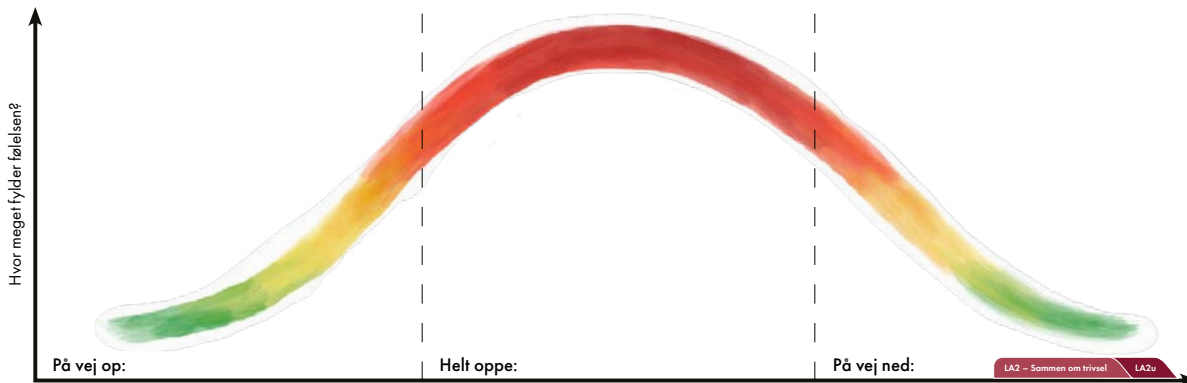
Indefra-perspektiv







Navn: Jens Dato: Oktober 2024

Udfyldt sammen med: Sofia

Mine triggere:

Når jeg savner Sofia; Når mine planer bliver lavet om; Når jeg savner mor og Tudse; Når jeg bliver forvirret over, hvad jeg skal hvornår; Når I har for travlt til at tale med mig; Når Bente og Mads ikke er her i weekenden, og jeg keder mig; Når ingen gider høre Metallica sammen med mig; Når Åse og Karl siger, at Metallica er dårlig musik; Når det bliver jul, og det hele er alt for meget; Når der er lang tid til næste Copenhell.



<p>Jeg gør:</p>  <p>Jeg svarer ikke Jeg bliver stille Jeg gemmer mig</p> <p>Jeg mærker:</p>  <p>Jeg er sur Jeg er forvirret Jeg tror ikke, I forstår mig</p>	<p>Jeg gør:</p> <p>Jeg går bananas Jeg går agurk Jeg langer ud efter nogen Jeg skærer mig nogle gange</p> <p>Jeg mærker:</p> <p>Jeg kokser Jeg går helt i sort</p>	<p>Jeg gør:</p> <p>Jeg bliver mig selv igen</p> <p>Jeg mærker:</p> <p>Jeg skammer mig over det, jeg har gjort Jeg er også ret træt Og nogle gange bliver jeg også ked af det</p>
<p>Gør mere af:</p>  <p>I kan tale med mig I kan høre Metallica med mig I kan prøve at hjælpe mig med at få styr på det I kan hjælpe mig med at ringe til mor I kan finde billedet af mig og Tudse</p> <p>Lad være med:</p>  <p>I kan lade være med at stille det samme spørgsmål igen og igen I kan lade være med tale for meget til mig I kan lade være med at gå væk fra mig I kan lade være med at lade mig være alene</p>	<p>Gør mere af:</p> <p>I kan lade mig være</p> <p>Lad være med:</p> <p>I skal lade være med at tale til mig I skal lade være med at røre ved mig</p>	<p>Gør mere af:</p> <p>I kan spørge, om jeg vil med ud og gå en tur I kan tale om, hvorfor jeg blev ked af det, eller hvorfor jeg blev sur I kan være søde ved mig</p> <p>Lad være med:</p> <p>At skælde ud</p>
<p>Jeg kan også prøve:</p>  <p>Jeg kan gå udenfor og holde en pause og ryge en smøg Jeg kan høre Metallica på værelset for fuld hammer Jeg kan ringe til mor</p> <p>I kan hjælpe mig med det, ved:</p>  <p>Gå med mig udenfor og holde en pause Følg mig ned på værelset og sætte Metallica på anlægget Spørge om jeg har brug for at snakke med mor</p>	<p>Jeg kan også prøve:</p> <p>Jeg kan råbe højt Jeg kan gå min vej: "Det er bedre at gå end at slå"</p> <p>I kan hjælpe mig med det, ved:</p> <p>Sige at det er okay at råbe og gå min vej</p>	<p>Jeg kan også prøve:</p> <p>Jeg kan gå udenfor og holde en pause og ryge en smøg Jeg kan høre Metallica på værelset for fuld hammer Jeg kan ringe til mor</p> <p>I kan hjælpe mig med det, ved:</p> <p>Gå med mig udenfor og holde en pause Følg mig ned på værelset og sætte Metallica på anlægget Spørge om jeg har brug for at snakke med mor</p>

LA2u materialerne kan downloades gratis på www.sopra.dk
© Sopra

Bilag 2: Din Tryghedsplan (Abdi)

Se Case side 35

Din Tryghedsplan

Tilstræbt indefra-perspektiv

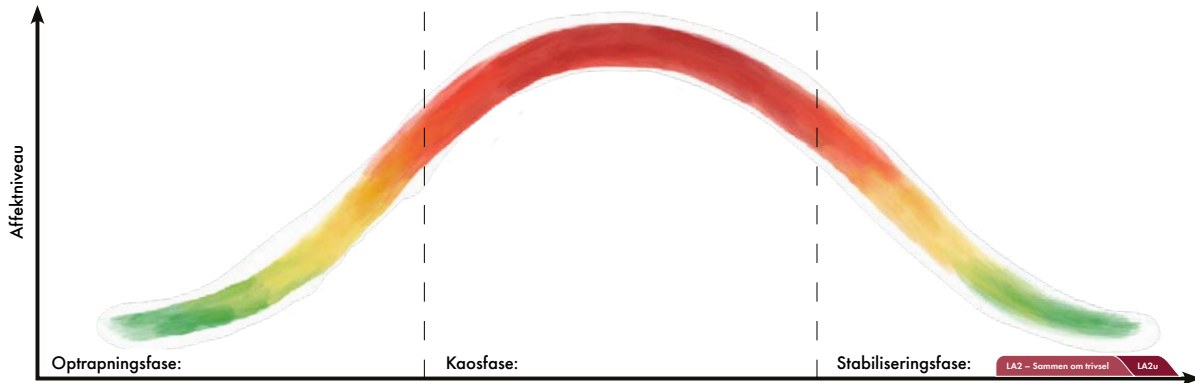
Navn: Abdi

Dato: 9.10.2024

Udfyldt af: Karen, Gitte og Carsten

Dine udløsende årsager:

Når du ikke ved, hvad du skal som det næste
 Når du ikke kan finde de ting, som er vigtige for dig (særligt prinsessekrone, CD'erne og den grønne pude)
 Når der sker meget på kort tid rundt om dig



Det du gør og mærker	<p>Vi ser, du gør:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Du bliver først stille - Du rækker hovedet - Du kigger nedad - Du trækker vejret hurtigere - Du rejser dig op og begynder at gå rundt - hurtigere end normalt <p>Vi antager, du mærker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Du er forvirret - Du er måske ensom eller føler dig måske forladt af nogen eller nogle 	<p>Vi ser, du gør:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Du river dig selv på arme og i hovedet - Du råber meget højt - Du slår på ting - Du går rundt og rundt - Du smider mange ting i skraldespanden <p>Vi antager, du mærker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Du er forvirret - Du er rastløs - Du har svært ved at fokusere på noget - Det er sort for dig 	<p>Vi ser, du gør:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Du er stille - Du rækker med hovedet - Du kigger nedad <p>Vi antager, du mærker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Du er træt - Du begynder at mærke smerte, hvis du har revet dig meget
Det du har brug for vi gør	<p>Vi antager, du beder os gøre mere af:</p> <ul style="list-style-type: none"> - At vi sætter os ned - At vi giver dig din prinsessekrone og den grønne pude <p>Vi antager, du beder os gøre mindre af:</p> <ul style="list-style-type: none"> - At røre ved dig - At tale til dig 	<p>Vi antager, du beder os gøre mere af:</p> <ul style="list-style-type: none"> - At vi giver dig din prinsessekrone og den grønne pude - At vi sætter os ned et stykke væk fra dig - At vi står stille - At vi går væk <p>Vi antager, du beder os gøre mindre af:</p> <ul style="list-style-type: none"> - At stå op - At røre ved dig - At tale til dig eller til andre - At kigge dig i øjnene 	<p>Vi antager, du beder os gøre mere af:</p> <ul style="list-style-type: none"> - At vi sætter os sammen med dig - At vi sorterer perler med dig <p>Vi antager, du beder os gøre mindre af:</p> <ul style="list-style-type: none"> - At tale til dig - At røre ved dig
Det du selv kan gøre med hjælp fra os	<p>Måske kan du i stedet for:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Give os tegnet for det, du mangler - Se på den plan, vi har lagt sammen om morgenen <p>Hvordan har du det mon med det?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Du vil måske gerne, men din rastløshed kan godt tage over 	<p>Måske kan du i stedet for:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Få noget andet at rive i end dig selv <p>Hvordan har du det mon med det?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Det ved vi ikke endnu 	<p>Måske kan du i stedet for:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lægge puslespil sammen med os <p>Hvordan har du det mon med det?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Du har måske lidt svært ved at finde ro i starten, men efter lidt tid synes du nok det er hyggeligt

LA2u materialerne kan downloades gratis på www.sopra.dk
 © Sopra

Bilag 3: Tryghedsplan for fagprofessionelle (Karla)

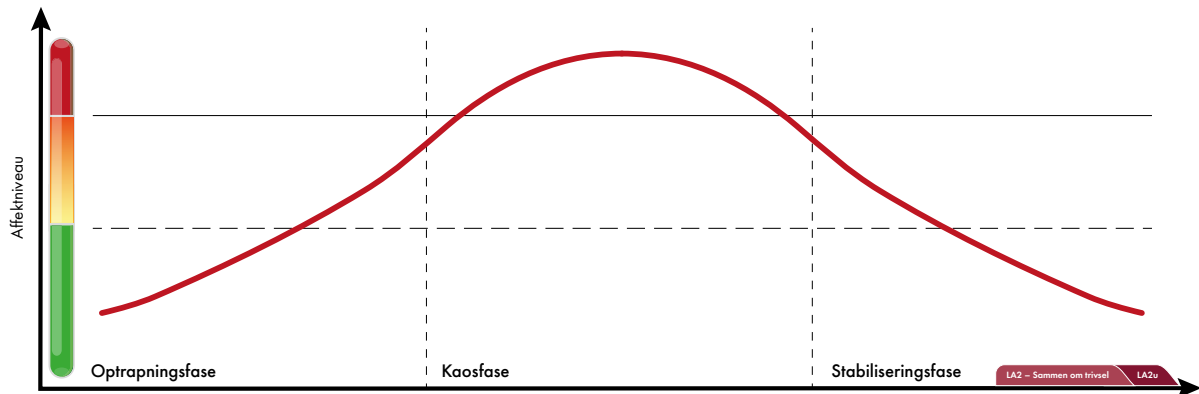
Se Case side 33

Tryghedsplan for fagprofessionelle

Borgerens navn: Karla Dato: Oktober 2024
 Udfyldt af: Vicki, Torben og Hanne

Udefra-perspektiv

Udløsende årsager:
 Når Karla misforstår noget
 Når Karla føler sig udenfor
 Når Karla bliver irrettesat



Borgerens adfærd og tilstande	<p>Vi ser, at borgeren gør: Karla bliver urolig og anspændt i kroppen Karla kører hænderne frem og tilbage på sine ben Karla stirrer ud i luften Karla svarer igen</p> <p>Vi antager, borgeren mærker: Karla føler sig afvist Karla føler sig forkert Karla føler sig misforstået Karla bliver vred Karla føler sig udenfor Karla er ked af det</p>	<p>Vi ser, at borgeren gør: Karla river i tøj Karla slår og sparker Karla skælder ud Karla råber</p> <p>Vi antager, borgeren mærker: Karla mærker afmagt Karla er i kaos</p>	<p>Vi ser, at borgeren gør: Karla løber væk Karla græder</p> <p>Vi antager, borgeren mærker: Karla føler sig afvist Karla føler sig forkert Karla føler sig misforstået Karla bliver vred Karla føler sig udenfor Karla er ked af det</p>
	<p>Vi kan støtte ved: Tilbyde en gåtur i skoven Aflede Karla og få hende ud af rummet Tilbyde hende en kop te et andet sted Være rolig omkring hende Aa hende blidt på ryggen</p> <p>Vi skal undlade: Modsige hende Stille krav</p>	<p>Vi kan støtte ved: Skærme de andre beboere Fjerne farlige genstande Opholde os i sikker afstand og sige "det er okay"</p> <p>Vi skal undlade: Stille os foran hende Virke faretruende Gå fra hende Røre ved hende</p>	<p>Vi kan støtte ved: Tilbyde en gå tur i skoven Tilbyde en kop te et andet sted Tilbyde et kram Tilbyde at trøste</p> <p>Vi skal undlade: At tale om det svære At gå fra hende</p>
	<p>Borgeren kan i stedet mestre ved: Karla kan bede om hjælp Karla kan gå en tur Karla kan fjerne sig fra situationen Karla kan tænke, at det er gamle tanker og følelser - det er ikke sådan det er nu - det var dengang</p> <p>Vi kan understøtte mestringen ved: At sige til Karla, at det er gamle tanker og følelser - det er ikke sådan det er nu - det var dengang At vise, at vi godt kan lide hende At vise, at hun er vellidt i gruppen Spørge om hun vil gå en tur sammen</p>	<p>Borgeren kan i stedet mestre ved: Gå væk fra situationen</p> <p>Vi kan understøtte mestringen ved: Spørge Karla om hun vil med ud</p>	<p>Borgeren kan i stedet mestre ved: Karla kan tale med personalet om, at det er OK nu Karla kan se en af de mange serier, som hun er glad for Karla kan hjælpe med at lave mad om aftenen eller noget andet socialt, som får hende ind i fællesskabet</p> <p>Vi kan understøtte mestringen ved: At sige til Karla, at det er gamle tanker og følelser - det er ikke sådan det er nu - det var dengang At vise, at vi godt kan lide hende At vise, at hun er vellidt i gruppen Spørge om hun vil gå en tur sammen</p>

LA2u materialerne kan downloades gratis på www.sopra.dk
 © Sopra



Social- og Boligstyrelsen
Edisonsvej 1
5000 Odense C
Telefon: 7242 3700
www.sbst.dk



Sopra
Quintus – Refshalevej 110 A
1432 København K
Telefon: 3070 9411
www.sopra.dk