

LA2

Metodemanual til forebyggelse af vold og fremme af trivsel på botilbud

MANUAL



FOREBYGGELSE
Trivselsplan

HÅNTERING
Tryghedsplan

LÆRING
Læringsplan

Publikationen er udarbejdet af Sopra for Socialstyrelsen
2. udgave, juni 2017

Forfattere: Trine Uhrskov og Krista Naver

Trykt udgave: ISBN 978-87-999469-2-1
Elektronisk udgave: ISBN 978-87-999469-3-8

Materialet kan frit downloades på:
www.sopra.dk
www.socialstyrelsen.dk

Design og layout: 4PLUS4

Der kan frit citeres fra manualen med angivelse af kilde.

INDHOLD

FORORD	5
1. LA2	7
Målgruppe	7
Læsevejledning	7
Hvad er LA2	8
LA2s faglige ramme	14
Kritiske episoder	15
Low Arousal	17
Eksempel på LA2 i brug	19
2. TRIVSELSPLANERNE	23
Trivselsplanens opbygning	27
Hvordan laves Trivselsplanen	29
Samtaleark 1: Indefra perspektiv: Mine tanker om mig	32
Samtaleark 2: Mine ressourcer	34
Samtaleark 3: Eksempler på ressourcer	37
Samtaleark 4: Mit Netværk	38
Samtaleark 5: Mine trivselstegn	40
Samtaleark 6: Mine advarselstegn	42
Samtaleark 7: Mine belastningstegn	44
Samtaleark 8: Mine Mestringsstrategier	46
Samtaleark 8: Fælles faglige tilgange	51
Samtaleark 9: Mine belastninger	53
Samtaleark 10: Min Trivselsplan	56
Samtaleark 11: Mine/vores "hvad-kan-vi-gøre-ved-det-strategier"	60
Samtaleark 12: Handleplansskema	66
3. TRYGHEDSPLEANERNE	69
Introduktion til affektmodellen	71
Low Arousal strategierne	73
Min Tryghedsplan	79
Udløsende årsager	81
Adfærd og følelser	83
Fagprofessionel Støtte	85
Mestring	88
Oversigt over spørgsmålene til Min Tryghedsplan	91
4. LÆRINGSPLANERNE	93
Hvordan laves læringsplanen	95

5. IMPLEMENTERING AF LA2 I PRAKSIS.....	100
Erfaringer med implementering af LA2.....	100
Anbefalinger for implementering.....	103
AFSLUTNING	107
LITTERATURLISTE	108
BILAG.....	110
Bilag 1: Min Trivselsplan.....	110
Bilag 2: Borgerens samtaleark	111
Bilag 4: Samtaleark til fagprofessionelle.....	124
Bilag 5: Min Tryghedsplan	136
Bilag 6: Tryghedsplan for fagprofessionelle	137
Bilag 7: Min Læringsplan	138
Bilag 8: Læringsplan for fagprofessionelle	139
Bilag 9: Kristians Trivsels-, Trygheds- og Læringsplan (udfyldt)	140
Bilag 10: Uddannelse i LA2.....	143

FORORD

I de seneste år har der været flere alvorlige tilfælde af vold og vold med døden til følge på botilbud og forsorgshjem. Voldstilfældene har affødt en national debat om vold og sikkerhed på botilbud og forsorgshjem – herunder et øget fokus på, hvordan man kan øge trivslen og nedbringe volden for personale og beboere.

Socialstyrelsen udgiver denne manual, som led i projekt Forebyggelse af magtanvendelse på socialpsykiatriske botilbud (2014-2017). LA2 manualen omsætter nyeste teoretiske og praksisudviklede viden om forebyggelse af trusler, vold og magtanvendelse. Materialet er – over en projektperiode på tre år – udviklet, afprøvet og revideret på baggrund af feedback fra borgere, fagprofessionelle og ledere fra tre socialpsykiatriske botilbud.

LA2 manualen henvender sig til fagprofessionelle, der arbejder med mennesker med psykiske vanskeligheder, kognitive funktionsnedsættelser og sociale udfordringer, og som gerne vil have inspiration til at forebygge vold på deres arbejdsplads.

Manualen opererer med tre faser i det voldsforebyggende arbejde: Forebyggelse, Håndtering og Læring. Anvendelse af LA2 manualen forudsætter introduktion og undervisning.

LA2 manualen trækker på metoden Low Arousal. Og inspireres samtidigt af recovery-perspektivets fokus på udvikling, deltagelse og borgerens indefra-perspektiv i forhold til drømme, ønsker og håb. Manualen "manualiserer" på den baggrund mulige veje til oplevelsen af øget kontrol af eget liv. Forskning viser at dette kan være betydningsfuldt for udviklingen af trivsel.

Forskning viser også, at udviklingen af øget trivsel, for borgere og for fagprofessionelle, kan være en virksom vej til øget sikkerhed. Øget sikkerhed for alle involverede.

Særlig tak til de borgere, fagprofessionelle og ledere på de involverede botilbud i Frederikshavn, Århus og Københavns Kommune, som har bidraget til at kvalificere manualen.

Socialstyrelsen

MANUALENS FIGURER

LA2 har to gennemgående figurer: borgeren, der er i centrum for indsatsen, og den fagprofessionelle med sin fagprofessionelle værktøjskasse.



Borger



Fagprofessionel

1. LA2

LA2 er inspireret af Low Arousal tilgangen og er udviklet af Sopra i forbindelse med Socialstyrelsens satspuljeprojekt om forebyggelse af magtanvendelse i socialpsykiatrien (2014-2017)¹. Materialet er blevet til i tæt samarbejde med tre socialpsykiatriske botilbud, hvor både fagprofessionelle og borgere har arbejdet intensivt med at afprøve, give feedback og dermed udvikle materialet undervejs. Projektet har til formål at afprøve om metoder, som tager udgangspunkt i dialog og borgerinddragelse virker reducerende i antallet af kritiske episoder med vold og trusler om vold og deraf følgende magtanvendelser. De foreløbige resultater tyder på, at det gør de!

MÅLGRUPPE

LA2 bliver anvendt i samarbejdet mellem unge eller voksne med psykiske vanskeligheder, kognitive funktionsnedsættelser og sociale problemer, og de fagprofessionelle, som arbejder med dem. LA2 kan også anvendes i samarbejdet med unge eller voksne med udviklingshæmning, men her er det nødvendigt at supplere med andre visuelt understøttede samtaleredskaber. Materialet bliver brugt i mange forskellige sammenhænge og typer af tilbud.

LÆSEVEJLEDNING

Med denne manual får du både en introduktion til fundamentet for LA2 og en konkret gennemgang af, hvordan du kan arbejde med Trivsels-, Trygheds- og Læringsplanerne. Du kan derfor vælge at gå direkte til den del af manualen, som er relevant, når du skal i gang med at arbejde med planerne.

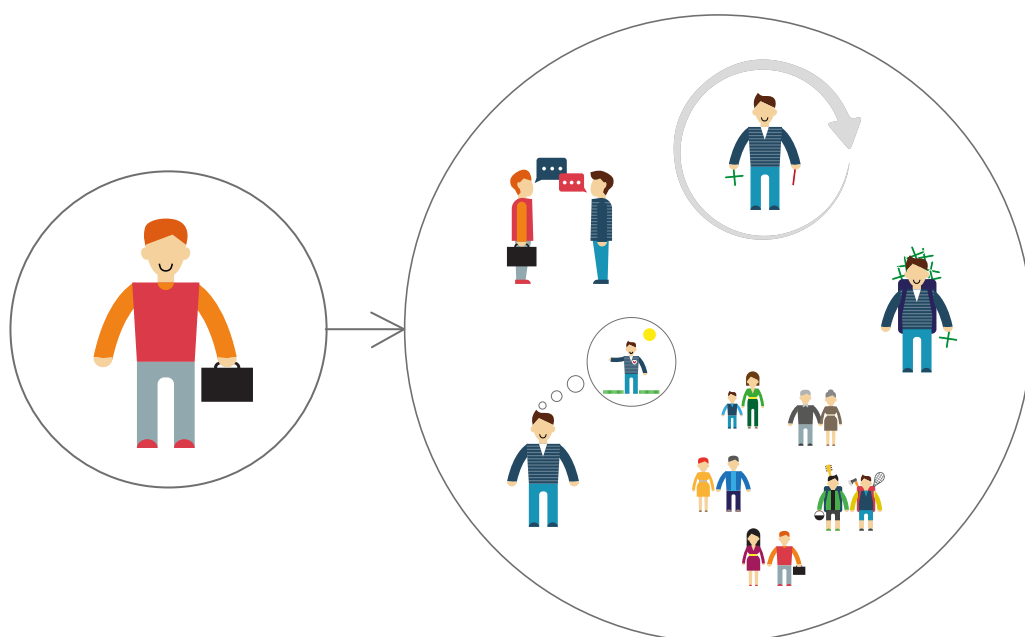
I dette kapitel får du først en introduktion til materialesamlingen LA2 og de perspektiver, der er repræsenteret i materialerne. Dernæst beskriver vi, hvordan LA2 som en recovery- og helhedsorienteret tilgang er udviklet til direkte borgerinddragelse og velegnet til at understøtte sektorovergange. Herefter bliver det faglige fundament i form af Low Arousal tilgangen, som forståelsesramme for sammenhæng mellem belastning og affekt introduceret, og afslutningsvist bliver du præsenteret for borgeren Kristian, som har stillet sine erfaringer til rådighed for jer for at underbygge manualens pointer.

1 <http://socialstyrelsen.dk/projekter-og-initiativer/handicap/overskrift-forebyggelse-af-magtanvendelse-pa-botilbud>

I kapitel 2 får du en grundig introduktion til Trivselsplanerne og arbejdet med dem. I kapitel 3 bliver Tryghedsplanerne gennemgået, og i kapitel 4 får du en indføring i Læringsplanernes opbygning og anvendelse. Undervejs illustrerer vi arbejdet med materialerne med Kristians Trivsels-, Trygheds- og Læringsplan, som du også kan finde samlet bagerst i materialet. Kapitel 5 er vores erfaringer med og anbefalinger i forhold til implementering af LA2 i praksis.

HVAD ER LA2

LA2 understøtter samtaler om vold og trusler om vold. LA2 kan anvendes i samarbejdet mellem borgeren og de fagprofessionelle. LA2 kan også bruges i samarbejdet med borgeren og borgerens selvvalgte netværk, hvis borgeren ønsker det.



LA2 bygger på borgerinddragelse, helhedsorienteret tilgang, ressourcefokus, netværksinddragelse og recovery

LA2 er inspireret af den oprindelige Low Arousal tilgang. LA2 er udviklet i tæt dialog med dansk praksis og på baggrund af Uhrskovs analyse af Low Arousal tilgangen fra 2012². LA2 er inspireret af recovery mindsættet (side 9). Vi har også inddraget elementer fra Åben Dialog (side 10), særligt i forhold til netværksinddragelse, og vi er meget inspirerede af Feedback Informed Treatment (FIT) (side 10), som metode til direkte borgerinddragelse. Begge metoder kan med fordel anvendes samtidig med LA2, som også kan kombineres med andre metoder til borgerinddragelse. Recoverytilgangen og de to metoder præsenteres kort nedenfor.

2 Uhrskov, Trine [2012]: En undersøgelse af Low Arousal metodens teoretiske grundlag og de mulige implikationer for den professionelle praksis. Kandidatspeciale på Institut for psykologi, Københavns Universitet.

RECOVERY

Recovery betyder den enkelte borgers individuelle forståelse af trivsel i tilværelsen og det gode liv. Her er borgeren ekspert, i eget indefra perspektiv. Den såkaldte erfaringsekspert.

Socialstyrelsen har i 2013 peget på følgende betydningsfulde og fremmende elementer for borgerens recovery-proces:

- **Forbundethed:** At opleve gensidige sociale relationer; at få social støtte af ligesindede, professionelle og netværk; at høre til i sociale fællesskaber.
- **Håb og fremtidsoptimisme:** At tro på muligheden for at komme sig; at være motiveret for og kunne se muligheder for forandring; at være i relationer som giver håb; at have drømme for fremtiden.
- **Identitet:** At få mulighed for at (gen)opbygge en positiv identitet og overvinde stigmatisering.
- **Mening:** At få mulighed for at (gen)finde mening med livet og med de oplevelser, som de psykiske vanskeligheder har udsat én for. Den enkeltes meningsskabende proces er personlig og kræver derfor, at der er plads til mange typer "svar" på, hvad meningen med vanskeligheder og livet er.
- **Empowerment:** At genvinde magten over eget liv, finde styrke til at handle (ved egen hjælp eller med støtte fra andre) og at få handlemuligheder og kompetencer, som kan skabe positiv forandring.

Vi anvender recovery-begrebet i forhold til både unge eller voksne med psykiske vanskeligheder, sociale problemer og kognitive funktionsnedsættelser. Værdierne og forståelserne, som ligger i recovery mindsættet, gælder alle mennesker uanset forudsætninger.

Blickfeldt Juliussen, F et al (2013): Mennesker med psykiske vanskeligheder – Sociale indsatser, der virker. www.Socialstyrelsen.dk



Borgerens recovery proces

ÅBEN DIALOG

Åben Dialog handler om betydningen af inddragelse af borgerens selvvalgte netværk (herunder pårørende). Borgerens selvvalgte netværk har dokumenteret betydning i forhold til borgerens mulighed for recovery. Intet menneske er en ø i verden. Trivsel i tilværelsen er tæt sammenvævet med muligheden for udvikling af kontakt til selvvalgte andre (ikke fagprofessionelle).



Netværksinddragelse

Åben Dialog er en netværks- og helhedsorienteret tilgang, der inddrager relevante fagprofessionelle og private netværk i forhold til borgerens situation. Tilgangen er baseret på syv principper for hurtig og samtidig indsats i forhold til borgeren og dennes netværk. Inddragelse af netværkene sker på baggrund af borgerens ønske. Som noget af det grundlæggende i Åben Dialog, vægter alle udsagn lige, og den professionelle rolle er ikke at søge løsninger, men at give et fagligt perspektiv, som kan supplere borgerens eget og resten af netværkets perspektiver.

Åben Dialog – metode manual (2014). www.socialstyrelsen.dk

FEEDBACK INFORMED TREATMENT

Feedback Informed Treatment (FIT) spørger systematisk og vedblivende til borgerens oplevelse af indsatsen og lytter gerne til borgerens kritik. FIT praktiseres i forhold til mennesker med psykiske vanskeligheder, kognitive funktionsnedsættelser, sociale problemer og udviklingshæmning. Den enkelte borger, erfaringseksperter med indefra perspektivet, er den eneste, som kan afgøre, om borgeren oplever sig mødt, respekteret og forstået i mødet med fagprofessionelle. Forskning viser, at effekten af indsatserne bliver målbart større, når borgeren oplever sig mødt.



Kommunikation og Feedback

Den grundlæggende idé bag FIT er, at den fagprofessionelle formaliseret opsøger feedback fra de mennesker, de arbejder med. Feedbacken omhandler borgerens oplevelse af effekten af behandlingen, samt deres oplevelse af samarbejdet med de fagprofessionelle. Dette gøres ved at anvende to korte spørgeskemaer. Feedbacken hjælper de fagprofessionelle og borgeren med at sikre, at borgeren får det udbytte af behandlingen, som vedkommende ønsker. FIT er udviklet af Scott Miller fra The International Center for Clinical Excellence (ICCE).

www.susannebargmann.dk

Miller, S.D. & Bertolino, B. (2016): Feedback Informed Treatment – Danske manualer.

Borgerens indefra perspektiv

Først og fremmest er LA2 et samtale- og refleksionsredskab, som har fokus på at forstå borgerens indefra perspektiv. I *Min Trivselsplan* er udgangspunktet borgerens indefra perspektiv, dvs. hvordan borgeren oplever egen trivsel, ressourcer, netværk, mestringsstrategier og belastninger. Der er fokus på, hvordan borgeren oplever sin hverdag, og hvordan du som fagprofessionel kan støtte borgeren i at mestre hverdagslivets udfordringer. Her kommer borgeren selv til orde, og det er hans eller hendes oplevelse og forståelse, der er i centrum.



Borgerens indefra perspektiv

Gennem strukturerede samtaler om borgerens indefra perspektiv, får borgeren mulighed for, dels at lære sit eget indefra perspektiv at kende (gennem at blive spurgt ind til det), dels at give sit bud på, hvordan de kritiske episoder bedst kan forebygges og håndteres, og hvilken læring, der kan være af en kritisk episode. På den måde kvalificeres borgerens ekspertposition i forhold til egne værdier og egne erfaringer. Denne kvalificering skal støtte borgeren i fremtidigt at træffe flere kvalificerede beslutninger i eget liv (empowerment).

De fagprofessionelles udefra perspektiv

LA2 er også et udrednings- og refleksionsredskab, som tilvejebringer en samlet beskrivelse af de fagprofessionelles udefra perspektiv på de kritiske episoder. LA2 hjælper de fagprofessionelle med at beskrive, hvordan de bedst muligt kan støtte borgeren i at forebygge, håndtere og mestre de kritiske episoder.

To ekspertpositioner

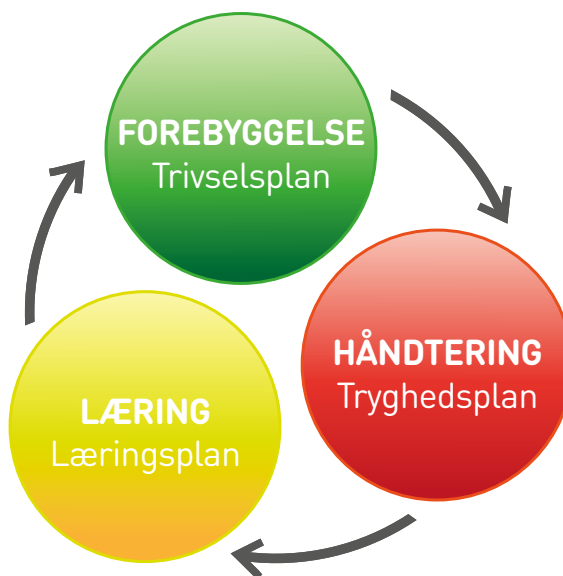
Gennem oprigtig nysgerrighed overfor borgerens indefra perspektiv, bliver det muligt at skabe et tæt samarbejde med borgeren om at være sammen om at reducere de kritiske episoder. Her skal de fagprofessionelles faglighed og metoder udfoldes sammen med borgerens tanker og ideer, så borgeren ikke er alene med ansvaret for at finde løsningerne. De to perspektiver kvalificerer gensidigt hinanden, og derigennem er der mulighed for forandring i retning af bedre trivsel for både borgere og fagprofessionelle.



To ekspertpositioner

Materialsamlingen

LA2 understøtter samtaler om forebyggelse, håndtering og læring af kritiske episoder med vold og trusler om vold^{3,4}. Materialerne kan også anvendes i forhold til at forebygge, håndtere og lære af andre former for affektudbrud end vold og trusler om vold.



Der er til hvert niveau udarbejdet to planer. Én udgave med borgerens indefra perspektiv og én udgave med jeres fagprofessionelle udefra perspektiv. Begge dele er væsentlige for at forstå kompleksiteten.

På forebyggelsesniveauet arbejder I med *Min Trivselsplan* og *Trivselsplan for fagprofessionelle*, som har borgerens grundlæggende betingelser for trivsel i fokus samt de ressourcer, barrierer og indsatser, der er centrale for at fremme bedre trivsel.

På håndteringsniveauet arbejder I med *Min Tryghedsplan* og *Tryghedsplan for fagprofessionelle*, som har de kritiske episoder i fokus, med borgerens og de fagprofessionelles konkrete og individuelle viden om borgeren og borgerens samspil med omgivelserne før, under og efter kritiske episoder med vold og trusler om vold.

3 Uhrskov, Trine (2012): En undersøgelse af Low Arousal metodens teoretiske grundlag og de mulige implikationer for den professionelle praksis. Kandidatspeciale på Institut for psykologi, Københavns Universitet.

4 Socialstyrelsen (2015): Styrket indsats til forebyggelse af vold på botilbud og forsorgshjem. www.socialstyrelsen.dk

På læringsniveauet arbejder I med *Min Læringsplan* og *Læringsplan for fagprofessionelle*, som bl.a. afdækker borgerens eksisterende konstruktive og ikke-konstruktive mestringsstrategier i forbindelse med konkrete kritiske episoder. Det bidrager til at kvalificere Tryghedsplanen og Trivselsplanen yderligere og derved forebygge nye kritiske episoder.

Overblik over materialerne:

	Borgerens indefra perspektiv	Fagprofessionelles udefra perspektiv	
Forebyggelse	Min Trivselsplan	Trivselsplan for fagprofessionelle	LA2 manualen
Håndtering	Min Tryghedsplan	Tryghedsplan for fagprofessionelle	
Læring og refleksion	Min Læringsplan	Læringsplan for fagprofessionelle	

Alle elementer kan bruges enkeltvis og sammen. Hvis det ikke er muligt at lave planen fra borgerens indefra perspektiv, kan planen laves fra et fagprofessionelt udefra perspektiv i stedet. Eller det fagprofessionelle udefra perspektiv kan supplere borgerens indefra perspektiv. En endnu bedre mulighed kan være at inddrage borgerens selvvalgte netværk, hvor det overhovedet er muligt, og borgeren ønsker dette.

Download af materialer og programmer

Alle LA2 materialerne kan downloades på www.socialstyrelsen.dk. De kan udskrives på papir, og I kan bruge de skrivbare PDF'er i samtaler med borgere eller til renskrivning efter samtalerne.

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

Alle materialerne fås også digitalt og er til at skrive direkte i. Dermed kan planerne implementeres i de fagprofessionelles dokumentationssystemer.

LA2S FAGLIGE RAMME

Vi har lagt vægt på, at LA2 er recovery- og rehabiliteringsunderstøttende, og har en helhedsorienteret tilgang, understøtter direkte borgerinddragelse og er velegnet til at understøtte sektorovergange.

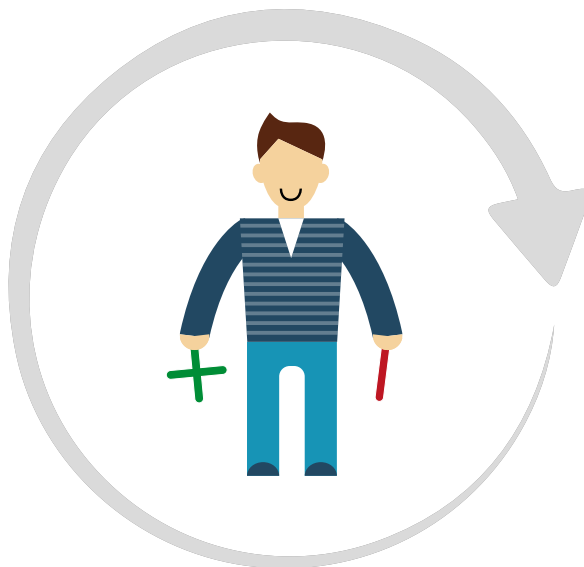
Recovery- og rehabiliteringsunderstøttende

LA2 tager udgangspunkt i borgerens indefra perspektiv. Borgeren er erfaringsekspert i både egen oplevelse af trivsel og det gode liv og i egne erfaringer med mestring af kritiske episoder. Det støtter borgerens personlige recovery proces og gør borgerens viden betydningsfuld.

LA2 tager parallelt udgangspunkt i de fagprofessionelles udefra perspektiv og giver fagprofessionelle gode muligheder for at stille en samarbejdsorienteret, tidsbestemt, koordineret og vidensbaseret indsats til rådighed for borgeren, dvs. at arbejde rehabiliterende⁵.

Helhedsorienteret tilgang

LA2 har en helhedsorienteret tilgang til borgeren. Der er både fokus på borgerens ressourcer og på de belastninger, der kan være i spil i borgerens hverdagsliv. LA2 sigter på at sætte borgerens ressourcer i spil, for at få bedre trivsel, og på at samarbejde om at reducere hverdagslivets belastninger, når det er hensigtsmæssigt.



Helhedsorienteret tilgang

5 Blickfeldt Juliussen, F et al (2013): Mennesker med psykiske vanskeligheder – Sociale indsatser, der virker. www.Socialstyrelsen.dk

Udviklet til direkte borgerinddragelse

LA2 er udviklet til direkte borgerinddragelse, og vi anbefaler, at I anvender LA2 i samarbejde med borgerne. Alle centrale pointer i LA2 er illustrerede. Det understøtter kommunikation og forståelse og dermed ejerskab i samarbejdet mellem borgere og fagprofessionelle. Det er grundlæggende i LA2, at kritiske episoder med vold og trusler om vold løses bedst og mest sikkert i samarbejde med borgeren.

Understøtter samarbejdet om borgeren på tværs af sektorer

LA2 muliggør videndeling om borgeren i forhold til forebyggelse og håndtering af kritiske episoder i overgange på tværs af sektorer og fagprofessionelle. Dette er af stor betydning for borgere, som på grund af psykiske vanskeligheder har hyppig kontakt med flere sektorer fx socialpsykiatri og sygehuspsykiatri, og for borgere med kognitive funktionsnedsættelser, der kan have dårlige forudsætninger for at sikre videndeling mellem fagprofessionelle i forskellige sektorer eller organisationer.

KRITISKE EPISODER

En kritisk episode er en situation, hvor der er risiko for, at borgeren udøver vold eller kommer med trusler om vold. I den kritiske episode er der mulighed for at både borgeren og de fagprofessionelle anvender forskellige mestrings- og håndteringsstrategier, så borgeren hurtigst muligt kommer i ro og kontrol.

Kritiske episoder, med vold eller trusler om vold, kan forventeligt opstå, når mennesker i perioder af deres liv ikke trives og samtidigt er afhængige af andre menneskers forståelse og støtte i på forhånd givne rammer sammen med mennesker, de ikke selv har valgt⁶. Gennem omhyggelig forebyggelse, rolig håndtering og nysgerrig læring af kritiske episoder, er der mulighed for bedre trivsel og udvikling for såvel borgerne som jer som fagprofessionelle. Borgerens og de fagprofessionelles oplevelse af tryk og trivsel i hverdagen er tæt forbundne^{7,8}.

6 Defactum (2016): Vold på botilbud og forsorgshjem – tværgående analyse af 10 cases om voldsepisoder.

7 Socialstyrelsen (2015): Styrket indsats til forebyggelse af vold på botilbud og forsorgshjem. www.socialstyrelsen.dk

8 SUS (2015): Vi gør det sammen! Brugerinddragelse i arbejdet med at forebygge konflikter og vold. Projekt Vold som Udtryksform.

Ydermere skaber god trivsel hos borgerne mulighed for, at deres personlige recoveryproces kan udvikle sig. Kort sagt kan de færreste mennesker udvikle sig i positiv retning, når der er mange kritiske episoder.

Når man skal forstå, hvorfor kritiske episoder opstår, og få mulighed for at arbejde med at nedbringe og nedtrappe dem, er der mange mulige forståelser på spil. LA2 bygger primært på fire forståelser om, hvorfor kritiske episoder opstår: "trivsel og belastning", "ressourcer og mestringsstrategier", "samspil og kontekst" samt "kontrol over eget liv".

Trivsel og belastning

En væsentlig forståelse af kritiske episoder er, at kritiske episoder opstår, når borgerens belastningsniveau er for højt, og trivsel derved er i bund. Et højt belastningsniveau kan opstå som følge af en ubalance mellem de ressourcer, som borgeren har til rådighed og de belastninger, som er i spil i borgerens hverdagsliv. Derved er der en sammenhæng mellem borgerens niveau for belastning og kritiske episoder, som kan føre til vold og trusler om vold. Grundtanken er, at mennesker, som er i trivsel og har det godt, sjældent udøver vold eller truer andre⁹. LA2 tager afsæt i Hejlskov-Uhrskovs stressmodel, som er udviklet af Bo Hejlskov Elvén og Trine Uhrskov¹⁰.



*Balance mellem borgerens
ressourcer og belastning*

9 McDonnell A.A. [2010]: Managing Agressive Behavior in Care Settings: Understanding and Applying Low Arousal Approaches. West Sussex, UK: Wiley-Blackwell.

10 Uhrskov, T & Hejlskov Jørgensen, B (2007): Stress and autism. Presented at the Meeting of Minds II, Herning.

Ressourcer og mestringsstrategier

En anden forståelse af kritiske episoder er, at kritiske episoder kan forebygges gennem et aktivt fokus på borgerens ressourcer og borgerens mestringsstrategier¹¹. Borgerens ressourcer inkluderer også borgerens selvvalgte netværk. Herved opnår borgeren mere trivsel i eget liv med mulighed for personlig recovery. Med andre ord *”Det man fokuserer på, bliver der mere af”*¹².

Samspil og kontekst

En tredje væsentlig forståelse af kritiske episoder er, at en stor del af de kritiske episoder kan undgås ved at ændre samspillet mellem de involverede personer eller på forhold i omgivelserne. Derved kommer samspillet og konteksten til at spille en central rolle i nedbringelsen og nedtrapningen af kritiske episoder.

Kontrol over eget liv

En fjerde og meget relevant forståelse er, at borgerens indflydelse og kontrol over eget liv (empowerment), er en væsentlig faktor for, at borgeren kan mestre kritiske episoder^{13,14}. Derved bliver borgerinddragelse et nøglebegreb i det forebyggende arbejde. I LA2 er borgerinddragelse et konstant omdrejningspunkt. Her kommer borgeren selv til orde, og det er hans eller hendes oplevelse og forståelse, der er i centrum.

LOW AROUSAL

LA2 er inspireret af den oprindelige Low Arousal tilgang. Low Arousal er udviklet i Storbritannien af klinisk psykolog og Ph.d. Andrew McDonnell¹⁵ i slutningen af 1990'erne. Andrew McDonnell er grundlæggeren af organisationen Studio3, som i samarbejde med det danske daværende Videnscenter for Autisme, fik Low Arousal til Danmark i midten af 0'erne. Herhjemme er Low Arousal bl.a. repræsenteret ved psykolog Bo Hejlskov Elvén¹⁶, som har videreudviklet Low Arousal i form af den rogivende pædagogik.

11 "Evidence-based guidelines to reduce the need for restrictive practices in the disability sector". (2011) The Australian Psychological Society.

12 Socialstyrelsen (2015): Styrket indsats til forebyggelse af vold på botilbud og forsorgshjem. www.socialstyrelsen.dk

13 Elvén, B.H (2010): Problemskabende adfærd ved udviklingsforstyrrelser eller udviklingshæmning. Viborg: Dansk Psykologisk Forlag.

14 McDonnell A.A. (2010): Managing Aggressive behavior in Care Settings: Understanding and Applying Low Arousal Approaches. West Sussex, UK: Wiley-Blackwell.

15 McDonnell A.A. (2010): Managing Aggressive behavior in Care Settings: Understanding and Applying Low Arousal Approaches. West Sussex, UK: Wiley-Blackwell.

16 Elvén, B.H (2010): Problemskabende adfærd ved udviklingsforstyrrelser eller udviklingshæmning. Viborg: Dansk Psykologisk Forlag.



Arousal

Grundtanken i både Low Arousal og LA2 er, at der er sammenhæng mellem borgerens arousalniveau og kritiske episoder. Arousal kan forstås som en biologisk funktion, reguleret af signalstoffer, der påvirker hjernens og kroppens parathed til at reagere på stimuli. En vigtig pointe er, at denne funktion findes hos alle mennesker dvs. både hos den fagprofessionelle og hos borgerne.

Høj arousal gør, at et menneske reagerer hurtigere, stærkere og voldsommere på stimuli end ved lav arousal. Når arousal er høj, er reaktionerne stærkere, mens evnen til egenkontrol er svagere. Det øger risikoen for, at en situation udvikler sig til en kritisk episode. Når belastningen er høj, bliver arousal nemt aktiveret, og evnen til at bearbejde information falder betydeligt.

Illustration af høj vs. lav arousal:

HØJ AROUSAL	LAV AROUSAL
Høj puls	Lav puls
Højt blodtryk	Lavt blodtryk
Øget blodtilførsel til musklerne	Nedsat blodtilførsel til musklerne
Nedsat aktivitet i tarmene	Øget aktivitet i tarmene
Øget passage i lungerne	Nedsat passage i lungerne
Øget svedudskillelse	Nedsat svedudskillelse
Udvidede pupiller	Sammentrukne pupiller

Low Arousal tilgangen

Der er tre bærende teser i Low Arousal:

- De fleste borgere, som ofte udøver vold eller trusler om vold, har en let vakt arousal. Derfor bør vores adfærd forebygge, at borgerens arousal stiger særligt i kritiske episoder.
- Ofte indgår fagprofessionelles krav eller forventninger forud for en stor del af den vold og trusler om vold, som borgere udøver. Det kan derfor gøre antallet af kritiske episoder mindre at tilpasse disse krav.
- Størstedelen af kommunikationen er nonverbal. Det er derfor vigtigt at tænke over, hvilke nonverbale signaler vi sender, når vi står overfor en borger, der er i høj arousal.

Low Arousals primære pædagogiske budskab er, at de fagprofessionelle skal reducere (udsætte eller frafalde) krav i forhold til borgerne og samtidig beherske rogivende teknikker i de kritiske episoder. Det vil medføre færre kontroltab for både borgere og fagprofessionelle, færre kritiske episoder og derved større trivsel for både borgerne og de fagprofessionelle.

Udover dette er en af Low Arousals styrker, at tilgangen anviser enkle og konstruktive pædagogiske bud på konflikt nedtrapning og fysiske konflikthåndteringsmetoder. Disse bliver foldet ud i kapitel 3 om Tryghedsplanen.

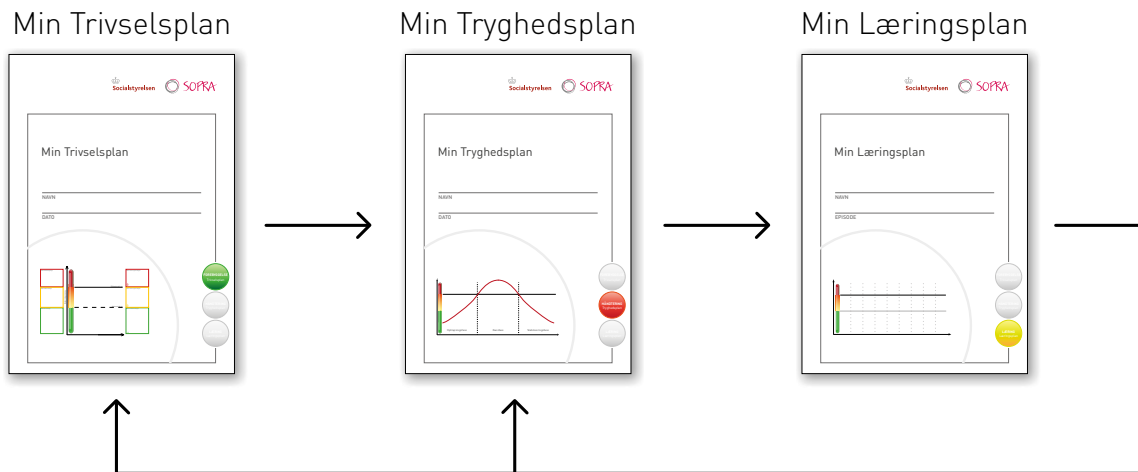
EKSEMPEL PÅ LA2 I BRUG

Et godt sted at starte, når du skal arbejde med LA2, er at udarbejde en Trivselsplan på dig selv. Gerne samtidigt med andre i din fagprofessionelle gruppe. På den måde opnår du fortrolighed med materialet og et godt kendskab til, hvordan det virker.

Når du skal arbejde med LA2 i samarbejde med borgeren, så er et nyt godt sted at starte, at udarbejde *Min Trivselsplan* sammen med borgeren. Når *Min Trivselsplan* er lavet, og I sammen ved mere om, hvordan ressourcer, netværk, trivsel og belastning ser ud og opleves af borgeren, kan I bevæge jer videre til *Min Tryghedsplan*.

I *Min Tryghedsplan* taler I om, hvordan I sammen og hver for sig håndterer, hvis borgeren alligevel bliver så belastet, at han eller hun reagerer med vold eller trusler om vold.

Til sidst kan I tale om konkrete kritiske episoder for at lære af dem og forebygge, at en lignende situation udvikler sig på samme måde. Dette gør I i *Min Læringsplan*.



Når I har været igennem ovenstående har borgeren en Trivselsplan, en Tryghedsplan og en eller flere Læringsplaner. Den læring I får af Læringsplanen, vil som regel skulle tilbage til Tryghedsplanen og måske også til Trivselsplanen.

Vi har manualen igennem illustreret de centrale pointer med eksempler fra Kristians Trivsels-, Trygheds- og Læringsplaner, og her er derfor en introduktion til Kristian:

KRISTIAN

Kristian er 30 år. Kristian har haft angst, paranoide tanker og hashpsykoser. Kristian har været indlagt på psykiatrisk afdeling over 20 gange gennem årene, og han har senest været indlagt for 2 år siden efter et totalt sammenbrud.

Kristian kom ud i misbrug som 14-årig, og han var aktiv misbruger, til han var 28 år. Han har i sin lange periode som aktiv misbruger, levet på gaden, boet på herberg, forsorgshjem og på socialpsykiatriske botilbud. Kristian har efterfølgende været i en vellykket misbrugsbehandling.

Kristian har siden sin skolegang været i fysisk konflikt med andre mennesker. Kristian har flere gange været involveret i episoder med vold og trusler om vold. Han har desuden afsonet en dom for vold.

Kristian har været uden misbrug i nu 2 år, og han er godt i gang med sin recovery-proces. Han er på vej fra et socialpsykiatrisk botilbud ud i egen lejlighed. Der bliver lavet en ordning, hvor det nuværende botilbud støtter ham i den første periode. Målet er at bo selv – dette er inden for rækkevidde.

Kristian har ikke en færdiggjort uddannelse, og han havde besvær med at lære i skolen. Kristian har gennem det sidste halve år gennemført et vellykket praktikforløb, hvor han har afprøvet, om han ville være gartner. Det vil han ikke. Kristian vil nu gerne være pædagog, og han skal snart i praktik igen, hvor han kan prøve kræfter med dette. Kristian har klare mål om at få sig en uddannelse og et arbejde.

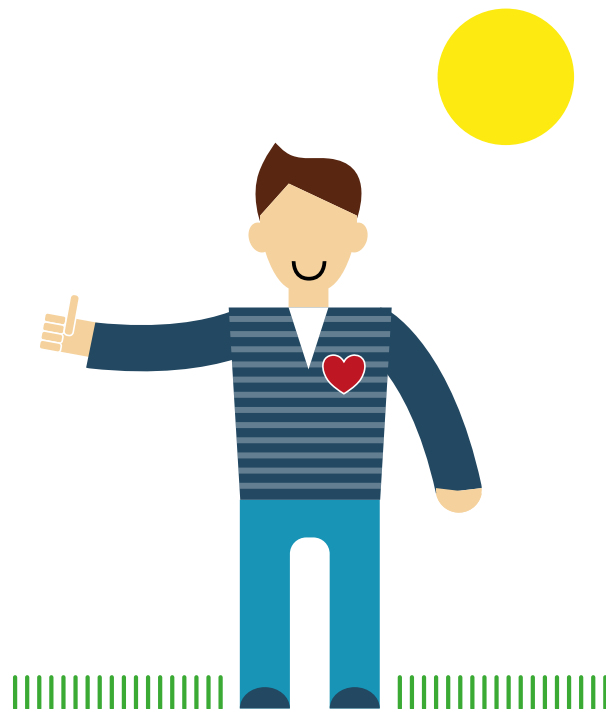
Kristian har et godt netværk i dag. Det har gennem mange år været tyndt, men efter han har været i behandling, er det langsomt blevet bygget op igen. Der er taget kontakt til gamle relationer og nye er kommet til.

Kristian er en virkelig person, og navnet er hans rigtige navn. Kristian har indvilget i, at vi må bruge hans liv, hans historie og hans erfaringer i denne manual. Kristian har i forbindelse med tilvejebringelsen af denne manual lavet *Min Trivselsplan*, *Min Tryghedsplan* og *Min Læringsplan*. Vi håber i kan bruge eksemplerne i jeres arbejde.

Vi vil gerne sige et kæmpe stort tak til Kristian for at stille sig til rådighed for os. Vi ved, at det betyder meget for Kristian, at andre kan lære af hans historie. Vi håber, at I vil tage godt imod Kristians historie og erfaringer.

LA2 er recovery-orienteret, det betyder, at Low Arousal ikke skal forstås som en hyldest til "No Arousal". LA2 understøtter udvikling på baggrund af borgerens ønsker, drømme og håb - dette er også et centralt element i recovery-mindsættet.

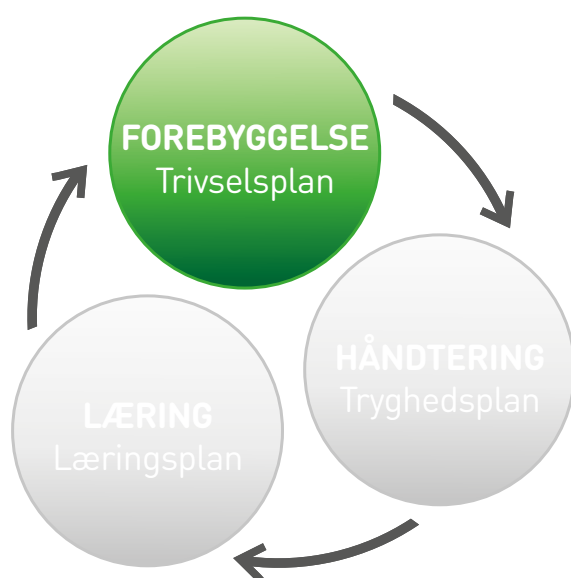
God fornøjelse ☺



Recovery

2. TRIVSELSPLANERNE

Dette kapitel er henvendt til dig, som skal i gang med at anvende *Min Trivselsplan* i samarbejdet med borgeren og *Trivselsplan for fagprofessionelle*. Du kan anvende *Min Trivselsplan*, hvor der er behov for i fællesskab at forebygge vold og trusler om vold. Du kan også anvende *Min Trivselsplan*, hvor der er behov for i fællesskab at skabe bedre trivsel i hverdagen for borgeren. Det gør du gennem strukturerede samtaler om borgerens ressourcer, netværk, hverdagstrivsel, belastninger samt mestringsstrategier. Grundtanken er, at et godt hverdagsliv er den bedste måde at forebygge vold og trusler om vold. Mennesker, som har det godt, udøver sjældent vold mod andre.



Indefra perspektiv

I *Min Trivselsplan* er udgangspunktet borgerens indefra perspektiv, dvs. hvordan borgeren oplever egen trivsel, ressourcer, netværk, mestringsstrategier og belastninger. Der er fokus på, hvordan borgeren oplever sin hverdag, og hvordan du som fagprofessionel kan støtte borgeren i at mestre hverdagslivets udfordringer. Her kommer borgeren selv til orde, og det er hans eller hendes oplevelse og forståelse, der er i centrum.



Borgerens indefra perspektiv



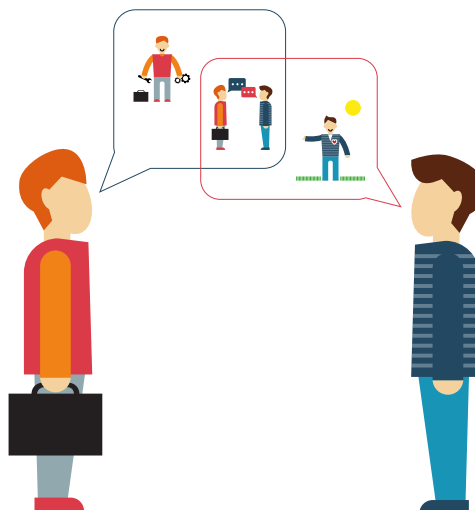
Dit fagprofessionelle udefra perspektiv

Udefra perspektiv

I *Trivselsplan for fagprofessionelle* er udgangspunktet et udefra perspektiv, dvs. hvordan du som fagprofessionel ser borgerens trivsel, ressourcer, netværk, mestringsstrategier, belastninger og deraf følgende fælles faglige tilgang. Her er fokus også på, hvordan du som fagprofessionel kan støtte borgeren i at mestre hverdagslivets udfordringer, så vold og trusler om vold ikke bliver den eneste mestringsstrategi, borgeren har til rådighed.

De to ekspertpositioner

Trivselsplanerne giver mulighed for at arbejde med to forskellige ekspert-positioner. På den ene side borgeren som erfarings-ekspert med indefra perspektivet i forhold til personlige livserfaringer, drømme og ideer om, hvad et godt liv er og indeholder. På den anden side dig som fagprofessionel ekspert med udefra perspektivet i forhold til metoder og redskaber. De to perspektiver supplerer hinanden og er hver for sig vigtige.

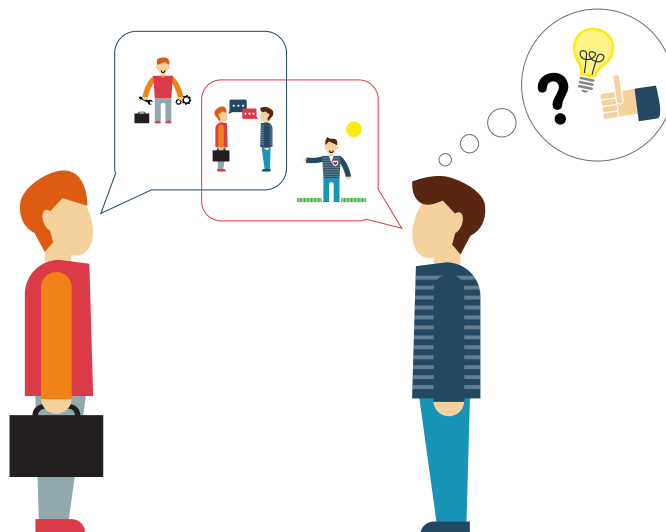


Dialog mellem to ekspertpositioner

Trivsel i hverdagen

Trivselsplanerne fokuserer på hverdagstrivsel. Hverdagstrivsel tager udgangspunkt i borgerens forståelse af det gode liv og den konkrete udformning af dette i borgerens hverdagsliv. Trivsel er derfor, når borgeren til hverdag oplever, at det er værd at stå op, og at dagen har et indhold, der giver mening for ham eller hende.

Trivsel i hverdagen kan for mange være svingende. Det giver gode dage, halvdårlige og dårlige dage. Det er derfor ekstra vigtigt, at vi er med til at støtte borgerne i at udvikle gode strategier til at vedligeholde trivsel samt strategier til at mestre de halvdårlige og dårlige dage.



Livsvilkår

LA2 støtter borgeren til at overvinde personlige, sociale og kontekstuelle barrierer. Samtidigt adresseres omgivelserne, således at disse tilrettes i forhold til bedre at kunne understøtte borgerens hverdags-trivsel

Samtalerne skaber forståelse og nye muligheder

Balance mellem ressourcer og belastninger

Trivsel er afhængig af, at der er balance mellem de ressourcer, som borgeren har til rådighed og de udfordringer/belastninger, som borgeren har i sit hverdagsliv. En udfordring ligger inden for det, som borgeren har ressourcer til at magte, en belastning ligger uden for det, som borgeren har ressourcer til at magte. Der er ofte en hårfin balance mellem, hvornår en ting opleves som en udfordring, og hvornår den samme ting opleves som belastning. Vi har derfor fokus på, at håndterbare udfordringer ikke udvikler sig til uhåndterbare belastninger.

U-udnyttede ressourcer

Trivslen kan også være truet, når borgeren ikke har mulighed for at udnytte sine ressourcer. Kedsomhed og manglen på indhold i hverdagslivet kan også være en kæmpe belastning for borgere i botilbud. Her er det af stor betydning at tage udgangspunkt i borgerens ressourcer og netværk og støtte borgeren i at skabe indhold og mening i tilværelsen gennem dette. Ofte kan dette være med til at skabe spirende drømme og håb for fremtiden.

Oplevelsen af sammenhæng

Det er vigtigt for borgeren at forstå sammenhængen mellem belastning og reaktioner på belastning. Det kan være med til at give en forståelse af, at lav trivsel ikke kommer ud af ingenting. Nogle gange kan borgeren og du som fagprofessionel i fællesskab mindske belastningen, andre

FOREBYG
Trivsel

HÅNDT
Tryghed

LÆR
Læring

gange kan det at forstå sammenhængen mellem belastning og reaktioner på dette i sig selv være med til at mindske belastningen. Oplevelsen af sammenhæng og mening i hverdagslivet, kan være afgørende for troen på, at livet kan blive bedre.

Mestring

Der er belastninger, som borgeren og/eller du som fagprofessionel kan arbejde på at gøre mindre belastende. Der er andre belastninger, der er mere langvarige, som kræver længere tids indsats. Det er ofte sådan, at selv om man arbejder på at reducere belastninger, så skal borgeren leve med et højt belastningsniveau i perioder af sit liv. Der er derfor både behov for at arbejde med at belastningerne reduceres og behov for fokus på gode mestringsstrategier i borgerens hverdagsliv.

I *Min Trivselsplan* er der mulighed for, i samarbejde med borgeren, at udvikle gode hverdagsstrategier til at mestre et højt belastningsniveau. Det er også muligt at arbejde på konkrete indsatser eller løsninger, der reducerer en belastning.

Trafiklys

Borgerens trivsel kan visuelt angives på den farveskala, som vi kender fra trafiklys. Fordelen ved trafiklysskalaen er, at det er lettere at kommunikere med borgeren og andre fagprofessionelle om borgerens trivselsniveau.

Trivsel (grøn)

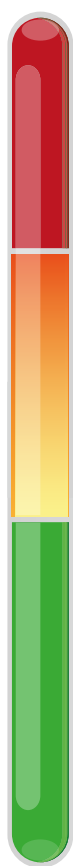
Når borgeren trives og har ressourcer til de udfordringer og belastninger han eller hun har, ligger borgeren i det grønne område (trivselsområde). Her er det muligt for borgeren at udvikle sig, være social og afprøve nye strategier.

Advarsel (gul)

Hvis borgeren ikke helt har ressourcer til at klare de belastninger, han eller hun har, er borgeren i det gule/orange område. Her er der risiko for, at borgeren bliver mere svingende, og borgeren har flere adfærdstegn på dette. Når borgeren selv, eller du som fagprofessionel, genkender advarselstegnene, er det noget, I skal handle på. I dette område er der gode muligheder for, at du som fagprofessionel kan samarbejde med borgeren om, at aktivere borgerens ressourcer og forandre de ting, som spænder ben for trivslen.

Belastning (rød)

Hvis borgeren har langt flere belastninger, end han eller hun har ressourcer til at klare, ligger borgeren i det røde område og udviser sandsynligvis tegn på belastning. Borgeren har meget svært ved at fungere i hverdagen, og handling er nødvendigt. I dette område har borgeren brug for din fagprofessionelle hjælp til at få det godt igen.



Belastningsniveauet kan visuelt angives på den farveskala, som vi kender fra trafiklys

Borgeren kan samtidig være så belastet, at han eller hun har svært ved at samarbejde om at tage imod hjælpen. Der er større risiko for kritiske episoder.

TRIVSELSPLANENS OPBYGNING

Kernen i Trivselsplanen er en visuel model, som illustrerer sammenhængen mellem belastning og trivsel.

Trivselsplanens grundmodel består af:

- **Modelrammen**
Et koordinatsystemet som illustrerer sammenhængen mellem trivsel og belastning
- **Advarselslinje og sårbarhedslinje**
En illustration af overgange mellem trivsels-, advarsels- og belastningsniveau
- **Belastninger**
Forhold i borgerens hverdag som forøger belastningsniveauet

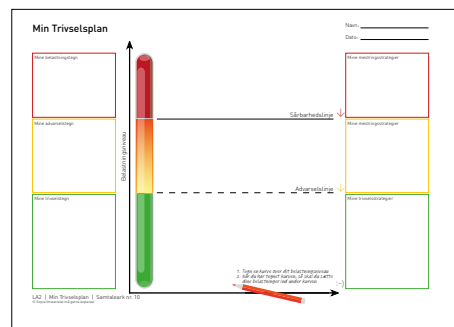
Den samlede Trivselsplan

En færdig Trivselsplan viser på en enkel måde et sammenhængende billede af borgerens niveau for trivsel. Den beskriver borgerens tegn på trivsel, belastningsfaktorer og gode hverdagsstrategier til enten at vedligeholde trivsel eller til at få en bedre hverdag.

Ud fra det overblik kan borgeren og du som fagprofessionel samarbejde om forståelsen af situationen, borgerens belastningsniveau og de handlinger, det giver anledning til.

I *Min Trivselsplan* er der i venstre side et trivselsbarometer, som giver overblik over borgerens individuelle tegn på trivsel og belastning, og i højre side et overblik over borgerens individuelle mestringsstrategier.

I *Trivselsplan for fagprofessionelle* er der også i venstre side borgerens trivselsbarometer, og i højre side et overblik over de fælles faglige tilgange, du som fagprofessionel har erfaring med eller forventning om, støtter borgeren i at vedligeholde sin trivsel og stabilisere og reducere sit belastningsniveau.



FOREBYG
Trivsel

HÅNDT
Tryk

LÆR
Læring

Du kan som fagprofessionel bruge overblikket i fælles faglig tilgang til at beskrive, hvordan I som fagprofessionelle bedst kan møde borgeren i hverdagen med udgangspunkt i det trivselsniveau, som borgeren har. Derved tilpasser du den fælles faglige tilgang til borgeren, og du kan være med til at forebygge, at vi utilsigtet er med til at forvente ting af borgeren, som han eller hun måske ikke kan magte, og derved er med til at belaste borgeren yderligere. Du er også med til at forebygge kritiske episoder med vold og trusler om vold, som ofte opstår, når belastningsniveauet er højt, og borgeren bliver mødt, som om han eller hun var i trivsel.

Borgerens aktuelle tilstand

Min Trivselsplan er et billede på borgerens aktuelle tilstand, og den udarbejdes for "den aktuelle periode". Det er en god ide at forny og ændre i *Min Trivselsplan*, hvis der sker ændringer i borgerens tilstand eller levevilkår.

Min Trivselsplan

Navn: _____

Dato: _____

Mine belastningstegn

Mine advarselstegn

Mine trivselstegn

Belastningsniveau

Mine mestringsstrategier

Mine mestringsstrategier

Mine trivselsstrategier

Sårbarhedslinje

Advarselslinje

1. Tegn en kurve over dit belastningsniveau

2. Når du har tegnet kurven, så skal du sætte dine belastninger ind under kurven :-)

LA2 | Min Trivselsplan | Samtaleark nr. 10

© Sopra (materialet må gerne kopieres)

Trivselsplan med belastninger, trivselsbarometer og overblik over borgerens personlige mestringsstrategier. I Trivselsplan for Fagprofessionelle er borgerens mestringsstrategier erstattet af de fagprofessionelles fælles faglige tilgange ift. den enkelte borger

HVORDAN LAVES TRIVSELSPLANEN

Når du i samarbejde med borgeren vil lave *Min Trivselsplan*, starter du med at introducere borgeren til *Min Trivselsplan* og det helhedssyn, den repræsenterer. Du kan fx vise den visuelle grundmodel og gennemgå et simpelt eksempel fra dig selv eller borgeren. Du kan fortælle, at *Min Trivselsplan* både sætter fokus på trivsel og de ressourcer og netværk, som er så vigtige for borgerens hverdagstrivsel og på de belastninger, som kan stå i vejen for trivsel. Ofte er det sådan, at når man starter med at tale om ressourcer og netværk, så er der en sikker base at tale om udfordringer og belastninger ud fra.

I en eller flere samtaler afdækker du sammen med borgeren hans eller hendes:

- Ressourcer og netværk
- Tegn på hverdagstrivsel, advarselstegn og tegn på belastning
- Strategier til at vedligeholde trivsel
- Strategier til at mestre et højt belastningsniveau
- Handlemuligheder til at stabilisere og reducere belastning
- Muligheder for at bedre borgerens trivsel og input til handleplanen

No size fits all

Samtalearkene og det fysiske materiale er ikke nødvendige for at have samtaler med udgangspunkt i *Min Trivselsplan* med borgeren. Vi har gode erfaringer med at gå ture og snakke om emnerne, hvor Trivselsplanens elementer, så bliver udfyldt efterfølgende. Det er vigtigt at holde sig for øje at "No size fits all" – altså at det er ikke alle borgere, som har lyst til at arbejde med papir og blyant. Andre kan bedre snakke, mens de går ture, og andre igen har brug for, at samtalen bliver taget over opvasken. Det er op til dig og dit kendskab til borgeren at tilpasse formen til borgeren. Og endnu bedre kan du samarbejde med borgeren om at finde den bedste måde at arbejde med *Min Trivselsplan*.

Samtaleark

I *Min Trivselsplan* er der en række samtaleark, som leder jer sikkert igennem samtalerne. Du kan bruge dem, når det giver mening for borgeren og fremmer samtalen. Der er ikke en rigtig eller forkert rækkefølge for samtalearkene, men nummereringen indeholder et forslag til rækkefølge, som du kan tage udgangspunkt i.

Samtaleark 2-4 har selvstændig værdi, da de fokuserer på borgerens ressourcer og netværk. Selvom borgerens ressourcer ikke indgår i selve Trivselsplanen, er de vigtige og kan ikke springes over. Ressourcearkene anvendes i udviklingen af gode mestringsstrategier.

FOREBYG
Trivsel

HÅNDT
Tryghed

LÆR
Læring

Samtaleark 5+6+7+8+9 er støtteark, der bruges i forbindelse med afdækkende samtaler om elementerne i *Min Trivselsplan*. I kan derfor arbejde direkte i *Min Trivselsplan*, hvis det giver mest mening, og I kan bruge samtalearkene, hvis der er behov for flere nuancer.

Samtaleark 10 er den samlede Trivselsplan og svarer til omslaget i den trykte udgave.

Samtaleark 11 og 12 er støtteark til samtaler om at vedligeholde borgerens ressourcer og reducere borgerens belastning, som kan indarbejdes i borgerens pædagogiske plan.

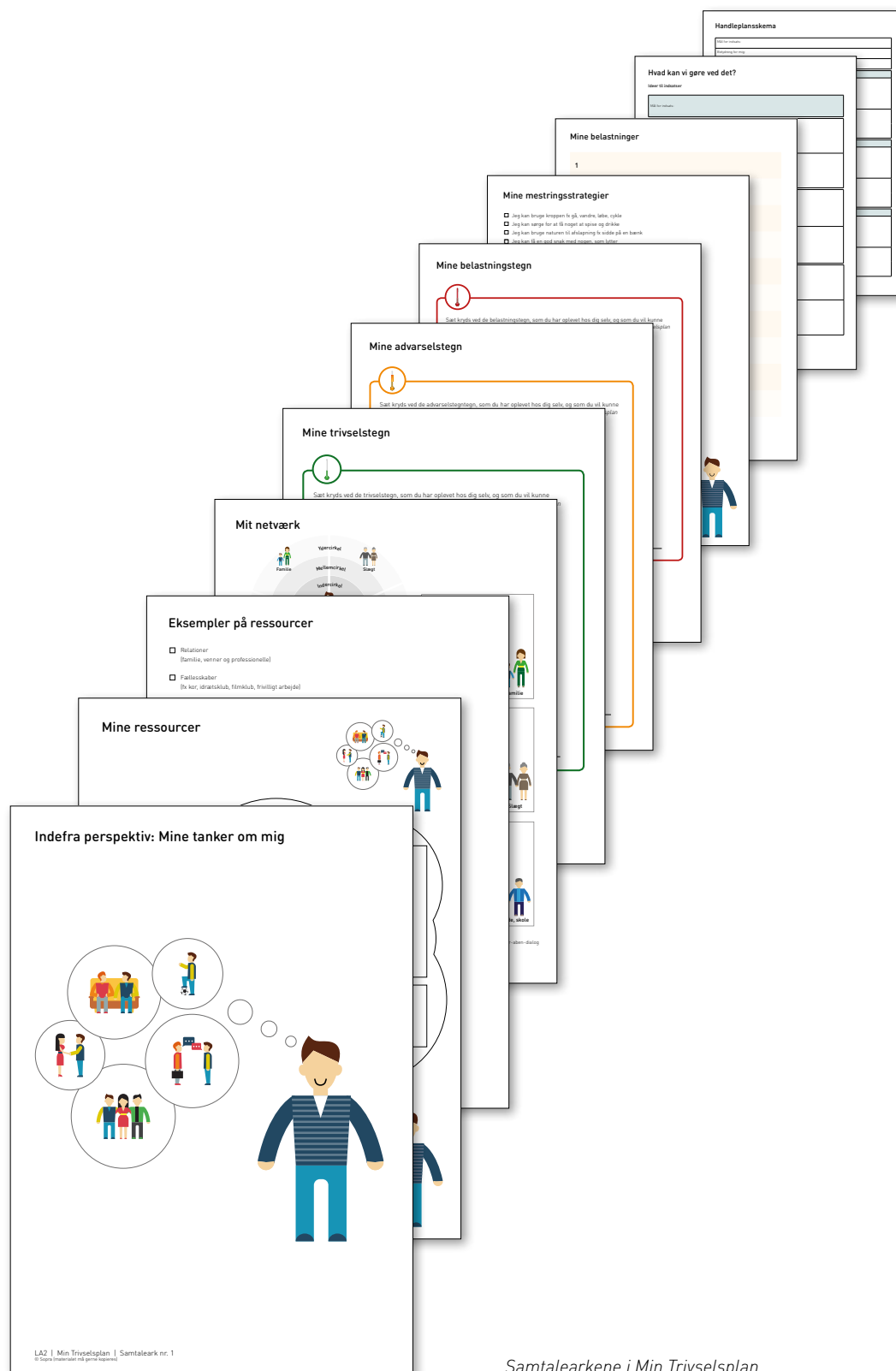
Trivselsplanerne har følgende samtaleark:

Samtaleark	Min Trivselsplan	Trivselsplan for fagprofessionelle
1	Indefra perspektiv	Udefra perspektiv
2	Mine ressourcer	Borgerens ressourcer
3	Forslag til ressourcer	
4	Mit netværk	Borgerens netværk
5	Mine trivselstegn	Borgerens trivselstegn
6	Mine advarselstegn	Borgerens advarselstegn
7	Mine belastningstegn	Borgerens belastningstegn
8	Mine mestringsstrategier	Fælles faglig tilgang
9	Mine belastninger	Borgerens belastninger
10	Min Trivselsplan	Trivselsplan
11	Hvad kan vi gøre ved det?	
12	Handleplansskema	

På de næste sider er de enkelte samtaleark illustreret, og du får en introduktion til anvendelsen af dem i samarbejdet med borgeren. Anvendelsen af samtalearkene i *Trivselsplan for fagprofessionelle* er ikke særskilt introduceret, men anvendes i de sammenhænge, hvor I diskuterer og planlægger jeres faglige indsats.

Hvis borgeren selv vil føre pennen, kan det være nemmere for ham eller hende at huske, hvad I har talt om. Du kan også tilbyde at skrive, hvis du vurderer, det fremmer samtalen bedre.

Alle samtalearkene findes digitalt, så du har mulighed for at renskrive det, I taler om i samtalerne. Det er op til borgeren, om han eller hun helst vil beholde den håndskrevne eller den renskrivne udgave. Husk på at *Min Trivselsplan* er borgerens plan, og det er borgeren, som bestemmer, hvordan den skal bruges. Det er med til at understøtte ejerskab og recovery.

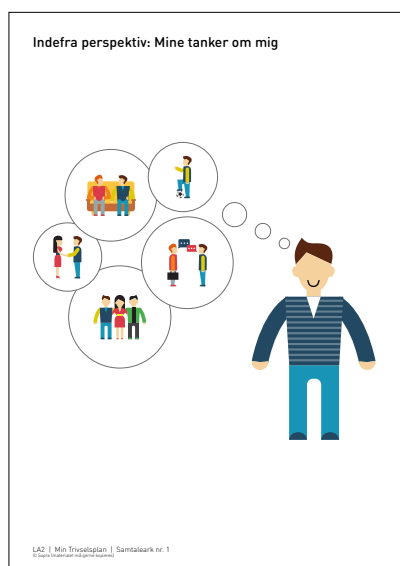


Samtalearkene i Min Trivselsplan

Samtaleark 1: Indefra perspektiv: Mine tanker om mig

Som det allerførste skal du forklare indefra perspektivet for borgeren og fortælle om *Min Trivselsplan* som en beskrivelse af borgerens egen oplevelse af hverdagen.

Det er altid en god idé at forsøge at tale med borgeren om hans eller hendes perspektiv, og I kan overveje at invitere borgerens selvvalgte netværk ind i samtalerne om *Min Trivselsplan*, hvis borgeren ønsker det.



Indefra perspektiv

Du kan fx sige:

Min Trivselsplan tager udgangspunkt i dit indefra perspektiv.

Dit indefra perspektiv handler om, hvad du tænker om dig og dit hverdagsliv. Dit indefra perspektiv handler om dine drømme og håb for hverdagen og fremtiden.

Man kan sige, at du er ekspert på dig, hvordan du har det, og hvad der virker for dig.

Min Trivselsplan udforsker dit indefra perspektiv, og gør dig til en mere kvalificeret ekspert på dig.

Min Trivselsplan handler om, hvordan du har det i din hverdag – både når du har det godt, og når du ikke har det så godt.

Med *Min Trivselsplan* kan vi tale om nogle af de ting, som er vigtige for dig, for at du har det godt i hverdagen.

Med *Min Trivselsplan* kan vi snakke om:

- Dine ressourcer og dit netværk
- Hvordan du kan mærke og se, hvordan du har det i hverdagen
- Hvordan du kan holde fast i de gode dage
- Hvordan du kan klare de dage, som ikke er gode
- Hvordan du kan håndtere ændre på de ting, som spænder ben i hverdagen





Hvis det er nyttigt for dig, kan jeg komme med nogle forslag fra mit udefra perspektiv. Men du er den eneste som ved, om de forslag passer til dig. Det er derfor dig, som bestemmer, hvad der skal stå i *Min Trivselsplan*. *Min Trivselsplan* er din plan for, hvordan du kan have det godt i dit hverdagsliv.

I udarbejdelsen af *Trivselsplan for fagprofessionelle*, hvor det er udefra perspektivet der afdækkes i en faglig reflekterende samtale, kan I overveje, hvilke muligheder I har for at få jeres fagprofessionelle hypoteser og antagelser om borgeren be- eller afkræftet.

Samtale med Kristian om indefra perspektivet

Det giver rigtig god mening for Kristian at tale med Trine fra sit indefra perspektiv, og han har nemt ved at sætte ord på indefra perspektivet.

Kristian bruger nogle gange Trines udefra perspektiv til at få øje på nye sammenhænge og nye vinkler på sit indefra perspektiv. Kristians Trivselsplan er Kristians beskrivelse af hans perspektiv på eget liv, drømme og håb for fremtiden. Hvis Kristians Trivselsplan bliver for fyldt med Trines udefra perspektiv, kommer Trivselsplanen til at være for langt væk fra Kristian. Så kan Kristian ikke bruge den i sit hverdagsliv.

Kristian er på vej til at flytte i egen lejlighed, og han har derfor behov for at styrke sine relationer og aktivere de ressourcer, han har. Det ville være en mulighed at have de samme samtaler, hvor Kristian inviterer sit selvvalgte netværk med. Vi overvejer, om vi skal have nogle samtaler med netværket hen over vinteren.

Samtaleark 2: Mine ressourcer



Borger med ressourcer

Ressourcearkene (samtaleark 2+3+4+5) er vigtige og udarbejdelsen af dem styrker både borgerens egen bevidsthed om sine ressourcer og dit fagprofessionelle blik for borgerens ressourcer. Ressourcearkene indgår som de eneste ikke i Trivselsplanens kernemodel. Du skal derfor støtte borgeren i at huske og bruge ressourcerne ift. at styrke hverdagstrivsel og mestring.

Ressourcer er mange ting og forskellige for forskellige mennesker. Det er borgerens ressourcer, som gør hverdagen meningsfuld, og det er ressourcer, som han eller hun kan trække på, når belastningsniveauet bliver for højt.

Du kan fx sige:

I dag skal vi snakke om dine ressourcer.

- Ressourcer er mange ting
- Ressourcer gør dig glad
- Ressourcer giver dig lyst og mod til at stå op om morgenen
- Ressourcer giver livsglæde og mening
- Ressourcer har værdi for dig
- Ressourcer er små dagligdags ting
- Ressourcer giver liv og næring til håb og drømme

Et godt sted at starte er at snakke om de små og store ting, som gør, at du har en god dag.

- Hvad kan gøre din dag til en god dag?
- Er det noget du gør?
- Nogle tanker du har?
- Nogle rutiner som er vigtige?
- Nogle hobbyer du interesserer dig for?
- Nogle steder du tager hen?
- Nogle mennesker du snakker med?
- En særlig kage eller en god kop kaffe?





Har du nogle forslag til, hvad dine ressourcer er?

Vi kan kigge på samtaleark 3 og se, om det kan give dig nogle gode idéer.

Hvis det er nyttigt for dig, kan jeg komme med nogle forslag fra mit udefra perspektiv. Men du er den eneste som ved, om de forslag passer til dig.

I samtaleark 2 noteres de ressourcer som du i samtalen med borgeren identificerer. Du kan på samtaleark 3 få inspiration til afdækningen af borgerens ressourcer, da mange borgere har svært ved at få øje på egne ressourcer.

FOREBYG
Trivsel

HÅNDT
Tryghed

LÆR
Læring

Mine ressourcer



Jeg er glad for nye projekter:
- Jeg er stædig
- Jeg har gå på mod
- Jeg er nysgerrig

Jeg er vedholdende, så længe jeg kan se en mening med det, som jeg skal gøre.

Jeg bliver ved, også selvom det er kedeligt arbejde

Jeg gennemførte min praktik som gartner, også selvom jeg fandt ud af, at jeg ikke skulle være gartner alligevel.

Jeg er forstående over for andre.

Jeg er god til at tage andres perspektiv.

Jeg har fundet ud af, at jeg ikke kan lave om på andre, så jeg prøver at lave om på mig, hvis det er nogen, som betyder nok for mig.

Jeg er nørd:
Når jeg interesserer mig for noget, så går jeg all in på det. Jeg elsker viden, og jeg sætter mig ordenligt ind i det, som interesserer mig.
Jeg har to hobbyer: dyr og planter. Det fælles for begge hobbyer er, at jeg interesserer mig for genetikken.
Hobbyerne giver mig selvværd, og jeg får anerkendelse både fra andre og mig selv.
Hobbyerne fjerner også fokus fra svære tanker.

Jeg har nogle mål og drømme:
Jeg vil have et sted at bo
Jeg vil have en uddannelse
Jeg vil have et job
Jeg vil have et godt og stabilt parforhold
Jeg vil udvide mit netværk med nye venskaber
Jeg vil fastholde de venskaber jeg har
Jeg vil fortsætte den udvikling, som jeg er i gang med



LA2 | Min Trivselsplan | Samtaleark nr. 2
© Sopra (materialet må gerne kopieres)

Samtale med Kristian om ressourcer

Kristian har en klar oplevelse af at have mange ressourcer. Det er tydeligt, at Kristian bliver glad og opmuntret af at tale om sine ressourcer, og han bliver oprigtig stolt af at have så mange ressourcer, efterhånden som de bliver skrevet ned.

Trines fokus handler om at hjælpe Kristian med at overføre de overordnede ressourcer til konkrete oplevelser fx siger Kristian, at han er stædig. Trine spørger ind til, hvordan Kristian oplever det i sin hverdag, og han kommer frem til, at han gennemførte et til tider svært praktikforløb på et gartneri, selvom han fandt ud af undervejs, at han ikke vil være gartner. Den konkrete oplevelse af at gennemføre et praktikforløb på grund sin stædighed, er en kæmpe sejr for Kristian. På mange måder er det en milepæl i Kristians recovery-proces.

Kristian reflekterer til sidst over, at hvis vi havde lavet Mine ressourcer, mens han var i misbrug og havde store psykiske vanskeligheder, så havde der ikke været så mange aktive ressourcer som nu. Derved bliver samtalearket Mine Ressourcer en tydeliggørelse af den proces, som Kristian har været igennem. For Kristian giver det håb og tro på, at hans liv er på rette vej.

I Kristians eksempel på ressourcer er det især nogle personlighedstræk, som Kristian er opmærksom på som ressourcer hos sig selv. Kristian har helt sikkert også ressourcer uden for sig selv, som han ikke har fået med i den afdækning. Det kunne fx være hans familierelationer.

Kristian bruger ikke samtaleark 3 i samtalen om ressourcer, da han selv kommer på eksemplerne.

Samtaleark 3: Eksempler på ressourcer

Når du taler med borgeren om hans eller hendes ressourcer, kan du bruge samtalearket med eksempler som element i samtalen. Det kan hjælpe, hvis borgeren har svært ved at finde frem til sine egne ressourcer og nemmere kan forholde sig til en liste med ideer. Borgerens egne eksempler skrives ind i felterne på samtaleark 2.

Du kan fx sige:

Her er en liste med forskellige ressourcer. Nogle af dem passer måske på dig. Du kan krydse af, hvis nogle af dem passer på dig. Bagefter kan vi skrive dem ind på samtaleark 2.

Prøv at se, om du kan finde nogle gode eksempler fra din hverdag.

Det er godt at finde frem til nogle helt konkrete eksempler. De konkrete eksempler gør, at vi sammen kan arbejde på, at der bliver mere af det i hverdagen. En hverdag som tager udgangspunkt i dine ressourcer giver livsglæde og mening.

Eksempler på ressourcer

- ☐ Relationer
(familie, venner og professionelle)
- ☐ Fællesskaber
(fx kor, idrætsklub, filmklub, frivilligt arbejde)
- ☐ Interesser
(fx mærkelige havdyr, historiske begivenheder, de indre dele af en bilmotor, katte)
- ☐ Hobbies
(fx kreative aktiviteter, fysisk aktivitet, spil, film og bøger, madlavning og bagning, have og planter, fotografi, gåture, musik, pusle med kæledyr)
- ☐ Basale behov
(Du mærker dine basale behov som sult, tørst, træthed, kulde, varme osv.)
- ☐ Talenter
(fx at læse, regne, have gehør, farvesans, være god til dyr, "grønne fingre")
- ☐ Uddannelser
(gennemført helt eller delvist)
- ☐ Beskæftigelse
(i form af tilknytning til en arbejdsplads eller alternativ beskæftigelse)
- ☐ Personlige egenskaber
(fx at være empatisk, omsorgsfuld, omhyggelig, tænksom, lærenem, hyggelig, charmerende)
- ☐ Handleevner
(fx at du tager initiativ til at vaske tøj, gøre rent, købe ind, lave mad, gå til tandlæge, ringe til familien, tilbyde at hjælpe en ven osv.)
- ☐ Beder om hjælp
(fx at du sender en sms, ringer til en ven, kontakter de fagprofessionelle)
- ☐ Motivation til forandring
(noget du gerne vil gøre, opleve, se, høre eller fortælle)
- ☐ Håb og drømme for fremtiden
- ☐ Værdier, overbevisninger som du har om, hvad der er vigtigt og rigtigt

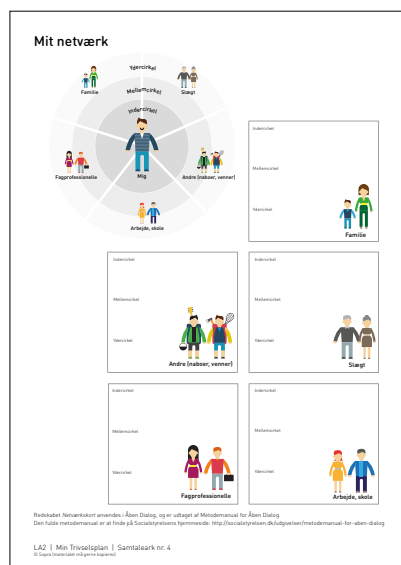
LA2 | Min Trivselsplan | Samtaleark nr. 3
© Sopra (materialet må gerne kopieres)

FOREBYG
Trivsel

HÅNDT
Tryghed

LÆR
Læring

Samtaleark 4: Mit Netværk



Netværksskema

På netværksskemaet¹⁷ sætter I sammen fokus på borgerens relationer. Relationer er alle de relationer til andre mennesker, som har betydning for borgeren. Borgerens netværk er en ressource, som gør hverdagen meningsfuld og en ressource, som han eller hun kan trække på i hverdagen, og når belastningsniveauet bliver for højt. Borgerens netværk er også en adgang til borgerens egen historie, verden udenfor og samfundslivet, og samtalen kan give anledning til kontakt til nye eller gamle personer i netværket.

Ud fra netværksskemaet afdækkes, hvem der er en del af borgerens netværk. I den forbindelse kan følgende spørgsmål være gode at stille borgeren:

Du kan fx sige:

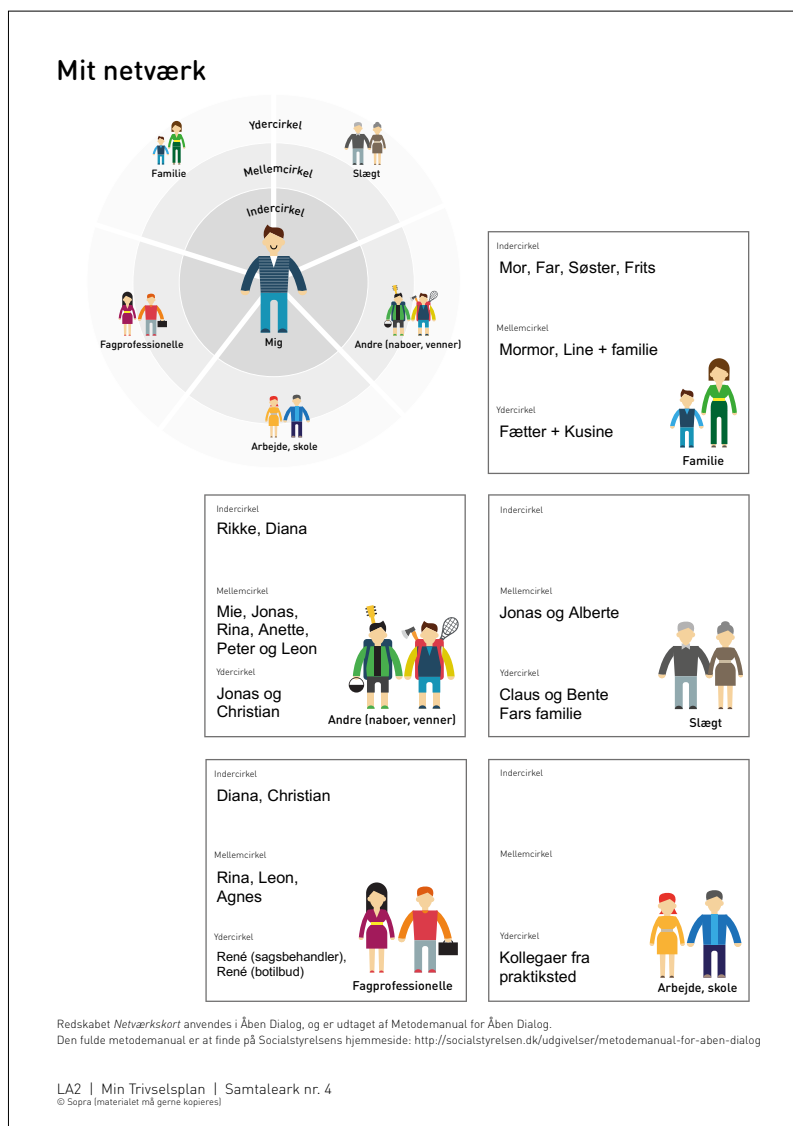
Dine relationer er de mennesker, som har betydning for dig på en eller anden måde. Det kan være, følelsesmæssigt, praktisk, tidsmæssigt, fysisk, el.lign. Når andre mennesker har betydning, er de en ressource, som du har i dit liv, og som har betydning for dig og omvendt.

- Hvilke vigtige personer findes i dit liv?
- Hvem tager del i dit liv lige nu?
- Hvem kender til, hvordan du har det i dag?
- Hvem ved noget om dit liv?
- Hvem kan du tale med?
- Hvad betyder det for dig?

Sammen laver I en liste over personer i borgerens netværk. I afdækker både det private netværk, som dækker over pårørende til borgeren og det professionelle netværk, som er personer, hvis job gør dem til en del af borgerens netværk. Det private netværk dækker bl.a. over familie, kæreste, venner, naboer, men kan i øvrigt være hvem som helst, så længe borgeren betragter vedkommende som en del af sit private netværk. Det professionelle netværk kan fx være socialrådgiveren, sagsbehandleren fra jobcentret, psykologen, læreren m.fl.

¹⁷ Dette samtaleark er med stærk inspiration og direkte lån fra manualen til *Åben Dialog* som findes på Socialstyrelsens website

Bagefter placerer I personerne i netværksskottet. Personerne skal placeres i de relevante felter i den afstand fra borgeren, som føles rigtig for borgeren (indercirkel, midtercirkel og ydercirkel).



Samtale med Kristian om hans netværk

Kristian er meget optaget af at arbejde med Mit netværk. Det er nok det samtaleark i Min Trivselsplan, som har størst betydning for Kristian. Kristian har en synlig og tydelig AHA oplevelse af, at hans netværk er større, end han troede.

Kristian reflekterer over, at hans netværk var meget småt, mens han var i misbrug og havde psykiske vanskeligheder, men at det faktisk er blevet stort gennem de sidste 2 år.

Kristian har brugt sit netværk i den svære proces med at få fast grund under fødderne igen. Han har selv taget kontakt til gamle relationer undervejs, som han nu har jævnlig kontakt til. Kristians netværk har en stor betydning i hans recovery-proces.

Det er tydeligt, at Kristian har fået fagprofessionel støtte til at tage fat i sit gamle netværk, da Kristian selv var for fyldt af dårlig samvittighed til at tage kontakt.

Det er også tydeligt, at Kristian stadig har brug for sit netværk – men hvem har ikke det?

Intet menneske er en ø.

Samtaleark 5: Mine trivselstegn

Mine trivselstegn

Sæt kryds ved de trivselstegn, som du har oplevet hos dig selv, og som du vil kunne genkende, hvis du oplever dem igen. Dine trivselstegn skal overføres til Min Trivselsplan eller samtaleark nr. 10.

Almindelige tegn på trivsel og velbefindende:

☐ Har lyst til at være sammen med andre

☐ Har humor

☐ Har god søvn og døgnrytme

☐ Er sammenhængende i tanker og tale

☐ Deltager i sociale aktiviteter

☐ Hører musik, synger eller nynner

☐ Spiser sammen med andre

☐ Går tur

☐ Nyder naturen

☐ Dykker moten

☐ Går op i mine hobbyer og interesser

☐ Opsøger selskab

☐ Kan rumme andres irriterende bemærkninger

☐ Er i kontakt med mit netværk

☐ Bruger mine ressourcer

☐ Tager hensyn til andre

☐ Passer mit arbejde

☐ Kommer til tiden

☐ Går i bad

☐ Børster tænder

☐ Holder min bolig

☐ Har overskud til at rumme forskellige følelser

☐ Har styr på alkohol og andre stimulanser

☐ Tager min medicin

☐ Andre tegn: _____

LA2 | Min Trivselsplan | Samtaleark nr. 5
© 2019 LA2. Alle rettigheder forbeholdes.

Trivselstegn

Tegn på trivsel er gode at være opmærksomme på, og trivsel kan se meget forskellig ud hos forskellige mennesker. Det kan give mening at være opmærksom på både ydre og indre tegn på trivsel. De ydre tegn på trivsel er synlige og genkendelige og giver mulighed for respons fra omverdenen. De indre tegn på trivsel er det kun borgeren selv, der kender til, og de giver ikke omgivelserne mulighed for respons.

Når du taler med borgeren om tegn på trivsel, kan du bruge arbejdsarket med eksempler som element i samtalen. Det kan hjælpe, hvis borgeren har svært ved at formulere, hvordan han eller hun oplever trivsel. Arbejdsarket med eksempler på trivselstegn har flest ydre tegn på trivsel. Indre tegn på trivsel kan være positive følelser og stemninger, som borgeren sætter ord på i samtalen. De eksempler, som er vigtigst for borgeren eller borgerens egne ord for trivsel, føres ind i *Min Trivselsplan*.

Du kan fx sige:

Dine trivselstegn beskriver, hvordan du har det, og hvad du gør, når du har en god dag – det er det grønne område.

Her er en liste over nogle forskellige trivselstegn.

Nogle af dem passer måske på dig.

Du kan krydse af, om nogle af dem passer på dig.

Bagefter kan vi skrive dem ind i Trivselsplanen.

Prøv at se, om du kan finde nogle gode eksempler fra din hverdag.

Det er godt at finde frem til nogle helt konkrete eksempler.

De konkrete eksempler gør, at du bedre kan genkende tegn på trivsel i din hverdag.

Hvis det er nyttigt for dig, kan jeg komme med nogle forslag fra mit udefra perspektiv. Men du er den eneste, som ved, om de forslag passer til dig. Det er derfor dig, som bestemmer, hvad der skal stå.

Mine trivselstegn

Jeg er i godt humør

Jeg har overskud til at vende det negative
til noget positivt

Jeg har overskud til at være social

Jeg har ro i det kropslige

Jeg har god kontakt til mor

Jeg kan abstrahere fra alt det som
irriterer mig

Jeg har overskud til at ordne de praktiske
ting i lejligheden

Jeg har ro i det kropslige

Samtale med Kristian om hans tegn på trivsel

I Kristians Trivselsplan er det Kristians egne ord for trivselstegn, der er skrevet ind i *Min Trivselsplan*. Kristian har mange gode beskrivelser af sine ydre tegn på trivsel, advarsel og belastning. Vi bruger god tid på at udforske dem sammen. Kristian har ikke så mange beskrivelser af sine indre tegn på trivsel, advarsel og belastning. Kristians tegn på trivsel kan du se her og i Kristians Trivselsplan bagerst i kapitlet¹⁸.

18 Eksempellisten er ikke anvendt i samarbejdet med Kristian om at lave Min Trivselsplan.

Samtaleark 6: Mine advarselstegn

Mine advarselstegn

Sæt kryds ved de advarselstegn, som du har oplevet hos dig selv, og som du vil kunne genkende, hvis du oplever dem igen. Dine advarselstegn skal overføres til Min Trivselsplan eller samtaleark nr. 10.

Almindelige advarselstegn:

- ☐ Er ked af det
- ☐ Har svært ved at sove
- ☐ Sover for meget
- ☐ Kan ikke rumme andres irriterende bemærkninger
- ☐ Får lyst til at skælde ud
- ☐ Smækker med døre
- ☐ Råber højt
- ☐ Bliver let ked af det
- ☐ Bliver let vred
- ☐ Har svært ved at stå op om morgenen
- ☐ Er irritable
- ☐ Søger konflikter
- ☐ Har svært ved at huske
- ☐ Løser problemer dårligere end sædvanligt
- ☐ Har svært ved øjenkontakt
- ☐ Ryger/får mere end sædvanligt
- ☐ Har kort tåle
- ☐ Isolierer mig
- ☐ Er følsom over for lyd
- ☐ Er følsom over for lugt
- ☐ Er følsom overfor lys
- ☐ Bekymrer mig meget
- ☐ Har problemer med at udføre ting, jeg plejer at kunne
- ☐ Har svært ved at koncentrere mig
- ☐ Misser aftaler
- ☐ Er fysisk urolig og rastløs
- ☐ Har svært ved at komme i bad
- ☐ Får ikke børstet tænder
- ☐ Får ikke klippet negle
- ☐ Får ikke redt hår
- ☐ Holder boligen dårligere end ellers
- ☐ Har tankemyster
- ☐ Andre tegn: _____

LA2 | Min Trivselsplan | Samtaleark nr. 6
© 2019 LA2 og Trivselsplan

Advarselstegn

Et advarselstegn er et psykisk eller fysisk tegn på, at borgerens belastningsniveau ligger mellem advarselslinjen og sårbarhedslinjen. Der vil være ændringer i adfærden, som det er muligt for borgeren selv eller dig som fagprofessionel at se og lægge mærke til.

Når tegnene genkendes af borgeren eller dig som fagprofessionel, har borgeren mulighed for at bruge sine egne mestringsstrategier, og du har mulighed for at sætte ind med tiltag, der stabiliserer og reducerer belastningsniveauet.

Advarselstegnene kan være ydre eller indre, dvs. tegn der er synlige for omgivelserne, og tegn der alene kan vides af borgeren selv. De indre advarselstegn er også vigtige at handle på, men fordi de er usynlige for omgivelserne, er det nødvendigt, at borgeren selv kan genkende dem og gøre opmærksom på dem.

Når du taler med borgeren om advarselstegnene, kan du bruge samtalearket med eksempler på advarselstegn som element i samtalen. Samtalearket kan hjælpe, hvis borgeren har svært ved at formulere sig om, hvordan han eller hun oplever forhøjet belastning.

Du kan fx sige:

Dine advarselstegn er en måde at beskrive, hvordan du har det, og hvad du gør, når du har en halvdårlig dag – det er det gule/orange område.

Her er en liste over nogle forskellige advarselstegn.

Nogle af dem passer måske på dig.

Du kan krydse af, om nogle af dem passer på dig.

Bagefter kan vi skrive dem ind i Trivselsplanen.

Prøv at se, om du kan finde nogle gode eksempler fra din hverdag.

Det er godt at finde frem til nogle helt konkrete eksempler.

De konkrete eksempler gør, at du selv og andre bedre kan genkende, advarselstegnene i din hverdag.

Hvis det er nyttigt for dig, kan jeg komme med nogle forslag fra mit udefra perspektiv. Men du er den eneste som ved, om de forslag passer til dig. Det er derfor dig, som bestemmer, hvad der skal stå.

Mine advarselstegn

Jeg bliver let irriteret
Jeg har en masse varm luft, der skal ud
Jeg får lyst til at kommentere al ting
Jeg har ingen kontakt til mor for at passe
på vores relation, for jeg kommer tit til at
skændes med hende, når jeg har det
sådan
Jeg bevæger mig hurtigt
Jeg har et højere toneleje
Jeg har en anderledes mimik
Jeg er tit skarp i mine udmeldinger

Samtale med Kristian om hans advarselstegn

I Kristians Trivselsplan er det Kristians egne ord for advarselstegn, der er skrevet ind i *Min Trivselsplan*¹⁹.

Kristian har mange gode beskrivelser af sine ydre tegn på trivsel, advarsel og belastning. Vi bruger god tid på at udforske dem sammen.

Undervejs i samtalen går det op for Kristian, at det gule område er meget vigtig for ham. Hvis først han kommer op i det røde område, så tager det ofte lang tid at komme ned igen.

Trine foreslår, at det gule område er en form for alarmklokke, som kalder på opmærksomhed og handling. Det er Kristian helt enig i.

Kristian laver en overskrift for sine følelser og adfærd i det gule område: "Jeg har en masse varm luft, som skal lukkes ud". Den overskrift giver rigtig god mening for Kristian, og han vender tilbage til den i resten af samtalerne. Navngivningen gør det lettere for Kristian at tale om, hvordan det er at være i det gule område.

¹⁹ Eksempellisten er ikke anvendt direkte i samarbejdet med Kristian om at lave Min Trivselsplan, men har været inspiration til de spørgsmål, som blev stillet i afdækningen.

Samtaleark 7: Mine belastningstegn

Mine belastningstegn

Sæt kryds ved de belastningstegn, som du har oplevet hos dig selv, og som du vil kunne genkende, hvis du oplever dem igen. Dine belastningstegn skal overføres til Min Trivselsplan eller samtaleark nr. 10.

Almindelige belastningstegn:

- ☐ Isolerer mig
- ☐ Tager ikke telefonen, når den ringer
- ☐ Lukker ikke døren op, når nogen banker på
- ☐ Magter ikke at tage mod hjælp
- ☐ Orker ikke personale
- ☐ Orker ikke andre mennesker
- ☐ Sår ikke op af sengen
- ☐ Sover ikke
- ☐ Sover hele tiden
- ☐ Tror ikke på at livet bliver godt igen
- ☐ Afviser kontakt med personale
- ☐ Spiser ikke
- ☐ Drikket ikke
- ☐ Har tankemylder
- ☐ Mangler overblik
- ☐ Er modløs
- ☐ Tager intet initiativ
- ☐ Tager ikke min medicin
- ☐ Ordre ikke min bolig
- ☐ Kommer slet ikke på arbejde
- ☐ Deltager ikke i fritidsaktiviteter
- ☐ Oplever udvikling/opløsningen af symptomer på psykisk lidelse
- ☐ Mit misbrug tager over
- ☐ Har selvmordstanker og -trusler
- ☐ Andre tegn: _____

LA2 | Min Trivselsplan | Samtaleark nr. 7
© 2019 LA Sønderborg og Norddjurs Kommuner

Belastningstegn

Belastningstegn er, som ordet siger, tegn på at en borger er belastet.

Hvis belastningsniveauet er over borgerens sårbarhedslinje i en længere periode, er der risiko for, at han eller hun udvikler, vedligeholder eller forværrer behandlingskrævende psykiske vanskeligheder. Et højt belastningsniveau kan også stå i vejen for en bedring i borgerens psykiske tilstand og øge risikoen for kritiske episoder.

Når man ligger over sin sårbarhedslinje i lang tid, vil både advarselstegn og belastningstegn være til stede på samme tid. Belastningstegnene kan også være de samme som advarselstegnene, så der kan være tale om en forværring, hvor de får et overtag over borgeren. Når borgeren er over sin sårbarhedslinje, kan de sædvanlige strategier til at håndtere sine symptomer svigte og gøre borgeren særligt sårbar.

Når du taler med borgeren om belastningstegnene, kan du, hvis det er nødvendigt, bruge samtalearket med eksempler som element i samtalen. Det kan hjælpe, hvis borgeren har svært ved at formulere, hvordan han eller hun oplever meget høj belastning. Men listen kan være overvældende at forholde sig til, så samtalen om borgerens belastningstegn skal tages på en dag med et vist overskud. Hvis borgerens advarselstegn og belastningstegn er de samme, kan I markere gradsforskellen med et plus.

Du kan fx sige:

Dine belastningstegn er en måde at beskrive, hvordan du har det, og hvad du gør, når du har en rigtig dårlig dag – det er det røde område.

Her er en liste over nogle forskellige belastningstegn.

Nogle af dem passer måske på dig.

Du kan krydse af, om nogle af dem passer på dig.

Bagefter kan du skrive dem ind i Trivselsplanen.

Prøv at se, om du kan finde nogle gode eksempler fra din hverdag.

Det er godt at finde frem til nogen helt konkrete eksempler.

De konkrete eksempler gør, at du bedre kan genkende, tegn på belastning i din hverdag.





Hvis det er nyttigt for dig, kan jeg komme med nogle forslag fra mit udefra perspektiv. Men du er den eneste som ved, om de forslag passer til dig. Det er derfor dig, som bestemmer, hvad der skal stå.

Mine belastningstegn

Jeg er tit ked af det
Jeg bliver nemt vred
Jeg mister sociale kompetencer
Jeg trækker mig fra sociale sammenhænge
Jeg sover ikke om natten
Jeg snerrer ad folk
Jeg nørder i hobbyer
Jeg laver hulefinten i hulen
Jeg laver hulefinten uden for hulen
Jeg er ofte stille ude

Samtale med Kristian om hans belastningstegn

I Kristians Trivselsplan er det Kristians egne ord for belastningstegn, der er skrevet ind i *Min Trivselsplan*²⁰.

Kristian har mange gode beskrivelser af sine ydre tegn på trivsel, advarsel og belastning. Vi bruger god tid på at udforske dem sammen.

Kristian har ikke så mange beskrivelser af sine indre tegn på belastning.

Trine kommer derfor med nogle forskellige forslag fra sit udefra perspektiv, men Kristian tager dem ikke rigtig til sig.

Kristian beskriver, at han er tungere, når han er i det røde område. Tankerne og følelserne er tungere, og han har mest lyst til at isolere sig. Han bliver også nemmere vred, når han er i det røde område.

²⁰ Eksempellisten er ikke anvendt direkte i samarbejdet med Kristian om at lave Min Trivselsplan, men har været inspiration til de spørgsmål, som blev stillet i afdækningen.

Samtaleark 8: Mine Mestringsstrategier

Vi har her lavet ét samtaleark til borgeren om Mine mestringsstrategier og et andet samtaleark til dig som fagprofessionel om Fælles Faglig Tilgang. De to samtaleark bliver beskrevet hver for sig, da de er meget forskellige fra hinanden.

Borgeren har personlige strategier for at vedligeholde sin trivsel og for at stabilisere og klare sit belastningsniveau, når dette er forhøjet eller meget højt. I denne samtale er fokus på de mestringsstrategier, som borgeren bruger i hverdagen – du kan også kalde dem hverdagsstrategier. De adskiller sig fra de mestringsstrategier, som borgeren bruger i forbindelse med kritiske episoder, ved at være adfærd som borgeren gør i hverdagen, også når der ikke er tale om at en kritisk episode er under optrapning eller har udspillet sig. Hverdagens mestringsstrategier er i allerhøjeste grad individuelle og afhængige af den sammenhæng, som borgeren er i. Det har derfor ikke været muligt for os at lave et eksempel-katalog, der tilnærmelsesvis kunne favne den forskellighed af mestringsstrategier. Samtalearket indeholder en række forslag til mestringsstrategier, som vi har erfaring for, er vigtige for mange. Samtalearket favner ikke den store forskellighed, der er på mestringsstrategier, så det er godt at være meget undersøgende på borgerens handlinger og intentionen med dem. Det behøver ikke ligne en mestringsstrategi for at være det.

Mine mestringsstrategier

- ☐ Jeg kan bruge kroppen fx gå, vandre, løbe, cykle
- ☐ Jeg kan sørge for at få noget at spise og drikke
- ☐ Jeg kan bruge naturen til afslapning fx sidde på en bænk
- ☐ Jeg kan få en god snak med nogen, som lytter
- ☐ Jeg kan stå op og komme ud af sengen
- ☐ Jeg kan snakke med nogle fra mit netværk
- ☐ Jeg kan få støtte til at ordne min bolig
- ☐ Jeg kan bruge mere tid på mine interesser og hobbyer
- ☐ Jeg kan gøre noget, som gør mig glad
- ☐ Jeg kan gøre noget, som giver mig energi
- ☐ Jeg kan være stille sammen med andre
- ☐ Jeg kan tage imod omsorg fra andre
- ☐ Jeg kan gøre noget, som giver mening
- ☐ Jeg kan forsøge at overholde mine aftaler, hvis det er muligt
- ☐ Jeg kan justere i min plan for dagen, hvis der er behov for det
- ☐ Jeg kan finde baglere og udløse, hvis planen ikke holder
- ☐ Jeg kan bruge mere tid i fællesskabet
- ☐ Jeg kan bruge mindre tid i fællesskabet
- ☐ Jeg kan få ekstra medicin
- ☐ Jeg kan få NADA
- ☐ Jeg kan bede om hjælp til at løse problemet
- ☐ Jeg kan forsøge at komme afsted på arbejde
- ☐ Jeg kan forsøge at komme afsted i skole
- ☐ Jeg kan få hjælp til at komme op om morgenen
- ☐ Jeg kan ringe til en ven
- ☐ Andre mestringsstrategier:

Dine mestringsstrategier skal overføres til Min Trivselsplan eller samtaleark nr. 10.

LA2 | Min Trivselsplan | Samtaleark nr. 8
(Udvalgte strategier og gode råd)

Når du taler med borgeren om strategier, kan du bruge arbejdsarket med eksempler som element i samtalen. Det kan hjælpe, hvis borgeren har svært ved at finde frem til, hvilke strategier han eller hun bruger for at vedligeholde sine gode dage, stabilisere sig selv på halvdårlige dage og klare de dårlige dage.

I samtalen med borgeren undersøger I hvilke mestringsstrategier i hverdagen, borgeren har på de forskellige belastningsniveauer, dvs. det som borgeren gør for at holde fast i de ting, der bidrager til trivsel og til at klare sine belastninger. I kan også tale om, hvad borgeren kunne forestille sig at gøre, men ikke har prøvet endnu. Når I taler om hverdagens mestringsstrategier, er det en god ide at tage ressourcearket og netværksarket frem for at få øje på handlinger og personer i netværket, der indgår i borgerens mestringsstrategier i hverdagen. Efterfølgende skriver I dem ind i *Min Trivselsplan* på de relevante niveauer.

Mestringsstrategier

Mestringsstrategier i hverdagen

Du kan fx sige:

Nu skal vi finde ud af, hvilke hverdagsstrategier du bruger på:

- Gode dage (det grønne område)
- Halvdårlige dage (det gul/orange område)
- Dårlige dage (det røde område)

Vi starter med de eksempler, du selv kan komme på, og hvis du vil, kan jeg også komme med forslag. Bagefter kan vi kigge på listen med eksempler på strategier, hvis du vil have flere ideer.

Trivselsstrategier i det grønne område:

Lad os starte med de strategier i hverdagen, som du bruger til at holde fast i de gode dage.

Det er de ting, som du ved, er vigtige for dig at gøre, når du har gode dage. Sådan så de gode dage kan fortsætte.

Kan du komme med nogle eksempler på ting, du gør for at holde fast i en god dag?

Hvis det er svært, kan jeg komme med nogle forslag for at hjælpe dig i gang. Men husk, at det er dig, der bestemmer, hvad der skal stå.

Mestringsstrategier i det gule område:

Når du er i det gule område, så har du en halvdårlig dag.

Når du har en halvdårlig dag (gul dag), så er det vigtigt, at du kommer gennem dagen, på den bedst mulige måde.

Måske kan dagen endda ende med at blive en god dag (grøn dag).

Selvom det kan være mange forskellige ting, der kan gøre din dag halvdårlig, så er de ting, du kan gøre for at få det bedre, ofte de samme.

Det er de ting, du gør for at få det bedre, som vi skal snakke om.

Det er det, vi kalder for mestringsstrategier.

Jo flere mestringsstrategier du har, jo nemmere er det for dig at klare at have halvdårlige dage.

Derfor er det godt at have mange mestringsstrategier.



FOREBYG
Trivsel

HÅNDT
Tryk

LÆR
Læring



Kan du komme med nogle eksempler på ting du gør på en halvdårlig dag, for at undgå at den bliver endnu dårligere eller bare for at klare dagen.

Hvis det er svært kan jeg komme med nogle forslag for at hjælpe dig i gang. Men husk at det er dig der bestemmer, hvad der skal stå.

Mestringsstrategier i det røde område:

Når du er i det røde område, så har du en rigtig dårlig dag.

Når du har en rigtig dårlig dag (rød dag), så er det vigtigt, at du kommer gennem dagen, på den bedst mulige måde. Måske kan dagen endda ende med at blive en bedre dag, end den startede (grøn eller gul dag).

Selvom mange forskellige ting kan gøre, at du har en rigtig dårlig dag, er de ting, du kan gøre for at få det bedre, ofte de samme.

Det er de ting, du gør for at klare det og få det bedre, som vi skal snakke om.

Det er det, vi kalder for mestringsstrategier.

Jo flere mestringsstrategier du har, jo nemmere er det for dig at klare at have rigtig dårlige dage.

Derfor er det godt at have mange mestringsstrategier.

Kan du komme med nogle eksempler på noget du gør, hvis du har en rigtig dårlig dag for at klare dagen.

Hvis det er svært, kan jeg komme med nogle forslag for at hjælpe dig i gang. Men husk, at det er dig, der bestemmer, hvad der skal stå.

Samtale med Kristian om hans mestringsstrategier i hverdagen

I Kristians Trivselsplan er det Kristians egne ord for mestringsstrategier, der er skrevet ind i Trivselsplanen.

Kristian bruger ikke samtaleark 8, men taler direkte ud fra samtaleark 10, da det er nemmere for Kristian at snakke om mestringsstrategier, når han samtidig kan se tegnene på trivsel, advarsel og belastning. Vi arbejder længe og ihærdigt med Kristians mestringsstrategier.

Mine trivselsstrategier

Jeg sørger for at få tingene gjort
Jeg går i gang med alt det praktiske (det er stadig en daglig beslutning)
Jeg går ned og er social (drikker kaffe og ryger en smøg)
Jeg nørder med mine hobbyer, fordi det gør mig glad
Jeg sørger for at komme ud
Jeg passer min praktik
Jeg ordner mine dyr
Jeg holder kontakt til mit netværk
Jeg besøger mine venner

Mine mestringsstrategier

Jeg lader være med at ringe til mor, for at passe på vores relation
Jeg ringer til en ven, fordi jeg ved, at han forstår mig
Jeg går til nogle bestemte personer, for at få talt om det, som jeg bokser med
Jeg går og kører ture for at fjerne fokus
Jeg forsøger at slå koldt vand i blodet
Jeg kan nørde med mine hobbyer for at fjerne fokus og for at blive glad

Kristians trivselsstrategier

Vi starter med Kristians trivselsstrategier. Kristian er optaget af, at der er mange trivselsstrategier, som nu ligger på hans rygrad, og derfor ikke skal stå i Min Trivselsplan.

De trivselsstrategier, som Kristian vælger at skrive ind, er strategier, som han stadig skal huske at bruge hver eneste dag, for at blive ved med at være i trivsel.

Kristian vælger hver eneste dag at stå op og komme ned i fællesskabet, fordi han ved, at det er godt for ham, og det er vigtigt, for at dagen skal blive en god dag.

Det er meget tydeligt for både Kristian og Trine, at Kristians trivsel ikke kommer af sig selv. Det er dagligt bevidst tilvalg at insistere på at gøre noget for at have det godt.

Kristians mestringsstrategier i det gule område

Det er tydeligt, at de problemer som Kristian bøvler med (altså årsagen til at Kristian er i det gule område), de skal løses. Det er derfor nogle meget handlingsorienterede mestringsstrategier, som Kristian har.

Undervejs i samtalen går det op for Kristian, at han er som et varmesøgende missil, når han er i det gule område. Han bliver nærmest tiltrukket af mennesker, som han kan skælde ud på, fordi han på den måde får luft for den frustration, som han har. Og da han samtidig har nogle relationer, som det er vigtig for ham at passe på – altså vigtige mennesker, som han ikke har lyst til at skælde ud på. Han er så tryk i relationen til sin mor, og han har så mange års erfaring med at skælde ud på hende, når han er frustreret, så nu er det utrolig vigtigt for ham at passe på deres relation. Derfor er en af Kristians mestringsstrategier ikke at ringe til sin mor, når han har det sådan.

FOREBYG
Trivsel

HÅNDT
Tryk

LÆR
Læring

Mine mestringsstrategier

Jeg tænker: Kaos forsvinder, når jeg bare venter (jeg træder vande)
Jeg bruger hulefinten i hulen
Jeg bruger hulefinten uden for hulen
Jeg er meget interesseret i at få det, som jeg tumler med, bearbejdet
Jeg kan snakke med mange forskellige mennesker om det, som jeg tumler med, da jeg bruger folk til noget forskelligt
Jeg kan nørde med mine hobbyer for at fjerne fokus og for at blive glad
Jeg maler

Ellers handler Kristians mestringsstrategier i det gule område først og fremmest om at få hjælp til at løse de problemer, som han har. Kristian har erfaring med, at når først han er i høj belastning, så tager det lang tid at komme ned igen. Derfor er det vigtigt for Kristian at være meget opmærksom på det gule område, for en god problemløsende indsats her, forebygger at Kristian kommer op i det røde område.

Kristians mestringsstrategier i det røde område

Til sidst taler vi om Kristians mestringsstrategier i det røde område.

Kristians følelser som knytter sig til at være i høj belastning er kaos.

Kristians vigtigste mestringsstrategi i et røde område er "at træde vande".

Kristian har erfaring med, at hvis bare han venter (træder vande), så går kaos væk til sidst (så får han fast grund under fødderne). Nogle gange træder Kristian vande et par timer, andre gange træder han vande i flere uger. Når Kristian træder vande, forsøger han at mestre høj belastning, indtil det er muligt at løse de problemer, som har presset ham op i høj belastning.

Kristian bliver opmærksom på, at når han isolerer sig på værelset, så er det faktisk en god mestringsstrategi for ham. Trine foreslår, at Kristian bruger hulefinten. Det er en navngivning, som giver mening for Kristian. Kristian fortæller, at han også bruger hulefinten uden for hulen. Med det mener Kristian, at han godt kan være sammen med andre, men samtidig være på indersiden af sig selv – altså at han har trukket sig ind i sig selv.

Når Kristian bruger hulefinten både i og uden for hulen, så passer han godt på sig selv og sine relationer til andre. Så undgår han at komme i konflikt med andre, da han også er et varmesøgende missil i det røde område. Det er super gode mestringsstrategier for Kristian.

Samtaleark 8: Fælles faglige tilgange

De fælles faglige tilgange beskriver din og dine kollegers koordinerede tilgang til borgeren på forskellige belastningsniveauer. Som fagprofessionel er det selvfølgelig vigtigt, at den indsats, du yder i mødet med borgeren, er så hjælpsom for borgeren, som det er muligt. Det afhænger af borgerens belastningsniveau, hvad der hjælper og støtter borgeren i en konkret situation.

Du og dine kolleger har med Trivselsplanen bedre muligheder for at vide, hvor borgerens belastningsniveau aktuelt er og tilrettelægge jeres indsats efter det. Det er selvfølgelig forskelligt for forskellige borgere hvilken faglig tilgang, der er passende i situationen.

Hvis I som fagprofessionelle i samspillet med borgeren, arbejder ud fra samme tilgang til den enkelte, gør det en større forskel for borgeren, end hvis I arbejder i hver sin retning - også selvom relationerne mellem borgeren og jer som fagprofessionelle kan være forskellige. På den måde kvalificeres jeres fagprofessionelles ekspertposition gennem beskrivelse, refleksion og mulighed for at afprøve nye fælles faglige veje.

Når du beskriver dine/jeres tilgange, kan du, hvis det er muligt og hensigtsmæssigt, afstemme med borgeren, om det er tilgange, som han eller hun oplever som støttende ift. at vedligeholde sine gode dage, stabilisere halvdårlige dage og klare de dårlige dage.

Fælles faglig tilgang i borgeren i det grønne felt

Når borgeren har en god dag, er det fælles faglige tilgange, som underbygger og vedligeholder trivsel, og skaber udvikling og forandring, der er relevante. I har som fagprofessionelle viden om og erfaring med faglige tilgange, der vedligeholder denne borgers trivsel, så dagen bliver ved at være god, og han eller hun bruger de muligheder, der er for at forstærke trivsel.

Fælles faglig tilgang til borgeren i det gule felt

Når borgeren har en halvdårlig dag, er det fælles faglige tilgange, som dels hjælper borgeren med at stabilisere og reducere i belastning, dels støtter borgeren i at mestre belastningsniveauet, der er relevante at bruge. I har som fagprofessionelle viden om og erfaring med faglige tilgange, der enten stabiliserer borgerens belastningsniveau, så dagen ikke bliver dårligere, end den allerede er, eller tilgange, der støtter borgeren i at fremme sin trivsel. Tilgange på en halvdårlig dag vil ofte handle om at være undersøgende og aktivt handlende ift. at undgå yderligere belastning.

FOREBYG
Trivsel

HÅNDT
Tryghed

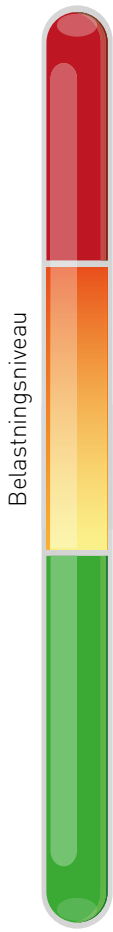
LÆR
Læring

Fælles faglige tilgange til borgeren i det røde felt

Når borgeren har en dårlig dag med et meget højt belastningsniveau, er det de fælles faglige tilgange, som hjælper borgeren med at reducere belastning og støtter borgeren i at mestre belastningsniveauet, du og dine kolleger skal trække på. I har som fagprofessionelle viden om og erfaring med faglige tilgange, der reducerer den konkrete borgers belastningsniveau. Det kan støtte borgeren i trods alt at klare dagen. De faglige tilgange på en rigtig dårlig dag, vil oftest handle om at beskytte borgeren, at drage omsorg for borgeren og støtte ham eller hende i at klare dagen.

Resultaterne af den faglige dialog og afdækningen af din/jeres faglige tilgang skrives ind i *Trivselsplan for fagprofessionelle* i højre side under fælles faglig tilgang.

Fælles faglig tilgang



Belastningsniveau

Fælles faglig tilgang

- ☐ Hente mad, så borgeren ikke skal spise i fællesrummet
- ☐ Støtte til at aflyse aftaler, borgeren ikke kan holde
- ☐ Hjælp til at kontakte netværk
- ☐ En taxabon hjem fra byen
- ☐ Nærvær
- ☐ Hjælp til praktiske ting, fx tømme opvaskeren
- ☐ Lægge tøj frem
- ☐ Ledsagelse
- ☐ Hjælp til at åbne posten og forholde sig til den
- ☐ Hjælp til at kontakte kommunen og støtte i dialogen

Fælles faglig tilgang

- ☐ Snakke om, hvad udfordringen er, og hvilke løsningsmuligheder der er
- ☐ Støtte borgeren i at bruge egne strategier
- ☐ Støtte til deltagelse i sociale aktiviteter
- ☐ Støtte til deltagelse i fysiske aktiviteter
- ☐ Finde en bagdør ud af svære situationer
- ☐ Lægge flere pauser ind på arbejdet
- ☐ Hjælp til at reducere arbejdsmængden eller strukturere arbejdet bedre
- ☐ Justere forventninger
- ☐ Hjælp til at huske at aflevere opgaver på studiet
- ☐ Hjælp til at kontakte netværket
- ☐ Støtte borgeren i at komme ud i naturen
- ☐ Være tilstede
- ☐ Tilbyde nærvær og omsorg

Fælles faglig tilgang

- ☐ Støtte i hverdagens gøremål
- ☐ Arbejde med handleplansmål
- ☐ Udforske og udvikle verden
- ☐ Støtte borgeren i at udvikle nye strategier
- ☐ Støtte borgeren i at sætte nye mål
- ☐ Inddrage borgeren i alt, hvad der er muligt
- ☐ Støtte borgeren i at have kontakt til netværk

Den fælles faglige tilgang skal overføres til *Trivselsplan – For fagprofessionelle* eller samtaleark nr. 10.

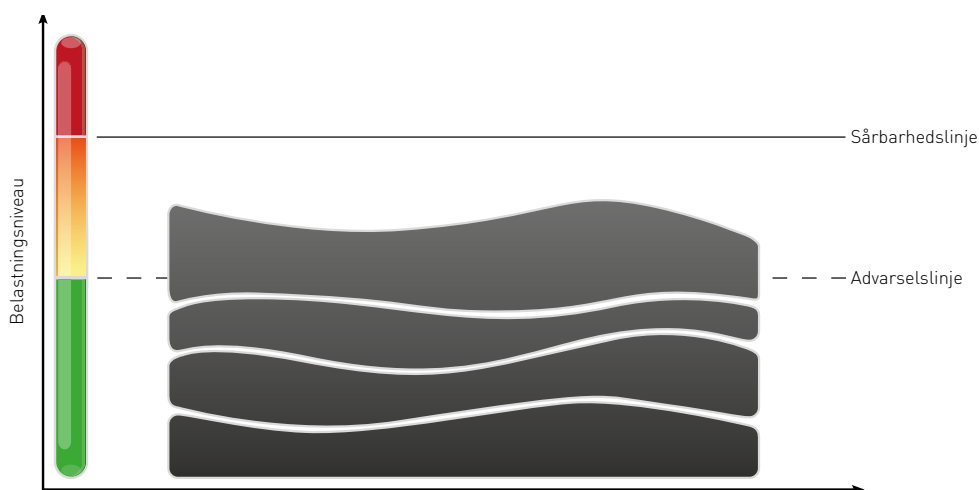
LA2 | Trivselsplan for fagprofessionelle | Samtaleark nr. 8
© Sopra (materialet må gerne kopieres)

Samtaleark 9: Mine belastninger

En belastning er en faktor, som er til stede i borgerens hverdagsliv over en længere tidsperiode – nogle dage kan den fylde mere end andre dage, og den er mere eller mindre konstant til stede. Det afgørende er ikke hvor mange eller hvor svære borgerens belastninger er, det afgørende er oplevelsen af balance ift. de ressourcer borgeren har og dermed borgerens trivsel.

I Trivselsplanerne er fokus på hverdagstrivsel og hverdagsbelastninger, mens psykisk sygdom, kognitive funktionsnedsættelser og sociale problemer forstås som borgerens aktuelle livsvilkår og skal derfor ikke ind som belastninger. Negative effekter af disse livsvilkår kan godt være hverdagsbelastninger. Hverdagsbelastninger er de faktorer og forhold, som det er muligt at tænke ændringer og løsninger om.

Belastningerne er her illustreret af de grå kasser i Min Trivselsplan.



Belastninger kan være ydre og indre. De ydre belastninger er typisk mere håndgribelige og derfor enklere at ændre på, end de komplekse indre belastninger. Tilsammen giver de et billede af det samlede belastningsniveau.

Når du taler med borgeren om belastninger, kan du give eksempler på belastninger for borgeren. For en borger med mange belastninger, kan det være voldsomt og overvældende, at kigge på en lang liste af belastninger, så det skal du helst undgå. Derfor er der heller ikke et samtaleark med eksempler på belastninger. På næste side er der nogle ideer til områder, som kan være relevante at tale om, når du som fagprofessionel taler med borgeren om hans eller hendes belastninger.

Det er ikke vigtigt at få alle belastninger med i første omgang. Lad derfor borgeren selv finde frem til de belastninger, som han eller hun er opmærksom på og brug listen på næste side til din egen inspiration, hvis du skal hjælpe borgeren i gang med at tale om belastninger.

Vær opmærksom på, at de belastninger, som vi gerne vil have frem, knytter an til borgerens hverdagsliv. Vi vil ikke have livslange og traumatiske belastninger frem her, hvis ikke de har en direkte betydning i borgerens hverdagsliv. En belastning i hverdagslivet kan fx være: "Min nabo larmer om natten" eller "Jeg har kludder i min økonomi". Alle mennesker har hverdagslivs-belastninger, det er der i og for sig hverken noget farligt eller mærkeligt ved. Det som kan være det springende punkt handler om, om vi har strategier og ressourcer til at takle dem.

Du kan fx sige:

I dag skal vi snakke om belastninger i hverdagen.

Belastninger i hverdagen er det, som ofte har stor indflydelse på, om dagen bliver en god dag, en halvdårlig dag eller en rigtig dårlig dag.

Man kan sige, at det er årsagerne til, hvordan du har det lige den dag.

En belastning i hverdagen kan fx være:

- Din nabo larmer
- Du har ondt i ryggen
- Du har fået et bøvlet brev fra kommunen

Du kan lave en liste over det, som ofte driller dig i din hverdag. Stort eller småt.

Kan du komme med eksempler på belastninger i din hverdag. Hvis det er svært kan jeg komme med nogle forslag for at hjælpe dig i gang. Men husk, at det er dig, der bestemmer, hvad der skal stå.

Når I har afdækket borgerens belastninger, noteres de på listen. Listen over belastninger er samtidig en liste over faktorer, som borgeren oplever, har stor negativ effekt på hans eller hendes hverdagstrivsel. Den kan derfor være et vigtigt input til borgerens handleplan.

Eksempler på belastninger:

- Problemer i private eller professionelle relationer, konflikter, savn,
- Fysisk helbred, sygdom, smerter, søvnproblemer
- Medicin: Virkning og bivirkninger
- Ting i boligen, der ikke fungerer eller usikker boligsituation
- Uddannelse og beskæftigelse, fysiske rammer, beliggenhed, omfang
- Kommunikation med offentlige myndigheder
- Ting man ikke kan tale om, hemmeligheder for fagprofessionelle eller andre
- Personlig hygiejne, bad, hårvask, vasketøj
- Økonomi, gæld, ubalance i forbrug, manglende overblik
- Manglende beskæftigelse, kedsomhed og identitet
- Passende støtte og forståelse i omgivelserne
- Gæld
- Misbrug
- Abstinenser
- Vold i de nære relationer

Mine belastninger

Praktik

1

Følelsesmæssige relationer

2

Når hobbyerne driller

3

Venskaber

4

5

6

7

8

9

10

Dine belastninger skal overføres til *Min Trivselsplan* eller samtaleark nr. 10.

LA2 | Min Trivselsplan | Samtaleark nr. 9
© Socpra (materiale med gerne kopieret)

Samtale med Kristian om hans belastningere

Kristian er meget hurtig til at finde fire belastninger, som han bøvler med for tiden.

Vi går ikke så meget ind i, hvad det handler om, da vi er mere optagede af mestringsstrategier og trivselsstrategier på nuværende tidspunkt.

Kristians belastninger er:

1. Praktik
2. Følelsesmæssige relationer
3. Når hobbyerne driller
4. Venskaber

FOREBYG
Trivsel

HÅNDT
Tryk

LÆR
Læring

Samtaleark 10: Min Trivselsplan

Kernemodellen i *Min Trivselsplan* og *Trivselsplan for fagprofessionelle* samler samtalerne om borgerens tegn på trivsel, forhøjet belastning og høj belastning; borgerens mestringsstrategier eller den fælles faglige tilgang og endelig borgerens belastningsfaktorer. Det giver borgeren og dig som fagprofessionel et samlet overblik over borgerens belastninger, reaktioner og strategier, som kan være fundament for jeres samarbejde om at bedre borgerens trivsel og livssituation.

I skal først:

Når elementerne skal samles i Trivselsplanen udfyldes først barometeret med trivsels-, advarsels- og belastningstegn, og dernæst udfyldes felterne med mestringsstrategier.

Derefter skal I:

Derefter skal borgeren selv vurdere sit aktuelle belastningsniveau på farveskalaen i venstre side. Dette markeres i modellen. I kan støtte borgerens vurdering ved at kigge på trivselsbarometeret og spørge til, hvor borgeren er i øjeblikket – fx de sidste par dage.

Til sidst skal I:

De belastninger, som I sammen har afdækket, skal skrives ind i modellen under borgerens belastningsniveau. Hvis belastningsniveauet er lavt ift. sårbarhedslinjen, har borgeren ressourcer til at klare udfordringer i hverdagen, hvis belastningsniveauet er forhøjet eller højt, skal der arbejdes med at stabilisere og reducere belastningsniveauet.

Den klassiske nybegynderfejl

Husk at belastningerne skal sættes ind under linjen for borgerens nuværende belastningsniveau. Hvis I først sætter belastningerne ind og ud fra størrelsen på belastninger vurderer borgerens belastningsniveau, så kommer borgerens belastningsniveau til at afhænge af belastningernes størrelse (hermed navnet Den klassiske nybegynderfejl). Borgerens belastningsniveau skal aflæses i den adfærd, som borgeren har. Måske er I undervejs i forbindelse med de foregående samtaleark begyndt at udfylde Trivselsplanen. Så udfylder I resten nu for at færdiggøre overblikket over tegn, strategier og belastninger.

Min Trivselsplan

Mine belastningstegn

Mine advarselstegn

Mine trivselsstegn

Belastningsniveau

Sårbarhedslinje

Advarselslinje

Mine mestringsstrategier

Mine mestringsstrategier

Mine trivselsstrategier

1. Tegn en kurve over dit belastningsniveau

2. Når du har tegnet kurven, så skal du sætte dine belastninger ind under kurven

:-)

LA2 | Min Trivselsplan | Samtaleark nr. 10

© Sopra (materialet må gerne kopieres)

Navn: _____

Dato: _____

Min Trivselsplan

Du kan fx sige:

Nu skal vi samle al den viden, som vi har fået undervejs i arbejdet med *Min Trivselsplan*.

Vi skal derfor finde de gamle samtaleark frem.

Nu skal vi holde tungen lige i munden, for vi skal nu gøre nogle ting i en bestemt rækkefølge:

1. Vi skriver dine trivsels-, advarsels- og belastningstegn ind i venstre side af *Min Trivselsplan*
2. Derefter skal vi skrive dine mestringsstrategier ind i højre side af *Min Trivselsplan*





3. Så skal du finde ud af, hvor dit belastningsniveau er for tiden. Er du i det grønne område, i det gule område, eller er du i det røde område?
Du kan kigge på tegnene i venstre side af *Min Trivselsplan* og se, hvad der bedst beskriver, hvordan du har det for tiden og se, hvor dit trivselsniveau er nu.
4. Nu skal du sætte en streg, som viser, hvor dit belastningsniveau er.
5. Til sidst skal vi sætte dine belastninger ind under den streg for dit trivselsniveau, som du lige har tegnet.

Når vi har gjort alt det, så har du *Min Trivselsplan*.

Du har nu et overblik over dine gode, halvdårlige og rigtig dårlige dage.

Du har en plan for, hvordan du bedst holder fast i de gode dage.

Du har også en plan for, hvordan du bedst klarer at have halvdårlige og rigtig dårlige dage.

Når du bruger *Min Trivselsplan*, kan du gøre dit til at forebygge, at du får det rigtig svært, og måske kommer i konflikt med andre.

Jo bedre du har det, jo større sandsynlighed er der for, at du ikke kommer i konflikt med andre.

Kristians Trivselsplan

I Kristians Trivselsplan har Kristian sat sit belastningsniveau i det grønne område. Han har selv vurderet, at han har ressourcer, der matcher belastningerne: Praktik, følelsesmæssige relationer, hobbyer der driller og venskaber. De tegn Kristian havde på trivsel var bl.a., at han var i godt humør, kunne vende negativt til positivt og havde overskud til at være social. Det lagde op til, at Kristian vedligeholdte sin trivsel ved fx at nørde med hobbyer, komme ud, passe sin praktik og besøge venner.

I Kristians Trivselsplan kan man se Kristians belastninger:

1. Praktik
2. Følelsesmæssige relationer
3. Når hobbyerne driller
4. Venskaber

Da Trivselsplanen blev lavet oplevede Kristian, at der var balance mellem ressourcer og belastninger. De fire belastninger tilsammen, oversteg ikke Kristians advarselsslinje, og han udviste de tegn på trivsel, som fremgår af hans trivselsbarometer i venstre side af modellen. I eksemplet er Kristians belastningsniveau grønt, og han er i trivsel.

Kort tid efter begyndte Kristian at vise advarselstegn, fx irritabilitet og skarpe udmeldinger. Han havde derfor brug for sine mestringsstrategier i det gule felt. Han henvendte sig til en bestemt person for at få hjælp til det, der belastede ham og prøvede at slå koldt vand i blodet, til han kunne få en aftale med personen.

Min Trivselsplan

Navn: Kristian

Dato: August 2016

Mine belastningstegn

Jeg er tit ked af det
Jeg bliver nemt vred
Jeg mister sociale kompetencer
Jeg trækker mig fra sociale sammenhænge
Jeg sover ikke om natten
Jeg snerrer ad folk
Jeg nørder i hobbyer
Jeg laver hulefinten i hulen
Jeg laver hulefinten uden for hulen
Jeg er ofte stille ude

Mine advarselstegn

Jeg bliver let irriteret
Jeg har en masse varm luft, der skal ud
Jeg får lyst til at kommentere al ting
Jeg har ingen kontakt til mor for at passe på vores relation, for jeg kommer tit til at skændes med hende, når jeg har det sådan
Jeg bevæger mig hurtigt
Jeg har et højere toneleje
Jeg har en anderledes mimik
Jeg er tit skarp i mine udmeldinger

Mine trivselstegn

Jeg er i godt humør
Jeg har overskud til at vende det negative til noget positivt
Jeg har overskud til at være social
Jeg har ro i det kropslige
Jeg har god kontakt til mor
Jeg kan abstrahere fra alt det som irriterer mig
Jeg har overskud til at ordne de praktiske ting i lejligheden
Jeg har ro i det kropslige

Mine mestringsstrategier

Jeg tænker: Kaos forsvinder, når jeg bare venter (jeg træder vande)
Jeg bruger hulefinten i hulen
Jeg bruger hulefinten uden for hulen
Jeg er meget interesseret i at få det, som jeg tumler med, bearbejdet
Jeg kan snakke med mange forskellige mennesker om det, som jeg tumler med, da jeg bruger folk til noget forskelligt
Jeg kan nærde med mine hobbyer for at fjerne fokus og for at blive glad
Jeg maler

Mine mestringsstrategier

Jeg lader være med at ringe til mor, for at passe på vores relation
Jeg ringer til en ven, fordi jeg ved, at han forstår mig
Jeg går til nogle bestemte personer, for at få talt om det, som jeg boksers med
Jeg går og kører ture for at fjerne fokus
Jeg forsøger at slå koldt vand i blodet
Jeg kan nærde med mine hobbyer for at fjerne fokus og for at blive glad

Mine trivselsstrategier

Jeg sørger for at få tingene gjort
Jeg går i gang med alt det praktiske (det er stadig en daglig beslutning)
Jeg går ned og er social (drikker kaffe og ryger en smøg)
Jeg nørder med mine hobbyer, fordi det gør mig glad
Jeg sørger for at komme ud
Jeg passer min praktik
Jeg ordner mine dyr
Jeg holder kontakt til mit netværk
Jeg besøger mine venner

Belastningsniveau

Sårbarhedslinje

Advarselsslinje

Følelsesmæssige relationer (kæreste)

Praktik

Når hobbyerne driller

Venskaber

1. Tegn en kurve over dit belastningsniveau
2. Når du har tegnet kurven, så skal du sætte dine belastninger ind under kurven :-)

LA2 | Min Trivselsplan | Samtaleark nr. 10

© Sopra (materialet må gerne kopieres)

Kristians belastningsniveau steg dagen efter op over advarselsslinjen og tæt på sårbarhedslinjen, da han blev bevidst om at praktikken snart skulle stoppe, og at hans boligsituation var usikker og uafklaret.

Han udviste flere af de advarselstegn, som fremgår af hans trivselsbarometer. Han isolerede sig, blev irriteret, fik et generelt skarpere udtryk og afbrød kontakten til sin mor.

I den situation havde han ikke ressourcer, til de belastninger han havde og heller ikke til at håndtere de situationer, der opstår i hverdagen. Da belastningen blev øget af en hverdagshændelse uden at ressourcerne fulgte med, endte Kristian nogle dage senere i en kritisk episode, hvor han fik et affektudbrud.

Samtaleark 11: Mine/vores "hvad-kan-vi-gøre-ved-det-strategier"

For at undgå et alt for højt belastningsniveau og de negative konsekvenser, kan I arbejde direkte med at reducere borgerens belastninger og på den måde bedre borgerens trivsel og balancen mellem ressourcer og belastninger. Det kan også være at I i forvejen arbejder med planer eller mål for at reducere borgerens belastninger og foretrækker at fortsætte med jeres sædvanlige pædagogiske handleplaner.

Der er tre principielt forskellige måder at gøre det på eller tre veje at gå. Der er ikke tale om at gøre enten det ene eller det andet, men om så vidt muligt at gøre alle tre dele, altså gå alle tre veje.

En måde at reducere borgerens belastninger på er at hæve sårbarhedslinjen. Det styrker borgerens evne til at klare udfordringer uden at blive belastet af det. Her er sigtet at aktivere og forstærke borgerens ressourcer og på den måde støtte borgeren i at klare sine belastninger.

En anden måde er at udvikle løsninger, der direkte adresserer de belastninger, som borgeren har i sit liv.

En tredje måde er at sætte en kompenserende indsats i værk, dvs. at aflaste borgeren ved at yde omsorg og evt. midlertidigt overtage udfordringer, der belaster borgeren for meget.

Indsatsen for at reducere borgerens belastninger tager afsæt i de metoder og tilgange, som i forvejen anvendes hos jer. I samtalen med borgeren om at finde måder at reducere borgerens belastning på, kommer I med alle de ideer I kan, uden at tage stilling til hvad der kan omsættes i praksis. Når I senere skal lave handleplansskemaet kommer I tilbage til, hvilke ideer og indsatser der kan realiseres.

Du kan fx sige:

Nu skal vi prøve at finde ud af, om vi kan hjælpes med, at din trivsel bliver bedre. Det kan vi gøre på tre forskellige måder:

1. Hæve sårbarhedslinjen, så du har flere ressourcer at klare belastningerne med
2. Finde måder og løsninger på en konkret hverdagsbelastning
3. Kompensere ved at andre gør noget for at lette dig

Hvad kan vi gøre ved det?

Ideer til indsatser

Mål for indsats:

Muligheder for at hæve sårbarhedslinjen?



1. mulighed

2. mulighed

Muligheder for udvikling af strategier?



1. mulighed

2. mulighed

Muligheder for kompenserende indsatser?



1. mulighed

2. mulighed

LA2 | Min Trivselsplan | Samtaleark nr. 11
© Sopra (materialet må gerne kopieres)

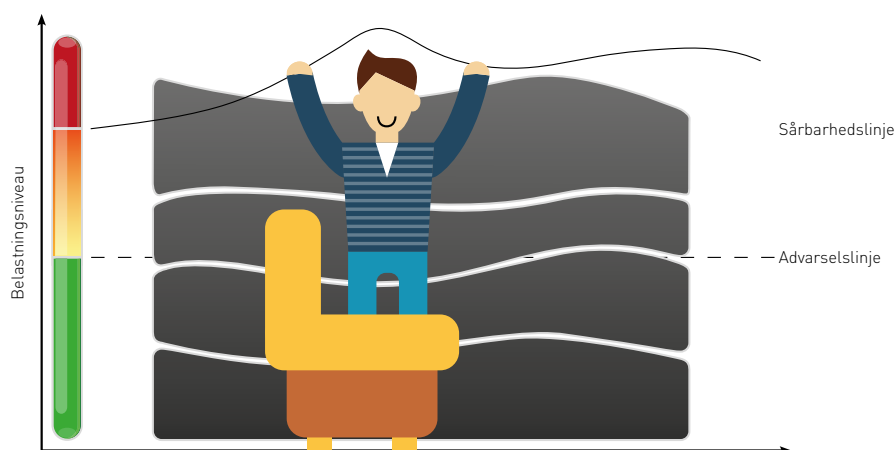
Hæve sårbarhedslinjen

At hæve sårbarhedslinjen er et princip om, at hvis man kan aktivere sine ressourcer, klarer man bedre, de belastninger der er.

En vigtig vej til at hæve sårbarhedslinjen er god egenomsorg og god dækning af basale fysiske behov, da det virker beskyttende for mennesker mod alle former for belastning.

Det hæver også sårbarhedslinjen at have noget at lave, som giver mening for borgeren, uanset om dette er beskæftigelse i traditionel forstand eller en god hobby. Når man er optaget af noget, som bidrager med livsglæde, klarer man bedre, de belastninger man oplever.

Borgeren hæver sin sårbarhedslinie



Motivation til forandring, altså det "at ville noget", er også med til at hæve sårbarhedslinjen. Det kan være konkrete forandringer som at ville besøge familie i en anden del af landet, at ville gennemføre et kursus, at få sit billede udstillet eller måske at cykle en tur uden ledsagelse. Det kan også være mere abstrakte og større forandringer, som at kunne bo for sig selv, få en uddannelse el.lign., men store forandringer er sværere at fastholde motivationen i, så jo mindre og mere konkrete jo bedre.

Når du taler med borgeren om at hæve sårbarhedslinjen, er det en god ide at tage ressourcearkene frem og sammen kigge efter ressourcer, som kan aktiveres for bedre at kunne klare de belastninger, som borgeren har i sin Trivselsplan.

Du kan fx sige:

Når du skal hæve sårbarhedslinjen, skal du gøre mere af det, som gør dig godt og giver dit liv indhold og mening.

Her kan vi kigge på samtaleark 2 om ressourcer og samtaleark 3 om netværk.

Lad os se, om du kan finde noget her, som du kan gøre mere af, som giver dig noget mere glæde og indhold i hverdagen.

På den måde kan du bedre tackle de udfordringer og belastninger, som der også er.

Har du nogle forslag, som vi kan skrive ind her?

Jeg kan også komme med nogle forslag, hvis det kan hjælpe dig.

Men husk på, at det er dig som bestemmer, hvad der skal stå.

Udvikle løsninger

I samtalen om borgerens belastningsfaktorer (samtaleark 9) har I talt om, hvilke belastninger borgeren har, og hvilken betydning de har for ham eller hende. Nu taler I om, hvad der kunne ændre på denne belastningsfaktor, så den blev mindre eller fik mindre betydning. Da det vil være helt forskelligt hvilke belastningsfaktorer forskellige borgere oplever, kan der ikke generaliseres om mulige løsninger.



Samarbejde om at få belastningsniveauet ned ved at tage fat i belastningerne

Du kan fx sige:

Når vi skal finde løsninger, så skal vi sammen hjælpes med at finde ud af, hvad vi kan gøre ved de belastninger, som du har i din hverdag.

Lad os vælge en belastning og snakke om den.

Det er en god idé at snakke om den, som vi nemmest kan gøre noget ved.

Så kan vi fortsætte med de belastninger, som det er sværere at gøre noget ved senere.

Her kan vi hjælpe hinanden med at finde ud af, hvad vi kan gøre for at gøre belastningen lidt mindre.

Har du nogle forslag til løsninger, som vi kan skrive ind her?

Jeg kan også komme med nogle forslag, hvis det kan hjælpe dig. Men husk på, at det er dig som bestemmer, hvad der skal stå. Når vi har fundet forslag til løsninger, der kan mindske en bestemt belastning, kan det være, du har brug for hjælp til det. Derfor skal jeg tale med mine kolleger om, hvad vi tilsammen kan hjælpe med. Så vender jeg tilbage, når jeg har snakket med mine kolleger.

FOREBYG
Trivsel

HÅNDT
Tryk

LÆR
Læring

Iværksætte kompenserende indsats

Kompenserende indsats er en tilpasning i omgivelserne, som kompenserer for det, borgeren ikke selv kan. At være borger i et botilbud er i sig selv en tilpasning af omgivelserne, men i denne sammenhæng er fokus på at iværksætte en kompenserende indsats i forhold til konkrete belastninger i borgerens liv. Det er aktuelt, hvis borgeren ikke selv kan aktivere sine ressourcer eller kan finde løsninger, der svarer til de belastninger han eller hun har. I det tilfælde kan du som fagprofessionel, hvis det er muligt, tilbyde en kompenserende indsats, hvor du tager ansvar for eller udfører det han/hun ikke selv kan, eller du sætter ind med andre belastningsreducerende tiltag.



*Fagprofessionel kompenserende indsats
for at løfte en belastning fra borgeren*

Princippet er, at hvis borgeren ikke selv kan på nuværende tidspunkt, tilbyder du som fagprofessionel at tage ansvar for denne specifikke indsats, indtil borgeren igen selv kan. Der kan være tale om praktisk hjælp til rengøring eller vasketøj, der kan være tale om transport og ledsagelse til et møde med kommunen, om en ordning med daglig eller ugentlig udlevering af penge til forbrug eller udlevering af medicin. En stor del af den kompenserende indsats er ofte rettet mod at sikre, at borgerens basisbehov for mad, vand, varme, hygiejne mv. bliver opfyldt på et vist niveau.

Du kan fx sige:

Når vi skal snakke om kompenserende indsatser, så skal vi snakke om, om der er nogle ting, som vi skal hjælpe dig med at klare i hverdagen.

Ting som er så svære her og nu, så det er svært at finde løsninger i forhold til dem.

Her kan det være, at vi kan hjælpe dig for en periode, indtil du selv kan klare det igen.

Har du nogle forslag til ting som vi kan gøre for at lette denne bestemte belastning for dig?

Jeg kan også komme med nogle forslag, hvis det kan hjælpe dig. Men husk på, at det er dig, som bestemmer, hvad der skal stå.

Jeg kan ikke love, at vi kan gøre de ting, som du foreslår, men jeg kan love, at jeg vil tage dine forslag med tilbage til mine kolleger, og så vil vi gøre vores bedste for at få det til at ske.

Jeg vender tilbage til dig, når jeg har snakket med mine kolleger.

FOREBYG
Trivsel

HÅNDT
Tryghed

LÆR
Læring

Samtaleark 12: Handleplansskema

I kan lægge en konkret plan for indsatsen, når I er kommet frem til nogle muligheder for at:

- Hæve sårbarhedslinjen ved at aktivere borgerens ressourcer
- Udvikle løsninger der adresserer borgerens belastninger
- Hvis det er aktuelt og muligt: Sætte ind med kompenserende tiltag

Når du og borgeren aftaler en indsats, skal du samtidig aftale en prøveperiode og en evalueringsdato. Det kan fx være 3 måneder, men det afhænger helt af belastningen og indsatsen. Tit skal der en længere periode til, end man først tror. I evalueringen skal du lægge vægt på om den belastningsfaktor er blevet mindre betydende, dvs. om indsatsen virker. Du skal sammen med borgeren tage stilling til, om indsatsen kan og skal opretholdes og vedligeholdes, samt om I skal arbejde med andre belastninger, som borgeren gerne vil få til at være mindre betydende.

Du kan fx sige:

Nu skal vi prøve at lave en plan for, hvad vi gør sammen, så du kan få det bedre i hverdagen.

Jeg har snakket med mine kolleger, om dine forslag, og vi kan hjælpe dig med...

Du har også skrevet nogle ting, som du selv kan klare.

Lad os prøve at kigge på samtaleark 12 og så udfylde handleplansskemaet sammen.

Handleplansskema

Mål for indsats:	
Betydning for mig:	
Forhindring for:	
Planlagt indsats for at hæve sårbarhedslinjen	
	Indsats:
Iværksættes sammen med:	Evaluering:
Iværksættes dato: Evalueringsdato:	
Planlagt indsats for udvikling af strategier	
	Indsats:
Iværksættes sammen med:	Evaluering:
Iværksættes dato: Evalueringsdato:	
Planlagt indsats for kompenserende indsatser	
	Indsats:
Iværksættes sammen med:	Evaluering:
Iværksættes dato: Evalueringsdato:	

LA2 | Min Trivselsplan | Samtaleark nr. 12
© Sopra (materialet må gerne kopieres)

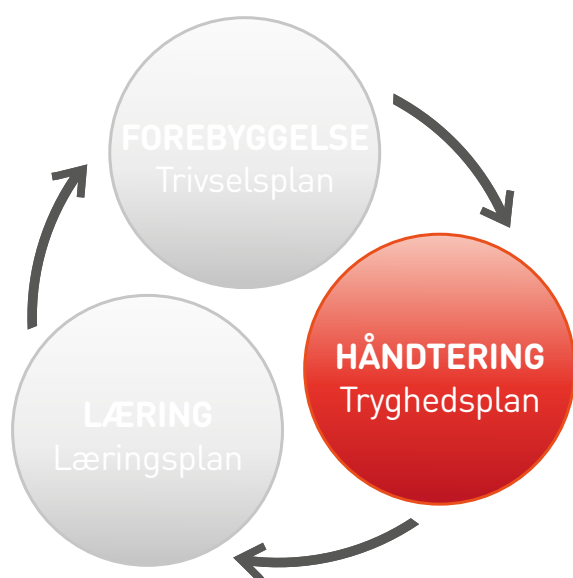
FOREBYG
Trivsel

HÅNDT
Tryghed

LÆR
Læring

3. TRYGHEDSPLANERNE

Denne del af manualen er henvendt til dig, som skal i gang med at anvende *Min Tryghedsplan* i samarbejdet med en borger og/eller skal lave en *Tryghedsplan for fagprofessionelle*. Du kan anvende *Min Tryghedsplan* i samarbejdet med en borger, hvor I sammen vil lave en plan for håndtering af borgerens affekt. Planen skal støtte borgeren i at undgå, at han eller hun i svære situationer kommer i affekt og mister selvkontrollen. Ingen mennesker ønsker at miste kontrollen over sig selv, og borgeren og du som fagprofessionel har en fælles interesse i at håndtere det bedst muligt, når borgeren er presset og i risiko for affektudbrud.



Min Tryghedsplan og *Tryghedsplan for fagprofessionelle* er udarbejdet til at håndtere kritiske episoder, hvor der er risiko for at det udvikler sig til episoder med vold, trusler om vold og magtanvendelse.

I *Min Tryghedsplan* er udgangspunktet borgerens indefra perspektiv. Her kommer borgeren selv til orde, og det er hans eller hendes oplevelse og forståelse, der er i centrum – også selvom du som fagprofessionel opfatter det anderledes.

Borgerens indefra perspektiv er en beskrivelse af, hvordan borgeren oplever en kritisk episode, dvs.:

- Hvad borgeren har erfaring med kan udløse en kritisk episode
- Hvordan borgeren selv oplever sin adfærd og sine følelser, i optrapnings-, kaos- og stabiliseringfasen (se side 71)
- Hvad borgeren har erfaring med, at du som fagprofessionel bedst kan støtte ham eller hende med, igennem de tre faser - og hvad du ikke skal gøre
- Hvad borgeren har erfaring med selv at gøre i de tre faser for at få ro på sig selv og komme bedst muligt igennem den kritiske episode

I *Tryghedsplan for fagprofessionelle* er udgangspunktet et udefra perspektiv, dvs.:

- Hvordan du som fagprofessionel ser borgerens adfærd, i optrapnings-, kaos- og stabiliseringfasen.
- Hvordan du bedst kan støtte borgeren i at anvende gode og konstruktive mestringsstrategier
- Hvordan du bedst kan hjælpe borgeren med at få ro gennem din tilgang til borgeren.

Indefra og udefra perspektiverne supplerer hinanden og er hver for sig vigtige.

Min Tryghedsplan er et redskab til at forstå og håndtere affektudbrud og kritiske episoder i samarbejde med borgeren. Formålet er at skabe tryghed for både borger og dig som fagprofessionel. Det er borgerens egen plan for, hvordan I kan skabe mest mulig tryghed, når borgeren har det svært.

Tryghedsplan for fagprofessionelle er et redskab til at reflektere over og samstemme jeres fælles faglige tilgang til borgeren i forbindelse med kritiske episoder, så disse håndteres med så lidt skadevirkning som muligt for både borgeren i affekt, andre borgere og den fagprofessionelle.

INTRODUKTION TIL AFFEKTMODELLEN

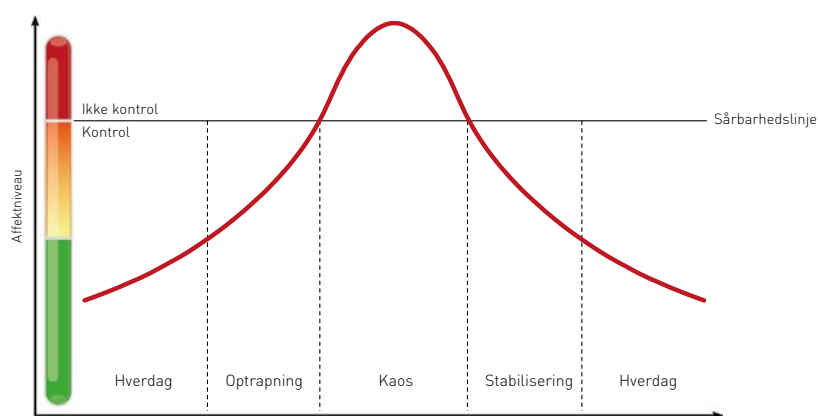
Affektmodellen illustrerer de forskellige faser, der er i et affektudbrud. Modellen giver en øget forståelse for, hvad der gør sig gældende under et affektudbrud. Det giver mulighed for at snakke med borgeren om at foregribe og håndtere affekt og problemadfærd, dvs. adfærd som er et problem for borgeren selv og/eller for andre.

På den lodrette akse vises affektniveauet i farvebarometeret. Affekt kan være frustration, vrede, ked af det, magtesløshed og meget andet. Sårbarhedslinjen fra Trivselsplanen er sat ind på den lodrette akse, og illustrerer det niveau, hvor borgeren mister sin egenkontrol.

Den vandrette akse viser et tidsforløb, som kan være ganske kort eller ganske langt, afhængig af situationen.

Et affektudbrud kan beskrives i 5 faser:

- Hverdag eller normaltilstand
- Optrapningsfase, som starter med en udløsende faktor
- Kaosfase, hvor borgeren ikke har kontrol over egne handlinger
- Stabiliseringsfase, hvor borgeren genvinder kontrollen over sig selv
- En ny hverdagsfase eller normalitetstilstand, hvor den kritiske episode kan evalueres



Affektmodel

FOREBYG
Trivsel

HÅNDT
Tryghed

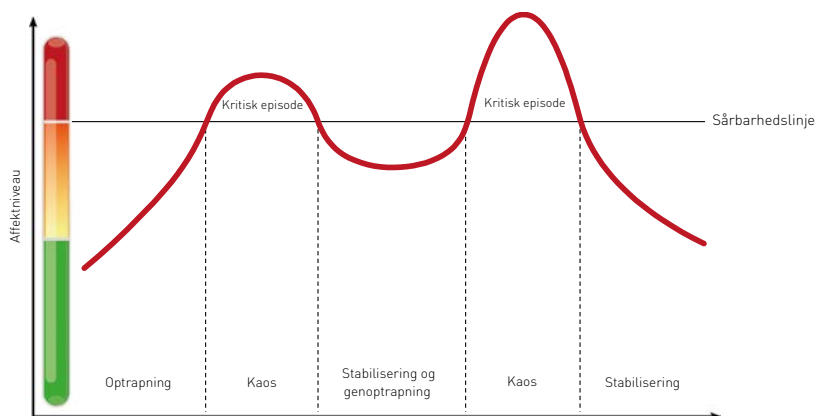
LÆR
Læring

Tryghedsplanen vedrører optrapnings-, kaos- og stabiliseringsfaserne. Hverdagsfaserne før og efter den kritiske episode er behandlet i *Min Trivselsplan* og *Trivselsplan for fagprofessionelle* og er uden for dette kapitels fokus.

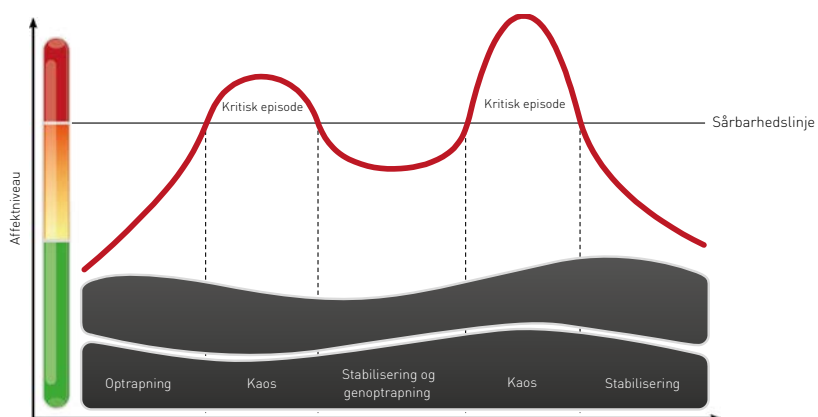
Affektudbrud er ofte forbundne. Når borgeren er i stabiliseringsfasen, efter at have mistet kontrol i kaosfasen, er risikoen for nye effektudbrud meget højere end ellers.

Hvis det sker kan det se ud som ovenfor. Derfor er det en vigtig pointe i LA2, at få øget opmærksomhed på stabiliseringsfasen, så risikoen for genoptrapning minimeres.

Flere kritiske episoder efter hinanden



Affektudbrud med kritiske episoder på baggrund af et forhøjet belastningsniveau

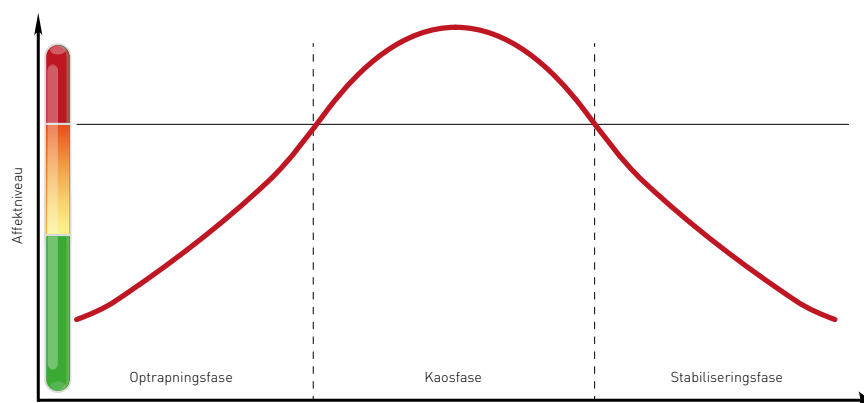


Borgere, som har et højt belastningsniveau, har en stor risiko for effektudbrud. Modellen for belastning (trivselsprofilen) skal derfor ses i sammenhæng med affektmodellen.

LOW AROUSAL STRATEGIERNE

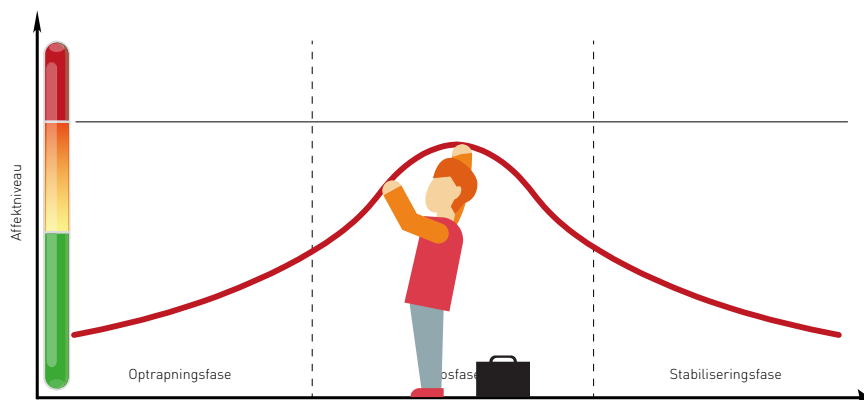
Low Arousal (LA) består af en række strategier, som du kan anvende i arbejdet med at forebygge, håndtere og følge op på høj arousal og affekt, der giver problemer for borgeren eller andre. (Se også indledning om Low Arousal s. 17-19).

Der er i LA både nogle generelle strategier og nogle strategier, der knytter sig specifikt til optrappings-, kaos- og stabiliseringsfaserne:



Generelle LA strategier

Målet med de generelle LA strategier er for det første, at du holder din egen ro i situationen og dermed undgår at bidrage til optrapning. Dette for at undgå den affektsmitte, som kan bidrage til, at den kritiske episode optrappes.



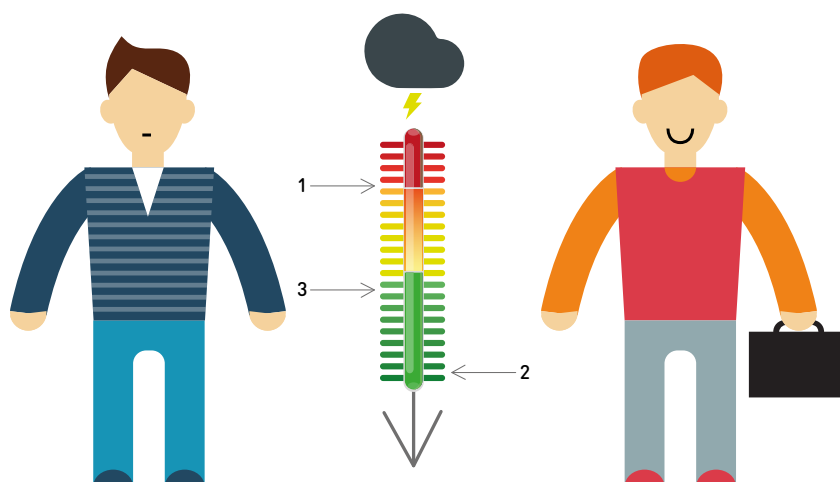
Den fagprofessionelle holder egen affekt nede for at undgå affektsmitte

FOREBYG
Trivsel

HÅNDT
Tryk

LÆR
Læring

For det andet er målet, at du aktivt undgår handlinger, der øger borgerens arousal og virker optrappende på affekten og dermed den kritiske episode.



Affektsmitte hvor den fagprofessionelles ro skaber ro hos borgeren

De generelle LA strategier

Ro på dig selv:

- **Lad som om du er rolig**
Hold din egen arousal nede og vis under alle omstændigheder ydre ro.
- **Find din egen ro**
Hav bestemte tanker eller sætninger, du kan vende tilbage til, for at få fat i din indre ro.
- **Træk vejret dybt**
Dyb vejrtrækning signalerer ro og giver ro.
- **Tænk dig tung**
Forestil dig tyngde og jordforbindelse for at holde din egen arousal nede.

Ro på den anden:

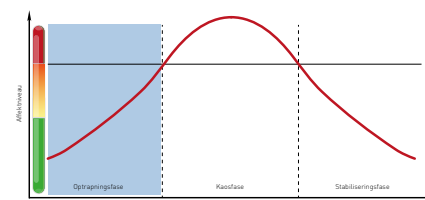
- **Hold afstand**
Giv borgeren fysisk plads og rum, da fysisk nærhed øger borgerens arousal. Hold afstand, gå evt. uden for synsvidde, men bliv inden for hørevidde, så borgeren ikke bliver forladt med sin høje arousal.
- **Undgå berøring**
Berøring øger generelt arousal og undgås så vidt muligt. Nødvendig berøring kan bedst gøres med siden til, på en ikke-konfronterende måde.
- **Undgå øjenkontakt**
Direkte øjenkontakt hæver arousal hos begge parter.

LA strategier i optrapningsfasen

Når du anvender LA strategierne i optrapningsfasen, undgår du at øge borgerens arousal, og dermed at affekten stiger yderligere. Du møder borgeren med din egen ro og aktivt indgribende strategier, som dæmper arousal.

I optrapningsfasen er LA strategierne især knyttet til at holde din egen arousal nede, samt til handlinger, der støtter borgeren i at holde arousal nede:

- Frafald kravet/forventningen
Fjern kravet og forventningerne til borgeren i situationen, hvis det er muligt. Udsæt og lav evt. aftaler med borgeren om, hvornår det aftalte kan være muligt, som fx mad, bad og medicin.
- Brug få ord og vær konkret og tydelig
Tal så lidt som muligt. Husk at borgerens evne til bearbejde information er reduceret ved høj arousal.
- Giv tid
Giv borgeren god tid til at respondere uden at presse.
- Lyt, find årsagen og afværg
Lyt efter, om borgeren fortæller, hvad der frustrerer, og afværg, hvis det er muligt.
- Giv valgmuligheder
Undgå åbne spørgsmål. Giv 2-3 valgmuligheder i situationen, som afværger optrapningen.
- Støt borgeren i at komme væk fra situationen
Det kan være hjælpsomt at skifte til andre omgivelser, uden for eller i egen lejlighed.
- Afled borgeren
Du kan flytte borgerens opmærksomhed til nyt fokus, fx. ved emneskift, tilbud om mad og drikke, invitation til en aktivitet.
- Lad borgeren trække sig
Lad borgeren gå sin vej eller på anden måde trække sig i situationen. Undlad at følge efter.
- Skift fagprofessionelle
Lav et skift, hvis I vurderer, at det kan hindre yderligere optrapning.

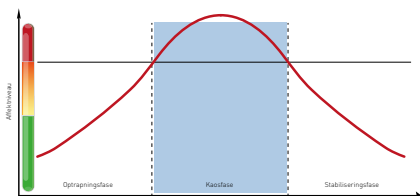


Optrapningsfasen

LA strategier i kaosfasen

Du kan anvende LA strategierne i kaosfasen for at dæmpe arousal og nedtrappe affekten, ved at møde borgeren med ro og rummelighed.

Samtidig øger du sikkerheden i situationen og beskytter både borgeren og dig selv.



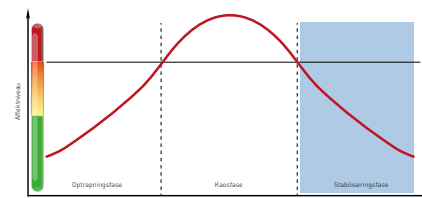
Kaosfasen

- Reager behersket
Behold roen og undgå hurtige og store bevægelser, høje lyde mm. Sæt dig ned, hvis det er muligt, eller bevæg dig langsomt.
- Undgå at tale - nærhed uden ord
Vær tilstede uden at tale, så borgeren ikke skal forholde sig til nye input.
- Reducer stimuli, få ro på omgivelserne
Fjern eller dæmp lyd, lys, lugt og stærke synsindtryk, som kan øge borgerens arousal.
- Flyt andre
Hvis det er muligt at få andre til at forlade lokalet, uden det giver nye udfordringer.
- Sonder terræn
Vær opmærksom på farlige og vigtige personlige genstande og flyt disse, hvis det er muligt.
- Beskyt borgeren
Beskyt så vidt muligt borgeren mod at komme til skade ved affekthandlinger.
- Pas på dig selv
Forhold dig til din egen sikkerhed og husk, at borgeren ikke er i kontrol i kaosfasen. Placer dig godt ift. flugtveje, sørg for god plads omkring dig, og hav kollegers opmærksomhed.

LA strategier i stabiliseringsfasen

I stabiliseringsfasen er målet med LA strategierne et lavere affektniveau og at undgå en genoptrapning.

- Nærhed og tryghed
Vær tilstede med få ord, så borgeren ikke skal forholde sig til nye input.
- Undgå at tale om ansvar
Borgeren kan nemt blive flov og skamfuld, og det kan virke optrappende at tale om ansvar.
- Tal om følelser bag handlingerne
Anerkend borgerens frustration og følelser.
- Marker en overgang
Lav noget sammen, aktiver med noget, der ikke er svært, fx gå en tur, se en film.
- Overvej at skifte fagprofessionelle
Lav et skift, hvis borgeren eller du selv har behov for det.



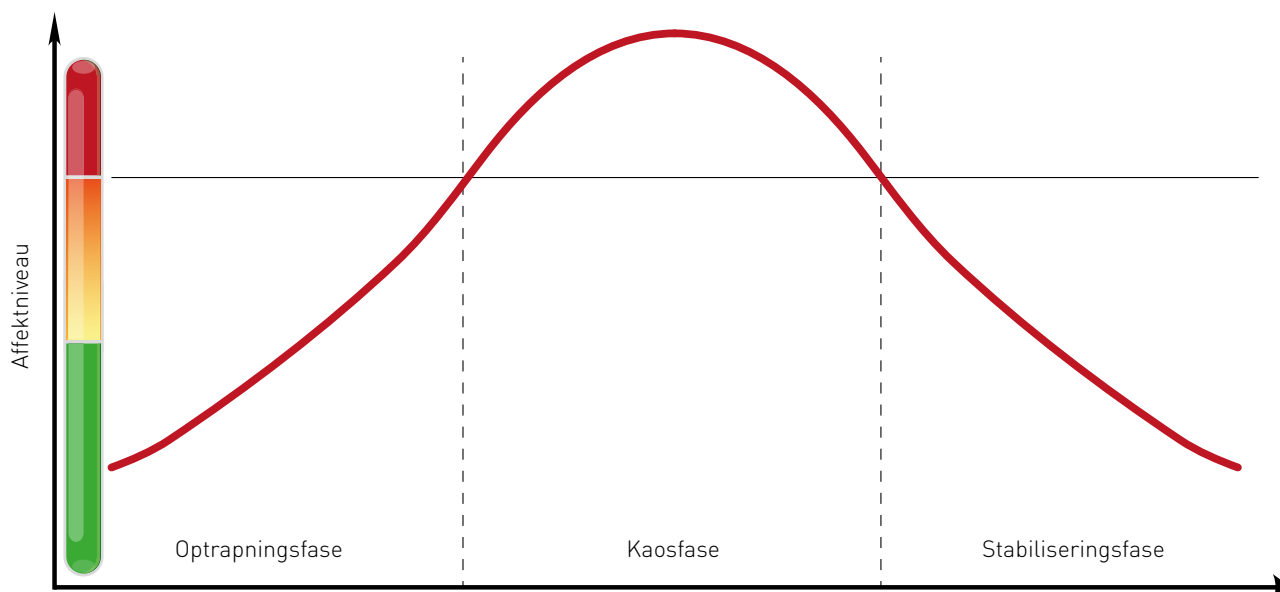
Stabiliseringsfasen

FOREBYG
Trivsel

HÅNDT
Tryghed

LÆR
Læring

LA Strategierne



OPTRAPNINGSFASEN	KAOSFASEN	STABILISERINGSFASEN
■ Frafald kravet/forventningen ■ Brug få ord ■ Vær konkret og tydelig ■ Lyt, find årsagen og afværg ■ Hjælp borgeren væk ■ Aftled ■ Undgå berøring ■ Giv tid ■ Giv valgmuligheder ■ Indgå aftaler ■ Lad borgeren trække sig ■ Skift fagprofessionelle	■ Reager behersket ■ Undgå at tale ■ Nærhed uden ord ■ Reducer stimuli, få ro på omgivelserne ■ Flyt andre ■ Undgå berøring ■ Sonder terræn ■ Beskyt borgeren ■ Pas på dig selv	■ Nærhed og tryghed ■ Undgå at tale om ansvar ■ Tal om følelser bag handlingerne ■ Lav noget sammen – gå en tur, se en film ■ Overvej at skifte med en kollega

GENERELLE LA STRATEGIER	
Ro på dig selv:	Ro på den anden:
■ Lad som om du er rolig ■ Find din egen ro ■ Træk vejret dybt ■ Tænk dig tung ■ Tænk i sikkerhed, fx flugtveje ■ Tæl til 10	■ Hold afstand ■ Undgå berøring ■ Undgå øjenkontakt

MIN TRYGHEDSPLAN

Min Tryghedsplan består af:

- Affektmodellen. En fasemodel, der illustrerer et affektudbrud og skaber et samlet overblik, over borgerens viden og erfaringer med, at håndtere affekt og kritiske episoder
- Beskrivelse af den enkelte borgers kendte udløsende årsager
- Beskrivelse af den enkelte borgers synlige adfærd i et affektudbrud
- Beskrivelse af den indre tilstand, som borgeren oplever i et affektudbrud
- Den støtte, som borgeren har brug for i et affektudbrud
- De mestringsstrategier, som borgeren selv har, til at nedtrappe eller afværge et affektudbrud

Min Tryghedsplan Navn: _____ Dato: _____

Udløsende årsager:

Min adfærd og mine følelser	Jeg gør:	Jeg gør:	Jeg gør:
	Jeg føler:	Jeg føler:	Jeg føler:
Fagprofessionel støtte	Gør mere af:	Gør mere af:	Gør mere af:
	Lad være med:	Lad være med:	Lad være med:
Mine mestringsstrategier	Jeg kan:	Jeg kan:	Jeg kan:

At lave en Tryghedsplan er at gøre kritiske episoder så forudsigelige, som det er muligt, fordi det øger borgerens tryghed og trygheden for dig som fagprofessionel.

Når du og borgeren skal lave *Min Tryghedsplan* skal I tale sammen om borgerens erfaringer med kritiske episoder. Udgangspunktet for samtalen er, at intet menneske ønsker at miste kontrollen over sig selv. I skal sammen undgå situationer, hvor det sker, fordi kritiske episoder både er et problem for borgeren og for andre.

Samtaler om borgerens kritiske episoder er ikke nemme for borgeren, som både kan få aktiveret skamfuldhed, tristhed og vrede i samtalen. Samtalen skal derfor tages når affektniveauet er nede, og du kan lave en god alliance med borgeren, om at støtte ham eller hende i at undgå de kritiske episoder.

I samtalen afklarer du sammen med borgeren hvad der er bedst at gøre i en kritisk situation for, at denne ikke udvikler sig. I taler også om, hvad der er bedst at gøre, hvis situationen alligevel udvikler sig. Det giver tryghed at vide, hvad der sker, dvs. hvad borgeren selv og andre gør, i en situation som er tænkt og talt igennem på forhånd.

Borgeren introduceres først til affektmodellen og de tre centrale faser i en kritisk episode. Du kan fx vise den visuelle model og gennemgå et simpelt eksempel fra dig selv eller borgeren, til at illustrere de fire elementer: Udløsende faktorer, optrapningsfase, kaosfase og stabiliseringsfase.

I samtalen om borgerens erfaringer med kritiske episoder, kan I enten tale om en fase af gangen (nedad), eller om et element af gangen (henad).

Hvis du taler nedad, om fx optrapningsfasen, vil du spørge til adfærd og følelser, til god og mindre god støtte og til mestringsstrategier i optrapningsfasen.

Hvis du taler henad, vil du spørge til adfærd og følelser i optrapning-, kaos- og stabiliseringsfasen, inden du går videre til at tale om støtte. I gennemgangen af modellen, er fokus på et element af gangen, men det kan give god mening, at tale om en fase af gangen.

Sidst i kapitlet er der en samlet oversigt over de spørgsmål du kan stille til felterne i *Min Tryghedsplan*.

I *Min Tryghedsplan* noteres den viden, borgeren har om udløsende årsager, om adfærd, støtte og mestring i optrapningsfasen, i kaosfasen og i stabiliseringsfasen.

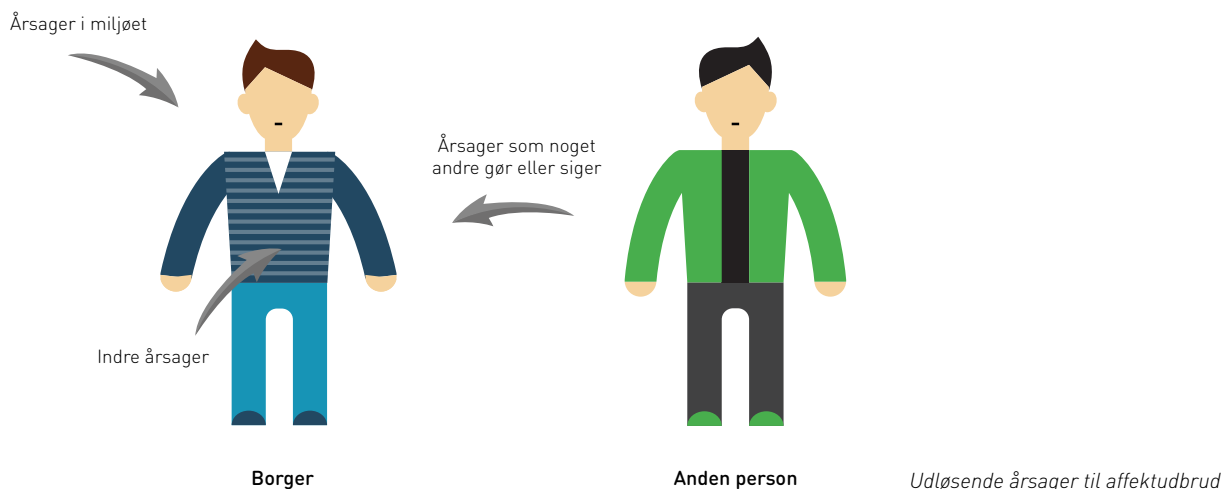
Tryghedsplanerne kan også bruges i kombination med Læringsplanerne. Hvis det er svært for borgeren at finde frem til de generelle træk, der er ved de kritiske episoder, kan I bruge Læringsplanen som afsæt og tage udgangspunkt i konkrete hændelser, som borgeren selv vælger som eksempler på kritiske episoder.

UDLØSENDE ÅRSAGER

Udløsende årsager er den eller de hændelser, indre og ydre, som udløser et affektudbrud. Der kan være mange typer af udløsende årsager, nogle kendte og andre ukendte. Ved at samarbejde om at lave en liste over de kendte udløsende årsager, er I allerede godt på vej til også at tale om fælles strategier, for at undgå udviklingen af en kritisk episode. I arbejdet med Tryghedsplanen spørges ind til udløsende årsager for borgeren.

Udløsende årsager kan være:

- Indre årsager: Det er årsager, som knytter sig til borgeren selv, fx tanker, psykose, abstinenser, smerter mm.
- Årsager i miljøet: Det er årsager, der knytter sig til ting i miljøet, fx for lidt plads, støj, rod, breve fra kommunen o.lign.
- Årsager, som er noget andre mennesker siger og gør: Det er årsager, som ofte har noget med os fagprofessionelle at gøre eller med andre borgere.



I en eller flere samtaler undersøger du, sammen med borgeren, hans eller hendes erfaringer med kritiske episoder.

Hvad har borgeren erfaring med, kan udløse en affektudbrud, og bringe ham eller hende ud af kontrol?

Du kan fx sige:

Nu skal vi finde ud af, hvilke situationer eller hændelser, du har erfaring med, kan udløse affektudbrud. Hvis vi ved hvilke hændelser, der især kan trigge affektudbrud, kan vi bedre undgå eller afværge en kritisk episode, hvis det sker. Derfor vil jeg spørge til dine erfaringer med, hvad der kan sætte affektudbrud i gang hos dig.

Det kan være ting som andre mennesker gør eller siger, som udløser affektudbrud. Har du oplevet det, og er der noget andre kan gøre, som især kan sætte affektudbrud i gang hos dig?

Det kan også være ting i miljøet, som kan udløse en affektudbrud, fx larm eller rod eller et irriterende indslag i nyhederne. Har du oplevet, at noget i dine omgivelser kan sætte en affektudbrud i gang hos dig?

Endelig kan det være noget indre, der sætter affektudbrud i gang. Har du oplevet, at du har det sådan inde i, at det kan sætte et affektudbrud i gang hos dig?

Det du nu har fortalt om, hvad der kan udløse affektudbrud hos dig, skriver vi ind i *Min Tryghedsplan*. Hvis du kommer i tanke om andre ting, som du synes skal med, kan vi skrive dem på senere.

Ting Kristian ved kan udløse affekt-situationer hos ham

Kristian som du kender fra *Min Trivselsplan* har også en Tryghedsplan, der er hans viden om hans egne affektudbrud og reaktioner. Du kan læse om Kristians Tryghedsplan her og i de kommende eksempler.

I Kristians eksempel er de udløsende årsager, som kan sætte et affektudbrud i gang, fx brudte aftaler, når Kristian oplever folk som arrogante eller ændring af planer.

Min Tryghedsplan

Navn: Kristian

Dato: Oktober 2016

Udløsende årsager:

Stress er den primære årsag til mine affektudbrud, når jeg er presset i forvejen er der mange ting, som jeg reagerer på: Når folk irriterer mig, når aftaler ikke bliver overholdt, når folk er arrogante over for mig, når planer bliver ændret hen over hovedet på mig. Når jeg ikke er presset i forvejen, så er det meget meget sjældent, at jeg har affektudbrud idag.

ADFÆRD OG FØLELSER

I *Min Tryghedsplan* beskrives borgerens adfærd, med både den synlige adfærd og den indre tilstand, som borgeren oplever i forbindelse med adfærden. Det er vigtigt for forståelsen at få så mange nuancer på de følelser, der ligger bag adfærden, som muligt.

I en eller flere samtaler undersøger du, sammen med borgeren, hans eller hendes erfaringer kritiske episoder.

Når samtalen handler om borgerens adfærd og følelser er fokus på, hvordan borgeren har oplevet affekt-situationer, både før, under og efter episoden.

Du kan fx sige:

Her skal vi tale om, hvordan du har det, og hvordan din væremåde er, når dit affektniveau ryger op og ned igen. Hvis vi ved, hvordan din væremåde er, og hvordan du har det, når du er i optrapningsfasen, i kaosfasen og i stabiliseringsfasen, forstår vi situationen bedre. Så kan du bedre selv gribe ind, og vi kan bedre hjælpe dig, hvis du igen kommer i affektsituationer. Derfor vil jeg spørge til dine erfaringer med, hvordan din væremåde er, og hvordan du har det i de tre faser.

I optrapningsfasen stiger affektniveauet efter en udløsende hændelse.

Har du oplevet at dit affektniveau steg, og kan du huske, hvordan din væremåde var, og hvordan du havde det?

I kaosfasen er affektniveauet så højt at man mister kontrollen og kan risikere at gøre noget, man ellers ikke ville have gjort.

Har du oplevet at miste kontrollen i affekt, og kan du huske, hvordan din væremåde var, og hvordan du havde det?

Hvis du ikke kan huske det, er det ok, det kan faktisk være meget svært, at huske hvad der skete i kaosfasen bagefter.

I stabiliseringsfasen falder affektniveauet igen.

Har du oplevet at dit affektniveau faldt igen efter en kritisk periode, og kan du huske, hvordan din væremåde var, og hvordan du havde det?

Det du nu har fortalt om, hvordan du har det, og hvordan din væremåde er under en kritisk episode, skriver vi ind i *Min Tryghedsplan*. Hvis du kommer i tanke om andre ting, som du synes skal med, kan vi skrive dem på senere.

FOREBYG
Trivsel

HÅNDT
Tryghed

LÆR
Læring

Kristians adfærd og følelser i affekt-situationer

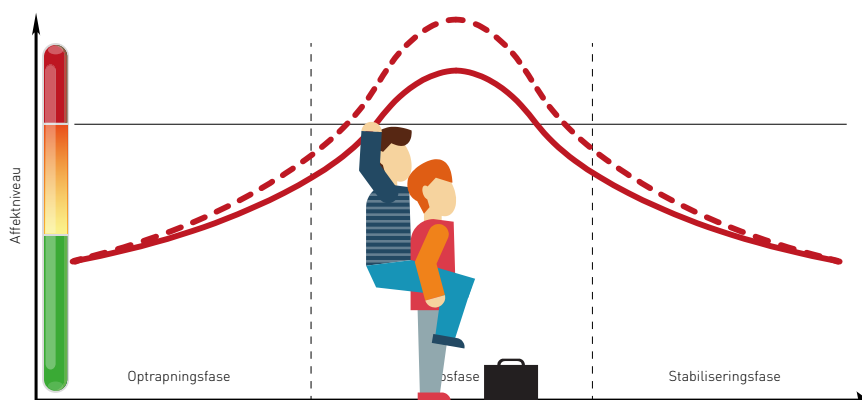
I Kristians eksempel er hans egne ord for adfærd og følelser fx at han snerrer, bliver kort for hovedet og kan overfalde folk verbalt. Følelserne bag adfærden er forvirring, desperation, kaos og afmagt.

	Optrapningsfase	Kaosfase	Stabiliseringsfase
Min adfærd og mine følelser	Jeg gør: Jeg snerrer ad folk. Jeg bliver kort for hovedet. Jeg får stive bevægelser. Jeg får en anspændt kropsholdning Jeg føler: Kaos, Forvirring, desperation, Afmagt Vrede	Jeg gør: Jeg overfalder folk verbalt Jeg føler: Vrede Afmagt Kaos	Jeg gør: Jeg bliver rolig igen Jeg føler: Skyld, Skam, Afmagt Kaos Desperation

FAGPROFESSIONEL STØTTE

Støtte er det, som du kan gøre, for at hjælpe borgeren med at undgå eller afværge kritiske episoder. Det kan både dreje sig om handlinger, som det er godt at gøre og handlinger, som du skal undgå at gøre.

I *Min Tryghedsplan* beskrives den støtte som hjælper borgeren, som du som fagprofessionel kan gøre mere af. *Min Tryghedsplan* indeholder også en beskrivelse af, hvad der kan virke mod hensigten og altså handlinger, som du som fagprofessionel skal lade være med.



Den fagprofessionelle støtter borgeren i at få affektniveauet ned

I en eller flere samtaler undersøger du, sammen med borgeren, hans eller hendes erfaringer med kritiske episoder.

Når samtalen handler om borgerens oplevelse, af god og mindre god støtte, er fokus på, hvad borgeren har oplevet som hjælpsomt, både før, under og efter episoden? Vær opmærksom på, at det kan være vanskeligt for borgeren, at fortælle om mindre god støtte, som er givet af dig eller dine kolleger.

Du kan fx sige:

Nu skal vi tale om, hvordan jeg og andre kan støtte dig, og hvad det er vigtigt ikke at gøre, når dit affektniveau ryger op og ned igen.

Derfor vil jeg spørge til dine erfaringer med at få støtte i de tre faser.

I optrappingsfasen stiger affektniveauet efter en udløsende hændelse.





Har du oplevet, at vi gjorde noget, der hjalp dig med at undgå, at du kom højere op i dit affektniveau?

Har du også oplevet, at vi gjorde noget, som virkede mod hensigten, og gjorde at du steg endnu højere op i affektniveau?

I kaosfasen er affektniveauet så højt, at man mister kontrollen og kan risikere at gøre noget, man ellers ikke ville have gjort.

Har du oplevet, at vi gjorde noget, der hjalp dig med at holde ud at være i kaosfasen og komme ud af den igen?

Har du også oplevet, at vi gjorde noget, som virkede mod hensigten og gjorde, at det blev værre for dig i kaosfasen og tog længere tid at komme ud af den igen?

Hvis du ikke kan huske det, er det ok, det kan faktisk være meget svært at huske, hvad der skete i kaosfasen bagefter.

I stabiliseringsfasen falder affektniveauet igen.

Har du oplevet at vi gjorde noget, der hjalp dig, med at få dit affektniveau til at falde igen og genvinde kontrollen?

Har du også oplevet, at vi gjorde noget, som virkede mod hensigten, og gjorde at det blev sværere eller tog længere tid for dig at komme ned og få kontrol med dig selv igen?

Det du nu har fortalt om, hvordan vi bedst kan støtte dig, og hvad vi skal undgå at gøre under en kritisk episode, skriver vi ind i *Min Tryghedsplan*. Hvis du kommer i tanke om andre ting, som du synes skal med, kan vi skrive dem på senere.

God støtte af Kristian i affekt-situationer

I Kristians eksempel er det hjælpsomt for ham i optrappingsfasen, at få ham med på en gå- eller køretur, eller hjælpe ham med at komme væk fra situationen. Det er derimod meget uhensigtsmæssigt at ignorere Kristian eller bruge nogen former for magt eller tvang over for ham.

I Kaosfasen hjælper det Kristian, at du som fagprofessionel fjerner dem, det går ud over, så han ikke forvolder mere skade og hjælper ham med at komme væk fra situationen. Du skal til gengæld lade helt være med at røre ham eller tale ned til ham.

I stabiliseringsfasen kan du hjælpe Kristian ved at tale situationen igennem med ham for at forstå, hvad der gik galt. Du skal lade være med at bebrejde ham at det skete eller opstille konsekvenser af episoden for ham.

	Optrappingsfase	Kaosfase	Stabiliseringsfase
Fagprofessionel støtte	Gør mere af: Hjælp mig med at fjerne fokus tilbyd fx en gåtur eller køretur Få mig væk fra det som frustrerer mig Giv mig luft og tal mig om det som ligger bag min frustration Lad være med: At ignorere mig At bruge nogen former for magt (hverken fysisk eller psykisk) At være arrogant og tale ned til mig	Gør mere af: Fjern dem som det går ud over Hjælp mig med at komme væk fra situationen Lad være med: At røre mig At bruge nogen former for magt (hverken fysisk eller psykisk) At være arrogant og tale ned til mig	Gør mere af: Få mig til at føle mig OK igen Tal situationen igennem med mig - hjælp mig til at forstå, hvad der gik galt Hjælp mig med at løse det problem, som ligger nedunder Lad være med: At bebrejde, give skam og skyld At opstille konsekvenser At lade mig være At være arrogant og tale ned til mig

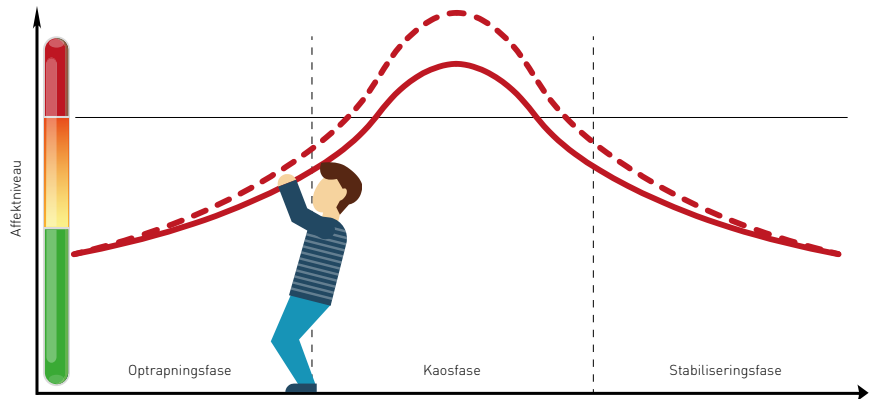
FOREBYG
Trivsel

HÅNDT
Tryghed

LÆR
Læring

MESTRING

Mestring er borgerens egne strategier til sænke affektniveauet og at undgå eller afværge en kritisk episode. Mestring kan både være hensigtsmæssige måder at undgå kritiske episoder på, fx at gå sin vej, og uhensigtsmæssige måder at undgå kritiske episoder på, fx at råbe "skrid af h... til".



Mestringsstrategi

Formålet med en mestringsstrategi er at bevare eller genvinde kontrollen over sig selv i en svær situation. Med *Min Tryghedsplan* kan I skabe mere opmærksomhed og bevidsthed om de gode mestringsstrategier.

I en eller flere samtaler undersøger du, sammen med borgeren, hans eller hendes erfaringer kritiske episoder.

Når samtalen handler om borgerens mestringsstrategier, er fokus på, hvad borgeren gør, for at klare det, både før, under og efter episoden? Vær opmærksom på, at det borgeren gør, måske ikke virker efter hensigten, eller har uheldige sideeffekter. Hjælp derfor borgeren, med at skelne mellem intentionen med handlingen og effekten.

Du kan fx sige:

Nu skal vi tale om, hvad du selv gør for at undgå at ryge op i affekt, og hvad du gør for at klare det, hvis du alligevel ryger op over sårbarhedslinjen.

Hvis vi ved, hvad du gør for at klare det, kan vi støtte dig i det og i at finde på nye og måske bedre måder at klare affektsituationer på. Så kan du bedre selv gribe ind, hvis du igen kommer i affektsituationer. Derfor vil jeg spørge til dine erfaringer med, hvad du gør for at undgå at komme i affekt.





I **optrappingsfasen** stiger affektniveauet efter en udløsende hændelse. Har du oplevet, at du gjorde noget, der hjalp dig med at undgå, at du kom højere op i dit affektniveau?

I **kaosfasen** er affektniveauet så højt, at man mister kontrollen og kan risikere at gøre noget, man ikke ellers ville have gjort. Har du erfaring med, at du kan gøre noget for dig selv, som hjælper dig med at holde ud at være i kaosfasen, og komme ud af den igen? Hvis du ikke kan huske det er det ok, det kan faktisk være svært at huske bagefter.

I **stabiliseringsfasen** falder affektniveauet igen. Har du erfaring med, at du kan gøre noget for dig selv, som får dig til at genvinde balancen og blive stabil igen efter at have gennemlevet tab af kontrol?

Det du nu har fortalt om, hvad du selv gør for at klare det, i de tre faser af en kritisk episode, skriver vi ind i Min Tryghedsplan. Hvis du kommer i tanke om andre ting, som du synes skal med, kan vi skrive dem på senere.

Kristians mestringsstrategier

I Kristians eksempel har han mange mestringsstrategier i optrappingsfasen og i stabiliseringsfasen. Kristians eneste mestringsstrategi i kaosfasen er at fjerne sig selv fra situationen, og det er en rigtig vigtig strategi at have for ham. Tidligere havde han ikke denne mestringsstrategi og endte derfor i situationer med vold og trusler om vold.

	Optrappingsfase	Kaosfase	Stabiliseringsfase
Mine mestringsstrategier	Jeg kan: Fjerne mig fra situationen Lade være med at omgås irriterende mennesker Gå en tur og køre en tur Tale mig selv ned - sige at det er en bagatel Fjerne fokus fx male, nørde med mine hobbyer, bruge hulefinten Ringe til en ven for at få luft Huske på at kaos forsvinder - det handler om at træde vande indtil der igen er fast grund under fødderne	Jeg kan: Fjerne mig selv fra situationen	Jeg kan: Tale det hele igennem med en personale som jeg er tryk ved Ringe til min mor Tænke situationen igennem selv Fjerne fokus fx male, nørde med mine hobbyer, bruge hulefinten - det bagvedliggende problem er jo sjældent løst endnu Huske på at kaos forsvinder - det handler om at træde vande indtil der igen er fast grund under fødderne

Kristians samlede Tryghedsplan

I Kristians tilfælde, har processen med at lave *Min Tryghedsplan*, givet ham en langt større bevidsthed om sig selv i affekt-situationer. Kristian har derfor, med den Tryghedsplan du ser nedenfor, flere og nye muligheder for at håndtere situationer med affekt.

Min Tryghedsplan Navn: Kristian Dato: Oktober 2016

Udløsende årsager:
Stress er den primære årsag til mine affektudbrud, når jeg er presset i forvejen er der mange ting, som jeg reagerer på: Når folk irriterer mig, når aftaler ikke bliver overholdt, når folk er arrogante over for mig, når planer bliver ændret hen over hovedet på mig. Når jeg ikke er presset i forvejen, så er det meget meget sjældent, at jeg har affektudbrud idag.

Min adfærd og mine følelser	Jeg gør: Jeg snerrer ad folk. Jeg bliver kort for hovedet. Jeg får stive bevægelser. Jeg får en anspændt kropsholdning Jeg føler: Kaos, Forvirring, desperation, Afmagt Vrede	Jeg gør: Jeg overfalder folk verbalt Jeg føler: Vrede Afmagt Kaos	Jeg gør: Jeg bliver rolig igen Jeg føler: Skyld, Skam, Afmagt Kaos Desperation
	Gør mere af: Hjælp mig med at fjerne fokus tilbyd fx en gåtur eller køretur Få mig væk fra det som frustrerer mig Giv mig luft og tal mig om det som ligger bag min frustration Lad være med: At ignorere mig At bruge nogen former for magt (hverken fysisk eller psykisk) At være arrogant og tale ned til mig	Gør mere af: Fjern dem som det går ud over Hjælp mig med at komme væk fra situationen Lad være med: At røre mig At bruge nogen former for magt (hverken fysisk eller psykisk) At være arrogant og tale ned til mig	Gør mere af: Få mig til at føle mig OK igen Tal situationen igennem med mig - hjælp mig til at forstå, hvad der gik galt Hjælp mig med at løse det problem, som ligger nedunder Lad være med: At bebrejde, give skam og skyld At opstille konsekvenser At lade mig være At være arrogant og tale ned til mig
	Jeg kan: Fjerne mig fra situationen Lade være med at omgås irriterende mennesker Gå en tur og køre en tur Tale mig selv ned - sige at det er en bagatel Fjerne fokus fx male, nærde med mine hobbyer, bruge hulefinten Ring til en ven for at få luft Huske på at kaos forsvinder - det handler om at træde vande indtil der igen er fast grund under fødderne	Jeg kan: Fjerne mig selv fra situationen	Jeg kan: Tale det hele igennem med en personale som jeg er tryk ved Ring til min mor Tænke situationen igennem selv Fjerne fokus fx male, nærde med mine hobbyer, bruge hulefinten - det bagvedliggende problem er jo sjældent løst endnu Huske på at kaos forsvinder - det handler om at træde vande indtil der igen er fast grund under fødderne

OVERSIGT OVER SPØRGSMÅLENE TIL MIN TRYGHEDSPLAN

Udløsende årsager

Der kan være ting, som andre mennesker gør eller siger, som udløser affektudbrud. Har du oplevet det, og er der noget, andre kan gøre, som især kan sætte affektudbrud i gang hos dig

Det kan også være ting i miljøet, som kan udløse et affektudbrud, fx larm eller rod eller et irriterende indslag i nyhederne. Har du oplevet, at noget i dine omgivelser kan sætte et affektudbrud i gang hos dig?

Endelig kan det være noget indre, der sætter affektudbrud i gang. Har du oplevet at du har det sådan indeni, at det kan sætte et affektudbrud i gang hos dig?

	Optrapningsfasen	Kaosfasen	Stabiliseringsfasen
Adfærd og følelser	I optrapningsfasen stiger affektniveauet efter en udløsende hændelse. Har du oplevet, at dit affektniveau steg, og kan du huske, hvordan din væremåde var, og hvordan du havde det?	I kaosfasen er affektniveauet så højt, at man mister kontrollen og kan risikere at gøre noget, man ellers ikke ville have gjort. Har du oplevet at miste kontrollen i affekt, og kan du huske, hvordan din væremåde var, og hvordan du havde det? Hvis du ikke kan huske det, er det ok, det kan faktisk være meget svært at huske, hvad der skete i kaosfasen bagefter.	I stabiliseringsfasen falder affektniveauet igen. Har du oplevet, at dit affektniveau faldt igen efter et kontroltab, og kan du huske, hvordan din væremåde var, og hvordan du havde det?
Fagprofessionel støtte	I optrapningsfasen stiger affektniveauet efter en udløsende hændelse. Har du oplevet, at vi gjorde noget, der hjalp dig med at undgå, at du kom højere op i dit affektniveau? Har du også oplevet, at vi gjorde noget, som virkede mod hensigten, og gjorde, at du steg endnu højere op i affektniveau?	I kaosfasen er affektniveauet så højt, at man mister kontrollen og kan risikere at gøre noget, man ellers ikke ville have gjort. Har du oplevet, at vi gjorde noget, der hjalp dig med at holde ud at være i kaosfasen og komme ud af den igen? Har du også oplevet, at vi gjorde noget, som virkede mod hensigten og gjorde, at det blev værre for dig i kaosfasen, og tog længere tid at komme ud af den igen?	I stabiliseringsfasen falder affektniveauet igen. Har du oplevet, at vi gjorde noget, der hjalp dig, med at få dit affektniveau til at falde igen og genvinde kontrollen? Har du også oplevet, at vi gjorde noget, som virkede mod hensigten, og gjorde at det blev sværere, eller tog længere tid, for dig at komme ned og få kontrol med dig selv igen?
Mestringsstrategier	I optrapningsfasen stiger affektniveauet efter en udløsende hændelse. Har du oplevet, at du gjorde noget, der hjalp dig med at undgå, at du kom højere op i dit affektniveau.	I kaosfasen er affektniveauet så højt, at man mister kontrollen og kan risikere at gøre noget, man ellers ikke ville have gjort. Har du erfaring med, at du kan gøre noget for dig selv, som hjælper dig med at holde ud at være i kaosfasen, og komme ud af den igen?	I stabiliseringsfasen falder affektniveauet igen. Har du erfaring med, at du kan gøre noget for dig selv, som får dig til at genvinde balancen og blive stabil igen efter at have gennemlevet et tab af kontrol?

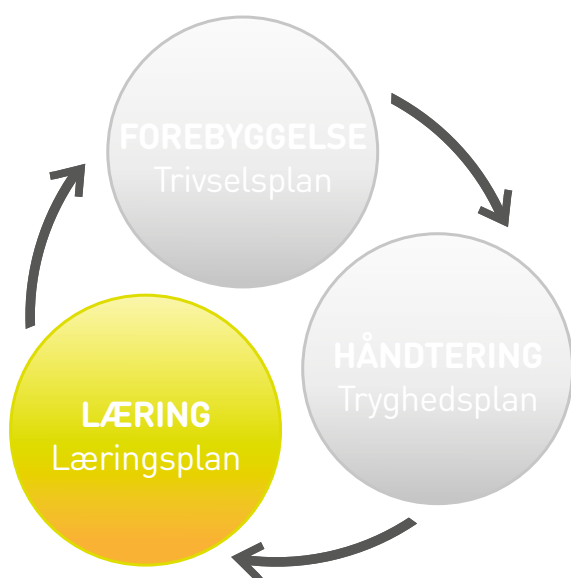
FOREBYG
Trivsel

HÅNDT
Tryk

LÆR
Læring

4. LÆRINGSPLANERNE

Denne del af manualen er henvendt til dig, som skal i gang med at anvende Læringsplanen i samarbejdet med en borger og/eller vil anvende Læringsplanen til analyse og refleksion over en konkret kritisk episode. Du anvender *Min Læringsplan* i samarbejde med en borger, hvor I sammen vil lære af erfaringen efter en kritisk episode. Det kan både være en episode, som blev håndteret godt af borgeren, af dig som fagprofessionel og i samarbejdet mellem jer, og det kan være episoder, som det ikke lykkedes hverken borgeren selv eller dig som fagprofessionel at forebygge eller mestre på en god måde.



Når der har været en kritisk episode, sætter det ofte voldsomme spor i både borgeren, andre medborgere og dig som fagprofessionel. Du som fagprofessionel skal som oftest dokumentere den kritiske episode, og der er en mulighed for læring for dig og dine kolleger i den proces. Det er efter vores erfaring mere tilfældigt om og hvordan, den kritiske episode bliver efterbearbejdet med borgeren eller de andre borgere, som evt. var involveret i eller vidner til den kritiske episode.

Et formål med Læringsplanerne er at lære af erfaring og få ny viden, som kan kvalificere borgerens Tryghedsplan og Trivselsplan. *Min Læringsplan* og *Læringsplan for fagprofessionelle* er udviklet til på en systematisk måde at undersøge, om der i døgnet før en kritisk episode, var:

- Tegn på forhøjet belastningsniveau, som borgeren og du som fagprofessionel, ikke var opmærksomme på
- Udløsende faktorer, som I ikke kendte betydningen af
- Om borgeren brugte mestringsstrategier, der virkede eller ikke virkede efter hensigten
- Om borgeren andre gange har haft virksomme mestringsstrategier, som ikke kom i spil i denne situation
- Om du som fagprofessionel brugte faglige tilgange, som havde god effekt eller ikke havde den effekt, du håbede på.

Læringsplanen bidrager også til at forebygge at de kritiske episoder sætter sig som traumatiske hændelser i borgerens liv, og forstærker borgerens oplevelse af, at have handlemuligheder i kritiske episoder.

I *Min Læringsplan* er udgangspunktet borgerens indefra perspektiv. Dvs. hvordan borgeren oplevede den kritiske episode, hvordan han eller hun forsøgte at mestre situationen, og hvordan han eller hun oplevede din støtte samt borgerens vurdering af, om din tilgang virkede hjælpsomt for ham eller hende. Her kommer borgeren selv til orde, og det er hans eller hendes oplevelse og forståelse, der er i centrum.

I *Læringsplan for fagprofessionelle* er udgangspunktet et udefra perspektiv. Dvs. hvordan du som fagprofessionel oplevede borgerens adfærd. Hvordan du støttede borgeren i at anvende gode og konstruktive mestringsstrategier, og hvordan du hjalp borgeren med at genvinde kontrol gennem din tilgang til borgeren og din vurdering af situationen samt ikke mindst med hvilket effekt.

Læringsplan for fagprofessionelle kan bruges som analysemodel, når du skal indberette en magtanvendelse eller en kritisk episode. Den understøtter din og dine kollegers faglige refleksion på bagkant af den kritiske episode. Gennem arbejdet med *Læringsplan for fagprofessionelle* deler I viden om at støtte borgeren. Hvis fagprofessionelle i samspillet med borgeren arbejder ud fra samme faglige tilgang til den enkelte, gør det en større forskel for borgeren, end hvis de arbejder i hver sin retning – også selvom relationerne mellem borgeren og de fagprofessionelle kan være helt forskellige.

De to perspektiver supplerer hinanden og er hver for sig vigtige.

HVORDAN LAVES LÆRINGSPLANEN

I samtalen om den kritiske episode er udgangspunktet, at borgeren gjorde sit bedste i situationen. Det er vigtigt, at samtalen ikke kommer til at handle om skyld og ansvar, men om, at gøre sig umage for at lære af episoden. Samtalen om en kritisk episode vedrører typisk både de 24 timer, der gik forud for den episode, du taler med borgeren om og selve den kritiske episode. Du kan evt. supplere med affektmodellen fra Tryghedsplanen, hvis der er behov for det.

Hvis der er tale om en episode, der blev vendt og afværget, før det gik galt for borgeren, er målet med samtalen at anerkende og forstærke borgerens succes med at undgå kontroltab. Der kommer derfor ikke altid ny viden ud af en Læringsplan, men måske en bekræftelse af, at det, borgeren gør for at forebygge og håndtere sit affektniveau, virker. Det kan også være en fælles konstatering af, at der er fremskridt ift. tidligere.

Hvis der er tale om en episode, hvor borgeren har oplevet kontroltab, er målet med samtalen at undersøge, hvad der gik forud for episoden og dermed de muligheder, der er for at forebygge og håndtere en lignende situation bedre.

Fokus i samtalen kan være at undersøge:

- Hvorfor kom borgeren i affekt? Dvs. var der belastninger og udløsende årsager, som ikke blev bemærket og håndteret
- Hvilke tegn der har været på, at belastningsniveauet var forhøjet. Dvs. var der adfærd og følelser, som ikke blev bemærket i tide til at ændre kurs.
- Hvad gjorde borgeren for at undgå at episoden blev kritisk? Dvs. hvilke mestringsstrategier forsøgte han eller hun at bruge og med hvilken effekt
- Hvilke faglige tilgange du som fagprofessionel har forsøgt dig med for at forebygge og håndtere episoden og med hvilken effekt
- Hvad der var den udløsende faktor for episoden
- Hvad der hjalp/forværrede situationen under episoden

Det er ikke muligt at fokusere på det hele på en gang, så vælg, sammen med borgeren, hvor I tror der er mest læring at hente. Det kan være hensigtsmæssigt og nødvendigt at tale om flere episoder, som blev håndteret godt, før borgeren kan indgå i en samtale om en episode, der er endt med vold eller trusler om vold.

FOREBYG
Trivsel

HÅNDT
Tryghed

LÆR
Læring

Spørgsmål til Læringsplanen

Nedenfor er en liste af mulige spørgsmål, som du kan anvende i forbindelse med Læringsplanen. Spørgsmålene følger tidslinjen i døgnet før episoden og er til inspiration. Du skal ikke gennemgå hele listen med borgeren, men ud fra borgerens fortælling om episoden vurdere, hvor vægten i samtalen skal ligge.

Døgnet op til den kritiske episode:

- Hvad skete der?
- Hvad følte du?
- Hvad gjorde de fagprofessionelle, som hjalp dig?
- Hvad gjorde de fagprofessionelle, som forværrede situationen?
- Kunne de fagprofessionelle have gjort noget andet?
- Hvad gjorde du for at klare situationen?
- Hvordan virkede det?
- Har du andre gange gjort noget andet, som virkede godt?

Den kritiske episode:

- Hvad skete der?
- Hvad følte du?
- Hvad gjorde de fagprofessionelle, som hjalp dig?
- Hvad gjorde de fagprofessionelle, som forværrede situationen?
- Kunne de fagprofessionelle have gjort noget andet?
- Hvad gjorde du for at klare situationen?
- Hvordan virkede det?
- Har du andre gange gjort noget andet, som virkede godt?

Når du afslutter samtalen med borgeren, er det vigtigt at få rundet godt af og gerne trække en ting frem, som du selv vil være mere opmærksom på at gøre anderledes, og en ting som borgeren kan forsøge at gøre anderledes. Den læring der er af episoden, er input til borgerens Trivsels- og/eller Tryghedsplan.

Arbejde med mestringsstrategier

Arbejdet med mestringsstrategier er særligt interessant. Mange borgere, som ofte kommer ud i kritiske episoder, er kendetegnet ved, at de ikke har og måske aldrig har haft konstruktive mestringsstrategier til at håndtere affekt i en kritisk episode. Derfor er det et vigtigt arbejde at støtte borgeren i at finde de mestringsstrategier, som de allerede anvender eller med fordel kan anvende.

Hvis det er rigtig svært for borgeren at få øje på, at han eller hun har mestringsstrategier, som med fordel kan anvendes, så kan det være en idé at anvende netværksskottet fra Min Trivselsplan, og evt. invitere nogle fra netværket ind til en samtale om deres oplevelse af, om borgeren

tidligere i sit liv har haft adgang til andre mestringsstrategier. I kan også kigge på de mestringsstrategier som er i *Min Trivselsplan* og se om nogle af dem også kan bruges i affekt-situationer.

Borgerens mestringsstrategier kan både være konstruktive og ikke-konstruktive, men det er vigtigt at anerkende dem som forsøg på at mestre situationen, selvom effekten måske ikke svarer til intentionen. Kort sagt kan borgeren prøve at klare en vanskelig situation ved at gøre noget, der ikke virker eller har uheldige virkninger. Hvis både borgeren selv og du som fagprofessionel er opmærksomme på, at borgeren prøver at klare situationen, men mangler gode strategier, er der bedre mulighed for at få de gode strategier i spil.

Ved at rette opmærksomheden mod de ikke konstruktive mestringsstrategier og derved få fokus på, at borgeren rent faktisk allerede handler for at takle en svær situation, muliggør du, at borgeren får øje på sin egen handlekraft. Du kan som fagprofessionel støtte borgeren i at vende oplevelsen fra at være passiv og udenfor kontrol til at blive aktiv og i kontrol. Dette er det første skridt i at udvikle nye og konstruktive mestringsstrategier.

Arbejdet med Kristians Læringsplan

Kristian, som du kender fra de forrige kapitler, havde en kritisk episode imens denne manual blev til. Du kan nedenfor se den Læringsplan, som blev udarbejdet i den forbindelse.

Den kritiske episode er, at Kristian med forhøjet belastningsniveau og efter en møgmorgen overfuser en bofælle.

I arbejdet med Læringsplanen er det tydeligt for Kristian og den fagprofessionelle, at Kristian i døgnet op til den kritiske episode har flere tegn på forhøjet belastningsniveau.

Det er også tydeligt at Kristian har flere mestringsstrategier i spil, men at de er utilstrækkelige i forhold til det belastningsniveau han oplever.

I dagene op til den kritiske episode bliver Kristian stigende bevidst om, at der kun er kort tid tilbage i hans praktik. Det har økonomiske konsekvenser for Kristian, at praktikken stopper. Kristian er også bevidst om at hans bosituation er usikker og uafklaret, da han snart skal flytte fra sit botilbud. Derfor er Kristians belastningsniveau forhøjet.

De advarselstegn og tegn på belastning, som Kristian udviser bliver ikke rigtig forstået af de fagprofessionelle i omgivelserne (som ikke kender hverken Kristians Trivselsplan eller Tryghedsplan). Derfor bliver Kristian opfordret til at gå i køkkenet, hvilket virker som ekstra belastning.

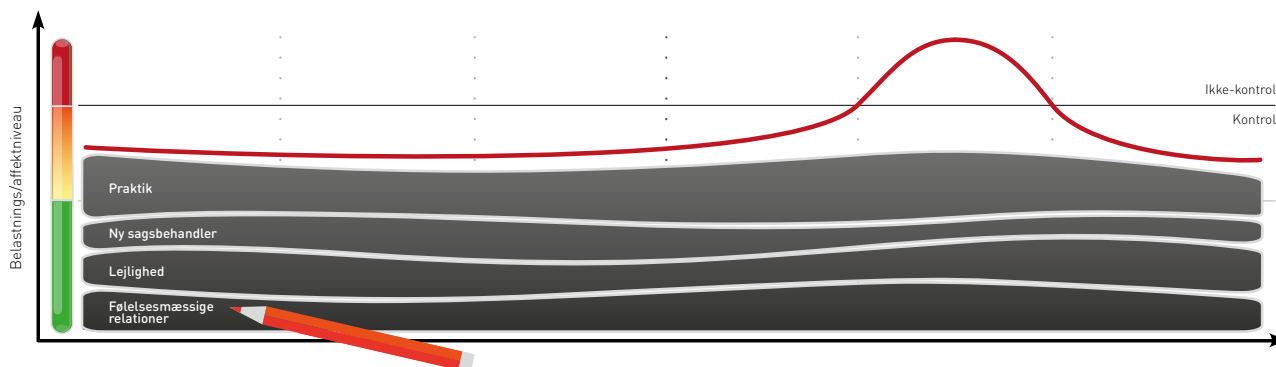
En af Kristians mestringsstrategier er at bede om hjælp i omgivelserne. Det gør han ved at henvende sig til en kontaktperson, som han har en god relation med. Kristian henvender sig kort før kontaktpersonen skal hjem fredag eftermiddag. Kontaktpersonen har ikke mulighed for at give Kristian støtte til at mestre situationen eller reducere belastningen kl. 14.50 på en fredag. Kristian laver derfor en aftale med kontaktpersonen mandag eftermiddag.

Kristians egne strategier med at "hænge i", "bruge hulefinten", "fjerne fokus" og "sige fra" hjælper ham med at stabilisere sit belastningsniveau hen over lørdagen. Søndag morgen er en møgmorgen og Kristians mestringsstrategier rækker ikke længere. Midt på formiddagen får Kristian et affektudbrud og overfuser en bofælle i fælleslokalerne.

Denne kritiske episode har ikke alvorlige konsekvenser for Kristian, bofællen eller de fagprofessionelle. Det skyldes især at Kristian i løbet af de sidste to år har arbejdet hårdt på at få mestringsstrategier, der gør, at det er muligt for ham at mestre situationen. Tidligere ville en lignende kritisk episode for Kristian have udviklet sig helt anderledes fysisk, og det kunne have haft langt alvorlige konsekvenser for ham selv, hans bofælle og de fagprofessionelle.

Efter udarbejdelsen af Læringsplanen bliver det aftalt at:

- Da Kristians belastningsniveau fortsat er højt (problemerne er ikke løst lige med det samme), så er han fortsat i risiko for at komme ud i nye kritiske episoder. Derfor skal Kristian fortsætte med at bruge hulefinten, fordi den beskytter ham mod at komme i situationer, hvor han bliver vred på sine bofæller.
 - Kristian har daglige samtaler med en bestemt fra personalet.
 - Kristian og kontaktpersonen arbejder på at lave en plan for, hvordan Kristian takler de belastninger, som Kristian har fået øje på.
 - Kristian fortsætter med at male, fordi det fjerner fokus fra oplevelsen af kaos og desperation over situationen.
 - Kristian bruger sin erfaring med at kaos forsvinder – han skal fortsætte med at træde vande, indtil han har fast grund under fødderne.
 - Kristian ved, at han kan ringe til sin kusine, hvis det hele brænder på. Han kan dels få luft i samtalen, men han kan også besøge hende et par dage, hvis det er nødvendigt.
-



	Døgnet op til den kritiske episode	Den kritiske episode
Forløb	Hvad skete der? Jeg blev stresset om tirsdagen. Jeg fandt først ud af det om fredagen, hvor det gik det op for mig, at jeg var bagud mht plan for praktik og lejlighed. Så gik jeg til personalet, men kl. var 14.50, og hende som jeg gerne ville tale med, havde først tid om mandagen. Hende som skulle lave mad i weekenden, sagde til mig, at jeg skulle lave mad. Det kunne jeg slet ikke magte. Hvad følte du? Fra tirsdag til fredag kunne jeg ikke rigtig mærke noget, jeg havde også travlt med alt muligt andet, men nu kan jeg godt se, at det har ligget og rumlet fra om tirsdagen. Om fredagen fik jeg det helt vildt dårligt. Jeg følte fortvivlelse, desperation og kaos. Om lørdagen blev det bare endnu værre.	Hvad skete der? Jeg vågnede op søndag morgen, og det var en rigtig møj morgen. Jeg havde ikke lyst til at gå ned i fællesrummet, drikke kaffe og ryge smøger med de andre. Til sidste gjorde jeg det alligevel, og så blev jeg rigtig vred på en bofælle. Jeg overfaldt ham verbalt, og det stoppede først, da han gik ud af stuen. Hvad følte du? Jeg var vred udenpå, men indeni var jeg fortvivlet og desperat. Jeg tror nok, at kaos er det som bedst beskriver det hele.
Fagprofessionel støtte	Hvad gjorde de fagprofessionelle som hjalp dig? Det hjalp mig, at vi om fredagen lavede en aftale om at tale sammen om mandagen. Hvad gjorde de fagprofessionelle som forværrede situationen? Det var ikke så godt, at hende som skulle lave mad i weekenden, sagde til mig, at jeg skulle lave mad istedet for hende. Jeg kunne slet ikke magte det, fordi jeg forvejen havde for meget om ørerne. Hvis det havde været en dag, hvor jeg havde haft det godt, så havde det været en super hyggelig ting at gøre - men jeg havde det ikke spor godt. Kunne de fagprofessionelle have gjort noget andet? Hende i køkkenet kunne have taget ansvar og ladet være med at køre den af på mig. I forhold til aftalen med at tale sammen om mandagen, så kan jeg ikke se, at hun kunne have gjort noget andet. Altså de har jo også ret til at have fri, og jeg kunne jo bare have ladet være med at komme kl. 14.50, hvor hun har fri kl. 15.	Hvad gjorde de fagprofessionelle som hjalp dig? De gjorde jo ikke noget før, under eller efter situationen. Men da jeg selv tilbød at køre en personale hjem, så tog han imod mit tilbud, og så fik vi en mega god snak både i bilen og hjemme hos ham. Hvad gjorde de fagprofessionelle som forværrede situationen? Ikke noget. Kunne de fagprofessionelle have gjort noget andet? Det ved jeg ikke. Det tror jeg ikke.
Mine mestringstrategier	Hvad gjorde du for at klare situationen? Jeg sagde fra overfor at lave mad. Jeg prøvede at hænge i og se tiden an. Jeg prøvede at ringe til en ven, men han havde ikke tid. Jeg lavede hulefinten og jeg malede. Hvordan virkede det? Hulefinten virkede fint. Det gjorde, at jeg ikke var sammen med irriterende mennesker. Jeg malede for at fjerne fokus. Det virkede rigtig godt. Jeg blev jo ikke vred fra tirsdag-lørdag. Har du andre gange gjort noget andet, som virkede godt? Jeg kunne have ringet til min sagsbehandler. Jeg kunne have begyndt at kigge på lejligheder. Jeg kunne have nørdet noget mere med mine hobbyer. Jeg kunne have ringet til personalet og til min ven igen.	Hvad gjorde du for at klare situationen? Jeg gik først op for at male - det koksede. Så kørte jeg en tur, men jeg var stadig oppe at køre. Så kørte jeg en personale hjem, og det var super godt. Til sidst ringede jeg til min mor, for at vende min nye plan med hende. Det var også rigtig godt. Hvordan virkede det? Det virkede at køre ham personalen hjem: Det fjernede fokus, jeg fik bearbejdet mit kaos. Vi lagde en plan for fremtiden. Vi lagde en plan for vores tur til Bornholm. Har du andre gange gjort noget andet, som virkede godt? Været bedre til at fjerne fokus. Nørdet med dyr. Talt med en ven.

5. IMPLEMENTERING AF LA2 I PRAKSIS

ERFARINGER MED IMPLEMENTERING AF LA2

LA2 har arbejdet frem til udgivelsen af manualen været et udviklingsprojekt, hvor materialer er udviklet i dialog med praksis. Erfaringerne med implementering er dermed hentet i udviklingsprojektet og ikke i et egentlig implementeringsprojekt, hvor en færdigudviklet metode er implementeret og integreret i eksisterende professionel praksis.

Erfaringerne med implementering af LA2 er hentet fra projekter i dels de tre botilbud, som har deltaget i projekt forebyggelse af magtanvendelse i socialpsykiatrien under Socialstyrelsen, og dels fra de samarbejdspartnere, som har taget metoden til sig og har valgt at gå i gang med at implementere denne.

LA2 i de tre botilbud

På de tre botilbud i projektet er LA2 implementeret samtidig med og i sammenhæng med FIT (Feedback Informed Treatment), som beskrevet i indledningen. Udgangspunktet var, at de to metoder supplerede hinanden, så der var mulighed for synergieffekter.

Projektet evalueres af Socialstyrelsen, og resultaterne af slutevalueringen er endnu ikke tilgængelige, da projektet først afsluttes i slutningen af 2017. Socialstyrelsen forventes at have en færdig evaluering af projektet primo 2018, som vil være tilgængelig på Socialstyrelsens hjemmeside.

Implementeringen af arbejdet med metoden har i botilbuddene været forankret i en lokal styregruppe: Triader bestående af ledelse, tillidsrepræsentant og arbejdsmiljørepræsentant. Derudover har vi erfaring med at involvere centrale aktører som supervisor, udviklingskonsulent, sikkerhedsrepræsentant, afdelings- og teamledere, dokumentationsnøglepersoner og andre centrale aktører og kulturbærere i organisationen.

På hvert botilbud har der været en pilotafdeling, som først har arbejdet med udviklingen og implementeringen af LA2. Pilotafdelingerne har modtaget undervisning i metoden og supervision på anvendelse af metoden i praksis.

Hver pilotafdeling har bestået af ca. 20-25 fagprofessionelle og et antal borgere. Der har været tilrettelagt separat undervisning i LA2. Undervisningen i LA2 var planlagt til og delvist gennemført som fællesundervisning for fagprofessionelle og borgere i afdelingen.

Et af de mest markante og opløftende resultater i udviklingsprojektet, har været muligheden for at borgere deltog i undervisningen, hvilket har gjort en afgørende positiv forskel, hvor dette har været muligt og har modvirket dem-og-os oplevelsen hos både borgere og fagprofessionelle. De borgere som har involveret sig, lidt eller meget, har overrasket med deres involvering og indsigter i egne tegn, strategier, belastninger og responser på god og mindre god støtte. I projektet har borgerne været inviteret ind i al undervisningen. De har fået lov til at gå til og fra, og de er blevet lønnet med 20 kr. i timen, som blev doublet op, hvis de deltog hele dagen. På det ene botilbud havde vi gennemsnitligt 6-8 borgere med hele tiden. På et botilbud deltog én borger i undervisningen, og her var der en praktisk barriere for deltagelse ved at borgerne ikke selv kunne komme til og fra bygningen med undervisningslokalet. På det tredje sted er borgerne gået til og fra undervisningen, og gennemsnitligt har der hele tiden været en til to borgere tilstede i undervisningen, men ingen borgere har været med i hele undervisningen.

Undervisningen blev gennemført som 3+2 undervisningsdage med 3-4 måneders mellemrum. Første undervisningsgang havde fokus på Trivselsplanen, anden undervisningsgang havde fokus på Tryghedsplanen.

Pilotafdelingerne har efterfølgende fået supervision på deres implementering af metoden i praksis. Supervisionen er planlagt til og gennemført som supervision for borgere og fagprofessionelle sammen. Her har det vist sig, at det sted hvor mange borgere deltog i undervisningen, har deltagerantallet været helt oppe på 10-12 borgere på supervisionen, mens der på de to andre botilbud, hvor kun få borgere har deltaget i undervisningen, har der været sporadisk deltagelse i supervisionen.

LA2 i andre organisationer

Parallelt med at LA2 er udviklet og taget i brug i projektorganisationerne, har vi oplevet en stor interesse for materialet og efterspørgsel fra andre organisationer, der har været nysgerrige i forhold til metoden og derfor har haft undervisningsforløb strækkende sig fra én til fem dage. Efterfølgende er en håndfuld steder begyndt at implementere metoden i deres praksis. Ikke alle har ønsket at arbejde med borgerinddragelse, og fokus har derfor været på at implementere den fagprofessionelle version af LA2. Der har det givet mening for de fagprofessionelle at få borgerens tegn, strategier og belastninger i centrum for en fælles faglig tilgang og derigennem ændre deres praksis. Det har imidlertid været tydeligt, at potentialet i at være fælles med borgerne om at forebygge, håndtere og lære af kritiske episoder er gået tabt, når man har valgt at starte med den fagprofessionelle version af LA2. Når disse steder på et senere tidspunkt går i gang med borgerinddragelsen og borgerversionen af LA2, er det med det udgangspunkt, at de fagprofessionelle er de vidende og borgeren den uvidende (om metoden). Muligheden for at have to ekspertpositioner og to novicepositioner i samarbejdet er dermed ikke længere tilstede, hvilket dog ikke skal forhindre, at man går i gang med borgerinddragelsen alligevel. Det er blot vigtigt at være klar over, inden man går i gang med den traditionelle fagprofessionelle tilgang, at der med LA2 i hånden er mulighed for at skabe et nyt og fælles udgangspunkt for at samarbejde, borgere og fagprofessionelle imellem om at skabe trivsel i hverdagen for både borgere og fagprofessionelle og dermed reducere vold og magtanvendelser.

I en stor udrulning af LA2 på et større botilbud er forløbet tilrettelagt med først to dages undervisning af alle fagprofessionelle, teamkoordinatorer, mellemledere, stabsfunktion og ledelse. På de to undervisningsdage arbejder de fagprofessionelle med både Trivselsplaner, Tryghedsplaner og Læringsplaner. Undervisningen finder sted som en blanding af undervisning og gruppearbejde om at udarbejde én Trivselsplan, Tryghedsplan og Læringsplan på en konkret borger, som de fagprofessionelle selv vælger. Denne vekselvirkning mellem undervisning og praksisnært gruppearbejde fremmer læringsprocessen hos de fagprofessionelle. Undervisningen afsluttes med, at de fagprofessionelle får til opgave at lave Trivselsplaner på alle borgere i tilbuddet inden opfølgningsdagen 3 mdr. senere. Dette bakkes op af en intern superbruger i LA2, som støtter de enkelte teams i udarbejdelsen af Trivselsplanerne på teammøderne, samt den lokale supervisor der yder supervision på udarbejdelsen af Trivselsplanerne på en ekstra supervision. Det er tydeligt, at superbrugeren og supervisoren yder forskellige former for støtte til de fagprofessionelle i læringsprocessen. Superbrugeren støtter de fagprofessionelle i anvendelsen af LA2 som metode i sig selv med viden om, hvordan LA2 anvendes og tilpasses til stedets borgergruppe. Supervisoren støtter dels i læring af metoden dels i sammenhængskraften med stedets andre metoder. De fagprofessionelle

på stedet bliver på den måde fortrolige med LA2 i sig selv, hvordan LA2 kan anvendes i forhold til stedets borgergruppe, og hvordan LA2 knytter an til stedets andre metoder.

På den 1. opfølgingsdag samles der op på arbejdet med Trivselsplanen. Her er der fokus på forståelse af tvivl og dilemmaer samt implementering. Efterfølgende foldes undervisningen i Tryghedsplanen yderligere ud. Mellem 1. og 2. opfølgingsdag laves de relevante Tryghedsplaner, dvs. Tryghedsplaner for borgere med risiko for kritiske episoder. Dette bakkes igen op af den interne superbruger i LA2, som støtter de enkelte teams i udarbejdelsen af Tryghedsplanerne på teammøderne samt den lokale supervisor, der yder supervision på udarbejdelsen af Tryghedsplanerne på en ekstra supervision. 2. opfølgingsdag er opfølgning på Tryghedsplan og intro til Læringsplanen. Dette bakkes igen op af den interne superbruger i LA2, som støtter de enkelte teams i udarbejdelsen af Læringsplanerne på teammøderne-samt den lokale supervisor, der yder supervision på udarbejdelsen af Læringsplanerne på en ekstra supervision. Samtidig er stedet i gang med en tilpasning af de organisatoriske rammer i og med, at man definerer, hvilke elementer i LA2 som skal anvendes ift. alle borgere, og hvilke der skal anvendes, når det er relevant.

ANBEFALINGER FOR IMPLEMENTERING

LA2 er en relevant metode at overveje, hvis I ønsker at ændre praksis, så de kritiske episoder, der opstår hos jer, bliver færre og bedre håndteret af borgere og fagprofessionelle.

Implementering af LA2 adskiller sig ikke fra implementering i øvrigt, sådan at forstå at de samme faktorer, som har betydning for implementering og organisationsudvikling generelt, har betydning, når I gerne vil implementere LA2.

Inspiration til implementeringsprojektet kan hentes i litteratur om anbefalinger ift. implementering og organisationsudvikling. Vi har hentet inspiration til implementeringen af LA2 hos bl.a. Dean Fixsen og hans forskning. Fixsen har i sin forskning identificeret nogle generelle faser og kernefaktorer i implementeringsprocesser²¹. Fixsen beskæftiger sig med implementering af sociale praksisser og metoder (human services), der er langt mere kompleks end implementering af ny viden og kunnen i andre sektorer.

21 Fixsen Dean L. et.al: "Core Implementation Components" i Research on Social Work Practice 2009 s.531-540.

De seks faser i implementering af sociale praksisser er:

1. Undersøgelsesfasen, hvor den nye teknologi eller metode undersøges og vurderes
2. Installationsfasen, hvor implementeringsplanen lægges
3. Pilotfasen, hvor en udvalgt del af organisationen prøver teknologien eller metoden af
4. Udrulningsfasen, hvor hele organisationen tager teknologien eller metoden i brug
5. Innovationsfasen, hvor anvendelsen af teknologien eller metoden evalueres og tilpasses
6. Vedligeholdelsesfasen, hvor den nye teknologi eller metode bliver en integreret del af kulturen i organisationen

Fasemodellen er ikke-lineær og faserne kan gribe ind i hinanden. Forskningen viser, at en fuld implementering (fase 1-4) tager mellem 2-4 år. Udfordringen er at holde fokus på processen i hele perioden, så processen ikke går i stå eller tilbage. Efter den fulde implementering er gennemført, skal der arbejdes med at få tilpasset, fornyet og vedligeholdt viden og praksis.

Set i forhold til Fixsens faser har de organisationer, der har arbejdet længst og mest med LA2 været i gang i ca. 2 år. Nogle er i gang med udrulning, mens flere stadig er ved pilotafprøvning. De organisationer, som er gået i gang senere er, enten nået til installationsfasen, hvor implementeringen forberedes, eller i gang med pilotafprøvning. Erfaringerne med implementering af LA2 er derfor sparsomme, som beskrevet ovenfor.

Udover faserne i implementering identificerer Fixsen en række kernekomponenter inden for tre områder, som er afgørende for at få succes med implementeringen. De tre områder er de fagprofessionelles kompetencer, de organisatoriske rammer og organisationens ledelse. Ikke mindst etablering af lokal projektdrivende triade (ledelse, tillidsrepræsentant og arbejdsmiljørepræsentant) på hvert af de deltagende botilbud, har vist sig at gøre en afgørende positiv forskel ift. implementering. Triaden har betydet synlig ledelsesopbakning, øget fokus på borgerinddragelse og et fokus på udvikling af trivsel hos både borgere og fagprofessionelle.

Kompetencer

I forhold til kompetencer er de afgørende elementer i implementeringsplanen rekruttering og udvælgelse af fagprofessionelle til projektet, undervisning og træning af deltagerne, løbende opfølgning og supervision på ændringer i praksis og evaluering af effekten af ændringer i praksis. I organisationer med stort personaleflow er det desuden vigtigt tidligt at tænke nyansatte ind i implementeringsplanen.

Når LA2 skal implementeres, skal I finde de aktører, der er centrale i jeres organisation ift. implementering af en ny metode og ændring af praksis, og involvere dem i projektet. De centrale aktører i implementeringen er den faglige ledelse, de fagprofessionelle, som skal være bærere af ændringer i praksis og de borgere, der skal involveres. LA2 er udviklet til anvendelse i samarbejde med borgere. Alle materialer er sprogligt enkle og visuelt understøttede, og kan anvendes af langt de fleste fagprofessionelle uanset uddannelsesniveau.

Et meget vigtigt element i LA2 er borgerinddragelsen, som kan være vanskelig at komme i gang med, hvis det ikke er en integreret del af kulturen i forvejen. Det er til gengæld også her, der er det største potentiale for en positiv udvikling for den enkelte og for organisationen. Derfor er jeres erfaringer med borgerinddragelse væsentlige også ift. at vælge de fagprofessionelle i projektet. Det er vores erfaring, at det er en fordel at have fagprofessionelle med erfaring med borgerinddragelse som centrale aktører i implementeringen, men også, at det er oplevelserne med borgerinddragelse, der for alvor illustrerer metodens styrke også for fagprofessionelle med en mere skeptisk tilgang til nye metoder og borgerinddragelse.

Uddannelsesindsats

Når LA2 skal implementeres i en organisation, vil vores anbefaling være, at der arrangeres grunduddannelse af alle, som skal arbejde med metoden, samt de centrale aktører i ledelse og støttefunktioner. Hvis man gerne vil lave et fælles forløb for borgere og fagprofessionelle, så er det vigtigt at invitere alle borgerne med i undervisningsforløbet. Det kræver ofte en del forarbejde af de fagprofessionelle at motivere de enkelte borgere til at deltage i en sådan grunduddannelse, men som vi har beskrevet tidligere i kapitlet, så er effekten af forløbet så meget desto større, når det lykkes. Vi anbefaler derudover en kortere introducerende undervisning for de borgere i tilbuddet, som ikke i første omgang kan eller vil deltage i den fælles grunduddannelse. Derudover anbefaler vi, at der udpeges superbrugere i afdeling eller enhed, der kan arbejde på tværs af organisationen ift. at drive processen og kan indgå i superbrugernetværk.

Samlet er vores anbefaling, at der afsættes ressourcer til undervisning svarende til 2 hele undervisningsdage ved opstart, samt 2 opfølgingsdage om året i 3 år til alle fagprofessionelle og borgere i projektet. Der skal derudover uddannes superbrugere, som kan stå for intern træning og supervision på anvendelsen af LA2.

Organisatoriske rammer

De organisatoriske rammer for implementering er også væsentlige for at få succes med implementeringen og ændring af praksis. De organisatoriske rammer, som er mest betydende for succes med

LA2 og en ændring mod en mere borgerinddragende kultur, med bedre forebyggelse og håndtering af kritiske episoder er fx samspillet med de dokumentationssystemer, der anvendes i organisationen. De interne retningslinjer vedrørende dokumentation skal tilpasses, og LA2 skal indtænkes i disse, så dobbeltdokumentation undgås og den dokumentation, der udarbejdes, bliver brugbar. Der skal i den sammenhæng tages stilling til ejerskab af data til fx borgerens Tryghedsplan. Dette er særligt relevant ift. ønsket om at skabe sammenhæng i indsatsen over sektorovergange, hvor fx et samtykke til at dele Tryghedsplanen kan være hensigtsmæssigt.

Et andet område hvor der skal arbejdes med sammenhæng og organisatoriske rammer er ift. sammenhæng med andre metoder, som i forvejen er integreret i praksis. I hovedprojektet er LA2 implementeret samtidig med og sammenhængende med FIT. Det har været meningsfuldt at implementere de to metoder sammen, idet borgerinvolveringen er styrket ved dette.

Et andet eksempel på sammenhæng med andre metoder er, at der flere steder er lavet en kobling til BVC (Brøset Violence Checklist), som er en metode til risikovurdering af borgere med risiko for udadreagerende adfærd og kritiske episoder. BVC er en måde at vurdere risiko for voldelig adfærd i de næste 24 timer og angive behovet for forebyggelse og indgriben. BVC taler derfor godt sammen med LA2, der er handlingsanvisende for både borgere og fagprofessionelle, når risikoen for voldelig adfærd er moderat eller stærkt forhøjet.

De organisatoriske rammer kan fx også bestå af organisationens dagsordener til personalemøder og møder i andre relevante fora, hvor LA2 skal integreres i praksis. Det samme gælder den lokale supervisionspraksis, både ift. kollegasupervision og ekstern supervision. De lokale rammer for registrering af vold og trusler, arbejdsmiljøarbejde, sikkerhedsarbejde og beredskabsplaner, skal også involveres i at tilpasse rammerne, så LA2 bliver integreret i praksis. De organisatoriske rammer skal tilpasses for at komme fra at lave trivsels- og Tryghedsplaner til at få LA2 integreret i praksis. Alt dette kan varetages af en lokalt etableret, som lokalt driver implementering frem.

Ledelse

Al forskning og alle undersøgelser i forebyggende praksis, viser at en synlig og aktiv involveret ledelse, er et kerne-element. Det er derfor helt indlysende altafgørende, at organisationens ledelse er engageret, involveret, understøttende og ledende i implementering af LA2.

AFSLUTNING

Nu har du været igennem hele manualen, og vi håber, at du har fået mod på og lyst til at bruge LA2 i samarbejdet med borgere, som kæmper med vold og trusler om vold som udtryksform.

Vores erfaring er, at samtaler om vold er svære. Vold og konsekvensen af vold er forbundet med mange komplekse følelser. Borgerne føler ofte skyld, skam og nederlag efter en kritisk episode og fagprofessionelle føler ofte angst, vrede og afmagt. Derfor er samtalerne svære at tage på en ordentlig og fremadrettet måde. Vores erfaring er også, at LA2 giver dig et fundament, en retning og et fælles tredje at tale ud fra. Ud af samtale kommer refleksion, ud af refleksion kommer læring og ud af læring kommer nye måder at tænke, tale og handle på i verden.

Vi håber, at du vil være med til bryde nogle af tabuerne omkring vold og derved være med til at støtte de borgere, som har det vanskeligt i livet og i sidste ende bidrage til, at de kan genvinde håbet, troen og muligheden for et liv uden vold.

Kristians historie viser, at dette er muligt. Det er lykkedes for Kristian, fordi han fik håbet og troen på et bedre liv uden misbrug og vold. Denne udvikling har kun været mulig gennem en ihærdig indsats fra Kristian selv, men også fra de dygtige fagprofessionelle, som har hjulpet ham på vej i hans recovery-proces. Gennem omhyggelig forebyggelse, rolig håndtering og nysgerrig læring af kritiske episoder, har Kristian i samarbejde med de fagprofessionelle udviklet sig i en hast og på en måde, som få troede mulig.

Trine og Krista

LITTERATURLISTE

- Bargmann, S. (2017): Feedback Informed Treatment – en grundbog. Akademisk Forlag.
- Blickfeldt Juliusen, F. et al (2013): Mennesker med psykiske vanskeligheder – Sociale indsatser, der virker. www.Socialstyrelsen.dk
- Elvén, Hejlskov B. (2013:) Low arousal – konflikt uden konfrontation. i "Konflikter og Vold – en faglig udfordring". Socialt Udviklingscenter SUS. www.voldsomudtryksform.dk
- Elvén, Hejlskov B. (2010): Problemskabende adfærd ved udviklingsforstyrrelser eller udviklingshæmning. Dansk Psykologisk Forlag.
- Fixsen, Dean L. (2014): Implementation Research, Practice, and Policy. Hogrefe Publishing.
- Fixsen Dean L. et.al (2009): Core Implementation Components I "Research on Social Work Practice".
- Høgsbro, K. et.al. (2012): Når grænserne udfordres - Arbejdsbelastninger og pædagogiske udfordringer i specialpædagogiske boenheder. København: AKF – Anvendt KommunalForskning og Aalborg Universitet.
- Liversage, A. (2017): Voldsforebyggelse på botilbud og forsorgshjem. SFI. www.sfi.dk
- McDonnell, A (2010): Managing Aggressive Behaviour in Care Settings. Understanding and Applying Low Arousal Approaches. Wiley-Blackwell.
- Miller, S.D. & Bertolino, B. (2016): Feedback Informed Treatment – Danske manualer. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Møller, B., B.B. Brasch & K. Pedersen (2013): *Konflikter og vold – en faglig udfordring*. København: Vold som Udtryksform, Socialt Udviklingscenter SUS.
- Møller, B., B.B. Brasch & K. Pedersen (2014): *Risikovurdering – et bidrag til voldsforebyggelse*. København: Vold som Udtryksform, Socialt Udviklingscenter SUS.

- Overgaard, K. & Ørsted A.S. (2016): Vold på botilbud og forsorgshjem
– Tværgående analyse af 10 cases om voldsepisoder. CFK –
Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, Kvalitetsudvikling Social, Region
Midtjylland.
- Socialstyrelsen (2015): Styrket indsats til forebyggelse af vold på botilbud
og forsorgshjem. www.socialstyrelsen.dk
- SUS (2015): Vi gør det sammen! Brugerinddragelse i arbejdet med at
forebygge konflikter og vold. www.voldsomudtryksform.dk
- Uhrskov, T. & Jørgensen B.H. (2007): Stress and Autism. Presented at the
Meeting of Minds II, Herning.
- Uhrskov, T. (2012): En undersøgelse af Low Arousal metodens teoretiske
grundlag og de mulige implikationer for den professionelle praksis.
Kandidatspeciale på Institut for psykologi, Københavns Universitet. Fås
ved henvendelse på mail til tu@sopra.dk
- Whitaker, P. (2004): Problematisk adfærd og autisme. Virum: Videnscenter
for Autism.
- Åben Dialog – metode manual (2014). www.socialstyrelsen.dk

BILAG 1: MIN TRIVSELSPLAN

Min Trivselsplan

Mine belastningstegn

Mine advarseltegn

Mine trivseltegn

Belastningsniveau

Sårbarhedslinje

Advarselslinje

Mine mestringstrategier

Mine trivselsstrategier

1. Tegn en kurve over dit belastningsniveau

2. Når du har tegnet kurven, så skal du sætte dine belastninger ind under kurven

Indefra perspektiv: Mine tanker om mig



Mine ressourcer

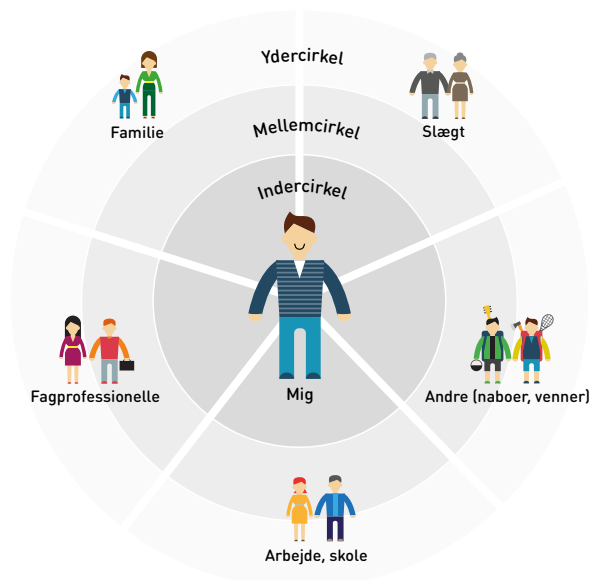




Eksempler på ressourcer

- ☐ Relationer
(familie, venner og professionelle)
- ☐ Fællesskaber
(fx kor, idrætsklub, filmklub, frivilligt arbejde)
- ☐ Interesser
(fx mærkelige havdyr, historiske begivenheder, de indre dele af en bilmotor, katte)
- ☐ Hobbies
(fx kreative aktiviteter, fysisk aktivitet, spil, film og bøger, madlavning og bagning, have og planter, fotografi, gåture, musik, pusle med kæledyr)
- ☐ Basale behov
(Du mærker dine basale behov som sult, tørst, træthed, kulde, varme osv.)
- ☐ Talenter
(fx at læse, regne, have gehør, farvesans, være god til dyr, "grønne fingre")
- ☐ Uddannelser
(gennemført helt eller delvist)
- ☐ Beskæftigelse
(i form af tilknytning til en arbejdsplads eller alternativ beskæftigelse)
- ☐ Personlige egenskaber
(fx at være empatisk, omsorgsfuld, omhyggelig, taktsom, lærenem, hyggelig, charmerende)
- ☐ Handleevner
(fx at du tager initiativ til at vaske tøj, gøre rent, købe ind, lave mad, gå til tandlæge, ringe til familien, tilbyde at hjælpe en ven osv.)
- ☐ Beder om hjælp
(fx at du sender en sms, ringer til en ven, kontakter de fagprofessionelle)
- ☐ Motivation til forandring
(noget du gerne vil gøre, opleve, se, høre eller fortælle)
- ☐ Håb og drømme for fremtiden
- ☐ Værdier, overbevisninger som du har om, hvad der er vigtigt og rigtigt

Mit netværk



Indercirkel

Mellemcirkel

Ydercirkel

Familie

Indercirkel

Mellemcirkel

Ydercirkel

Andre (naboer, venner)

Indercirkel

Mellemcirkel

Ydercirkel

Slægt

Indercirkel

Mellemcirkel

Ydercirkel

Fagprofessionelle

Indercirkel

Mellemcirkel

Ydercirkel

Arbejde, skole

Redskabet *Netværkskort* anvendes i Åben Dialog, og er udtaget af Metodemanual for Åben Dialog.
Den fulde metodemanual er at finde på Socialstyrelsens hjemmeside: <http://socialstyrelsen.dk/udgivelser/metodemanual-for-aben-dialog>

LA2 | Min Trivselsplan | Samtaleark nr. 4
© Sopra (materialet må gerne kopieres)

Mine trivselstegn



Sæt kryds ved de trivselstegn, som du har oplevet hos dig selv, og som du vil kunne genkende, hvis du oplever dem igen. Dine trivselstegn skal overføres til *Min Trivselsplan* eller samtaleark nr. 10.

Almindelige tegn på trivsel og velbefindende:

- ☐ Har lyst til at være sammen med andre
- ☐ Har humor
- ☐ Har god søvn og døgnrytme
- ☐ Er sammenhængende i tanker og tale
- ☐ Deltager i sociale aktiviteter
- ☐ Hører musik, synger eller nynner
- ☐ Spiser sammen med andre
- ☐ Går ture
- ☐ Nyder naturen
- ☐ Dyrker motion
- ☐ Går op i mine hobbyer og interesser
- ☐ Opsøger selskab
- ☐ Kan rumme andres irriterende bemærkninger
- ☐ Er i kontakt med mit netværk
- ☐ Bruger mine ressourcer
- ☐ Tager hensyn til andre
- ☐ Passer mit arbejde
- ☐ Kommer til tiden
- ☐ Går i bad
- ☐ Børster tænder
- ☐ Holder min bolig
- ☐ Har overskud til at rumme forskellige følelser
- ☐ Har styr på alkohol og andre stimulanser
- ☐ Tager min medicin
- ☐ Andre tegn: _____

Mine advarselstegn



Sæt kryds ved de advarselstegntegn, som du har oplevet hos dig selv, og som du vil kunne genkende, hvis du oplever dem igen. Dine advarselstegn skal overføres til *Min Trivselsplan* eller samtaleark nr. 10.

Almindelige advarselstegn:

- ☐ Er ked af det
- ☐ Har svært ved at sove
- ☐ Sover for meget
- ☐ Kan ikke rumme andres irriterende bemærkninger
- ☐ Får lyst til at skælde ud
- ☐ Smækker med døre
- ☐ Råber højt
- ☐ Bliver let ked af det
- ☐ Bliver let vred
- ☐ Har svært ved at stå op om morgenen
- ☐ Er irriteret
- ☐ Søger konflikter
- ☐ Har svært ved at huske
- ☐ Løser problemer dårligere end sædvanligt
- ☐ Har svært ved øjenkontakt
- ☐ Ryger/drikker mere end sædvanligt
- ☐ Har kort lunte
- ☐ Isolerer mig
- ☐ Er følsom over for lyd
- ☐ Er følsom over for lugt
- ☐ Er følsom overfor lys
- ☐ Bekymrer mig meget
- ☐ Har problemer med at udføre ting, jeg plejer at kunne
- ☐ Har svært ved at koncentrere mig
- ☐ Misser aftaler
- ☐ Er fysisk urolig og rastløs
- ☐ Har svært ved at komme i bad
- ☐ Får ikke børstet tænder
- ☐ Får ikke klippet negle
- ☐ Får ikke redt hår
- ☐ Holder boligen dårligere end ellers
- ☐ Har tankemylder
- ☐ Andre tegn: _____

Mine belastningstegn



Sæt kryds ved de belastningstegn, som du har oplevet hos dig selv, og som du vil kunne genkende, hvis du oplever dem igen. Dine belastningstegn skal overføres til *Min Trivselsplan* eller samtaleark nr. 10.

Almindelige belastningstegn:

- ☐ Isolerer mig
- ☐ Tager ikke telefonen, når den ringer
- ☐ Lukker ikke døren op, når nogen banker på
- ☐ Magter ikke at tage imod hjælp
- ☐ Orker ikke personalet
- ☐ Orker ikke andre mennesker
- ☐ Står ikke op af sengen
- ☐ Sover ikke
- ☐ Sover hele tiden
- ☐ Tror ikke på at livet bliver godt igen
- ☐ Afviser kontakt med personalet
- ☐ Spiser ikke
- ☐ Drikker ikke
- ☐ Har tankemylder
- ☐ Mangler overblik
- ☐ Er modløs
- ☐ Tager intet initiativ
- ☐ Tager ikke min medicin
- ☐ Ordner ikke min bolig
- ☐ Kommer slet ikke på arbejde
- ☐ Deltager ikke i fritidsaktiviteter
- ☐ Oplever udvikling/opblussen af symptomer på psykisk lidelse
- ☐ Mit misbrug tager over
- ☐ Har selvmordstanker og -trusler
- ☐ Andre tegn: _____

Mine mestringsstrategier

- ☐ Jeg kan bruge kroppen fx gå, vandre, løbe, cykle
- ☐ Jeg kan sørge for at få noget at spise og drikke
- ☐ Jeg kan bruge naturen til afslapning fx sidde på en bænk
- ☐ Jeg kan få en god snak med nogen, som lytter
- ☐ Jeg kan stå op og komme ud af sengen
- ☐ Jeg kan snakke med nogle fra mit netværk
- ☐ Jeg kan få støtte til at ordne min bolig
- ☐ Jeg kan bruge mere tid på mine interesser og hobbyer
- ☐ Jeg kan gøre noget, som gør mig glad
- ☐ Jeg kan gøre noget, som giver mig energi
- ☐ Jeg kan være stille sammen med andre
- ☐ Jeg kan tage imod omsorg fra andre
- ☐ Jeg kan gøre noget, som giver mening
- ☐ Jeg kan forsøge at overholde mine aftaler, hvis det er muligt
- ☐ Jeg kan justere i min plan for dagen, hvis der er behov for det
- ☐ Jeg kan finde bagdøre og udveje, hvis planen ikke holder
- ☐ Jeg kan bruge mere tid i fællesskabet
- ☐ Jeg kan bruge mindre tid i fællesskabet
- ☐ Jeg kan få ekstra medicin
- ☐ Jeg kan få NADA
- ☐ Jeg kan bede om hjælp til at løse problemet
- ☐ Jeg kan forsøge at komme afsted på arbejde
- ☐ Jeg kan forsøge at komme afsted i skole
- ☐ Jeg kan få hjælp til at komme op om morgenen
- ☐ Jeg kan ringe til en ven
- ☐ Andre mestringsstrategier:

Dine mestringsstrategier skal overføres til *Min Trivselsplan* eller samtaleark nr. 10.

LA2 | Min Trivselsplan | Samtaleark nr. 8
© Sopra (materialet må gerne kopieres)



Mine belastninger

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Dine belastninger skal overføres til *Min Trivselsplan* eller samtaleark nr. 10.

Min Trivselsplan

Navn: _____

Dato: _____

Mine belastningstegn

Mine advarselstegn

Mine trivselsstegn

Mine mestringsstrategier

Mine mestringsstrategier

Mine trivselsstrategier

Sårbarhedslinje

Advarselslinje

Belastningsniveau

1. Tegn en kurve over dit belastningsniveau
2. Når du har tegnet kurven, så skal du sætte dine belastninger ind under kurven

:-)

LA2 | Min Trivselsplan | Samtaleark nr. 10

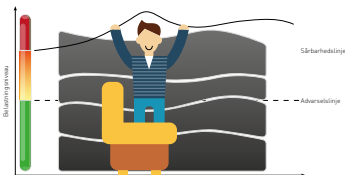
© Sopra (materialet må gerne kopieres)

Hvad kan vi gøre ved det?

Ideer til indsatser

Mål for indsats:

Muligheder for at hæve sårbarhedslinjen?



1. mulighed

2. mulighed

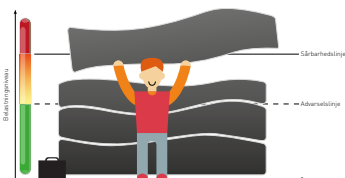
Muligheder for udvikling af strategier?



1. mulighed

2. mulighed

Muligheder for kompenserende indsatser?



1. mulighed

2. mulighed

Handleplansskema

Mål for indsats:	
Betydning for mig:	
Forhindring for:	
Planlagt indsats for at hæve sårbarhedslinjen	
	Indsats:
Iværksættes sammen med:	Evaluering:
Iværksættes dato: Evalueringsdato:	
Planlagt indsats for udvikling af strategier	
	Indsats:
Iværksættes sammen med:	Evaluering:
Iværksættes dato: Evalueringsdato:	
Planlagt indsats for kompenserende indsatser	
	Indsats:
Iværksættes sammen med:	Evaluering:
Iværksættes dato: Evalueringsdato:	

BILAG 3: TRIVSELSPLAN FOR FAGPROFESSIONELLE

Trivselsplan

Borgerens navn: _____
Dato: _____

Belastningsstegn	Advarselsstegn	Trivselsstegn
Fælles faglig tilgang	Fælles faglig tilgang	Fælles faglig tilgang

Belastningsniveau →

Sårbarhedslinje

Advarselslinje

1. Tegnen kanne over borgerens belastningsniveau
2. Når den har tegnet kanne, så skal du sætte borgerens belastninger ind under kanne

Udefra perspektiv: Vores tanker om borgeren



Borgerens ressourcer

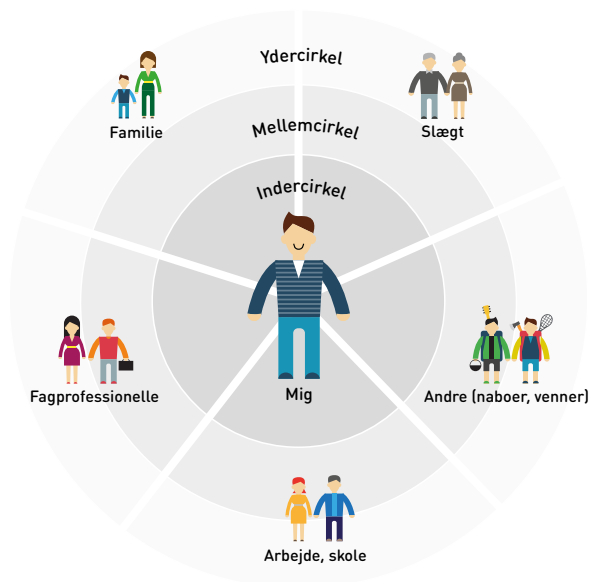




Eksempler på ressourcer

- ☐ Relationer
(familie, venner og professionelle)
- ☐ Fællesskaber
(fx kor, idrætsklub, filmklub, frivilligt arbejde)
- ☐ Interesser
(fx mærkelige havdyr, historiske begivenheder, de indre dele af en bilmotor, katte)
- ☐ Hobbies
(fx kreative aktiviteter, fysisk aktivitet, spil, film og bøger, madlavning og bagning, have og planter, fotografi, gåture, musik, pusle med kæledyr)
- ☐ Basale behov
(fx at mærke sult, tørst, træthed, kulde, varme)
- ☐ Talenter
(fx at læse, regne, have gehør, farvesans, være god til dyr, "grønne fingre")
- ☐ Uddannelser
(gennemført helt eller delvist)
- ☐ Beskæftigelse
(i form af tilknytning til en arbejdsplads eller alternativ beskæftigelse)
- ☐ Personlige egenskaber
(fx at være empatisk, omsorgsfuld, omhyggelig, tænkso, lærenem, hyggelig, charmerende)
- ☐ Handleevner
(fx at tage initiativ til at vaske tøj, gøre rent, købe ind, lave mad, gå til tandlæge, ringe til familien, tilbyde at hjælpe en ven osv.)
- ☐ Beder om hjælp
(fx at sende en sms, ringe til en ven, kontakte de fagprofessionelle)
- ☐ Motivation til forandring
(noget borgeren gerne vil gøre, opleve, se, høre eller fortælle)
- ☐ Håb og drømme for fremtiden
- ☐ Værdier, overbevisninger som borgeren har om, hvad der er vigtigt og rigtigt

Borgerens netværk



Indercirkel

Mellemcirkel

Ydercirkel

Familie

Indercirkel

Mellemcirkel

Ydercirkel

Andre (naboer, venner)

Indercirkel

Mellemcirkel

Ydercirkel

Slægt

Indercirkel

Mellemcirkel

Ydercirkel

Fagprofessionelle

Indercirkel

Mellemcirkel

Ydercirkel

Arbejde, skole

Redskabet *Netværkskort* anvendes i Åben Dialog, og er udtaget af Metodemanual for Åben Dialog.
Den fulde metodemanual er at finde på Socialstyrelsens hjemmeside: <http://socialstyrelsen.dk/udgivelser/metodemanual-for-aben-dialog>

Borgerens trivselstegn



Sæt kryds ved de trivselstegn, som du kan genkende hos borgeren. Trivselstegnene skal overføres til *Trivselsplan – For fagprofessionelle* eller samtaleark nr. 10.

Almindelige tegn på trivsel og velbefindende:

- ☐ Har lyst til at være sammen med andre
- ☐ Har humor
- ☐ Har god søvn og døgnrytme
- ☐ Er sammenhængende i tanker og tale
- ☐ Deltager i sociale aktiviteter
- ☐ Hører musik, synger eller nynner
- ☐ Spiser sammen med andre
- ☐ Går ture
- ☐ Nyder naturen
- ☐ Dyrker motion
- ☐ Går op i sine hobbyer og interesser
- ☐ Opsøger selskab
- ☐ Kan rumme andres irriterende bemærkninger
- ☐ Er i kontakt med sit netværk
- ☐ Bruger sine ressourcer
- ☐ Tager hensyn til andre
- ☐ Passer sit arbejde
- ☐ Kommer til tiden
- ☐ Går i bad
- ☐ Børster tænder
- ☐ Holder sin bolig
- ☐ Har overskud til at rumme forskellige følelser
- ☐ Har styr på alkohol og andre stimulanser
- ☐ Tager sin medicin
- ☐ Andre tegn: _____

Borgerens advarselstegn



Sæt kryds ved de advarselstegn, som du kan genkende hos borgeren. Advarselstegnene skal overføres til *Trivselsplan – For fagprofessionelle* eller samtaleark nr. 10.

Almindelige advarselstegn:

- ☐ Er ked af det
- ☐ Har svært ved at sove
- ☐ Sover for meget
- ☐ Kan ikke rumme andres irriterende bemærkninger
- ☐ Får lyst til at skælde ud
- ☐ Smækker med døre
- ☐ Råber højt
- ☐ Bliver let ked af det
- ☐ Bliver let vred
- ☐ Har svært ved at stå op om morgenen
- ☐ Er irriteret
- ☐ Søger konflikter
- ☐ Har svært ved at huske
- ☐ Løser problemer dårligere end sædvanligt
- ☐ Har svært ved øjenkontakt
- ☐ Ryger/drikker mere end sædvanligt
- ☐ Har kort lunte
- ☐ Isolerer sig
- ☐ Er følsom over for lyd
- ☐ Er følsom over for lugt
- ☐ Er følsom overfor lys
- ☐ Bekymrer sig meget
- ☐ Har problemer med at udføre ting, borgeren plejer at kunne
- ☐ Har svært ved at koncentrere sig
- ☐ Misser aftaler
- ☐ Er fysisk urolig og rastløs
- ☐ Har svært ved at komme i bad
- ☐ Får ikke børstet tænder
- ☐ Får ikke klippet negle
- ☐ Får ikke redt hår
- ☐ Holder boligen dårligere end ellers
- ☐ Har tankemylder
- ☐ Andre tegn: _____

Borgerens belastningstegn

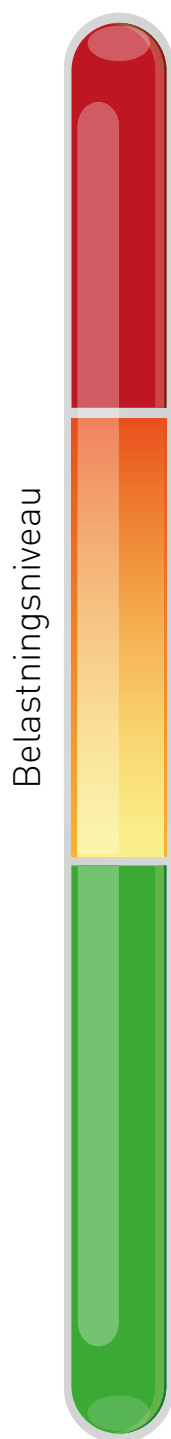


Sæt kryds ved de belastningstegn, som du kan genkende hos borgeren. Belastningstegnene skal overføres til *Trivselsplan – For fagprofessionelle* eller samtaleark nr. 10.

Almindelige belastningstegn:

- ☐ Isolerer sig
- ☐ Tager ikke telefonen, når den ringer
- ☐ Lukker ikke døren op, når nogen banker på
- ☐ Magter ikke at tage imod hjælp
- ☐ Orker ikke personalet
- ☐ Orker ikke andre mennesker
- ☐ Står ikke op af sengen
- ☐ Sover ikke
- ☐ Sover hele tiden
- ☐ Tror ikke på, at livet bliver godt igen
- ☐ Afviser kontakt med personalet
- ☐ Spiser ikke
- ☐ Drikker ikke
- ☐ Har tankermylder
- ☐ Mangler overblik
- ☐ Er modløs
- ☐ Tager intet initiativ
- ☐ Tager ikke sin medicin
- ☐ Ordner ikke sin bolig
- ☐ Kommer slet ikke på arbejdet
- ☐ Deltager ikke i fritidsaktiviteter
- ☐ Oplever udvikling/opblussen af symptomer på psykisk lidelse
- ☐ Misbruget tager over
- ☐ Har selvmordstanker og -trusler
- ☐ Andre tegn: _____

Fælles faglig tilgang



Fælles faglig tilgang

- ☐ Hente mad, så borgeren ikke skal spise i fællesrummet
- ☐ Støtte til at aflyse aftaler, borgeren ikke kan holde
- ☐ Hjælp til at kontakte netværk
- ☐ En taxabon hjem fra byen
- ☐ Nærvær
- ☐ Hjælp til praktiske ting, fx tømme opvaskeren
- ☐ Lægge tøj frem
- ☐ Ledsagelse
- ☐ Hjælp til at åbne posten og forholde sig til den
- ☐ Hjælp til at kontakte kommunen og støtte i dialogen

Fælles faglig tilgang

- ☐ Snakke om, hvad udfordringen er, og hvilke løsningsmuligheder der er
- ☐ Støtte borgeren i at bruge egne strategier
- ☐ Støtte til deltagelse i sociale aktiviteter
- ☐ Støtte til deltagelse i fysiske aktiviteter
- ☐ Finde en bagdør ud af svære situationer
- ☐ Lægge flere pauser ind på arbejdet
- ☐ Hjælp til at reducere arbejdsmængden eller strukturere arbejdet bedre
- ☐ Justere forventninger
- ☐ Hjælp til at huske at aflevere opgaver på studiet
- ☐ Hjælp til at kontakte netværket
- ☐ Støtte borgeren i at komme ud i naturen
- ☐ Være tilstede
- ☐ Tilbyde nærvær og omsorg

Fælles faglig tilgang

- ☐ Støtte i hverdagens gøremål
- ☐ Arbejde med handleplansmål
- ☐ Udforske og udvikle verden
- ☐ Støtte borgeren i at udvikle nye strategier
- ☐ Støtte borgeren i at sætte nye mål
- ☐ Inddrage borgeren i alt, hvad der er muligt
- ☐ Støtte borgeren i at have kontakt til netværk

Den fælles faglige tilgang skal overføres til *Trivselsplan – For fagprofessionelle* eller samtaleark nr. 10.

Borgerens belastninger

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Borgerens belastninger skal overføres til *Trivselsplan – For fagprofessionelle* eller samtaleark nr. 10.

Trivselsplan

Borgerens navn: _____
Dato: _____

Belastningstegn

Fælles faglig tilgang

Advarseltegn

Fælles faglig tilgang

Trivseltegn

Fælles faglig tilgang

Sårbarhedslinje

Advarselslinje

Belastningsniveau

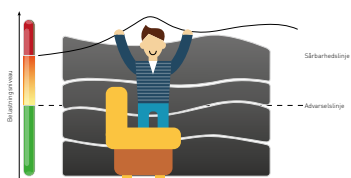
1. Tegn en kurve over borgerens belastningsniveau
2. Når du har tegnet kurven, så skal du sætte borgerens belastninger ind under kurven :-)

Hvad kan vi gøre ved det?

Ideer til indsatser

Mål for indsats:

Muligheder for at hæve sårbarhedslinjen?



1. mulighed

2. mulighed

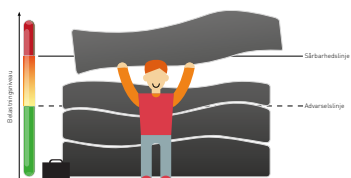
Muligheder for udvikling af strategier?



1. mulighed

2. mulighed

Muligheder for kompenserende indsatser?



1. mulighed

2. mulighed

Handleplansskema

Mål for indsats:	
Betydning for borgeren:	
Forhindring for:	
Planlagt indsats for at hæve sårbarhedslinjen	
	Indsats:
Iværksættes af:	Evaluering:
Iværksættes dato: Evalueringsdato:	
Planlagt indsats for udvikling af strategier	
	Indsats:
Iværksættes af:	Evaluering:
Iværksættes dato: Evalueringsdato:	
Planlagt indsats for kompenserende indsatser	
	Indsats:
Iværksættes af:	Evaluering:
Iværksættes dato: Evalueringsdato:	

BILAG 5:
MIN TRYGHEDSPLAN

Min Tryghedsplan

Navn: _____ Dato: _____

Udløsende årsager:

Affektniveau

Optrapningsfase

Kaosfase

Stabiliseringsfase

Ikke kontrol

Kontrol

Min adfærd og mine følelser

Jeg gør:

Jeg føler:

Jeg gør:

Jeg føler:

Jeg gør:

Jeg føler:

Fagprofessionel støtte

Gør mere af:

Lad være med:

Gør mere af:

Lad være med:

Gør mere af:

Lad være med:

Mine mestringsstrategier

Jeg kan:

Jeg kan:

Jeg kan:

BILAG 6: TRYGHEDSPAN FOR FAGPROFESSIONELLE

Tryghedsplan Borgerens navn: _____ Dato: _____

Udløsende årsager:

Affektniveau

Ikke kontrol
Kontrol

Optrapningsfase Kaosfase Stabiliseringsfase

Borgerens adfærd og følelser	Adfærd:	Adfærd:	Adfærd:
	Følelser:	Følelser:	Følelser:
Fagprofessionel støtte	Vi skal:	Vi skal:	Vi skal:
	Vi skal lade være med:	Vi skal lade være med:	Vi skal lade være med:
Borgerens mestringsstrategier	Hjælp borgeren med:	Hjælp borgeren med:	Hjælp borgeren med:

BILAG 7:
MIN LÆRINGSPLAN

Min Læringsplan

Navn: _____ Dato: _____



	Døgnet op til den kritiske episode	Den kritiske episode
Forløb	Hvad skete der? Hvad følte du?	Hvad skete der? Hvad følte du?
Fagprofessionel støtte	Hvad gjorde de fagprofessionelle som hjalp dig? Hvad gjorde de fagprofessionelle som forværrede situationen? Kunne de fagprofessionelle have gjort noget andet?	Hvad gjorde de fagprofessionelle som hjalp dig? Hvad gjorde de fagprofessionelle som forværrede situationen? Kunne de fagprofessionelle have gjort noget andet?
Mine mestringstrategier	Hvad gjorde du for at klare situationen? Hvordan virkede det? Har du andre gange gjort noget andet, som virkede godt?	Hvad gjorde du for at klare situationen? Hvordan virkede det? Har du andre gange gjort noget andet, som virkede godt?

BILAG 8: LÆRINGSPLAN FOR FAGPROFESSIONELLE

Læringsplan

Borgerens navn: _____ Dato: _____



	Døgnet op til den kritiske episode	Den kritiske episode
Forløb	Hvad skete der? Hvad følte borgeren?	Hvad skete der? Hvad følte borgeren?
Fagprofessionel støtte	Hvad gjorde vi, som hjalp borgeren? Hvad gjorde vi, som forværrede situationen? Kunne vi have gjort noget andet?	Hvad gjorde vi, som hjalp borgeren? Hvad gjorde vi, som forværrede situationen? Kunne vi have gjort noget andet?
Borgerens mestringstrategier	Hvad gjorde borgeren for at klare situationen? Hvordan virkede det? Har borgeren andre gange gjort noget, som virkede godt?	Hvad gjorde borgeren for at klare situationen? Hvordan virkede det? Har borgeren andre gange gjort noget, som virkede godt?

BILAG 9: KRISTIANSS TRIVSELSPLAN (UDFYLDT)

Min Trivselsplan

Navn: **Kristian**

Dato: August 2016

Mine belastningstegn

Jeg er tit ked af det
Jeg bliver nemt vred
Jeg mister sociale kompetencer
Jeg trækker mig fra sociale sammenhænge
Jeg sover ikke om natten
Jeg snerrer ad folk
Jeg nørder i hobbyer
Jeg laver hulefinnen i hulen
Jeg laver hulefinnen uden for hulen
Jeg er ofte stille ude

Mine advarselstegn

Jeg bliver let irriteret
Jeg har en masse varm luft, der skal ud
Jeg har lyst til at kommentere al ting
Jeg har ingen kontakt til mor for at passe
på vores relation, for jeg kommer tit til at
skændes med hende, når jeg har det
sådan
Jeg bevæger mig hurtigt
Jeg har et højere toneleje
Jeg har en anderledes mimik
Jeg er tit skarp i mine udmeldinger

Mine trivselstegn

Jeg er i godt humør
Jeg har overskud til at vende det negative
til noget positivt
Jeg har overskud til at være social
Jeg har ro i det kropslige
Jeg har god kontakt til mor
Jeg kan abstrahere fra alt det som
irriterer mig
Jeg har overskud til at ordne de praktiske
ting i lejligheden
Jeg har ro i det kropslige

Mine mestringstrategier

Jeg tænker: Kærs forsvinder, når jeg bare vender
 (jeg træder væk)
 Jeg bruger hulemuren i hulen
 Jeg bruger hulemuren uden for hulen
 Jeg er meget interesseret i at få det, som jeg
 turner med, heroppe
 Jeg kan snakke med mange forskellige
 mennesker om det, som jeg turner med, da jeg
 bruger folk til noget forskelligt
 Jeg kan møde med mine hobbyer for at fjerne
 fokus og for at blive glad
 Jeg maler

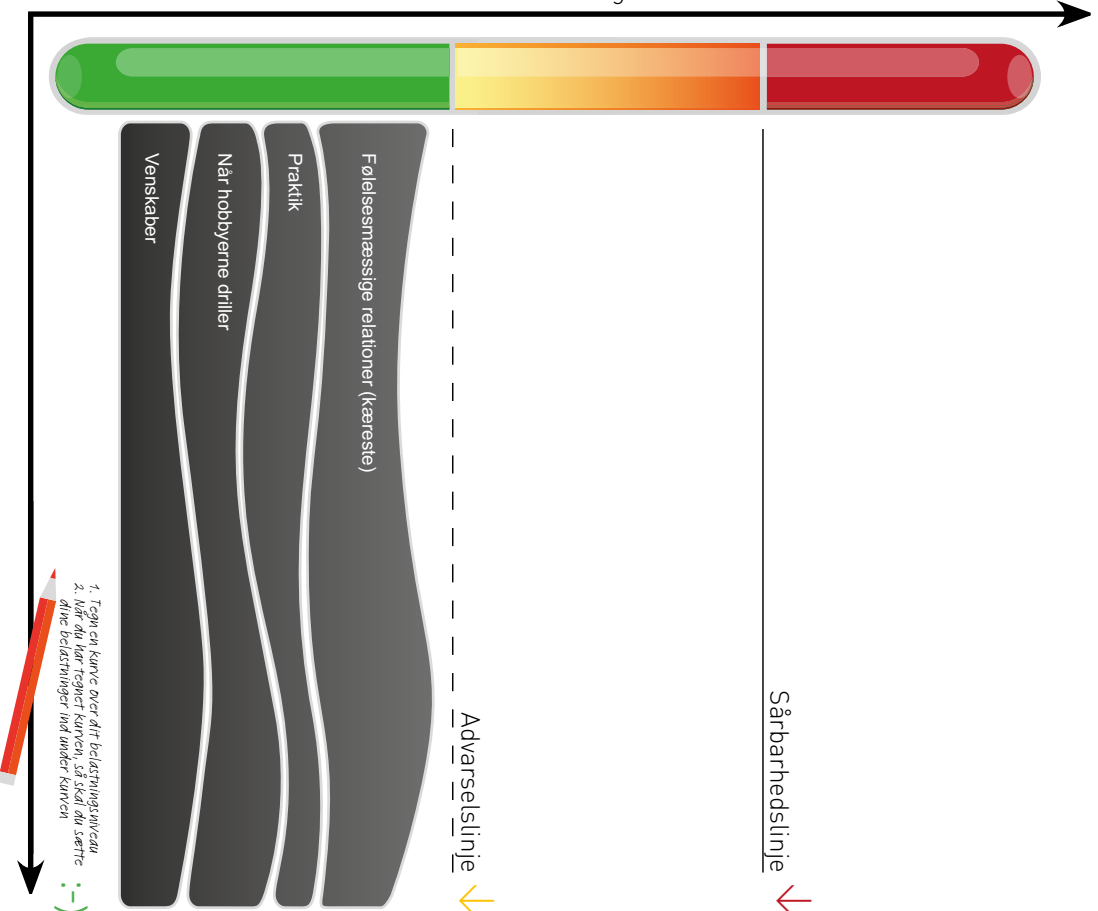
Mine mestringstrategier

Jeg lader være med at ringe til mor, for at passe på vores relation
Jeginger lil en ven, fordi jeg ved, at han forstår mig
Jeg går til nogle bestemte personer, for at få lidt on del, som jeg boksar med
Jeg gåt og kører tur for at fjerne toksis
Jeg forsøger at stå rodet i blodet
Jeg kan møde mit gamle hobbyer for at fjerne toksis og for at blive glad

Mine trivelsstrategier

Jeg søger for at få tingene gjort
Jeg går i gang med alt det praktiske (det
er stadig en daglig besindelse)
Jeg går ned og er social (drikker kaffe og
nyder en smøg)
Jeg nørder med mine hobbyer, fordi det
gør mig glad
Jeg søger for at komme ud
Jeg passer min praktik
Jeg ordner mine dyr
Jeg holder kontakt til mit netværk
Jeg besøger mine venner

Belastningsniveau



KRISTIAN'S TRYGHEDSPLAN (UDFYLDT)

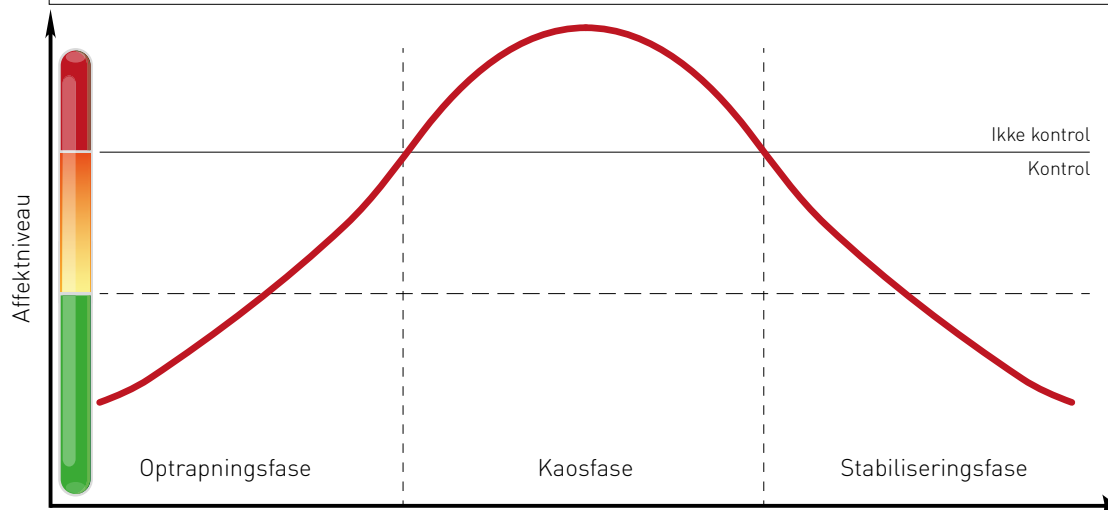
Min Tryghedsplan

Navn: Kristian

Dato: Oktober 2016

Udløsende årsager:

Stress er den primære årsag til mine affektudbrud, når jeg er presset i forvejen er der mange ting, som jeg reagerer på: Når folk irriterer mig, når aftaler ikke bliver overholdt, når folk er arrogante over for mig, når planer bliver ændret hen over hovedet på mig. Når jeg ikke er presset i forvejen, så er det meget meget sjældent, at jeg har affektudbrud idag.



Min adfærd og mine følelser

Jeg gør:
Jeg snerrer ad folk.
Jeg bliver kort for hovedet.
Jeg får stive bevægelser.
Jeg får en anspændt kropsholdning

Jeg føler:
Kaos, Forvirring, desperation, Afmagt
Vrede

Jeg gør:
Jeg overfalder folk verbalt

Jeg føler:
Vrede
Afmagt
Kaos

Jeg gør:
Jeg bliver rolig igen

Jeg føler:
Skyld, Skam, Afmagt
Kaos
Desperation

Fagprofessionel støtte

Gør mere af:
Hjælp mig med at fjerne fokus tilbyd fx en gåtur eller køretur
Få mig væk fra det som frustrerer mig
Giv mig luft og tal mig om det som ligger bag min frustration

Lad være med:
At ignorere mig
At bruge nogen former for magt (hverken fysisk eller psykisk)
At være arrogant og tale ned til mig

Gør mere af:
Fjern dem som det går ud over
Hjælp mig med at komme væk fra situationen

Lad være med:
At røre mig
At bruge nogen former for magt (hverken fysisk eller psykisk)
At være arrogant og tale ned til mig

Gør mere af:
Få mig til at føle mig OK igen
Tal situationen igennem med mig - hjælp mig til at forstå, hvad der gik galt
Hjælp mig med at løse det problem, som ligger nedunder

Lad være med:
At bebrejde, give skam og skyld
At opstille konsekvenser
At lade mig være
At være arrogant og tale ned til mig

Mine mestringsstrategier

Jeg kan:
Fjerne mig fra situationen
Lade være med at omgås irriterende mennesker
Gå en tur og køre en tur
Tale mig selv ned - sige at det er en bagatel
Fjerne fokus fx male, nørde med mine hobbyer, bruge hulefinten
Ringe til en ven for at få luft
Huske på at kaos forsvinder - det handler om at træde vande indtil der igen er fast grund under fødderne

Jeg kan:
Fjerne mig selv fra situationen

Jeg kan:
Tale det hele igennem med en personale som jeg er tryk ved
Ringe til min mor
Tænke situationen igennem selv
Fjerne fokus fx male, nørde med mine hobbyer, bruge hulefinten - det bagvedliggende problem er jo sjældent løst endnu
Huske på at kaos forsvinder - det handler om at træde vande indtil der igen er fast grund under fødderne

KRISTIAN'S LÆRINGSPLAN (UDFYLDT)

Min Læringsplan

Navn: Kristian

Dato: September 2016



	Døgnet op til den kritiske episode	Den kritiske episode
Forløb	Hvad skete der? Jeg blev stresset om tirsdagen. Jeg fandt først ud af det om fredagen, hvor det gik det op for mig, at jeg var bagud mht plan for praktik og lejlighed. Så gik jeg til personalet, men kl. var 14.50, og hende som jeg gerne ville tale med, havde først tid om mandagen. Hende som skulle lave mad i weekenden, sagde til mig, at jeg skulle lave mad. Det kunne jeg slet ikke magte. Hvad følte du? Fra tirsdag til fredag kunne jeg ikke rigtig mærke noget, jeg havde også travlt med alt muligt andet, men nu kan jeg godt se, at det har ligget og rumlet fra om tirsdagen. Om fredagen fik jeg det helt vildt dårligt. Jeg følte fortvivlelse, desperation og kaos. Om lørdagen blev det bare endnu værre.	Hvad skete der? Jeg vågnede op søndag morgen, og det var en rigtig møj morgen. Jeg havde ikke lyst til at gå ned i fællesrummet, drikke kaffe og ryge smøger med de andre. Til sidste gjorde jeg det alligevel, og så blev jeg rigtig vred på en bofælle. Jeg overfaldt ham verbalt, og det stoppede først, da han gik ud af stuen. Hvad følte du? Jeg var vred udenpå, men indeni var jeg fortvivlet og desperat. Jeg tror nok, at kaos er det som bedst beskriver det hele.
Fagprofessionel støtte	Hvad gjorde de fagprofessionelle som hjalp dig? Det hjalp mig, at vi om fredagen lavede en aftale om at tale sammen om mandagen. Hvad gjorde de fagprofessionelle som forværrede situationen? Det var ikke så godt, at hende som skulle lave mad i weekenden, sagde til mig, at jeg skulle lave mad istedet for hende. Jeg kunne slet ikke magte det, fordi jeg forvejen havde for meget om ørerne. Hvis det havde været en dag, hvor jeg havde haft det godt, så havde det været en super hyggelig ting at gøre - men jeg havde det ikke spor godt. Kunne de fagprofessionelle have gjort noget andet? Hende i køkkenet kunne have taget ansvar og ladet være med at køre den af på mig. I forhold til aftalen med at tale sammen om mandagen, så kan jeg ikke se, at hun kunne have gjort noget andet. Altså de har jo også ret til at have fri, og jeg kunne jo bare have ladet være med at komme kl. 14.50, hvor hun har fri kl. 15.	Hvad gjorde de fagprofessionelle som hjalp dig? De gjorde jo ikke noget før, under eller efter situationen. Men da jeg selv tilbød at køre en personale hjem, så tog han imod mit tilbud, og så fik vi en mega god snak både i bilen og hjemme hos ham. Hvad gjorde de fagprofessionelle som forværrede situationen? Ikke noget. Kunne de fagprofessionelle have gjort noget andet? Det ved jeg ikke. Det tror jeg ikke.
Mine mestringstrategier	Hvad gjorde du for at klare situationen? Jeg sagde fra overfor at lave mad. Jeg prøvede at hænge i og se tiden an. Jeg prøvede at ringe til en ven, men han havde ikke tid. Jeg lavede hulefinten og jeg malede. Hvordan virkede det? Hulefinten virkede fint. Det gjorde, at jeg ikke var sammen med irriterende mennesker. Jeg malede for at fjerne fokus. Det virkede rigtig godt. Jeg blev jo ikke vred fra tirsdag-lørdag. Har du andre gange gjort noget andet, som virkede godt? Jeg kunne have ringet til min sagsbehandler. Jeg kunne have begyndt at kigge på lejligheder. Jeg kunne have nørdet noget mere med mine hobbyer. Jeg kunne have ringet til personalet og til min ven igen.	Hvad gjorde du for at klare situationen? Jeg gik først op for at male - det koksede. Så kørte jeg en tur, men jeg var stadig oppe at køre. Så kørte jeg en personale hjem, og det var super godt. Til sidst ringede jeg til min mor, for at vende min nye plan med hende. Det var også rigtig godt. Hvordan virkede det? Det virkede at køre ham personalen hjem: Det fjernede fokus, jeg fik bearbejdet mit kaos. Vi lagde en plan for fremtiden. Vi lagde en plan for vores tur til Bornholm. Har du andre gange gjort noget andet, som virkede godt? Været bedre til at fjerne fokus. Nørdet med dyr. Talt med en ven.

BILAG 10: UDDANNELSE I LA2

Grunduddannelse

Grunduddannelsen i LA2 består af 2 hele undervisningsdage.

Grunduddannelsen gennemføres i hold af ca. 20 og kan fx tilrettelægges for de enheder, som sammen skal anvende LA2 – enten hele afdelinger eller samarbejdende teams på tværs af afdelinger og med eller uden borgerne. Grunduddannelsen udbydes pt. alene af Sopra.

Grunduddannelsen består af indføring i LA2, dvs. Trivselsplanen, Tryghedsplanen og Læringsplanen. Der introduceres til teorien bag LA2 og til den målrettede og bevidste tilgang til at arbejde med borgerens indefra og den fagprofessionelles udefra perspektiv, samt anvendelse af manualen, Trivselsplaner, Tryghedsplaner og Læringsplaner, med mål om at deltagerne efter endt grundkursus kan anvende LA2 på sig selv og andre. Fagprofessionelle, der har arbejdet med borgerinddragelse før, kan desuden arbejde med LA2 og videreformidle metoden.

Som del af implementeringen tilrettelægges opfølgningsdage.

Opfølgningsdagene går i dybden med enkelte elementer i metoden, fx borgerinddragelsen. Der er tale om konkret eksemplarisk læring ift. de enkelte elementer. Opfølgningsdage kan desuden gå ind i anvendelse af metoden i komplekse enkeltsager.

Opfølgningsdage tilrettelægges som 2 x1 dag om året i år et, to og tre i alle organisationer som implementerer LA2.

Introduktion til LA2 for borgere

Introducerende undervisning i LA2 for borgere i projektet kan tilrettelægges som et oplæg på to timer i forbindelse med en undervisningsdag på grunduddannelsen. Introduktionen til borgerne har fokus på vigtigheden af borgerens indefra perspektiv i samarbejdet mellem borgere og fagprofessionelle. Borgere kan involveres på mange forskellige måder afhængig af det enkelte steds normale praksis. I borgernes fælleslokaler med kaffe og kage eller i et tilgængeligt lokale i nærheden. Det er helt og aldeles kontekstbestemt med udgangspunkt i lokale praksisser.

Undervisere og superbrugere

I større organisationer vil det være en fordel at uddanne lokale undervisere, superbrugere, implementeringsteam eller ressourcepersoner. Altså fagprofessionelle der får ekstra undervisning og træning i at anvende metoden og fremadrettet kan påtage sig både undervisnings-, trænings- og kollega-supervisionsopgaver i organisationen. Hvis organisationen selv kan stille med et hold (ca. 12 personer) af kommende undervisere/superbrugere, kan dette

tilrettelægges lokalt, og ellers vil Sopra ca. en gang årligt afholde en uddannelse for kommende undervisere/superbrugere i LA2 med mulighed for certificering i metoden.

I større organisationer er gevinsten ved etablering af lokal triade, tilsvarende større. Jo flere ansatte, jo større behov for struktur, koordinering og synlig ledelse. Triader har vist sig at kunne drive implementeringsprocesser fremad. En triade består, som tidligere nævnt af ledelse, tillidsrepræsentant og arbejdsmiljørepræsentant

LA2 uddannelsen har fokus på at træne og få rutine i at anvende, supervisere og undervise i LA2. På uddannelsen arbejdes der med:

- Anvendelsen af LA2
- Planlægning af et undervisningsforløb i forhold til borgere
- Supervision af kolleger om borgere med problemskabende adfærd med udgangspunkt i LA2
- Undervisning af andre fagprofessionelle i LA2
- Oplæring af kolleger i brugen af LA2 (superbrugere)
- Grundviden om implementering af LA2

Uddannelsen tilrettelægges som 8 undervisningsdage i løbet af 4-6 måneder. Der vil være opstart på uddannelsen i september 2017. Hold øje på www.sopra.dk

Træning og supervision

Når implementering skal planlægges og tilrettelægges, viser alle undersøgelser, at on-the-job træning og løbende opfølgning er afgørende for at få succes med implementeringen og effekt af de ønskede ændringer. Det er derfor vores anbefaling, at de fagprofessionelle tilbydes træning, supervision og opfølgning på anvendelsen af LA2-enten ved særligt uddannede interne aktører eller ved ekstern konsulentbistand fra Sopra eller en kombination af begge dele. Det vil være hensigtsmæssigt med særlig træning og supervision hver eller hver anden måned i en periode på 6-12 måneder.

EGNE NOTER



Socialstyrelsen

Socialstyrelsen

Edisonsvej 1

5000 Odense C

Telefon: 72 42 37 00

www.socialstyrelsen.dk



Sopra

Quintus – Refshalevej 110 A

1432 København K

Telefon: 51 48 85 82

www.sopra.dk

