

## Hvilke refleksioner satte øvelsen igang:

- Er der øer vi har glemt - hvilke øer skal vi genbesøge?
- Hvordan kan vi få mere opmærksomhed på borgerens trivselsøer i hverdagen?
- Hvordan kan trivselsøerne bruges som platform for dialog med borgeren, netværket og andre samarbejdspartnere?

# Borgerens Trivselsøer

## Undersøgelsesark

Udefra-perspektiv

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_



FOREBYGGELSE  
Trivselsplan

HÅNDTERING  
Tryghedsplan

LÆRING  
Læringsplan

## Borgerens trivselsøer

Trivselsøer er oplevelser eller aktiviteter, der har særlig betydning for borgeren. Det fremmer borgerens trivsel i hverdagen, når I kender borgerens trivselsøer og understøtter disse. Det gør det også lettere for borgeren at mestre de svære dage.

Trivselsøer kan fx være at sidde med yndlingstæppet i lænestolen eller når borgeren sysler med noget, der giver en følelse af velbehag. Trivselsøer kan også være at gøre noget sammen med nogen, fx at spise boller i karry hjemme hos mor og far eller at gå en tur i skoven sammen med personalet.

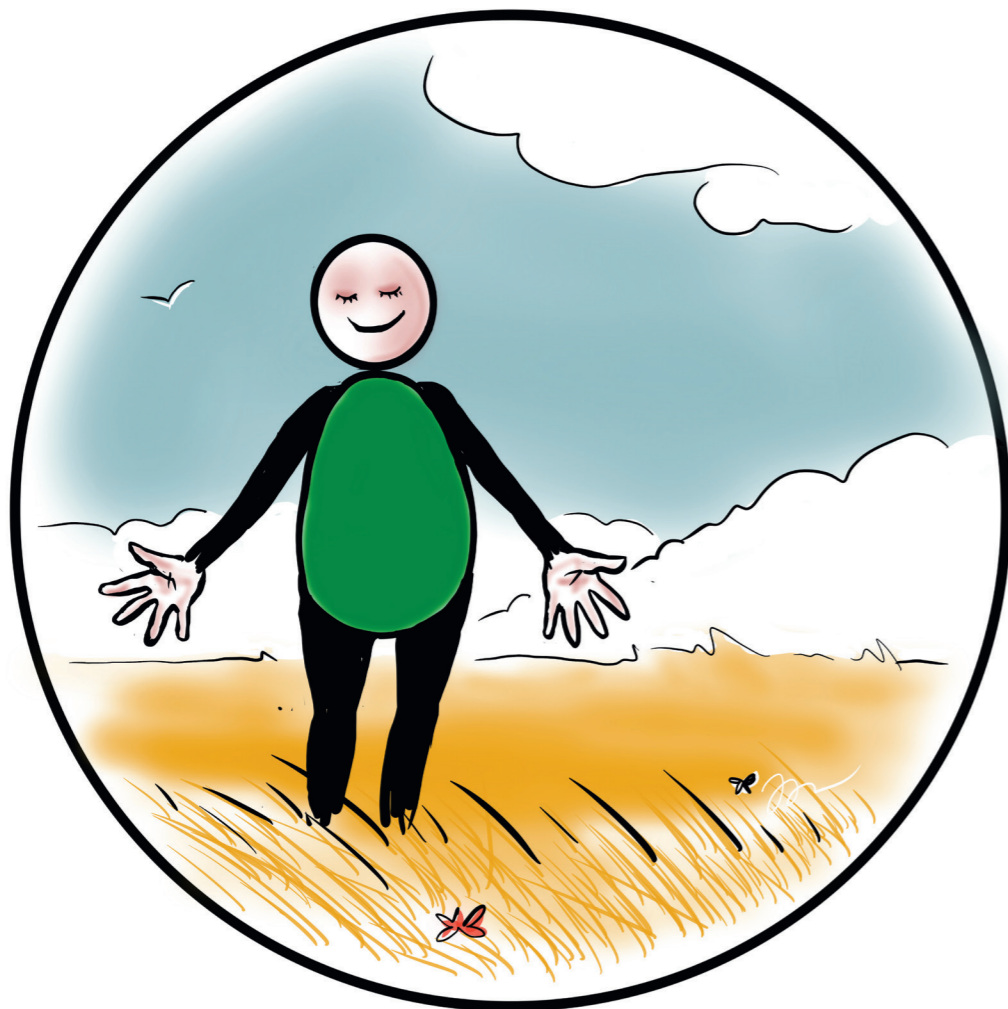
Med dette ark undersøger I, hvordan I understøtter borgerens trivselsøer. Det gør I med afsæt i Mine Trivselsøer, som er udarbejdet sammen med borgeren eller Dine Trivselsøer, som I er udarbejdet kollegialt.

Start med at undersøge *Mine Trivselsøer* eller *Dine Trivselsøer*.

I skal nu skrive trivselsøer ind i felterne, som I ser som vigtige at understøtte i hverdagen.

Drøft nu sammen, hvordan borgeren kan besøge sine Trivselsøer:

- Hvilke øer kan borgeren selv besøge? Og hvornår?
- Hvilke øer skal vi hjælpe ham eller hende til? Hvordan kan vi gøre dette?
- Hvilke øer kan han/hun besøge, når der er perioder af høj trivsel? Hvordan kan vi hjælpe med det?
- Hvilke øer er "nød-øer", som borgeren besøger, når han/hun er i mistrivsel? Hvordan kan vi hjælpe med det?



## Jeres skriveside

Her kan I skrive de forskellige trivselsøer, som borgeren har og som I ønsker at understøtte.

### Borgerens trivselsøer

### Borgerens trivselsøer

### Borgerens trivselsøer

### Borgerens trivselsøer

### Borgerens trivselsøer