

# Tilstræbt indefra-perspektiv

## Undersøgelsesark

For fagprofessionelle

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

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

**FOREBYGGELSE**  
Trivselsplan

**HÅNTERING**  
Trykhedsplan

**LÆRING**  
Læringsplan

Undersøgelsesarkene til det tilstræbte indefra-perspektiv har til formål at styrke jeres antagelser og hypoteser om borgerens oplevelser af at være sig i situationer og sammenhænge samt borgerens ønsker til sin hverdag.

**Undersøgelsesark 1-3** sætter fokus på de tre grundelementer i at tilstræbe borgerens indefra-perspektiv. I tilstræber borgerens indefra-perspektiv ved at

1. **lagttage** borgeren i situationer og samspil

2. **Mærke** egne fornemmelser for borgerens oplevelser under samspil

3. **Dele** jeres samspils erfaringer og antagelser kollegialt.

**1. Lagttag borgeren i samspil** Undersøgelsesark 1

**Formål** med dette ark er at du bruger dine iagttagelser til at reflektere over borgerens oplevelser af at være sig. Du kan både være iagttagere af hverdagsituationer, af nærværende samspil eller af valdsomme episoder.

Brug 5 minutter på at besvare spørgsmålene og notér dig enkelte afklarede. Eller så du har skrevet afklarede til dine iagttagelser, kan du bruge dem som afsæt til undersøgelsesark 2, hvor du undersøger dine fornemmelser for borgerens følelser og indtilstande.

Hvad skete der inden samspillet eller situationen?

Hvor foregik samspillet eller situationen?

Hvad gjorde borgeren i samspillet eller situationen?

Hvad var borgeren optaget af i samspillet eller situationen?

Hvilkede udtryk/lyde brugte borgeren i samspillet eller situationen?

Hvad gjorde du i samspillet eller situationen?

Hvordan reagerede borgeren på dine initiativer?

LA2u - Tilstræbt indefra perspektiv - Undersøgelsesark 1  
LA2u materialerne kan downloades gratis på [www.sopra.dk](http://www.sopra.dk) © Sopra

**2. Mærk egne fornemmelser i samspil med borgeren** Undersøgelsesark 2

**Formål** med dette ark er at du undersøger dine egne fornemmelser i en konkret situation og samspil til at reflektere over borgerens oplevelser af at være sig. Du kan både være i hverdagsituationer, i nærværende samspil eller under valdsomme episoder.

Brug 5 minutter på at besvare spørgsmålene og notér dig enkelte afklarede. Eller så du har beskrevet dine fornemmelser i situationen, kan du dele dem med dine kolleger med undersøgelsesark 3.

Hvad skete der? (Hvis du har udfyldt ark 1, så brug dette som afsæt)

Hvilkede følelser og fornemmelser havde du selv i situationen eller under samspillet? (Hvilke følelser havde du, og hvordan var det, og hvad var årsagen til det?)

Hvilkede fornemmelser havde du umiddelbart af borgerens indre tilstande og følelser? (Hvilke følelser havde du, og hvordan var det, og hvad var årsagen til det?)

Hvad var borgeren mest optaget af? (Hvad var det mest optaget af borgeren, og hvad var årsagen til det?)

Hvad kaffter du dig særligt ved og fortæller det dig, der er rigtig for borgeren?

Hvad antager du var rigtig for borgeren under samspillet?

LA2u - Tilstræbt indefra perspektiv - Undersøgelsesark 2  
LA2u materialerne kan downloades gratis på [www.sopra.dk](http://www.sopra.dk) © Sopra

**3. Del samspils erfaringer og antagelser kollegialt** Undersøgelsesark 3A

**Formål** med dette ark er at dele jeres erfaringer og antagelser om borgerens indefra-perspektiv. Her er det vigtigt, at I rytmegigt underviser og udfører fælles aktiviteter i jeres netværk om borgeren.

Hvordan gør I?

- Start med at tage en rundtur, hvor hver deltager deler sin refleksion over samspillet.
- Undersøg nu sammen jeres erfaringer og hypoteser ud fra spørgsmålene om:
  - Fornælle situationer eller samspil som er, hvad der kan være vigtigt for borgeren? I så fald hvad?
  - Fornælle situationer eller samspil som er, hvad borgeren mest gerne vil have, så I kan gøre mere eller mindre af det?
  - Hvordan hænger dette sammen med vores tidligere antagelser og hypoteser om borgerens indefra-perspektiv?

Udleveret sætter an i gruppen for at revidere afsnittet af definitionen.

**3. Refleksion**

**Formål** med dette ark er at undersøge jeres antagelser om borgerens indefra-perspektiv. Her er det vigtigt, at I rytmegigt underviser og udfører fælles aktiviteter i jeres netværk om borgeren.

Hvordan gør I?

- Start med at tage en rundtur, hvor hver deltager deler sin refleksion over samspillet.
- Undersøg nu sammen jeres erfaringer og hypoteser ud fra spørgsmålene om:
  - Fornælle situationer eller samspil som er, hvad der kan være vigtigt for borgeren? I så fald hvad?
  - Fornælle situationer eller samspil som er, hvad borgeren mest gerne vil have, så I kan gøre mere eller mindre af det?
  - Hvordan hænger dette sammen med vores tidligere antagelser og hypoteser om borgerens indefra-perspektiv?

Udleveret sætter an i gruppen for at revidere afsnittet af definitionen.

**4. Medarbejderens plan**

**Formål** med dette ark er at bringe den tilværelses refleksion til at udarbejde Den Tilværelses, Den Tryghedsplan eller Den Læringsplan.

Hvordan gør I?

- Udvalg den plan, I mest er interesseret i.
- Brug jeres afsnit fra den fælles refleksion som et afsæt til at udarbejde den valgte plan sammen. Sørg for at I er enige om de enkelte del af planen som muligt.
- Altid processen med at arbejde op på jeres væsentligste antagelser og hypoteser.
- Dejlt udvalgte afsnit som planens giver udsigt til at gøre jeres tilværelses planer og afsnit, hvordan I vil gøre det.

LA2u - Tilstræbt indefra perspektiv - Undersøgelsesark 3A  
LA2u materialerne kan downloades gratis på [www.sopra.dk](http://www.sopra.dk) © Sopra

**Undersøgelsesark 4-5** handler om at skabe gode forudsætninger for at kunne tilstræbe borgerens indefra-perspektiv.

Det vil lejlighedsvist være en fordel at udarbejde ark 4 og 5, inden I arbejder med ark 1-3.

**Borgerens alternative udtryksmåder** Undersøgelsesark 4

**Formål** med dette ark er at undersøge borgerens alternative udtryksmåder i hverdagen.

Sæt kryds ved de alternative udtryksmåder, som I har iagttaget, at borgeren gør brug af i hverdagen. Der kan være andre udtryksmåder end dem, der står her i undersøgelsesarket. Der er plads til, at I kan skrive disse ned på siden på de tomme linjer.

Når I har udfyldt undersøgelsesarket, kan I bruge det til at undersøge:

- Hvilkede udtryksmåder som borgeren anvender i hverdagen og som med fordel kan indgå i Den Tilværelsesplan?
- Hvilkede udtryksmåder som borgeren anvender, når borgeren har et afklarede og som med fordel kan indgå i Den Tryghedsplan?
- Hvilkede udtryksmåder borgeren anvender under at løse afklarede og som med fordel kan indgå i Den Læringsplan?

Hvordan og hvordan ser vi det udfoldet?

**Borgerens alternative udtryksmåder**

- Mimik, fx store øjne, hængende mundtørger mv.
- Græde, fx pæning
- Rættelse, herunder kropssprog og hvad borgeren kigger på
- Lyde og vokalløstninger (brug af stemme)
- Bævegeister med kroppen, fx ændringer i rytme, intensitet
- Håndbevægelser, fx at flytte sig, stømpe i gulvet, banke i bordet
- Tageropråb
- Kuldevarer
- Tagt til tåle/tilfælde
- Digtligt understøttet kommunikation
- Åndsbet (regelbæstigt vs. uregelbæstigt)
- Kropssprog
- Hudkulder/forvækkelse
- Andre udtryksmåder:

LA2u - Tilstræbt indefra perspektiv - Undersøgelsesark 4  
LA2u materialerne kan downloades gratis på [www.sopra.dk](http://www.sopra.dk) © Sopra

**Nærværende samspil** Undersøgelsesark 5

**Formål** med dette ark er at prioritere nærværende samspil med borgeren.

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

Hvordan sikrer du det nærværende samspil?

Nærværende samspil opstår, når du og borgeren har netop jeres opmærksomhed med hinanden, når I bliver nødt. Det kan være plottige øjeblikke eller det kan blot være i hverdagen. Det afgørende er, at du møder borgeren lige der, hvor borgeren er, ved også selv at være der og vise det. Når du tager dig tid på borgeren klogligt, fællesskabstvist og holdningsvist, får du mulighed for at få fornemmelser for borgerens indefra-perspektiv.

De kan bringe nærværende samspil med borgeren til at skabe et indefra-perspektiv, fordi det gør dig klogere på:

- de udtryksmåder, borgeren benytter,
- borgerens følelser og tilstande,
- borgerens oplevelse af det, I er sammen om og
- borgerens ønsker om, hvad han/hun gerne vil have, så I kan gøre mere eller mindre af det.

De kan bringe nærværende samspil med borgeren til at skabe et indefra-perspektiv, fordi det gør dig klogere på:

- de udtryksmåder, borgeren benytter,
- borgerens følelser og tilstande,
- borgerens oplevelse af det, I er sammen om og
- borgerens ønsker om, hvad han/hun gerne vil have, så I kan gøre mere eller mindre af det.

Indtil du kropstager de kropssprog eller borgeren oplyder, så borgeren leder sig til, hvad der er vigtigt og en meddelende mening.

Spørg borgeren om oplevelser

Genbrug borgerens udtryk og følelser uden at ændre dem, så borgeren leder sig hen og forstået. Ellers brug borgerens kropssprog og følelser på en måde, der er vigtig for borgeren.

De kan bringe nærværende samspil med borgeren til at skabe et indefra-perspektiv, fordi det gør dig klogere på:

- de udtryksmåder, borgeren benytter,
- borgerens følelser og tilstande,
- borgerens oplevelse af det, I er sammen om og
- borgerens ønsker om, hvad han/hun gerne vil have, så I kan gøre mere eller mindre af det.

LA2u - Tilstræbt indefra perspektiv - Undersøgelsesark 5  
LA2u materialerne kan downloades gratis på [www.sopra.dk](http://www.sopra.dk) © Sopra

Formålet med dette ark er, at du bruger dine iagttagelser til at reflektere over borgerens oplevelser af at være sig. Det kan både være iagttagelser af hverdagsituationer, af nærværende samspil eller af voldsomme episoder.

Brug 5 minutter på at besvare spørgsmålene og nedskrive enkelte stikord. Efter at du har beskrevet dine iagttagelser, kan du bruge dem som afsæt til undersøgelsesark 2, hvor du undersøger dine fornemmelser for borgerens følelser og indre tilstande.

Hvad skete der inden samspillet eller situationen?

Hvor foregik samspillet eller situationen?

Hvad gjorde borgeren i samspillet eller situationen?

Hvad var borgeren optaget af i samspillet eller situationen?

Hvilke udtryksmåder brugte borgeren i samspillet eller situationen?

Hvad gjorde du i samspillet eller situationen?

Hvordan reagerede borgeren på dine initiativer?

Formålet med dette ark er, at du undersøger dine egne fornemmelser i en konkret situation eller samspil til at reflektere over borgerens oplevelser af at være sig. Det kan både være i hverdagssamspil, i nærværende samspil eller under voldsomme episoder.

Brug 5 minutter på at besvare spørgsmålene og nedskriv enkelte stikord. Efter du har beskrevet dine fornemmelser i stikordsform, kan du dele dem med dine kolleger med undersøgelsesark 3.

**Hvad skete der?** (Hvis du har udfyldt ark 1, så brug dette som afsæt)

**Hvilke tanker, følelser og fornemmelser havde du selv i situationen eller under samspillet?** (det kan fx være, at du var fokuseret, i flow, i tvivl, overrasket eller andet)

**Hvilke fornemmelser havde du umiddelbart af borgerens indre tilstande og følelser?** (det kan fx være, at du havde fornemmelser af, at borgeren var glad, anspændt, oprevet, fordybet, boblende, sitrende, urolig, i smerter etc)

**Hvad var borgeren mon optaget af? Var der mon noget, borgeren gerne ville opnå eller undgå?** (det kan fx være at være sammen med dig, noget der skete udenfor vinduet, en puslespilsbrik, andre borgere etc.)

**Hvad hæfter du dig særligt ved?**

**Hvad antager du var vigtigt for borgeren under samspillet?**

Formålet med dette undersøgelsesark er at kvalificere jeres tilstræbte indefra-perspektiver ved at dele iagttagelser og fornemmelser for borgeren i konkrete samspil og situationer. Det gør I ved at foretage et perspektivskifte på situationen eller samspillet.

Brug nedenstående proces til at foretage et perspektivskifte i forhold til en delt situation eller samspil. Målet er ikke at blive enige, men at udfolde mange nuancer og forståelser af jeres antagelser om borgerens indefra-perspektiv.

## 1. Fortællerfase

Formålet med denne fase er at gøre et samspil til et fælles eje i gruppen. Her er det vigtigt at få udfoldet iagttagelser og fornemmelser i så mange detaljer og nuancer som muligt.

Hvordan gør I?

- Den fagprofessionelle der var i situationen, beskriver sine iagttagelser af og fornemmelser under samspillet. (Ark 1 og 2 kan bruges som afsæt)
- De øvrige i gruppen lytter og stiller uddybende spørgsmål.
- Hver deltager nedskriver evt. et par stikord.

## 2. Individuel refleksion

Formålet med denne fase er at skabe flest mulige og forskellige perspektiver på det delte samspil. Her er det vigtigt at få skabt en pause, hvor I hver især får mulighed for at reflektere over jeres egne antagelser.

Hvordan gør I?

- Alle i gruppen reflekterer i stilhed over deres antagelser om borgerens indefra-perspektiv. Brug gerne følgende spørgsmål:
  - Hvad antager du, at borgeren oplever under samspillet?
  - Hvad antager du er betydningsfuldt for borgeren?
  - Hvad forestiller du dig, at borgeren ville sige var vigtigt i fortællingen?
- Hver deltager nedskriver evt. et par stikord.

### 3. Fælles refleksion

Formålet med dette punkt er at undersøge jeres antagelser om borgerens indefra-perspektiv. Her er det vigtigt, at I nysgerrigt undersøger og udfolder forskelligheder i jeres antagelser om borgeren.

Hvordan gør I?

- Start med at tage en runde, hvor hver deltager deler sin refleksion over samspillet.
- Undersøg nu sammen jeres antagelser og hypoteser ud fra spørgsmål som:
  - Hvad antager vi, at borgeren oplever i situationen eller samspillet?
  - Fortæller situationen eller samspillet noget om, hvad der kan være vigtigt for borgeren? I så fald hvad?
  - Fortæller situationen eller samspillet noget om, hvad borgeren mon gerne vil have, vi skal gøre mere eller mindre af? I så fald hvad?
  - Hvad forestiller vi os, at borgeren ville sige om denne situation eller dette samspil?
  - Hvordan hænger dette sammen med vores tidligere antagelser og hypoteser om borgerens indefra-perspektiv?

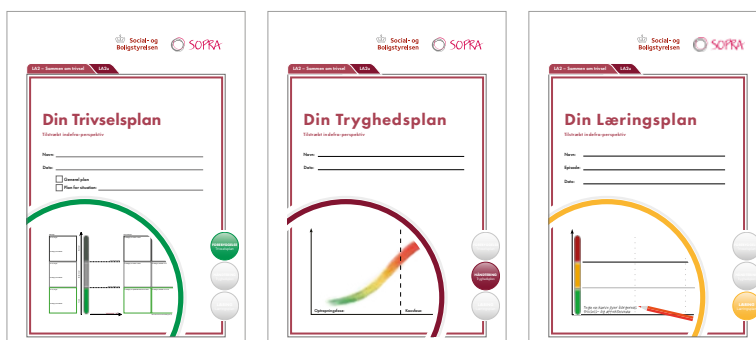
Undervejs sørger én i gruppen for at nedskrive stikord af drøftelsen.

### 4. Udarbejdelse af planer

Formålet med denne fase er at bruge den tilvejebragte refleksion til at udarbejde Din Trivselsplan, Din Tryghedsplan eller Din Læringsplan.

Hvordan gør I?

- Udvælg den plan, I ønsker at udarbejde.
- Brug jeres stikord fra den fælles refleksion som et afsæt til at udfylde den valgte plan sammen. Sørg for at få så mange detaljer med ind i planen som muligt.
- Afslut processen ved at samle op på jeres væsentligste antagelser og hypoteser.
- Drøft afslutningsvist om planen giver anledning til at genbesøge de fagprofessionelle planer og aftal, hvornår I vil gøre dette.



Formålet med dette ark er at undersøge borgerens alternative udtryksmåder i hverdagen.

Sæt kryds ved de alternative udtryksmåder, som I har iagttaget, at borgeren gør brug af i hverdagen. Der kan være andre udtryksmåder end dem, der står her i undersøgelsesarket. Der er plads til, at I kan skrive disse nederst på siden på de tomme linjer.

Når I har udfyldt undersøgelsesarket, kan I bruge det at undersøge:

## Borgerens alternative udtryksmåder

Mimik, fx store øjne, hængende mundviger mv.

Gestus, fx pegning

Rettethed, herunder kropsholdning og hvad borgeren kigger på

Lyde og vokaliseringer (brug af stemme)

Bevægelser med kroppen, fx ændringer i rytme, intensitet

Handleudtryk, fx at flytte sig, stampe i gulvet, banke i bordet

Tegnsprogstegn

Konkreter

Tegn til tale/billede

Digitalt understøttet kommunikationsmåder

Åndedræt (regelmæssigt vs. uregelmæssigt)

Kropsspænding

Hudkulør/farveskift

Andre udtryksmåder:

- Hvilke udtryksmåder som borgeren anvender i hverdagen og som med fordel kan indgå i *Din Trivselsplan*?
- Hvilke udtryksmåder som borgeren anvender, når borgeren har et affektudbrud og som med fordel kan indgå i *Din Tryghedsplan*?
- Hvilke udtryksmåder borgeren anvendte under et konkret affektudbrud og som med fordel kan indgå i *Din Læringsplan*?

## Hvornår og hvordan ser vi det udfoldet?

## Hvornår og hvordan ser vi det udfoldet?

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

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

### Hvordan skaber du det nærværende samspil?

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

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

- de udtryksmåder, borgeren benytter,
- borgerens følelser og tilstande,
- borgerens oplevelse af det, I er sammen om og
- borgerens ønsker om, hvad han/hun gerne vil have, du gør mere eller mindre af.

Du kan bruge undersøgelsesark 1-3 til at undersøge borgerens indefra-perspektiv på baggrund af et nærværende samspil.

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

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



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

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

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

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





Social- og Boligstyrelsen  
Edisonsvej 1  
5000 Odense C  
Telefon: 7242 3700  
[www.sbst.dk](http://www.sbst.dk)



Sopra  
Quintus – Refshalevej 110 A  
1432 København K  
Telefon: 3070 9411  
[www.sopra.dk](http://www.sopra.dk)

Illustration: **Tegnesprog** ved Maren Grosen

Design og layout af **4PLUS4**

Downloades gratis på [www.sopra.dk](http://www.sopra.dk)  
©Sopra