

Udforskning af mulige trivselsøer

På trivselsøer finder vi mening, overskud og velvære. Her finder vi trivsel midt i hverdagen. En trivselsø kan være en aktivitet, et fællesskab, et sted eller en relation. Nogle gange er vi alene dér, andre gange er vi sammen med andre. Det kan være et kort øjeblik eller en længere stund. Det vigtigste er at få øje på dem, udforske dem og værne om dem. For trivselsøerne har stor betydning for livskvaliteten – og for, hvordan vi kan stå igennem perioder med belastning eller mistrivsel.

Arbejdsspørgsmål, der kan hjælpe jer i gang:

Øvelsen handler om at reflektere over mulige trivselsøer. Refleksionerne skærper fokus på trivsel i hverdagen og kan understøtte den dialogiske praksis om trivsel, hvor det er borgerens perspektiv, som er i centrum. Målet er ikke at finde et endeligt svar, men at begynde at skabe de første billeder af steder, aktiviteter eller fællesskaber, der kunne styrke trivsel i hverdagen.

Inden I går i gang, kan I overveje:

- Hvilke trivselsøer kan vi forestille os, at borgeren allerede besøger?
- Hvilke trivselsøer længes han/hun mon efter?
- Hvilke trivselsøer tænker vi, at borgeren måske kan have brug for støtte til at nå?
- Hvilke trivselsøer kunne fungere som en mulig "nød-ø" i perioder med sårbar trivsel eller mistrivsel?
- Hvilke trivselsøer kunne være relevante i perioder, hvor der er overskud og høj grad af trivsel?



Jeres skriveside

Når I har reflekteret over disse spørgsmål, kan I begynde at skrive jeres idéer ind i felterne.

Borgerens mulige trivselsøer

Borgerens mulige trivselsøer

Borgerens mulige trivselsøer

Borgerens mulige trivselsøer

Borgerens mulige trivselsøer