

Min Vej Videre

– undersøgelser af min dom

VEJLEDNING



Indhold

Indledning.....	3
Metodens formål.....	4
Sådan bruger du vejledningen.....	5
Før samtalen	6
Under samtalen	8
Efter samtalen	10
De enkelte samtaleark	11



Samtaleark 1: Undersøgelser af min dom – en visuel guide til hele metoden...	13
---	----



Samtaleark 2: Trivselsøer – det vil jeg have mere af	15
---	----



Samtaleark 3: Mine drømme – hvor vil jeg gerne hen i mit liv?	17
--	----



Samtaleark 4: Min dom – veje jeg må gå	19
---	----



Samtaleark 5: Mestringsplan – de skridt jeg kan tage hver dag	21
--	----



Samtaleark 6: De skridt jeg må tage – mål og delmål	23
--	----

Indledning

Mange borgere med udviklingshandicap lever med en foranstaltningsdom, som de har svært ved at forstå og forholde sig til. For nogle kan drømme og ønsker for hverdagen føles langt væk. Andre oplever forvirring eller har svært ved at se, hvorfor de har fået en dom. Samtidig er det afgørende, at borgeren bevarer håbet og finder motivation til at udvikle sig. For mange betyder det nemlig, at foranstaltningsdommen på sigt kan lempes eller ophæves og at borgeren kan komme tættere på det liv, han eller hun drømmer om.

Derfor er samtalerne med borgeren vigtige. De kan være en døråbner til nye perspektiver og et af de steder, hvor motivation og handlekraft skabes. Men de er også svære. De kræver forberedelse, åbenhed og en særlig faglig opmærksomhed på, hvordan man taler med mennesker, der både har kognitive og følelsesmæssige barrierer i forhold til at sætte ord på deres liv.

Denne vejledning er skrevet til dig som fagprofessionel. Du kan være medarbejder på et bosted eller måske arbejder du i borgerens eget hjem, hvor du støtter borgeren. Du kan også være tilsynsførende eller borgerens myndighedsrådgiver. Måske har du en helt anden funktion i forhold til borgeren – men uanset hvilken rolle du har, kan *Min Vej Videre* være en ramme, der hjælper dig til at skabe meningsfulde samtaler.

Formålet med vejledningen er ikke at give dig en facitliste, men at støtte dig i at skabe åbne, nysgerrige samtaler, hvor du undersøger borgerens indefra-perspektiv på en måde, der er tilpasset borgeren. Det er netop borgerens egne oplevelser, håb og drømme, der er drivkraften i arbejdet. Derfor er det også vigtigt, at samtalerne tager afsæt i borgerens præferencer.

Når det lykkes at skabe samtaler på borgerens præmisser, kan *Min Vej Videre* både styrke borgerens hverdagsliv her og nu og være med til at bane vejen mod mere frihed og et liv tættere på de drømme, borgeren selv har sat ord på.



Metodens formål

Min Vej Videre tjener flere formål:

- For det første er *Min vej videre* en **recovery-orienteret metode**, der støtter borgeren i at holde fast i håb, ønsker og drømme – også når de føles langt væk. Det giver borgeren mulighed for at se sammenhæng mellem små skridt i hverdagen og de større mål, han eller hun drømmer om.
- For det andet er *Min vej videre* et **kriminalpræventivt redskab**. For borgere med en foranstaltningsdom er det afgørende at kunne vise udvikling og fremskridt i hverdagen. Samtalerne med *Min Vej Videre* kan være med til at tydeliggøre denne udvikling – og dermed bidrage til, at dommen på sigt kan lempes eller ophæves.
- For det tredje er metoden en **ramme for samarbejde**. Det giver en fælles struktur for samtaler, som kan bruges af både bostøttemedarbejdere, tilsynsførende, myndighedsrådgivere og andre fagpersoner. Når samtalerne dokumenteres og deles, kan de være med til at skabe sammenhæng mellem borgerens eget perspektiv og de krav og vurderinger, der kommer fra systemet.
- For det fjerde bidrager metoden til at **gøre borgerens stemme mere tydelig**. Når samtalerne fastholder borgerens egne ord, ønsker og oplevelser, bliver det muligt for både fagpersoner, myndigheder og tilsyn at lytte til borgerens indefra-perspektiv i det fortsatte samarbejde med og omkring borgerens liv.

Min Vej Videre er både til for borgeren og for de fagprofessionelle. Det giver et fælles sprog og en fælles retning.

Samtalearkene er visuelle og enkle. Brug gerne **tegningerne og illustrationerne** til at inddrage borgeren i samtalen.

Sådan bruger du vejledningen

- Først finder du **Samtaler med Min vej videre**. Her beskriver vi, hvad der er godt at gøre i forberedelsen, i selve samtalen og i opfølgningen, så samtalerne kan foregå på borgerens præmisser og i et trygt tempo.
- Derefter følger en introduktion til **de seks samtaleark i metoden** ét for ét. For hvert samtaleark kan du læse: *Hvad handler arket om? – Sådan kan du gøre – Eksempler*. Undervejs uddyber vi særlige temaer (fx trivselsøer og mestringsstrategier), hvor det er relevant.



Før samtalen

Når du skal bruge *Min Vej Videre*, er det vigtigt at være opmærksom på, at samtalerne ikke bare er almindelige samtaler med en borger. De er samtaler, hvor metoden bruges som ramme, og hvor både borgerens ønsker og behov, og dommens rammer, skal tages alvorligt. Forberedelsen handler derfor om at skabe de bedste forudsætninger for en samtale, hvor borgeren oplever ejerskab, og hvor metoden bliver en støtte til at åbne emner, der ellers kan være svære at tale om.

1. Forbered dig grundigt – både fagligt og personligt

Læs foranstaltningsdommen og de vilkår, der gælder for borgeren. Afklar alt, du ikke forstår, inden du går ind i samtalen. Sæt dig ind i borgerens aktuelle livssituation: Hvilke tilbud modtager borgeren? Hvad har rørt sig i hans eller hendes liv for nylig? Forbered også, hvordan du kan oversætte dommens indhold til korte og forståelige sætninger uden tekniske begreber. Når du er klædt på, kan du både stille relevante spørgsmål, forklare klart og forstå, hvad der kan være betydningsfuldt for borgeren i netop denne samtale.

Før samtalen – med *Min Vej Videre*

1. Forbered dig grundigt:

Kend dommen, borgerens aktuelle situation og oversæt det til et enkelt sprog.

2. Find den rette anledning:

Vælg et tidspunkt og et sted, hvor borgeren har ro og føler sig tryk – gerne på egen hjemmebane.

3. Vælg indgang – og spørg borgeren:

Tænk over, hvor du kunne starte (drømme, dom eller et andet ark) – men spørg altid borgeren, hvor han eller hun selv vil begynde.

4. Skab tydelig rammesætning:

Forklar kort, hvorfor I mødes, og hvordan *Min Vej Videre* kan bruges til at tale om både drømme og dom.



2. Find den rette anledning – tid og sted

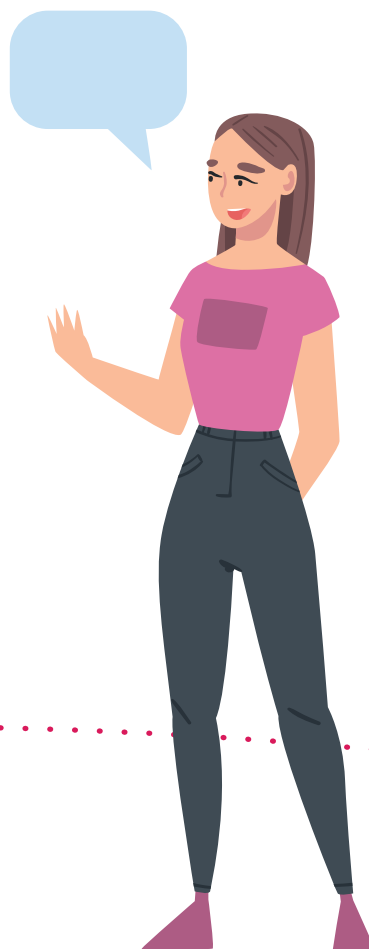
Timing og rammer er afgørende. For nogle borgere fungerer det bedst, når hverdagen er rolig, mens andre har lettere ved at åbne sig i forbindelse med en aktuel oplevelse. Overvej også stedet: Mange borgere føler sig mere trygge på deres egen hjemmebane. Hvis du er myndighedsrådgiver, kan det derfor være en fordel at besøge borgeren frem for at indkalde til et møde i kommunen. Det signalerer, at du vil lytte til borgerens perspektiv.

3. Vælg indgang – og spørg borgeren

Med *Min Vej Videre* kan man begynde forskellige steder – med drømme, med dommen eller et andet samtaleark. Overvej på forhånd, hvor du selv tænker, det kan være relevant at starte. Men det vigtigste er at spørge borgeren, hvor han eller hun gerne vil begynde. Det giver ejerskab og markerer tydeligt, at samtalen tager udgangspunkt i borgerens egne ønsker.

4. Skab tydelig rammesætning

Borgeren skal forstå, hvorfor I mødes, og hvad samtalen skal handle om. Brug et enkelt og hverdagsnært sprog. Du kan fx sige: *“Vi skal sammen finde ud af, hvad du ønsker i dit liv, og hvordan vi kan bruge Min Vej Videre til at tale om din dom, så du kan komme tættere på det, du drømmer om.”* Når rammen er tydelig, skaber det ro og forudsigelighed, og metoden bliver en synlig støtte for samtalen.



Under samtalen

Når samtalen er i gang, er det vigtigt, at *Min Vej Videre* bruges på en måde, der giver borgeren ejerskab, tryghed og overskuelighed. Samtalerne handler om svære emner – drømme, ønsker og dom – og derfor er det vigtigt at du stiller dig nysgerrig åbent, tålmodig og fleksibel.

1. Giv borgeren ejerskab

Samtalen skal tage afsæt i borgerens egne ønsker og oplevelser. Når meget i borgerens liv er bestemt af dommen, er det afgørende, at *Min Vej Videre* markerer et andet rum: Her handler det om borgerens stemme. Det kan du understøtte ved at lade borgeren selv vælge, hvad der er vigtigst at tale om, formulere drømmene med egne ord og bestemme, hvor samtalen starter. Ejerskab skaber motivation og giver mening.

2. Tal ud fra det levede hverdagsliv

Abstrakte begreber som "fremtid" eller "dom" kan være svære at forstå. Brug derfor konkrete hændelser fra hverdagen som afsæt: en bustur, en aftale, en aktivitet der gav glæde – eller en situation, der var frustrerende eller svær. Når *Min Vej Videre* kobles til oplevelser borgeren kan genkende, bliver samtalen både lettere at forstå og mere meningsfuld.

Under samtalen – med *Min Vej Videre*

1. Giv borgeren ejerskab:

Samtalen tager afsæt i borgerens egne ønsker og ord.

2. Tal ud fra hverdagen:

Brug konkrete oplevelser – både gode og svære – som afsæt.

3. Spejl ord og følelser:

Gentag og anerkend, så borgeren oplever sig forstået.

4. Skab samarbejde:

Undersøg muligheder sammen – undgå færdige løsninger.

5. Giv plads til det svære:

Accepter pauser og følelser uden at presse.

6. Udfold mulighederne:

Vis, at drømmene viser retningen, og dommen vejene.

7. Vær fleksibel:

Følg borgerens spor – rækkefølgen kan ændres.

3. Spejl borgerens ord og følelser

Når borgeren deler sine oplevelser, er det vigtigt at spejle dem, så han eller hun oplever sig hørt. Gentag borgerens egne ord, opsummer kort eller vis med dit kropssprog, at du forstår. Anerkend også følelser: *"Jeg kan godt forstå, du bliver vred – det er også svært at være i."* Når borgeren hører sig selv spejlet på den måde, skaber det tryk og klarhed.

4. Indgå i en samarbejdsalliance

Min Vej Videre bliver stærkest, når samtalen opleves som et fælles projekt. Du bringer din viden om dommen og de rammer, den sætter, mens borgeren bringer sine erfaringer og ønsker. Undgå færdige løsninger – undersøg i stedet mulighederne sammen. Når borgeren oplever, at I arbejder på samme hold, vokser tilliden og engagementet.

5. Giv plads til det svære

At tale om drømme og dom kan vække stærke følelser: vrede, sorg, skam eller håbløshed. Pres ikke på for hurtige svar, men vær til stede i det svære. Accepter pauser, anerkend følelser og vis, at du kan blive i samtalen, også når det er tungt. Det er ofte netop dér, de vigtigste erkendelser kan opstå.

6. Udfold mulighederne og kom med forslag

Hvis borgeren går i stå, kan du støtte ved at præsentere forskellige muligheder. Ikke alle veje er åbne, men der er altid veje at gå. Når du hjælper borgeren til at se det, bliver samtalen både håbeful og realistisk.

7. Brug fleksibilitet i rækkefølgen

Selvom metoden har en fast struktur, kan det være nødvendigt at tilpasse. Hvis borgeren spontant begynder at tale om et mål, kan du gribe det, selvom I egentlig havde planlagt at tale om dommen. Fleksibilitet viser, at du lytter og følger borgerens perspektiv og det styrker borgerens ejerskab.



Efter samtalen

1. Slut samtalen på en god måde

En samtale om drømme og dom kan vække tunge følelser. Det er derfor vigtigt at afslutte, så borgeren kan gå fra samtalen med en fornemmelse af retning eller ro. Det kan være at samle trådene op, at markere en naturlig pause eller at pege frem mod, at I taler videre en anden dag. Pointen er ikke, at samtalen skal ende positivt, men at den skal ende på en måde, hvor borgeren oplever, at samtalen kan fortsætte.

2. Dokumentér kort og tydeligt

Skriv det ned, I har talt om, i borgerens egne ord. Det kan være med få sætninger, stikord eller symboler. Det vigtigste er, at borgeren kan genkende sig selv i det, der står. Dokumentation er ikke et fagligt referat, men et værktøj, der skal understøtte, at samtalen kan tages op igen næste gang.

3. Inviter til samtaler fremover

Det tager tid at opdage drømme og se sammenhænge mellem hverdagen og dommens rammer. Gentagelser er en naturlig del af processen. Afslut derfor ved at invitere borgeren til at fortsætte samtalerne: *"Vi kan tale mere om det en anden dag"* eller *"Når vi mødes næste gang, kan vi kigge på det sammen igen."* På den måde bliver samtalerne ikke afsluttet én gang for alle, men en proces, der kan fortsætte i borgerens tempo.

Efter samtalen – med *Min Vej Videre*

1. Slut samtalen på en god måde:

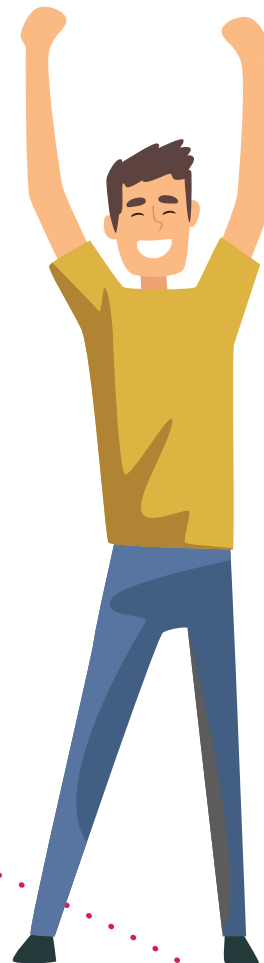
Rund af, så borgeren går derfra med ro og mulighed for at fortsætte næste gang.

2. Dokumentér kort og tydeligt:

Skriv ned i borgerens egne ord – så det er genkendeligt for borgeren selv.

3. Inviter til samtaler fremover:

Gentagelser er en del af processen – vis, at samtalen kan fortsætte i borgerens tempo.



De enkelte samtaleark

Min Vej Videre består af seks samtalesamtaleark, som tilsammen giver en ramme til at tale om borgerens trivsel, drømme, dom, mål og skridt videre. Samtalearkene kan bruges enkeltvis eller i sammenhæng – afhængigt af hvad der giver mening for den enkelte borger.

Samtalearkene er ikke spørgeskemaer, der skal udfyldes fra ende til anden. De er støtter, der kan åbne for samtaler om temaer, som ellers kan være svære at tale om. Nogle borgere har brug for at starte med drømmene, andre med dommen, og nogle måske med de små øjeblikke af trivsel i hverdagen. Som fagperson er det vigtigt at være fleksibel og lade borgerens ønsker og behov være styrende for, hvor I begynder.

Formålet med samtalearkene er ikke at skabe et perfekt udfyldt dokument, men at fastholde borgerens egne ord, tanker og følelser på en måde, der giver mening for ham eller hende. Det kan være gennem skrift, tegninger, billeder eller symboler. Det vigtigste er, at borgeren kan genkende sig selv i det, der kommer ud af samtalerne.

De seks samtaleark:



- 1. Min vej videre – undersøgelse af min dom**



- 2. Mine Trivselsøer – det vil jeg have mere af**



- 3. Mine drømme – hvor vil jeg gerne hen i mit liv?**



- 4. Min dom – veje jeg må gå**



- 5. Min mestringsplan – de skridt jeg kan tage hver dag**



- 6. Mine mål og delmål – de skridt jeg vil tage**

I de følgende afsnit beskrives hvert samtaleark for sig: Hvad det kan bruges til, hvordan du som fagperson kan facilitere samtalen, og hvilke særlige pointer du skal være opmærksom på.



Samtaleark 1

Undersøgelser af min dom – en visuel guide til hele metoden

Hvad handler samtalearket om?

Undersøgelser af min dom er en visuel guide til hele *Min vej videre*, som du kan bruge sammen med borgeren. Sammen kan I danne jer et overblik over, hvad *Min vej videre* indeholder og hvordan elementerne i metoden ser ud. *Undersøgelser af min dom* kan også bruges til få et overblik over, hvor langt I er nået i jeres samarbejde og til at hjælpe hukommelsen på vej i forløbet. Det er borgeren der vælger, hvad han eller hun ønsker at tale om og hvor I skal starte.

Sådan kan du gøre

Som fagperson kan du sammen med borgeren notere datoen for samtalen og *Det vi skal tale om* under det emne, som borgeren vælger. Det kan hjælpe jer til at holde fast i det, der er vigtigt for borgeren. Det er vigtigt, at borgeren bestemmer hvad der skal stå. Hvis det er en hjælp for borgeren, kan I notere, hvornår I skal have den næste samtale og hvad den skal handle om.



Næste gang I arbejder videre med metoden kan I, for at hjælpe hukommelsen på vej, starte med at læse højt, hvad I skrev sidst. Måske har I allerede noteret, hvad den næste samtale skal handle om. Her er det vigtigt at undersøge om borgeren fortsat har mod på dette. Måske vælger borgeren, at det nu er en anden snak, der er vigtig.

Om undersøgelser af min dom

Undersøgelser af min dom er ment som et støtteværktøj til brugen af hele metoden *Min vej videre*. Nogle borgere har ikke brug for at I skriver så meget. Måske skal I så tegne eller borgeren skal på anden vis støttes for at blive klogere på sin dom og sine drømme.

Eksempler

Det kan være, at borgeren lyst til at starte med at tale om sine trivselsøer eller måske har borgeren nogle spørgsmål til sin dom. Det kan også være, at borgeren skifter retning og får lyst til at tale om drømme mens I er i gang med at tale om dommen. Det vigtigste er, at samtalerne er meningsfulde for borgeren.



Samtaleark 2

Trivselsøer – det vil jeg have mere af

Hvad handler samtalearket om?

Dette samtaleark hjælper borgeren med at få øje på de små steder i hverdagen, hvor der er trivsel, glæde eller ro. For mange borgere kan dommen fylde så meget, at de har svært ved at se noget positivt. At finde trivselsøer giver et konkret og håndgribeligt sprog for det, der faktisk fungerer – og kan blive et fundament for udvikling.

Sådan kan du gøre

Som fagperson kan du støtte samtalen ved at stille enkle spørgsmål: *Hvornår har du det godt i din dag? Hvem er du sammen med, når du føler dig tryk? Hvilke aktiviteter giver dig ro eller glæde?* Det behøver ikke være detaljeret; selv små svar kan være værdifulde. Vær opmærksom på ikke at overtage – trivselsøerne skal komme fra borgeren selv. Tilpas formen til den enkelte: Nogle vil tegne, andre fortælle, vælge billeder eller sætte krydser.

Om trivselsøer

Trivselsøer er oplevelser, steder eller aktiviteter, der giver borgeren ro, glæde eller stabilitet i hverdagen. De kan være korte øjeblikke eller længere perioder, og de kan opstå både sammen med andre og alene. Når hverdagen er præget af uro, kan trivselsøer være et pusterum – en måde at tanke kræfter på. At tale om trivselsøer kan være en vej til at skabe håb, fordi de viser, at der findes steder og situationer, hvor noget fungerer, også selvom meget andet er svært.

Eksempler

Trivselsøer kan være: At gå til fodbold, spille PlayStation, købe nyt tøj, spise pommes frites, køre go cart, lægge neglelak, gå en tur eller sidde på en bænk. De kan være sociale oplevelser (fx spise med familien, være med en ven) eller individuelle (fx høre musik, sidde med et tæppe). De kan også være steder, der giver ro og tryghed. Trivselsøer kan fungere som små "nød-øer". Øjeblikke der giver styrke til at klare de udfordringer, der følger med en foranstaltningsdom.





Samtaleark 3

Mine drømme – hvor vil jeg gerne hen i mit liv?

Hvad handler samtalearket om?

Dette samtaleark handler om borgerens drømme for fremtiden. Mange borgere med udviklingshandicap og en foranstaltningsdom har svært ved at forestille sig, hvad de gerne vil i livet. Drømmene kan føles fjerne eller urealistiske – men netop derfor er det vigtigt at skabe et rum, hvor alt må siges højt, og hvor drømme får lov at eksistere uden begrænsninger.

Sådan kan du gøre

Som fagperson kan du åbne samtalen med spørgsmål som: *Hvad kunne du tænke dig at prøve? Er der noget, du altid har haft lyst til? Er der nogen steder, du gerne vil hen? Hvem vil du gerne være mere sammen med?* Hvis borgeren går i stå, kan du komme med forslag – både noget du tror kunne være en drøm og noget, du forestiller dig ikke er en drøm. På den måde hjælper du borgeren til selv at vælge. Husk, at drømme kan udtrykkes på mange måder: ord, tegninger, billeder eller symboler.

Eksempler

Drømme kan være hverdagsting (få egen lejlighed, tage bussen selv, lave mad, få et kæledyr), aktiviteter (spille fodbold, synge i kor, tage på ferie, ride, besøge et sted), relationer (få en kæreste, flere venner, mere kontakt til familien) eller arbejde/uddannelse (få et job, tjene penge, lære at male, bage eller bruge en computer). I drømmefasen er alt tilladt – der er ingen rigtige eller forkerte drømme, og det handler ikke om at vurdere, men om at give plads.



Samtaleark 4

Min dom – veje jeg må gå

Hvad handler samtalearket om?

Dette samtaleark handler om foranstaltningsdommen. Emnet er følsomt, komplekst og kan vække stærke følelser. Mange borgere forstår ikke dommens indhold eller konsekvenser, og derfor deles arbejdet i to spor: borgerens egen oplevelse (indefra-perspektiv) og den fagprofessionelles faktuelle rammesætning.

Sådan kan du gøre

Start med at tale med borgeren om, hvordan han eller hun selv oplever dommen. Brug korte sætninger og hverdagsord. Anerkend følelser uden at presse på for detaljer. Skriv eller tegn borgerens udsagn neutralt og tydeligt. Når borgeren har sat ord på sin forståelse, skift til den fagprofessionelles del: Giv korte, klare forklaringer på dommens indhold, vilkår og konsekvenser. Brug et enkelt sprog og adskil tydeligt mellem fakta, vurderinger og muligheder.

Eksempler

Borgeren kan udtrykke tanker som: *"Jeg ved ikke, hvorfor jeg fik en dom"*, *"Jeg kan ikke lide, at jeg ikke må gå ud alene"* eller *"Jeg vil gerne have mere frihed."* Her er det din opgave at fastholde borgerens udsagn og derefter svare ud fra fakta: vad dommen betyder, hvilke rammer den sætter, og hvad der evt. kan undersøges nærmere. Husk at notere spørgsmål, der kræver afklaring, og planlæg en opfølgning, hvor du kan vende tilbage med svar.



Samtaleark 5

Mestringsplan – de skridt jeg kan tage hver dag

Hvad handler samtalearket om?

Dette ark hjælper borgeren til at finde frem til, hvad han eller hun kan gøre i hverdagen for at håndtere svære situationer og bevare trivsel. Samtalearket tager udgangspunkt i borgerens egne mestringsstrategier – altså de måder, borgeren plejer at tackle udfordringer på. For mange borgere er det en vanskelig proces at arbejde med mestring, fordi nogle af de strategier, de kender, kan være uhensigtsmæssige eller endda skadelige. Derfor kræver dette ark særlig støtte og tålmodighed.

Om mestringsstrategier

Mestringsstrategier er de handlinger, en person bruger for at håndtere udfordringer og problemer i hverdagen. De kan være hjælpsomme og styrkende – fx at gå en tur, lytte til musik eller tale med en ven – men de kan også være uhensigtsmæssige, fx at stikke af, skade sig selv eller reagere voldsomt. Mange uhensigtsmæssige strategier giver kortvarig lettelse, men skaber problemer på længere sigt. Derfor er det vigtigt at udforske, hvad strategierne giver borgeren, og hvordan de kan erstattes af andre, der både giver samme effekt og er mere hensigtsmæssige. Mestringsstrategier er personlige og kontekstafhængige. Det, der virker for én borger i én situation, virker ikke nødvendigvis for en anden.

Sådan kan du gøre

Som fagperson kan du starte med at spørge: *“Hvad plejer du at gøre, når noget bliver svært?”* eller *“Hvad hjælper dig, når du bliver vred eller ked af det?”* Anerkend de strategier, borgeren nævner, uden at dømme. Hvis borgeren har svært ved at finde eksempler, kan du komme med forslag og spørge, om de passer. Brug et sprog, der er konkret og tæt på hverdagen, og lad borgeren selv vælge, hvad der giver mening.

Eksempler

Mestringsstrategier kan være at lytte til musik, tage høretelefoner på, gå en tur, trække vejret roligt, tælle til ti, bede om hjælp, ringe til en ven, trække sig til et roligt sted, spille computer, tegne, bage eller lave noget praktisk. Samtalen kan også afdække uhensigtsmæssige strategier, som borgeren har brugt før – fx at råbe, lyve, stikke af eller skade sig selv. Disse skal nævnes uden fordømmelse og udforskes med blik for, hvordan de kan erstattes med mere hensigtsmæssige strategier, der giver samme virkning.





Samtaleark 6

De skridt jeg må tage - mål og delmål

Hvad handler samtalearket om?

Dette samtaleark hjælper borgeren til at omsætte sine drømme til konkrete mål og til at finde de små skridt, der kan føre i retning af drømmen. For mange borgere kan afstanden mellem drøm og virkelighed føles uoverskuelig. Arket skaber en bro mellem det store ønske og de små, realistiske handlinger i hverdagen.

Sådan kan du gøre

Start med at genbesøge en af borgerens drømme. Spørg: *"Hvis du gerne vil [drømmen], hvad kunne så være et første lille skridt på vejen?"* Hjælp borgeren til at gøre målet konkret og overskueligt. Små skridt kan være alt fra at øve sig på en færdighed, til at tage en kort tur, til at bede om hjælp i en bestemt situation. Husk at anerkende, at alle skridt – selv meget små – har værdi. Brug et enkelt sprog, tegn eller skriv ned, så målet bliver synligt og forståeligt for borgeren.

Fremfærd særlige behov SOPRA

Mine mål

- de skridt jeg vil tage

Navn _____

Dato _____

Udfyld sammen med _____

1 2 3 4 5 6

Eksempler

Hvis drømmen er at få en lejlighed, kan et første skridt være at øve sig i at tage bussen alene eller lave mad en gang om ugen. Hvis drømmen er at få et arbejde, kan et første skridt være at besøge en arbejdsplads eller tale med en mentor. Hvis drømmen er at få flere venner, kan et første skridt være at deltage i en aktivitet eller øve sig i at ringe til en ven. Små skridt kan virke beskedne, men de viser retning og skaber motivation.

Fremfærd
Særlige behov



Sopra
Quintus – Refshalevej 110 A
1432 København K
Telefon: 51 48 85 82
www.sopra.dk

Downloades gratis på www.sopra.dk

© Sopra

Design: 4PLUS4 (3935)