

Indefra perspektiv: Mine tanker om mig



Mine ressourcer

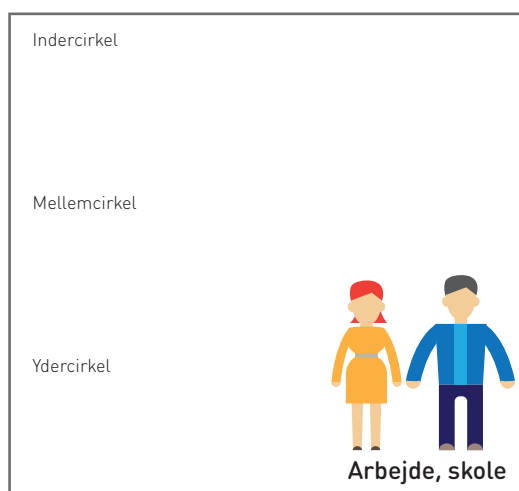
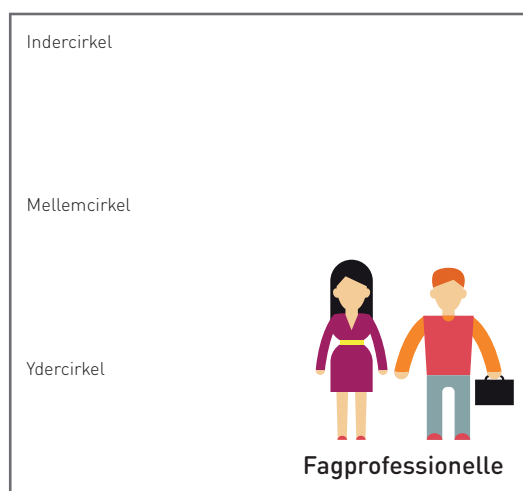
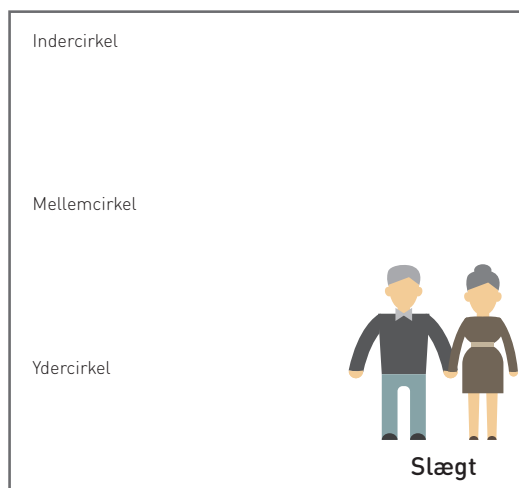
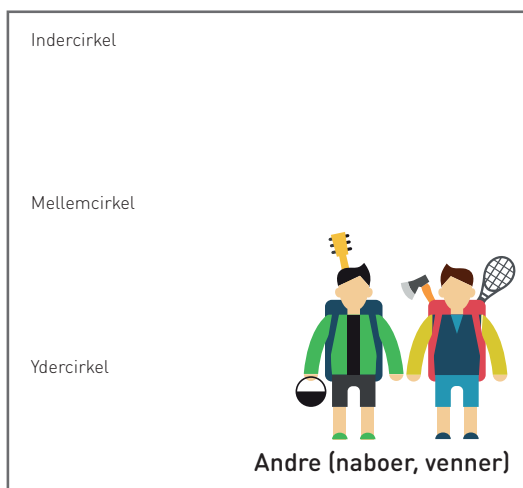
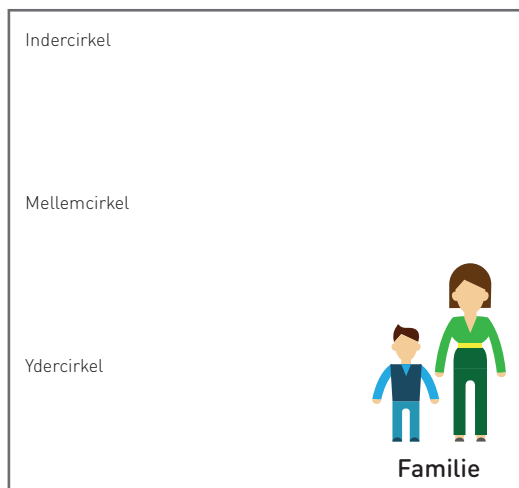
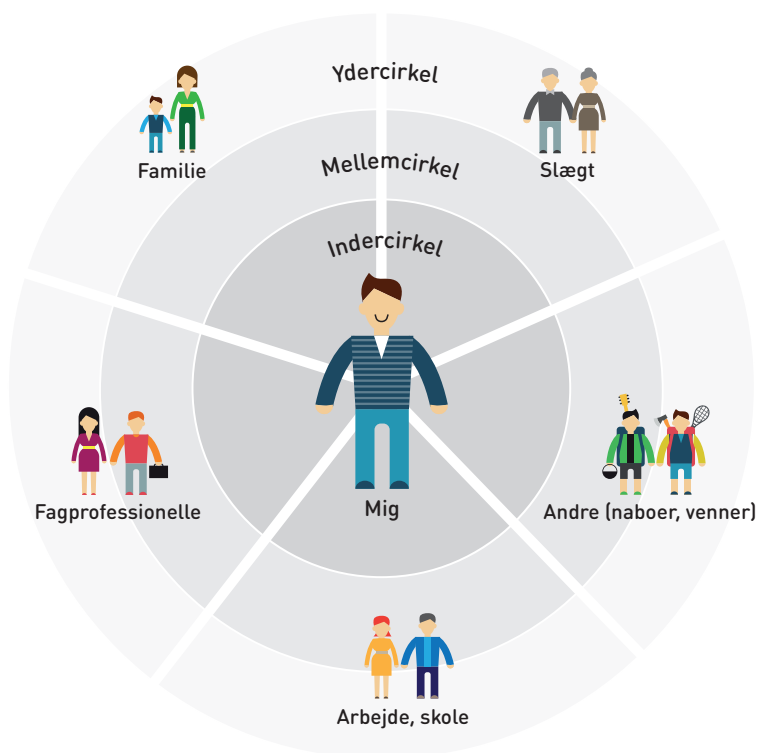




Eksempler på ressourcer

- 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, tænksum, 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



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>

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.



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 trivselstegn

Mine mestringsstrategier

Mine mestringsstrategier

Mine trivselsstrategier



Sårbarhedslinje

Advarsellinje

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