

2023

Min Plan

Tryghed - Trivsel - Samarbejde

På tværs af:

Sociale forhold og beskæftigelse i Aarhus kommune, Holmstrupgård og
Børne og Ungdomspsykiatrisk Afdeling i Region Midt



Et hjælpeværktøj til
samtalen

Tværasektorielt team i Region Midt
Holmstrupgård, Sociale forhold og
beskæftigelse i Aarhus kommune og
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling

09-02-2023

Min Plan: Hjelpeværktøj

Signaler - eksempler

Her har jeg
det godt



- Passer mine daglige aktiviteter som fx skole, job mm.
- Har lyst til at være sammen med andre.
- Deltager i aktiviteter – spil, biograf mm.
- Går op i mine hobbyer
- Er kreativ
- Tager kontakten til venner og familie – fx ringer, sms, besøger
- Personlig hygiejne er god
- Klarer Praktiske ting, - rengøring, indkøb, tjekker eboks mm.
- Griner, smiler, nynner, taler
- Er i godt humør – bliver ikke så let ked af det, vred mv.
- Rummer forskellige følelser

- Begynder at have fravær fra fx skole / job
- Begynder at sige fra overfor andre mm
- Bliver mere fjollet, lettere til gråd, vrede mm.
- Begynder at miste overblik
- Vågner oftere, svære ved at sove
- Sværere ved at stå op
- Mere irriteret
- Skælder mere ud
- Svarer med færre ord
- Sværere ved at koncentrere mig

- Tager mindre initiativ
- Mister overblik, aftaler
- Mere ligeglad med mit udseende, hygiejne
- Mere tankemylder
- Drikker mere
- Følsom overfor lyd, lys, lugt
- Isolerer mig
- Begynder ved at få sværere ved at gøre ting, som jeg plejer at kunne
- Spiser restriktivt
- Er grædende/ indelukket
- Har mange konflikter med andre
- Føler mig ikke forstået
- Kan ikke overskue daglig hygiejne
- Isolerer mig – trækker mig
- Bliver udadreagerende
- Tager ikke telefonen
- Svært ved at være sammen med andre
- Spiser restriktivt / har spisestop
- Tager ikke medicin
- Er opgivende / modløs / negative tanker (selvmordstanker)

Her har jeg
det dårligt

Triggere - eksempler

- Ændringer i planer, aftaler mv.
- Sværere ved at rumme andres kommentarer
- Mange aftaler i løbet af dagen
- Diskussioner med andre - konflikter
- Berøring
- Direkte tale
- Møder på kommunen, bosted, læge, psykiatri,
- Dårlige beskeder – beskeder hvor jeg ikke er enig
- Aflysninger
- Besøg fra familie som bliver aflyst
- Omsorg fra andre
- Samtale med andre
- Krav fra andre / mig selv
- Andre forventer for meget af mig
- Andre går for tæt på – både fysisk og psykisk
- At være alene
- Stilhed / støj / nogen som griner

Mestring - eksempler

Hvad kan du selv gøre?

- Gå en tur / et bad/ en kold klud/ massage
- Opsøge andre – undgå at være alene
- Se en film / Tv / musik
- Tale med andre / ring til andre
- NADA / beroligende metoder virker til at reducere uro/ massage
- Frisk luft
- Huske på at det går over igen / det bliver bedre
- Tage imod hjælpen fra andre

Hvad kan andre gøre?

- Tilbyde / hjælpe med at skabe struktur for min dag
- Foreslå fx at gå en tur, spille et spil eller anden aktivitet
- Minde mig om mine mål, drømme, motivation
- Ballstick, Nada, kram eller andet.

Mine ressourcer – drømme - mål:

- Hvad giver dig lyst til at stå op om morgenen?
- Hvilke interesser /hobbyer har du?
- Hvad hjælper på dit humør? – bestemte aktiviteter, gøremål, personer, kommentarer
- Hvad har værdi for dig?
- Hvad er du god til – talenter?
- Hvad kan du lide at lave i dagligdagen?
- Hvad kan gøre din dag til en god dag?
- Er det noget du selv gør/ kan gøre?
- Er det noget som andre gør / kan gøre?
- Hvilke daglige rutiner er vigtige for dig?"
- Hvad drømmer du om?
- Fællesskaber, som du kunne savne?
- Personlige egenskaber – hvordan vil du beskrive dig selv overfor andre?
- Handleevner – hvad er du god til/ kan lide at lave – fx nyttige ting
- Beder du om hjælp? Hvordan?
- Hvad er du motiveret for at forandre?