
Manual til Guidet Egen-Beslutning (GEB)

GEB er en metode til refleksion, samarbejde og forandring

Manualen gælder både GEB anvendt analogt (i papirformat) og digitalt. Antal sider og samtaler besluttet ud fra behov og ressourcer i den konkrete situation.

Indholdsfortegnelse

Samtale 1:	2
1. Invitation til samarbejde	2
2. Din krop – det du mærker, det du ser	3
3. Vigtige begivenheder og perioder i dit liv med sygdommen	3
4. Hvad finder du svært at leve med for tiden	4
5. Ufuldendte sætninger	4
6. Billede, talemåde eller tilbagevendende tanker i livet med sygdom	5
Samtale 2:	5
7. Din uge	5
8. Planer for ændringer	6
9. For og imod	6
10. Din virkelighed med symptomer	7
11. Plads til	7
12. Min liste	8
13. Problem/udfordring	8
Samtale 3:	9
14. Drøftelse af kortlagt problem	9
15. Problemløsning	12
Samtale 4:	12
16. Plan	12
17. Punkter, der ønskes videregivet	12

Samtale 1:

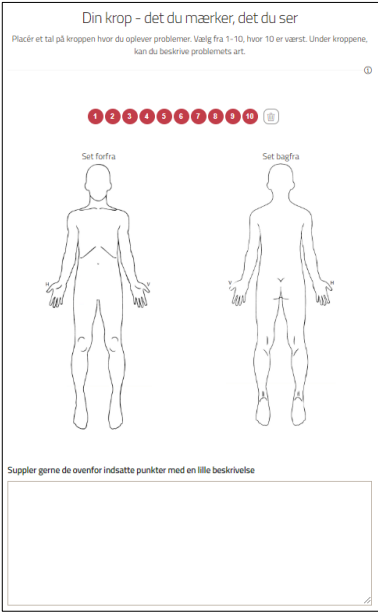
Personen med en udfordring i livet og GEB-facilitatoren mødes helst face-to-face og drøfter ”invitation til samarbejde”. Det giver dem lejlighed til at se hinanden og etablere en relation, der reelt får karakter af et samarbejde.

Personen orienteres om, at **GEB-forløbet er som et timeglas (åbent foroven og fornedet)**. De første refleksionssider hjælper til at opdage, indkredse og sætte ord på det, der er svært eller udfordrende for personen i håndtering af udfordringen/sygdommen/tilstanden.

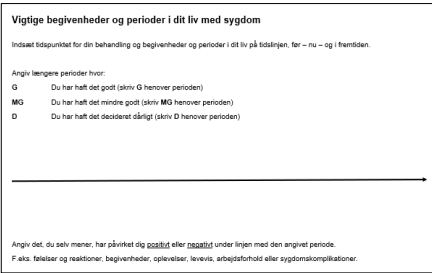
1. Invitation til samarbejde

Mønster, der ønskes ændret	Refleksionsside 1	Hensigt
Flere personer møder sundhedsprofessionelle med lave forventninger. Disse personer har ofte tilpasset sig en afventende tilgang med en passiv rolle og har sjældent sat sig bevidste mål for deres samspil med de sundhedsprofessionelle	<p style="text-align: center;">Invitation til samarbejde</p> <p>Denne invitation er fra den sundhedsprofessionelle som du er tilknyttet. I opretter et forløb, der passer til din situation og aftaler et antal samtaler, hvor I taler om de emner, du besvarer her i Guidet egen beslutning. I vælger sammen hvilke dele af metoden I vil anvende.</p> <p>..... ①</p> <p>Hvad er fordelene ved at bruge Guidet egen beslutning og hvad skal det bruges til?</p> <p>Metoden rummer værktøj til refleksion, samarbejde og forandring. Fordi du kan sidde hjemme i fred og ro og bruge metoden, får du mulighed for at blive klogere på din situation. Sammen kan vi bruge dine svar til at få overblik over, hvad der er vigtigt i din situation. Dine besvarelser kan gøre det lettere at snakke om det, der ellers kan være svært at snakke om. Og de kan hjælpe dig til, at tage beslutninger der passer til dig. Fremover kan dine besvarelser også hjælpe dig med at holde fast i det, der er vigtigt for dig.</p> <p>Hvad skal vi samarbejde om?</p> <p>Vi vil udvælge noget, som opleves udfordrende eller svært for dig i dit liv lige nu.</p> <p>Hvilken rolle har vi hver især?</p> <p>Både din og min viden og erfaring er nødvendig. Vi skal begge være aktive og bruge tiden bedst muligt på noget, vi finder vigtigt. Noget af tiden skal vi arbejde hver for sig, noget af tiden vil vi arbejde sammen.</p> <p>Hvordan skal samarbejdet være?</p> <p>Det er i orden, og kan være en fordel, at vi ser forskelligt på tingene. Det er nødvendigt, at vi kender hinandens opfattelser. Det er i orden, at følelser kan opleves svære og at de udtrykkes.</p>	Invitationen bruges til at udvide personens forventninger. Dette indebærer at gøre vedkommende forberedt til at tage en aktiv rolle med fokus på det, han eller hun for tiden finder svært i at leve med sygdommen/tilstanden.

2. Din krop – det du mærker, det du ser

Mønster, der ønskes ændret	Refleksionsside 2	Hensigt
	 <p>Din krop - det du mærker, det du ser</p> <p>Placer et tal på kroppen hvor du oplever problemer. Vælg fra 1-10, hvor 10 er værst. Under kroppene, kan du beskrive problemets art.</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Set forfra Set bagfra</p> <p>Suppler gerne de ovenfor indsatte punkter med en lille beskrivelse</p>	

3. Vigtige begivenheder og perioder i dit liv med sygdommen

Mønster, der ønskes ændret	Refleksionsside 3	Hensigt
<p>Problematiske forhold eller begivenheder, som er forekommet tidligere i personens liv, kan forstyrre og forhindre den aktuelle håndtering af tilstanden.</p> <p>Selvom den sundhedsprofessionelle bruger tid på at få personen til at fortælle om vedkommendes liv med sygdommen/tilstanden, kan væsentlige tidspunkter gå tabt, f.eks. hvor længe har personen oplevet det? Hvornår begyndte det? Havde der været længere perioder, hvor det gik godt? Hvordan kunne det lade sig gøre?</p>	 <p>Vigtige begivenheder og perioder i dit liv med sygdom</p> <p>Indsæt tidspunktet for din behandling og begivenheder og perioder i dit liv på tidslinjen, her – nu – og i fremtiden.</p> <p>Angiv længere perioder hvor:</p> <ul style="list-style-type: none"> G Du har haft det godt (skriv G henover perioden) MG Du har haft det mindre godt (skriv MG henover perioden) D Du har haft det besludt dårligt (skriv D henover perioden) <p>Angiv det, du selv mener, har påvirket dig positivt eller negativt under linjen med den angivet periode. F.eks. følelser og reaktioner, begivenheder, oplevelser, levevis, arbejdsforhold eller sygdomskomplikationer.</p> <p><i>Pilen er horisontal i analogt format og vertikal i digitalt format</i></p> <p><i>Siden vender i liggende retning i analogt format</i></p>	<p>Ved at rette personens opmærksomhed mod dem selv i fortid, nutid og fremtid bliver de mindet om, at det nuværende forløb er en valgsituation og at valgene kan få betydning for fremtiden. Det fremmer identiteten. Når livsbegivenheder og sammenfald med god såvel som dårlig håndtering synliggøres, kan personen opdage sammenhænge, vedkommende ikke før har set.</p> <p>Refleksionssiden samler personens historie, som de finder vigtig, men som vedkommende er trætte af at gentage til forskellige sundhedsprofessionelle.</p>

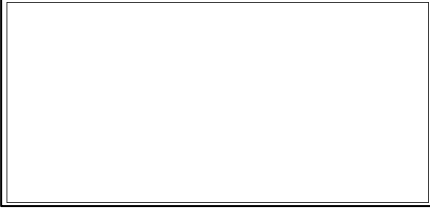
4. Hvad finder du svært at leve med for tiden

Mønster, der ønskes ændret	Refleksionsside 4	Hensigt
<p>Den sundhedsprofessionelle fokuserer ofte på nogle standardproblemer og lægen på det sygdomsspecifikke. Herved får personen ikke fortalt, hvad der egentlig er problemet for ham eller hende. Andre gange bliver der brugt meget tid på at tale om noget, der egentlig ikke aktuelt er relevant.</p>	<p>Hvad finder du svært og udfordrende at leve med for tiden</p> <p>Beskriv hvad du synes, der er svært at leve med for tiden. Udfyld med stikord</p> <p>Skriv nogle stikord</p>	<p>Personens opmærksomhed rettes mod aktuelle emner. Refleksionssiden inviterer personen til at benævne de ting, der aktuelt er svært, med vedkommendes egne ord.</p>

5. Ufuldendte sætninger

Mønster, der ønskes ændret	Refleksionsside 5	Hensigt
<p>Ofte har personen ikke erkendt, hvordan forskellige forhold i dagligdagen kan hænge sammen med vanskeligheder med at håndtere deres sygdom/tilstand. Det kan være smertefuldt eller pinligt for personen at tale om og bare tænke på. Somme tider udgør de blinde pletter. Personen tror sjældent, at de sundhedsprofessionelle finder disse forhold relevante.</p>	<p>Ufuldendte sætninger</p> <p>Færdiggør sætningerne, så de passer til din situation lige nu. Svarene kan hjælpe dig med at se, hvordan du håndterer udfordringer i dit liv med andre mennesker.</p> <p>De som kender min måde at leve på, syntes, at jeg...</p> <p>I forhold til min situation, jeg er god til...</p> <p>En god dag for mig er...</p> <p>En dårlig dag for mig er...</p> <p>Det værste ved min situation er...</p> <p>Det er svært for mig at...</p> <p>Når jeg skal snakke med andre, om min situation...</p>	<p>Ved at fuldende sætningen, kan personen opdage og få hjælp til at tale om vanskelige områder, opnå ny erkendelse og til at blive klar over, hvad der er vigtigt for ham eller hende.</p>

6. Billede, talemåde eller tilbagevendende tanker i livet med sygdom

Mønster, der ønskes ændret	Refleksionsside 6	Hensigt
<p>Flere personer betegner spontant deres situation ved hjælp af metaforer eller automatiske tanker, som ofte afslører deres overordnede opfattelse af at skulle leve med sygdommen. Hvis metaforer og automatiske tanker ikke bliver udfordret, er de med til at fastholde opfattelsen, hvad enten den er positiv eller negativ.</p>	<p>Billede, metafor eller tilbagevendende tanker i forbindelse med din sygdom</p> <p>Hvilket billede forbinder du med livet med sygdom? Læg en tegning, skriv en historie, nævn en metafor, vælg et eventyr eller skriv nogle ord, som du synes beskriver dit liv med din sygdom.</p> <p>Skriv og/eller tegn</p>  <p><i>Siden vender i liggende retning i analogt format</i></p> <p><i>I det digitale format er der mulighed for at tilføje billeder</i></p>	<p>Når personens spontane billede på eller automatiske tanker om sygdommen/tilstanden opdages, kan det ses som foræring fra dybere og svært tilgængelige lag af bevidstheden, der "røber" grundindstillingen til sygdommen/tilstanden. Herved kan en negativ indstilling blive genstand for kommunikation og derved udfordres og modificeres.</p>

Samtale 2:

7. Din uge

Mønster, der ønskes ændret	Refleksionsside 7	Hensigt																																																																																																
	<p>Din uge, døgnet rundt, med sygdom</p> <p>Skriv i felterne nedenfor hvornår du spiser, drikker, sover, motionerer, er i skole/på arbejde, er sammen med venner eller er uden for hjemmet. Det kan hjælpe dig til at opdatere mønstrene i din hverdag.</p> <p>⊕</p> <table border="1" data-bbox="643 1346 1082 1671"> <thead> <tr> <th>Tidspunkt</th> <th>Mandag</th> <th>Tirsdag</th> <th>Onsdag</th> <th>Torsdag</th> <th>Fredag</th> <th>Lørdag</th> <th>Søndag</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Kl. 00-01</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Kl. 01-02</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Kl. 02-03</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Kl. 03-04</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Kl. 04-05</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Kl. 05-06</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Kl. 06-07</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Kl. 07-08</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Kl. 08-09</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Kl. 09-10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Kl. 10-11</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Kl. 00-01								Kl. 01-02								Kl. 02-03								Kl. 03-04								Kl. 04-05								Kl. 05-06								Kl. 06-07								Kl. 07-08								Kl. 08-09								Kl. 09-10								Kl. 10-11								
Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag																																																																																											
Kl. 00-01																																																																																																		
Kl. 01-02																																																																																																		
Kl. 02-03																																																																																																		
Kl. 03-04																																																																																																		
Kl. 04-05																																																																																																		
Kl. 05-06																																																																																																		
Kl. 06-07																																																																																																		
Kl. 07-08																																																																																																		
Kl. 08-09																																																																																																		
Kl. 09-10																																																																																																		
Kl. 10-11																																																																																																		

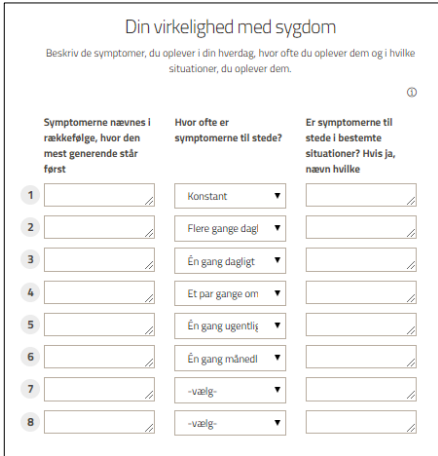
8. Planer for ændringer

Mønster, der ønskes ændret	Refleksionsside 8	Hensigt																												
<p>Sundhedsprofessionelle kan have svært ved at få et fuldt overblik over, hvilke leveregler personen har kunnet eller ikke kunnet indpasse i livet. Desuden kender de sjældent personens parathed til forandring.</p> <p>Både tid, energi og indsats anvendes ofte, uden at det giver et samlet indblik i den konkrete persons parathed til at forandre specifikke områder.</p> <p>Forandringsforsøg, der ikke er enighed om, kan medføre modstand mod forandring hos nogle og hos andre resultere i forandringsforsøg, der er dømt til at mislykkes, eftersom personen ikke selvstændigt har besluttet sig for dem.</p>	<p style="text-align: center;">Planer for ændringer - Sygdom</p> <p style="text-align: center;"><small>Meget af det man anbefales i livet med sygdom kan være svært at indpasse i en hverdag. Sæt kryds i venstre kolonne ud for alle de sætninger, du synes passer på din hverdag. Marker med kryds i kolonnerne til højre, om det er noget du vil ændre eller fortsatte med.</small></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Udsagn om din situation</th> <th style="width: 50%;">Behov til ændringer</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Jeg får ikke talt med familie og venner om mine bekymringer</td> <td>Jeg vil lave om på det inden for det første ▼</td> </tr> <tr> <td>Jeg får ikke opfyldt mit behov for følelsesmæssig støtte</td> <td>Udsagnet passer ikke til min situation ▼</td> </tr> <tr> <td>Jeg får ikke selv holdt øje med min krop og dens symptomer</td> <td>Jeg vil lave om på det inden for den første ▼</td> </tr> <tr> <td>Jeg ved ikke, hvordan jeg skal søge hjælp, hvis jeg er i tvivl</td> <td>Udsagnet passer ikke til min situation ▼</td> </tr> <tr> <td>Jeg får ikke sat fokus på de emner, som jeg ønsker taget op, når jeg taler med sundhedspersonale</td> <td>Jeg er i tvivl om jeg vil ændre ▼</td> </tr> <tr> <td>Jeg har svært ved at håndtere følgerne af min tilstand/sygdom/behandling</td> <td>Jeg har ikke planer om at lave det om ▼</td> </tr> <tr> <td>Jeg får ikke taget den medicin, jeg har fået ordineret</td> <td>Jeg vil lave om på det inden for det første ▼</td> </tr> <tr> <td>Jeg får ikke holdt kontakt, til dem jeg holder af</td> <td>Jeg vil lave om på det inden for den første ▼</td> </tr> <tr> <td>Jeg har svært ved at bede om hjælp</td> <td>Udsagnet passer ikke til min situation ▼</td> </tr> <tr> <td>Jeg får ikke gjort ting, som jeg oplever styrker mig og er gode for mig</td> <td>Jeg er i tvivl om jeg vil ændre ▼</td> </tr> <tr> <td>Jeg har svært ved at acceptere min situation</td> <td>Jeg vil lave om på det inden for den første ▼</td> </tr> <tr> <td>Jeg har behov for at dele mine erfaringer med andre i en lignende situation, men får ikke taget kontakt</td> <td>Jeg vil lave om på det inden for den første ▼</td> </tr> <tr> <td>Jeg opgiver hurtigt nye ting, hvis de virker for krævende</td> <td>Jeg vil lave om på det inden for det første ▼</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;"><i>Siden vender i liggende retning i analogt format</i></p>	Udsagn om din situation	Behov til ændringer	Jeg får ikke talt med familie og venner om mine bekymringer	Jeg vil lave om på det inden for det første ▼	Jeg får ikke opfyldt mit behov for følelsesmæssig støtte	Udsagnet passer ikke til min situation ▼	Jeg får ikke selv holdt øje med min krop og dens symptomer	Jeg vil lave om på det inden for den første ▼	Jeg ved ikke, hvordan jeg skal søge hjælp, hvis jeg er i tvivl	Udsagnet passer ikke til min situation ▼	Jeg får ikke sat fokus på de emner, som jeg ønsker taget op, når jeg taler med sundhedspersonale	Jeg er i tvivl om jeg vil ændre ▼	Jeg har svært ved at håndtere følgerne af min tilstand/sygdom/behandling	Jeg har ikke planer om at lave det om ▼	Jeg får ikke taget den medicin, jeg har fået ordineret	Jeg vil lave om på det inden for det første ▼	Jeg får ikke holdt kontakt, til dem jeg holder af	Jeg vil lave om på det inden for den første ▼	Jeg har svært ved at bede om hjælp	Udsagnet passer ikke til min situation ▼	Jeg får ikke gjort ting, som jeg oplever styrker mig og er gode for mig	Jeg er i tvivl om jeg vil ændre ▼	Jeg har svært ved at acceptere min situation	Jeg vil lave om på det inden for den første ▼	Jeg har behov for at dele mine erfaringer med andre i en lignende situation, men får ikke taget kontakt	Jeg vil lave om på det inden for den første ▼	Jeg opgiver hurtigt nye ting, hvis de virker for krævende	Jeg vil lave om på det inden for det første ▼	<p>Planen giver et hurtigt overblik over personens behov for og potentiale til forandring.</p> <p>Personen kan åbent fortælle om noget, der med god grund kunne foreslås forandret, uden at vedkommende bestemmer sig for at forandre. Det signalerer respekt for personens valg og stimulerer denne til selvstændig stillingtagen.</p> <p>Refleksionssiden anvendes til at selektere de områder, som er relevante at arbejde med.</p>
Udsagn om din situation	Behov til ændringer																													
Jeg får ikke talt med familie og venner om mine bekymringer	Jeg vil lave om på det inden for det første ▼																													
Jeg får ikke opfyldt mit behov for følelsesmæssig støtte	Udsagnet passer ikke til min situation ▼																													
Jeg får ikke selv holdt øje med min krop og dens symptomer	Jeg vil lave om på det inden for den første ▼																													
Jeg ved ikke, hvordan jeg skal søge hjælp, hvis jeg er i tvivl	Udsagnet passer ikke til min situation ▼																													
Jeg får ikke sat fokus på de emner, som jeg ønsker taget op, når jeg taler med sundhedspersonale	Jeg er i tvivl om jeg vil ændre ▼																													
Jeg har svært ved at håndtere følgerne af min tilstand/sygdom/behandling	Jeg har ikke planer om at lave det om ▼																													
Jeg får ikke taget den medicin, jeg har fået ordineret	Jeg vil lave om på det inden for det første ▼																													
Jeg får ikke holdt kontakt, til dem jeg holder af	Jeg vil lave om på det inden for den første ▼																													
Jeg har svært ved at bede om hjælp	Udsagnet passer ikke til min situation ▼																													
Jeg får ikke gjort ting, som jeg oplever styrker mig og er gode for mig	Jeg er i tvivl om jeg vil ændre ▼																													
Jeg har svært ved at acceptere min situation	Jeg vil lave om på det inden for den første ▼																													
Jeg har behov for at dele mine erfaringer med andre i en lignende situation, men får ikke taget kontakt	Jeg vil lave om på det inden for den første ▼																													
Jeg opgiver hurtigt nye ting, hvis de virker for krævende	Jeg vil lave om på det inden for det første ▼																													

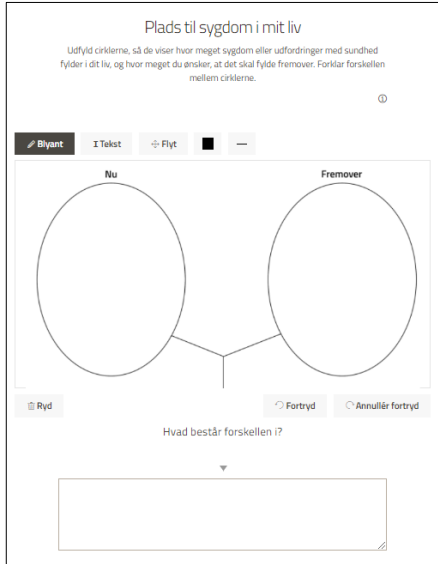
9. For og imod

Mønster, der ønskes ændret	Refleksionsside 9	Hensigt
<p>Personen kan være i et dilemma og have svært ved overskue fordele eller ulemper ved et valg. Herved kan hans eller hendes modsatrettede interesser komme til at blokere for beslutningstagning.</p>	<p>For og imod - der, hvor du er i tvivl, om du vil ændre</p> <p><small>Anvendes når du er usikker på en eventuel ændring på et område, og hjælper dig til at præcisere fordele og ulemper. Beskriv dit dilemma i cirklen i midten. Udfyld derefter de øvrige felter.</small></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Meget godt</p> <hr/> <p>Godt</p> <hr/> <p>Mindre godt</p> <hr/> <p>Dårligt</p> </div> <p style="text-align: center;"><small>Originalkilde: E. Adziewicz.</small></p> <p style="text-align: center;">(anvendes i tilfælde af ambivalens)</p> <p style="text-align: center;"><i>Anderledes design i det digitale format, hvor personen skal besvare i tekstboks</i></p>	<p>Refleksionssiden hjælper personen til at præcisere fordele og ulemper ved en reaktion. Dette kan stimulere til beslutningstagning, så personen med sig selv ved, hvorfor vedkommende vil ændre eller ikke ændre adfærd.</p>

10. Din virkelighed med symptomer

Mønster, der ønskes ændret	Refleksionsside 10	Hensigt
	 <p><i>Siden vender i liggende retning i analogt format</i></p>	

11. Plads til

Mønster, der ønskes ændret	Refleksionsside 11	Hensigt
<p>For nogle personer fylder sygdommen så meget, at man kan sige, at det i sig selv udgør en væsentlig del af deres problematik. Det er imidlertid en reaktionsform, som sundhedsprofessionelle tilsyneladende finder pinlig og derfor ikke får sat på dagsordenen.</p> <p>Ligeledes synes det at være vanskeligt at nærme sig den modsatte problematik, hvor personen forsøger at negligere hans eller hendes sygdom.</p>		<p>Refleksionssiden efterspørger personens egen vurdering af, hvorvidt vedkommende giver sin sygdom tilpas, for lidt, for meget plads eller den rigtige plads. Det forventes, at personens vurdering ofte vil svare til den sundhedsprofessionelles. Hvad enten det er tilfældet eller ej, kan personens udspil bruges i en konstruktiv diskussion om, hvor meget og hvordan sygdommen skal fylde i hans eller hendes liv.</p> <p>Formålet er, at sætte personen i stand til at skelne mellem negative og positive måder, sygdommen kan fylde på, og derved give personen en chance for aktivt at bestemme og sætte ord på en overordnet ændring i, hvor meget og hvordan sygdommen skal fylde. Dette kan hjælpe personen til at</p>

		nå til og udtrykke den første accept af den sygdom, det nu drejer sig om.
--	--	---

12. Min liste

Mønster, der ønskes ændret	Refleksionsside 12	Hensigt
	<p>Min liste over problemer og udfordringer</p> <p>Ved at fortælle den sundhedsprofessionelle om dine gode og mindre gode erfaringer med forskellige behandlinger, kan du åbne op for en samtale, hvor dine erfaringer bliver inddraget i beslutningerne.</p> <p>Min Liste Udfyldes og bruges i en fælles aftale med den sundhedsprofessionelle</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div> <p><i>Denne refleksionsside fremgår kun i det digitale format</i></p>	

13. Problem/udfordring

Mønster, der ønskes ændret	Refleksionsside 14	Hensigt
----------------------------	--------------------	---------

<p>Personen og den sundhedsprofessionelle kender sjældent hinandens oplevelser af, hvad de hver især finder vigtigt i personens situation. De får sjældent taget en fælles beslutning om, hvad de skal arbejde med – eller ikke arbejde med.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">Vores aftale om problem/udfordring</p> <p style="font-size: small;">Skriv en liste med de problemer, du oplever. Den sundhedsprofessionelle gør det samme. Listerne må gerne være forskellige. Listerne hjælper jer til at komme frem til en fælles beslutning om, hvilket problem, du skal arbejde videre med.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p>Min liste</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>Den sundhedsfagliges liste Forud for jeres samtale, vil din sundhedsfaglige kontaktperson gøre sin liste synlig for dig, så I kan diskutere jeres lister i fællesskab.</p> </div> </div> <p style="margin-top: 10px;">Det der er svært eller udfordrende er:</p> <div style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%;"></div> </div>	<p>Personens og den sundhedsprofessionelles lister over det, som de finder vigtigt at fokusere på, sættes over for hinanden. De må gerne være forskellige. Inspireret af listerne formulerer de i fællesskab et problem eller en udfordring kortfattet og præcist. Problemet benævnes på en måde, som både personen og den sundhedsprofessionelle opfatter som rigtig og dækkende. Det gives følgende form:</p> <p>”Det jeg oplever som svært eller udfordrende er...”</p>
--	--	---

Samtale 3:

14. Drøftelse af kortlagt problem

Mønster, der ønskes ændret	Refleksionsside 14	Hensigt
<p>Den sundhedsprofessionelle har meget lidt viden om personens hidtidige problemløsning. Ofte bevirker 'huller' eller inkonsistens i personens hidtidige problemløsning, at den ikke bliver effektiv. Sjældent får personen og den sundhedsprofessionelle aftalt eller benævnt, hvilke problemområder de vil arbejde med eller ikke arbejde med.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">Mine iagttagelser</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Udfyld felterne</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">①</p> <p>Det, der er svært eller udfordrende er?</p> <p>Hvor længe har du oplevet problemet/udfordringen?</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">Skriv din tekst her.</div> <p>Hvor tit oplever du det?</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">Skriv din tekst her.</div> <p>Er det blevet større eller mindre med tiden?</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">Skriv din tekst her.</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 45%;"> <p>Hvornår mærker du det mest?</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">Skriv din tekst her.</div> </div> <div style="width: 45%;"> <p>Hvornår mærker du det mindst?</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">Skriv din tekst her.</div> </div> </div> <p>Opsummering</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">Skriv din tekst her.</div> </div>	<p>På det område, der er valgt at arbejde med, skal den sundhedsprofessionelle kende personens hidtidige problemløsning. En grundig gennemgang af egen problemløsning kan styrke personens beslutningsdygtighed og målrettethed og hjælpe vedkommende til at skelne mellem hensynet til sig selv og til andre og mellem kort- og langsigtede interesser.</p>

Mine tanker om

Udfyld felterne



Det, der er svært eller udfordrende er?

Hvad tænker du, det svære eller udfordrende hænger sammen med?

Skriv din tekst her...

Hvad gør det sværere?

Skriv din tekst her...

Hvad gør det nemmere?

Skriv din tekst her...

Hvad forhindrer det dig i?

Skriv din tekst her...

Hvad opnår du ved det?

Skriv din tekst her...

Hvor meget påvirker problemet/udfordringen dig?

Skriv din tekst her...

Opsummering

Skriv din tekst her...

Mine mål og ønsker

Udfyld felterne



Det, der er svært eller udfordrende er?

Hvad kan du/andre vinde ved, at problemet/udfordringen løses?

Skriv din tekst her...

Hvad kan du/andre tabe ved, at problemet/udfordringen løses?

Skriv din tekst her...

...på kort sigt?

Skriv din tekst her...

...på kort sigt?

Skriv din tekst her...

...på lang sigt?

Skriv din tekst her...

...på lang sigt?

Skriv din tekst her...

Har du sat dig for at løse problemet/udfordringen helt eller delvist

Skriv din tekst her...

Hvis delvist - hvilke dele?

Skriv din tekst her...

Opsummering

Skriv din tekst her...

Mine handlinger

Udfyld feltene

Det, der er svært eller udfordrende er?

Hvad har du gjort indtil nu, for at kunne klare det, der er svært eller udfordrende?

Skriv din tekst her...

Hvornår/ hvilke situationer?

Skriv din tekst her...

Hvor tit?

Skriv din tekst her...

Hvad har du gjort, som ikke lykkedes?

Skriv din tekst her...

Hvem har du fået hjælp af?

Skriv din tekst her...

Hvem har du søgt hjælp fra?

Skriv din tekst her...

Hvem har du bedt om hjælp?

Skriv din tekst her...

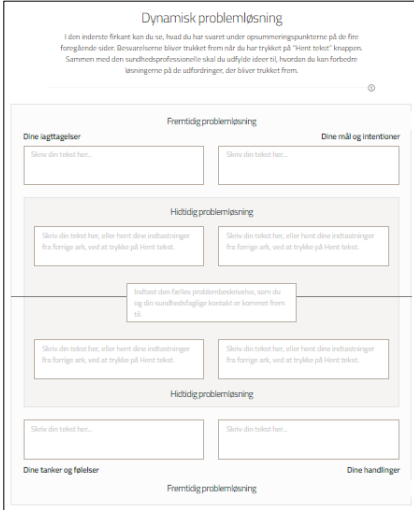
Hvem ville du gerne have bedt om hjælp?

Skriv din tekst her...

Opsummering

Skriv din tekst her...

15. Problemløsning

Mønster, der ønskes ændret	Refleksionsside 15	Hensigt
<p>Den sundhedsprofessionelle har ofte haft et fragmentarisk billede af personens liv, stort såvel som småt. Men et grundigt billede er nødvendigt, hvis den sundhedsprofessionelle skal kunne støtte personen i en forbedret problemløsning.</p>	 <p><i>Siden vender i liggende retning i analogt format</i></p>	<p>Yderligere viden om persons iagttagelser, tanker, mål eller handlinger synliggøres i den fælles refleksion over persons hidtidige problemløsning. Det fører til udvikling af dømmekraft hos personen og hos den sundhedsprofessionelle.</p>

Samtale 4:

16. Plan

Mønster, der ønskes ændret	Refleksionsside 16	Hensigt
<p>Ved afslutningen af forløbet er forandringsarbejdet stadig i gang. Nye erkendelser, mål og handlinger er måske igangsat, men ikke fast forankret i en hverdag.</p>	<p>Nye strategier og langsigtet plan</p> <p>Hvad har du opnået indtil nu – udtryk i en sætning?</p> <hr/> <p>Har du problemer eller udfordringer, som du arbejder videre med – hvis ja – hvilke?</p> <hr/> <p>Hvad skal der til for holde processen i gang?</p> <hr/> <p>Hvem kan være dig til hjælp i den videre proces?</p> <hr/> <p>Har du et mål, du stiler efter at nå, som føles vigtigt og meningsfuldt for dig og er opnåeligt?</p> <hr/> <p><i>Kun spørgsmål 1 og 2 fremgår i det digitale format</i></p>	<p>Refleksionssiden bruges til at gøre status over, hvad der faktisk er opnået samt se betydningen af at det fremover. Dette kan hjælpe personen til at gennemføre og hente støtte til at fastholde forandringer på lang sigt</p>

17. Punkter, der ønskes videregivet

Mønster, der ønskes ændret	Refleksionsside 17	Hensigt
----------------------------	--------------------	---------

Nogle af de udfordringer, personen har arbejdet med, er længerevarende og et fortsat arbejde med dem kan understøttes af andre, som det kan være svært at indvie i sagen.

Punkter du ønsker videregivet

Er der nogle af de udfordringer, du har arbejdet med, som du ønsker at videregive til andre?
Det kunne f.eks. være en pårørende, din egen læge eller en speciallæge. Listen kan anvendes som en slags huskeliste.



Sedlen her kan anvendes som en slags huskeliste. Det kunne f.eks. være til en pårørende eller personens egen læge.