

# Refleksionsark

En ny begyndelse med skizofreni

## Refleksionsark

<b>1. Samtale: Samarbejdsaftale</b>	Udleveret	Drøftet
1a. Invitation til samarbejde	/	/
1b. Din krop – det du mærker, det du ser	/	/
1c. Vigtige begivenheder og perioder i dit liv	/	/
1d. Hvad finder du for tiden svært?	/	/
1e. Ufuldendte sætninger – om værdier, erfaringer og behov	/	/
1f. Billede, metafor eller automatiske tanker	/	/

<b>2. Samtale: Dit liv med diagnosen skizofreni</b>	Udleveret	Drøftet
2a. Din uge døgnet rundt med skizofreni	/	/
2b. Dine planer for ændring af levevis	/	/
2c. For og imod	/	/
2d. Din virkelighed – beskrivelse af symptomer	/	/
2e. Plads til skizofreni i dit liv	/	/
2f. Fælles benævnelse af udfordring eller problem	/	/

<b>3. Samtale: Forandringsarbejde</b>	Udleveret	Drøftet
3a. Måder at løse udfordringen eller problemet på hidtil	/	/
3b. Dynamisk problemløsning	/	/

<b>4. Samtale: Forandring i hverdagen</b>	Udleveret	Drøftet
4a. Nye strategier og langsigtet plan	/	/
4b. Punkter, der ønskes videregivet	/	/

# Samtale 1

En ny begyndelse med skizofreni

## Samarbejdsaftale

- a. Invitation til samarbejde
- b. Din krop – det du mærker, det du ser
- c. Vigtige begivenheder og perioder i dit liv
- d. Hvad finder du for tiden svært?
- e. Ufuldendte sætninger – om værdier, erfaringer og behov
- f. Billede, metafor eller automatiske tanker

Dato for samtale \_\_\_\_\_

Sygeplejerske tlf. \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

## **Invitation til samarbejde**

En – til – en regi

### **Hvad skal vi samarbejde om?**

- Vi vil udvælge noget, som for tiden volder dig problemer i hverdagen med skizofreni

### **Hvilken rolle har vi hver især?**

- Både din og min viden og erfaring er nødvendig
- Vi skal begge være aktive og bruge vores tid bedst muligt på noget, vi finder vigtigt
- Noget af tiden vil vi arbejde hver for sig, noget af tiden vil vi arbejde sammen

### **Hvordan skal samarbejdet være?**

- Det er i orden, at du og jeg ser forskelligt på din situation
- Det er i orden, at du og jeg er uenige
- Det er i orden, at vi har og viser vores følelser
- Det er nødvendigt, at vi kender hinandens opfattelser

### **Hvad er fordelene ved refleksionsarkene, og hvad skal de bruges til?**

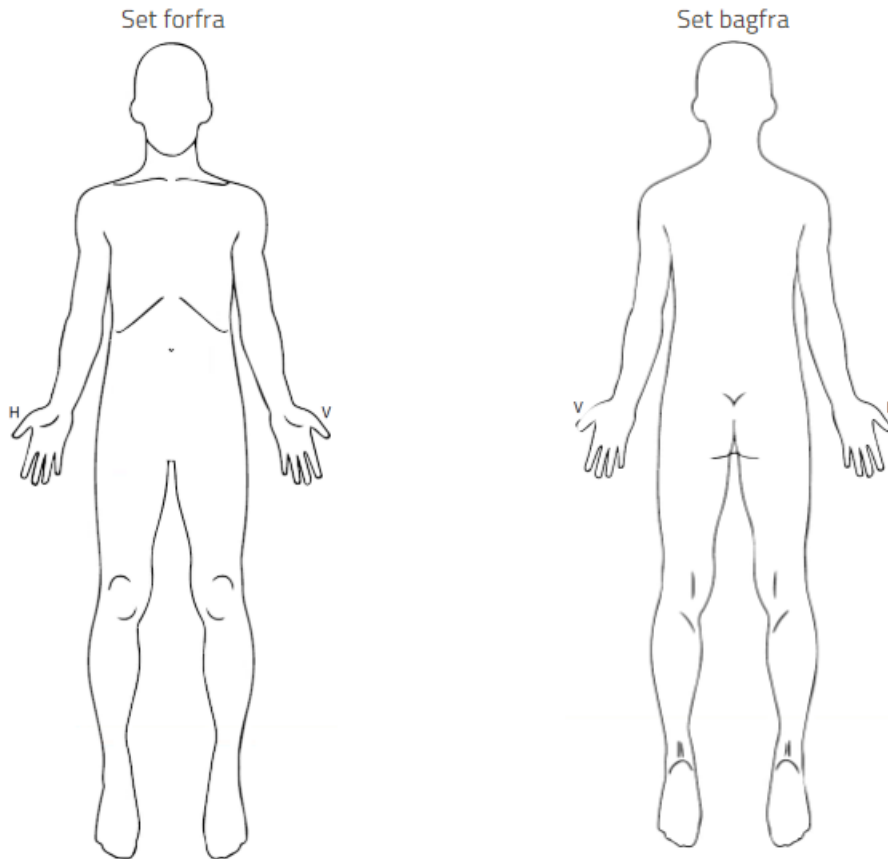
- Du kan bruge dem til i fred og ro at tænke over og blive klogere på din situation
- Vi kan bruge dem til at få overblik over hvad der er vigtigt i din situation
- De kan gøre det lettere at snakke om det, der ellers kan være svært at snakke om
- De kan hjælpe dig til at tage beslutninger, der passer til dig og derfor holder
- De kan hjælpe os til at holde kursen undervejs

Hilsen din sundhedsprofessionelle kontaktperson



## Din krop – det du mærker, det du ser

Skriv et tal på kroppen, hvor du oplever problemer. Vælg fra 1-10, hvor 10 er værst. Under kroppene, kan du beskrive problemets art.



Suppler gerne de ovenfor indsatte tal med en lille beskrivelse

---

---

---

---

---

---

1c. Vigtige begivenheder og perioder i dit liv

### Vigtige begivenheder og perioder i dit liv med diagnosen skizofreni

Angiv det årstal, hvor du mener at opleve de første symptomer på at du havde det svært psykisk  
Angiv det årstal, hvor du blev diagnosticeret med skizofreni

Angiv start- og sluttidspunkt for længere perioder, hvor din skizofreni har betydet ændring i dit liv (tegn en fed streg **på** linjen)



Angiv start- og sluttidspunkt for længere perioder, hvor din skizofreni **ikke** har betydet ændring i dit liv (tegn en streg **over** linjen)



Sygdom



Liv

Angiv det, du selv mener har påvirket din skizofreni positivt eller negativt:  
Begivenheder, oplevelser, leve- og arbejdsforhold, medicinpræparater el.lign.





## **Ufuldendte sætninger – dine behov, værdier, vaner og muligheder**

Færdiggøre 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.

De, som kender min måde at leve på, synes at jeg...

Den lykkeligste dag i mit liv var da...

Det jeg er bedst til angående min skizofreni er...

Det værste ved at have skizofreni er...

Det jeg er dårligst til er...

Min skizofreni har forhindret mig i...

Den må ikke forhindre mig i...

Om et år vil jeg...

Jeg bør ikke give min skizofreni skylden for...

Når jeg er indlagt på psykiatrisk sygehus, tænker jeg...

Jeg vil gerne lære noget mere om...

Noget, der kan give problemer derhjemme er...

1e. Ufuldendte sætninger – dine behov, værdier, vaner og muligheder

Jeg synes at mine kollegaer/ venner...

Jeg oplever, at min familie...

Noget, jeg forsøger at forandre ved mig selv, er...

En vane, jeg har svært ved at blive af med, er...

Jeg har svært ved at modstå pres fra...

Jeg får en god støtte af...

Jeg får for lidt støtte af...

Trods min skizofreni kan jeg...

Det, jeg ønsker mig allermost, er...

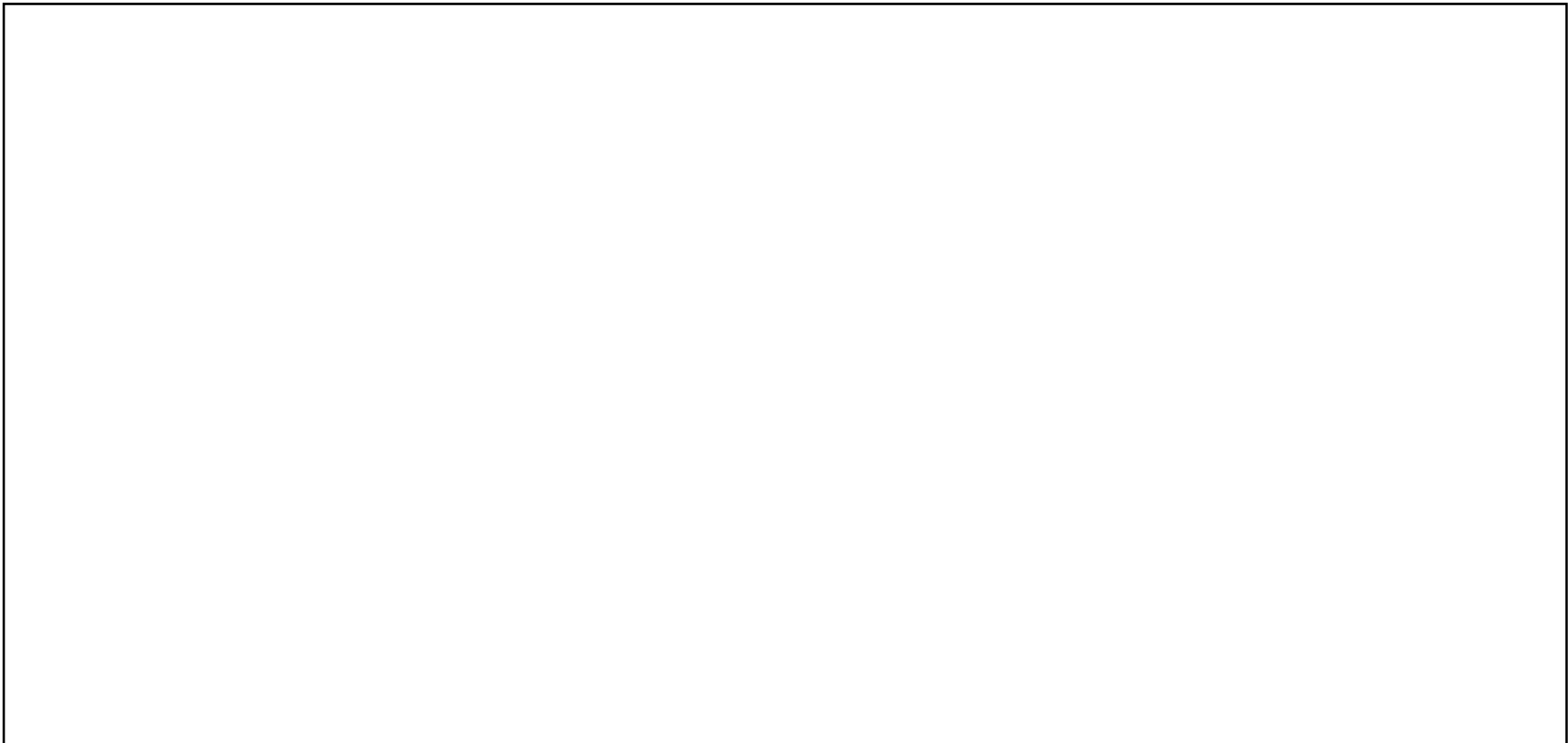
Når jeg står ved afslutningen af mit liv, vil jeg gerne se tilbage på, at jeg har...

1f. Billede, metafor eller talemåde om dit liv med diagnosen skizofreni

### **Billede, metafor eller talemåde om dit liv med diagnosen skizofreni**

Hvilket billede forbinder du med at skulle leve med diagnosen skizofreni?

Lav en tegning, skriv en historie, nævn en metafor, vælg et eventyr eller noget helt andet, du synes beskriver dit liv med skizofreni.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing or written response. It occupies the central portion of the page below the instructions.

## Samtale 2

En ny begyndelse med skizofreni

### Dit liv med diagnosen skizofreni

- a. Din uge døgnet rundt med skizofreni
- b. Din planer for ændring af levevis
- c. For og imod
- d. Din virkelighed – beskrivelse af symptomer
- e. Plads til skizofreni i dit liv
- f. Fælles benævnelse af udfordring eller problem

Dato for samtale \_\_\_\_\_

Sygeplejerske tlf. \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

## Din uge døgnet rundt med skizofreni

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 opdage mønstre i din hverdag.

Klokken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
00:00 - 01:00							
01:00 - 02:00							
02:00 - 03:00							
03:00 - 04:00							
04:00 - 05:00							
05:00 - 06:00							
06:00 - 07:00							
07:00 - 08:00							
08:00 - 09:00							
09:00 - 10:00							
10:00 - 11:00							
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00							
20:00 - 21:00							
21:00 - 22:00							
22:00 - 23:00							
23:00 - 24:00							

## Dine planer for ændring af levevis

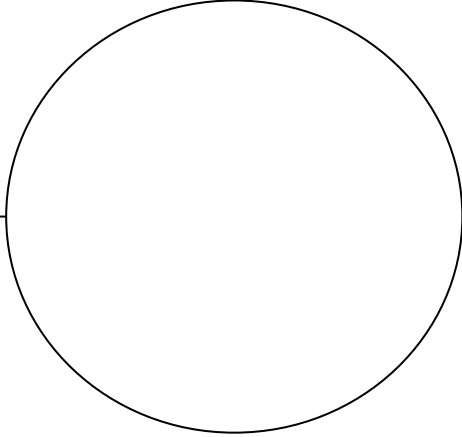
Sæt kryds i venstre kolonne ud for alle de sætninger, du synes passer på din hverdag. Markér med kryds i kolonnerne til højre, om det er noget, du vil ændre eller fortsætte med.

Følgende kende-tegner min hverdag (sæt x)		Jeg vil lave om på det: (sæt kryds)			Jeg har ikke planer om at lave det om (sæt kryds)
		Inden for den første måned	Inden for det første ½ år	I tvivl, om jeg vil ændre	
	Jeg tager ikke den medicin, jeg har fået ordineret for min skizofreni regelmæssigt				
	Jeg får ikke struktureret min dagligdag				
	Jeg isolerer mig derhjemme og under indlæggelse på sygehuset				
	Jeg har en døgnrytme, hvor jeg sover om dagen og er vågen om natten				
	Jeg tager ikke af sted til aktiviteter uden for hjemmet				
	Jeg dyrker ingen interesse eller hobby				
	Jeg udsætter ofte mig selv for skadeligt stress				
	Jeg træner ikke min selvtillid eller selvværd				
	Jeg undlader at udfordre/afprøve det, jeg har svært ved at tro på, at jeg kan				
	Jeg mødes ikke ugentligt med venner eller familie				
	Jeg spiser usundt og springer måltider over				
	Jeg dyrker ikke den anbefalede motion				
	Jeg er overvægtig				
	Jeg ryger				
	Jeg lader af og til være med at tage andet ordineret medicin				
Antal områder:					

Hvis du har markeret "I tvivl, om jeg vil ændre" kan du søge afklaring i arket "For og imod".

### For og imod

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.

Meget godt	
Godt	
Mindre godt	
Dårligt	

(Kilde: Arborelius)

## Din virkelighed med skizofreni

Beskriv de symptomer, du oplever i din hverdag, hvor ofte du oplever dem, og i hvilke situationer du oplever dem.

Symptomer	Hvor ofte symptomerne er til stede (sæt kryds)					Er symptomerne tilstede i bestemte situationer		
	Konstant	Flere gange dagligt	Én gang dagligt	Et par gange om ugen	Én gang ugentligt	Nej	Ja	Nævn hvilke
1) _____ Symptomerne nævnes i rækkefølge, hvor den mest generende står øverst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
2) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
3) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
4) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
5) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
6) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
7) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
8) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____



### **Din virkelighed med diagnosen skizofreni (fortsat...)**

Hvad tror du er årsagen til, at du har fået skizofreni?

---

---

Din egen forklaring på, at du har fået skizofreni er?

---

---

Hvor alvorligt oplever du det, at du har skizofreni?

---

---

Hvad bekymrer dig mest ved at have skizofreni?

---

---

Anvender du andre navne for din skizofreni?

---

---

Din egen forklaring på, hvordan skizofreni kommer til udtryk hos dig:

---

---

---

---

(Kilde: inspireret af Arthur Kleinman, Explanatory Models)

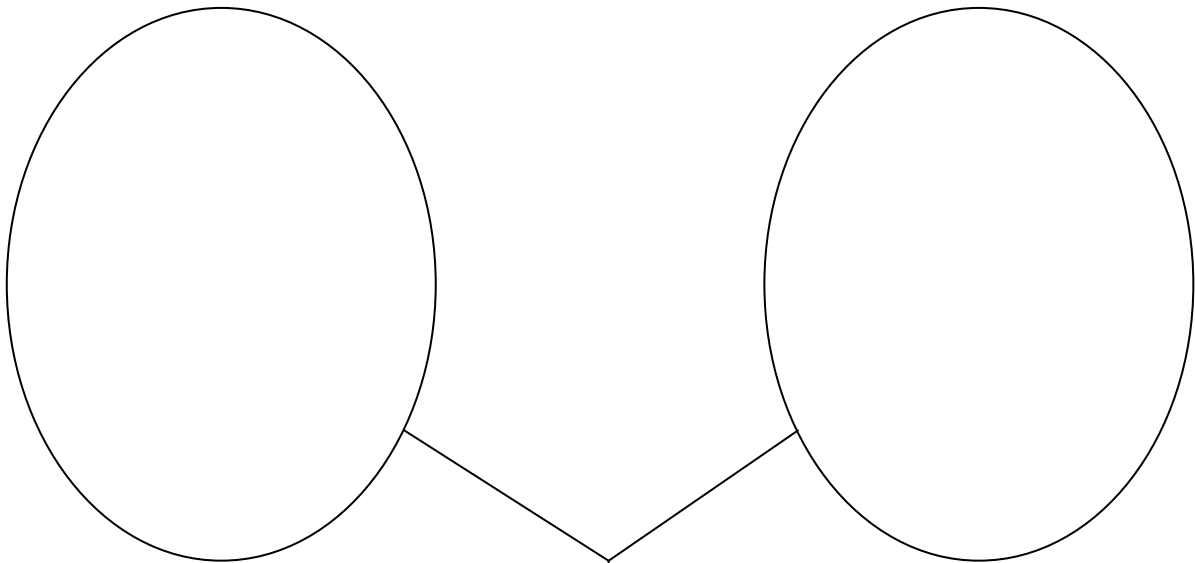
### Plads til skizofreni i dit liv

Så meget har din  
skizofreni fyldt indtil nu

Så meget skal din  
skizofreni fylde fremover

(skraver det felt, som skizofreni fylder nu)

(skraver det felt, som skizofreni skal fylde)



Beskriv hvad forskellen består af?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.

## Valg og benævnelse af udfordring eller problem i dit liv med skizofreni

Vores uafhængige lister over det, vi mener, er udfordrende eller svært for dig (må gerne være forskellige):

**Din liste** (udfylder du hjemme):

---

---

---

**Sygeplejerskens liste** (udfyldes lige efter 2. og påføres under 3. samtale):

---

---

---

**Ønskes forandret** (udfyldes i fællesskab under 4. samtale):

Vores fælles benævnelse af en udfordring eller et problem, vi mener du med fordel kan uddybe din indsigt i og kapacitet til at håndtere.

---

---

---

---

Formuleres på en måde, du kan lide og som vi begge finder dækkende

## Samtale 3

En ny begyndelse med skizofreni

### Forandringsarbejde

- a. Måde at løse udfordringen eller problemet på hidtil
- b. Dynamisk problemløsning

Dato for samtale \_\_\_\_\_

Sygeplejerske tlf. \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

## Måde at løse udfordringen eller problemet på hidtil

Hvad skal vi kalde det, der volder dig problemer?

---

---

## Dine iagttagelser

Hvor længe har du oplevet det?

---

---

Hvor tit oplever du det?

---

---

Er det blevet større eller mindre med tiden?

---

---

Hvornår mærker du det mest?

---

---

Hvornår mærker du det mindst?

---

---

## Opsummering

## Dine tanker og følelser

Hvad mener du udfordringen eller problemet hænger sammen med?

---

---

---

Hvad gør det værre?

---

---

Hvad gør det bedre?

---

---

Hvad forhindrer det dig i?

---

---

Hvad opnår du ved det?

---

---

Hvor meget påvirker det dig?

---

---

---

### Opsummering

## Dine mål og intentioner

Hvad er vigtigt for dig? – hvad stiler du efter?

---

---

Hvad kan du/andre vinde ved at udfordringen eller problemet klares?

---

---

På kort sigt?

---

---

På lang sigt?

---

---

Hvad kan du/andre tabe ved at udfordringen eller problemet klares?

---

---

På kort sigt?

---

---

På lang sigt?

---

---

Har du sat dig for at klare udfordringen eller problemet helt eller delvist?

---

---

Hvis delvis – hvilke dele?

---

---

**Opsummering**

## Dine handlinger

Hvad har du hidtil gjort med noget held for at klare udfordringen eller problemet?

---

---

Hvornår?

---

---

Hvor tit?

---

---

Hvad har du gjort uden held?

---

---

Hvem har du fået hjælp af?

---

---

Hvem har du savnet hjem fra?

---

---

Hvem har du bedt om hjælp?

---

---

Hvem vil du gerne have bedt om hjælp?

---

---

### Opsummering

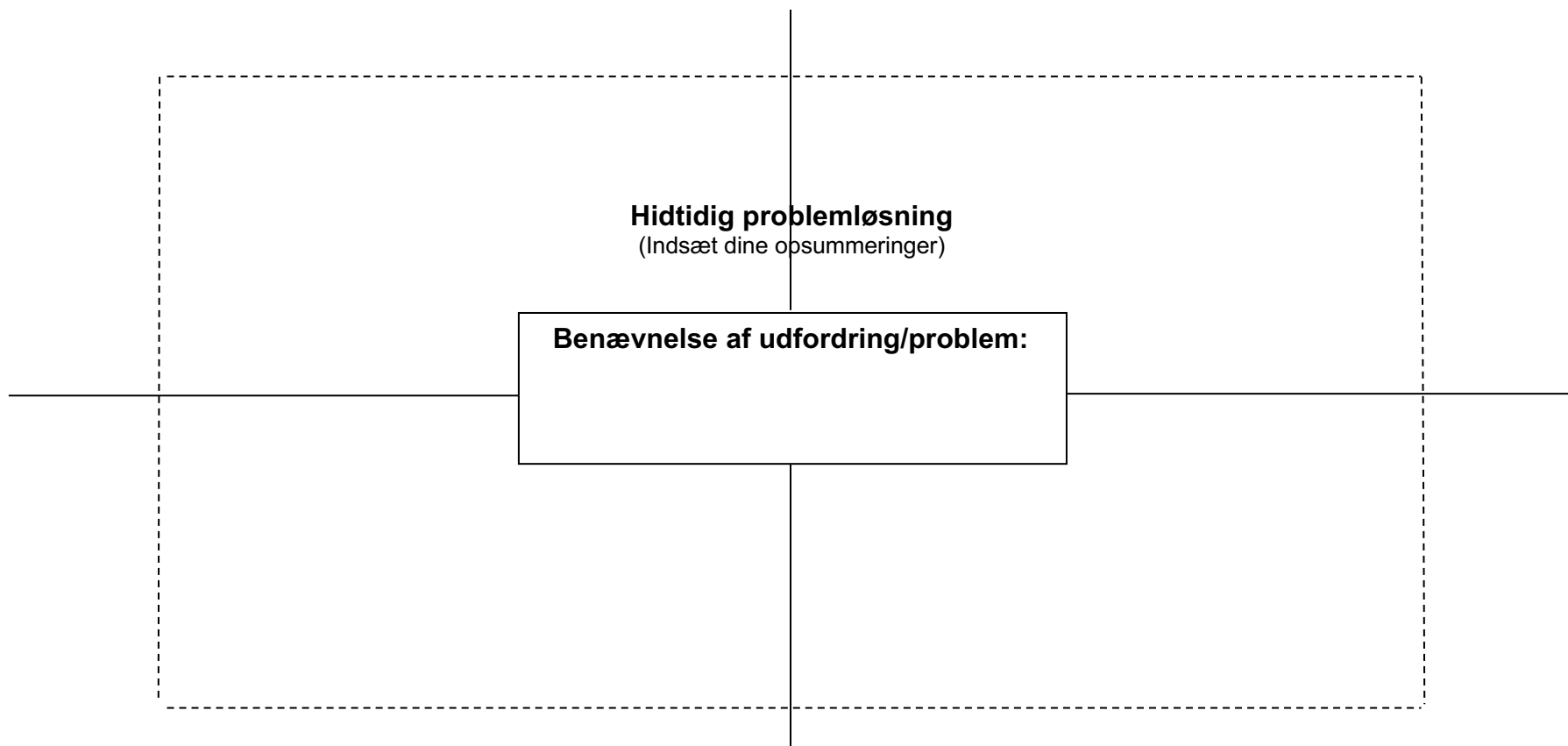


## Dynamisk problemløsning

Dine iagttagelser

Dine mål og intentioner

### Fremadrettet problemløsning



Dine tanker og følelser

Dine handlinger

## Samtale 4

En ny begyndelse med skizofreni

### Forandring i hverdagen

- a. Nye strategier og langsigtet plan
- b. Punkter, du ønsker videregivet

Dato for samtale \_\_\_\_\_

Sygeplejerske tlf. \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

## Nye strategier og langsigtet plan

Hvad har du opnået indtil nu – udtrykt i én sætning?

---

---

Hvilke forandringer arbejder du stadig på fra arket "Dine planer for ændring af levevis" (2. samtale)?

Inden for den første måned

---

---

Inden for det første halve år

---

---

Hvilke vil du stadig ikke ændre

---

---

Hvilke problemer/udfordringer fra arket "Dynamisk problemløsning" arbejder du stadig med?

---

---

