



Personlige statements

INSPIRATIONSKATALOG

Til teams og til dig, der vil udvikle
din praksis på egen hånd



INDHOLD

Dette inspirationskatalog er til dig, der er medarbejder eller peer i psykiatrien, socialpsykiatrien eller på beskæftigelsesområdet.

Er du fra et andet område eller frivillig, kan du selvfølgelig også læse med.

Hæftet kan anvendes uanset om du er fagligt ansvarlig, en del af et team eller alene om at afsøge muligheder for at skabe en mere inddragende og recoveryorienteret praksis.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Inspirationskatalog - hvorfor metoder til styrket inddragelse	4
Om personlige statements	5
FAQ - typiske spørgsmål om personlige statements.....	6
Til teams.....	7
Øvelse til at integrere personlige statements i praksis.....	9
Når du arbejder med personlige statements	10
Kompetenceudvikling – Lav den selv, eller spørg os	11
Viden - personlige statements	
For patienter og borgere	12
For medarbejdere.....	13
For peer-medarbejdere.....	14
For organisationer	15

Inspirationskataloget er udarbejdet som en del af projektet Peers som Recoveryguider, der drives af Peer-Partnerskabet i samarbejde med Region Hovedstadens Psykiatri, Psykiatrien Region Sjælland, Psykiatrien Region Nord, Københavns Kommune og Randers Kommune. Projektet er støttet af TrykFonden.

© 2025 Peer-Partnerskabet. Indholdet må deles og bearbejdes til ikke-kommercielle formål, så længe Peer-Partnerskabet angives som kilde. Udgivet under en Creative Commons ikke-kommerciel 4.0 International Licens (CC BY-NC 4.0). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Forsidefoto: Gianandrea Villa, Unsplash.

3 GODE GRUNDE TIL AT ARBEJDE MED PERSONLIGE STATEMENTS

- **Løftestang for recovery-orientering**

Brugen af personlige statements opleves af medarbejdere og peers som en konkret tilgang til at understøtte recovery-orientering. Metoden styrker brugernes stemme og tydeliggør egne mål for samarbejdet. Personlige statements styrker både samarbejdsrelationen og indsatsens forståelse af, hvad der skaber værdi for brugeren.

- **Arbejdsglæde og beriger den øvrige praksis**

Arbejdet med personlige statements øger ofte arbejdsglæden hos medarbejderne, ved at muliggøre en anden type meningsfulde samtaler med brugerne. Samtidig kan medarbejderne typisk koble samtalerne til øvrige opgaver, som bliver lettere at løse.

- **Ukompliceret metode**

Personlige statements er et enkelt redskab at arbejde med, som giver mening for brugerne. Det kræver blot kortvarig træning at tage metoden i brug og kan anvendes inden for eksisterende rammer og praksis.

”Det vigtigste, da jeg skulle udfylde personlige statements, var, at medarbejderen var åben og aktivt lyttende. Det er personens indstilling til én, der er det afgørende. Det er lige meget, om det er en peer eller en fagperson” – Bruger af personlige statements



Find flere rapporter og artikler på www.peerpartnerskabet.dk



INSPIRATIONSKATALOG

– HVORFOR METODER TIL STYRKET INDDRAGELSE

På alle velfærdsområdet arbejder man med styrket inddragelse. Socialområdet arbejder med borgerinddragelse og recovery under overskrifter som borgeren som medskaber og borgeren ved roret. I regionerne har man ligeledes et overordnet mål om at gøre patientens perspektiv til en integreret del af behandlingen. Øget patientinddragelse er et af de nationale mål for sundhedsvæsenet.

Disse overordnede mål kræver en stærk kobling til praksis, for at hverdagens arbejdsgange forandrer sig på en meningsfuld måde. Samtidig skal inddragende metoder helst være enkle at arbejde med og kunne rummes inden for de rammer, man har.

Om personlige statements

Et personligt statement består af fire korte spørgsmål, der er samlet på et A4-ark.

At lave personlige statements er en recovery-understøttende metode, der styrker patienter og borgere i at beskrive sig selv med egne ord, samt hvilken hjælp man ønsker fra andre.

Metoden er fleksibel og kan anvendes i mange sammenhænge og til flere formål. Dette hæfte fokuserer på at forbinde brugerens perspektiv bedre med den faglige indsats, men metoden kan også anvendes til kun at arbejde med brugernes mødeforberedelse.

Metoden anvendes allerede i en række kommuner og regioner. Den er forankret i tilgangen Fælles Beslutningstagen samt Patricia Deegans arbejde med Power Statements.

Hvad indeholder kataloget

Inspirationskataloget indeholder en række anbefalinger til, hvordan man som medarbejdere og peer kan arbejde med personlige statements, enten som team, på egen hånd eller i en mindre gruppe.

Anbefalingerne bygger på mange års erfaring og evaluering. Både medarbejdere, peers og brugere har medvirket til at udvikle og udpege, hvor og hvordan det er særligt meningsfuldt at anvende personlige statements.

Lovende praksis

Personlige statements er lovende praksis på nuværende tidspunkt. Der foreligger metodebeskrivelser, uddannelsesmodeller og evalueringsresultater, men der er ingen bestemt model, der skal følges. I er velkomne til lokalt at udvikle, hvordan I anvender personlige statements. Dette katalog er udgivet som open source, I kan arbejde videre med.

Hvis I ønsker at evaluere jeres arbejde, har tidligere undersøgelser fokuseret på, om brugerne oplevede at samarbejdet i højere grad førte til styrkede sociale relationer, øget trivsel samt øget selvstændighed i hverdagen (Deegan et al., 2017).

Danske erfaringer viser, at det også er relevant at evaluere medarbejdertilfredshed og forbedringer i kvaliteten af opgaveløsningen.

Vil du vide mere?

Personlige statements indgik i Peer-Partnerskabets nationale lodtrækningsforsøg fra 2019-2023, som viste signifikante resultater for bl.a. personlige recovery. Derudover er der positive erfaringer fra flere afprøvninger i Danmark.

Besøg www.peerpartnerskabet.dk eller gå til [dette link](#).



OM PERSONLIGE STATEMENTS

Personlige statements består af fire spørgsmål, som bruges til, at man med egne ord kan beskrive sig selv, og hvad der er vigtigt, så dette synliggøres både for en selv og for andre. Samtidig formuleres, hvad man gerne vil have hjælp til, men ikke præcis, hvilken hjælp man gerne vil have.

Således er arket også en invitation til, at man f.eks. som medarbejder kan bidrage med faglig viden, så der kan træffes fælles beslutninger om, hvad der skal iværksættes. Dette skal styrke grundlaget for et relevant samarbejde om f.eks. den behandling eller støtte, brugeren får tilbudt.

Oftest bruges de fire spørgsmål samlet på et A4-ark, som til højre. Man kan også arbejde med spørgsmålene på andre måder.

Metodisk udspringer personlige statements af Fælles Beslutningstagen og benyttes til det, som kaldes brugerens præferencer. Metoden kan også stå alene eller bruges i anden sammenhæng.

Tilhører: _____

Sådan introducerer jeg mig selv: _____ **Jeg er**

Det er vigtigt for mig at: _____ **Jeg vil**

Jeg vil gerne have hjælp til: _____ **Kan vi?**

Så jeg kan: _____ **Det er mit liv det handler om**

TJEKLISTE

Præsenterer du dig som et menneske, fremfor fx en sygdom eller et problem? ☐ Inviterer du andre til at hjælpe dig med noget, der er vigtigt for dig? ☐

Får du sagt, hvad der er vigtigt for dig? ☐ Er du klar over, hvad du selv kan gøre? ☐

Forklarer du, hvilken forandring du ønsker? ☐ Arket er udviklet af Peer Partnerskab med inspiration fra Patricia Design.

PEER PARTNERSKABET Se mere på www.peerpartnerskab.dk

DE FIRE SPØRGSMÅL:

- Sådan vil jeg introducere mig selv...
- Det er vigtigt for mig, at ...
- Jeg vil gerne have hjælp til...
- Så jeg kan ...

Eksempel

Johan er en 35-årig mand, der fortæller, at han bruger sit personlige statement i forbindelse med sit jobtræningsforløb til at huske sig selv på, hvor han er på vej hen i livet.

"Det var rart at få skrevet sine personlige statements ned, så man har dem at kigge på, hvis man har en dårlig dag. Så kan jeg kigge på papiret og se, hvad jeg gerne vil."

- **Sådan introducerer jeg mig selv:** Chill, kreativ, introvert, gamer, læser, samarbejdsvillig, omsorgsfuld, samarbejdsvillig, omsorgsfuld, organiserende, planlægning.
- **Det er vigtigt for mig at:** Have gode mennesker omkring mig. En sød støtte. At komme ud af systemet. Kørekort.
- **Jeg vil gerne have hjælp til:** Komme ud ad døren. Det er ikke farligt. Det er okay at fejle.
- **Så jeg kan:** Komme ud af systemet og få et deltidsjob.

Sådan introducerer jeg mig selv: Chill, kreativ, introvert, gamer, læser, samarbejdsvillig, omsorgsfuld, organiserende, planlægning **Jeg er**

Det er vigtigt for mig at: at have gode mennesker omkring mig, en sød støtte, at komme ud af systemet, kørekort, økonomi, ferie **Jeg vil**

Jeg vil gerne have hjælp til: komme ud af døren, det er ikke farligt, at det er okay at fejle **Kan vi?**

Så jeg kan: komme ud af systemet og få et deltidsjob **Det er mit liv det handler om**



FAQ

TYPISKE SPØRGSMÅL OM PERSONLIGE STATEMENTS

Hvor kan personlige statements anvendes

Personlige statements kan anvendes bredt inden for psykiatrien, socialpsykiatrien, beskæftigelsesområdet og andre velfærdsområder, hvor der er et ønske om at styrke medskabelse og inddragelse.

Også i civilsamfundet anvendes personlige statements bl.a. af bisiddere samt i sammenhænge, hvor man traditionelt har haft brug for at understøtte borgerens stemme.

Er du peer?

Arbejdet med personlige statements begyndte oprindeligt udelukkende som et redskab for peers. Siden 2019 har det vist sig at metoden med fordel kan anvendes bredere.

Erfaringerne viser dog også, at peers ofte finder det mere ligetil at bruge personlige statements samt at metoden på flere måder styrker peer-rollen.

Hvad forpligt man sig på, som indsats?

Når en patient eller borger udfylder personlige statements, skal det ikke ses som en ønskeliste, man som medarbejder eller peer *skal* opfylde.

Personlige statements er et udtryk for brugerens egen forståelse og ønsker, som kan være udgangspunkt for samarbejdet, hvor man sammen finder ud af, hvad der skal igangsættes af indsats, og hvad man som fagperson kan bidrage med.

Må et personligt statement lægges i journalen?

Som udgangspunkt tilhører et udfyldt personligt statement, den som har lavet det. Der skal derfor bedes om tilladelse til at opbevare eller dele et personligt statement.

Hvor mange personlige statements kan man lave?

Brugerne kan lave så mange personlige statements de vil, da ens behov kan ændre sig, eller fordi man får en bedre forståelse af sin situation.

Styrkedilemmaet

Som patient eller borger er det ofte vanskeligt at gennemskue, hvad der sker, hvis man fremhæver sine ressourcer. Vil man for eksempel blive udskrevet eller overladt til sig selv?

Der er ikke dokumenteret særlige udfordringer med styrkedilemmaet i brugen af personlige statements.

Som fagperson bør du altid være transparent omkring, hvordan personlige statements bliver brugt hos jer, og hvordan et statement kan påvirke beslutninger. Det skaber tryk og tillid i samarbejdet.

"Jeg har tit oplevet, at jeg blev snakket hen over hovedet, fordi jeg ikke selv kunne kommunikere ud rigtigt, hvordan jeg gerne vil have det og ønskede det. De bruger et sprog, jeg ikke selv forstår. Det er fagudtryk. Når jeg er kommet hjem igen, er jeg forvirret og føler mig langt nede. Så gør jeg bare, som der bliver sagt."
– Bruger af personlige statements



TIL TEAMS

DER VIL ARBEJDE MED PERSONLIGE STATEMENTS

Vil I som team afprøve eller anvende personlige statements, finder I her inspiration til at komme i gang.

Ligesom med andre metoder, er det en fordel at hele teamet er involveret, da det gør det muligt at dele læring samt at aftale rammerne med ledelsen. Når man arbejder med de følgende forslag, bliver personlige statements typisk et praktisk redskab, der forbinder brugerens perspektiv bedre med den faglige indsats.

Generelt er erfaringen, at det kan tage lidt tid og viljestyrke at finde frem til en hensigtsmæssig brug af personlige statements i forhold til de arbejdsgange, man har. Derefter vil metoden ofte understøtte de fleste opgaver, man allerede har, og gøre eksisterende arbejdsgange lettere.

Gør det i forbindelse med nuværende opgaver

Samarbejdet om personlige statements styrker typisk andre opgaver, hvor patienter og borgere skal beskrive sig selv eller sætte ord på deres ønsker

og mål for samarbejdet. For eksempel ved udfyldelsen af en behandlingsplan eller handleplan.

Erfaringer fra praksis viser, at personlige statements er en fleksibel metode og kan tilpasses konteksten. Medarbejdere har brugt personlige statements til forsamtaler og selve arbejdet med bl.a.:

- Forsamtaler og forstuegang
- Netværksmøder
- Problem- og målafsnit i patientplanen
- Rehabiliteringsplanen
- Tværfaglige konferencer og møder
- Forberedelse til møder med jobcenter
- Som dialogværktøj mellem borger og jobkonsulent

Dertil kan personlige statements anvendes ved overgange såsom udskrivningssamtaler, hvor det ofte er særligt vigtigt, at man som patient eller borger kan viderebringe sine ønsker og behov fra et system til et andet.

FEM TRIN

TIL AT INTEGRERE PERSONLIGE STATEMENTS I PRAKSIS

Der er fem trin, der går igen, hvis man som team ønsker at integrere personlige statements i daglig praksis.

Det kan være i jeres team, på en hel afdeling eller endnu bredere i jeres organisation:

De fem trin er:

1. Forberedelse
2. Introducér personlige statements tidligt i forløbet
3. Deling, der hvor brugeren ikke selv deltager
4. Meld tilbage
5. Følg op

Læs mere om de fem trin på næste side.



1: Forberedelse

Aftal sammen, hvordan I præsenterer personlige statements for brugerne, samt hvordan det skal indgå i beslutninger. Her aftales også behov for evt. kompetenceudvikling.

Det sikrer bred forankring i teamet, når I har tydelige aftaler omkring, hvem der har ansvaret for, hvilke opgaver samt hvordan den viden der skabes gennem brug af personlige statements, indgår i beslutninger.

Peer-medarbejdere kan med fordel inddrages, så alle parter kompetencer er i spil.

I praksis kan både peers, kontaktpersoner og andre have samtaler med brugerne om deres statement. Det er bedst, at det ikke udelukkende er peers, der arbejder med personlige statements for at sikre den tværfaglige forståelse.

2: Introducér personlige statements tidligt i forløbet

Både medarbejdere og peers har foretrukket, at personlige statement præsenteres for brugerne kort efter indskrivning eller lign. opstart af samarbejdet, gerne inden for den første uge.

Det sikrer, at brugerens perspektiv tidligt kommer i fokus og kan indgå i planlægningen af samarbejdet.

Erfaringen er, at patienter og borgere ofte er interesserede, selvom de udadtil ikke virker ovenpå. Det er bedst ikke på forhånd at udelukke nogen.

3: Deling, der hvor brugerne ikke selv deltager

Mange beslutninger træffes, uden at personen, det handler om, selv er til stede. Et personligt statement er en vigtig repræsentant for vedkommende, som kan gøres synligt og hørbart på flere måder:

- En fra teamet, f.eks. kontaktpersonen eller peer-medarbejderen, læser det personlige statement op.
- Nogle steder har man – med tilladelse fra brugeren – taget en kopi af det personlige statement, hvorefter kontaktpersonen eller peer-medarbejderen har fremlagt hovedpunkterne.

- Statementet skrives ind i relevante planer såsom behandlings- og patientplaner, handle- og rehabiliteringsplaner, jobplaner, ugeplaner m.m.

Et statement bør indgå på linje med faglige vurderinger, observationer, problemformuleringer, diagnoser m.m. Erfaringen er, at det har betydning for beslutningsprocessen.

Det er særlig vigtigt i dette trin, at det er aftalt at det personlige statement må deles samt at der gives respons til brugeren, så vedkommende oplever at blive hørt frem for at få magten taget fra sig.

4: Meld tilbage

Det styrker samarbejdet, når man vender tilbage og handler på måder, så brugeren kan se og mærke, at deres statement har haft en betydning.

Det kan gøres ved bl.a. at italesætte justeringer af indsatsen, eller hvis der for eksempel er sat en proces i gang i andre dele af hjælpesystemet. Man kan også referere til tidligere samtaler m.m.

5: Følg op på resultater og læring

Selvom personlige statements er en enkel og fleksibel metode, vil mange arbejdsgange ofte flytte fokus fra jeres ønske om at forbinde brugerens perspektiv med den faglige indsats.

En vigtig del af metoden er løbende at drøfte: "Hvordan bringer vi brugerens egne ord i spil her?" – uanset om det er i en plan, et møde eller en daglig dialog – gerne understøttet af evaluering.

ØVELSE

HVOR SKABER PERSONLIGE STATEMENTS VÆRDI I PRAKSIS

Formålet med denne øvelse er, at teamet sammen kortlægger, hvordan det giver mening at afprøve eller implementere personlige statements i jeres praksis.

1. Tegn et brugerforløb:

I forløbet tegnes de trin ind, hvor der enten indhentes oplysninger eller tages beslutninger om brugeren i forløbet.

Skriv ned:

- Hvad mødet/handlingen hedder.
- Hvilke beslutninger der træffes (evt. også navnet på dokumenter, der er vigtige. F.eks. patient- eller handleplan).
- Hvilke roller er til stede?
- Er brugeren til stede?

2. Markér

Markér, hvor det er særligt vigtigt at kende brugerens forståelse af sig selv, sin situation og ønsker til samarbejdet.

I kan drøfte eller notere:

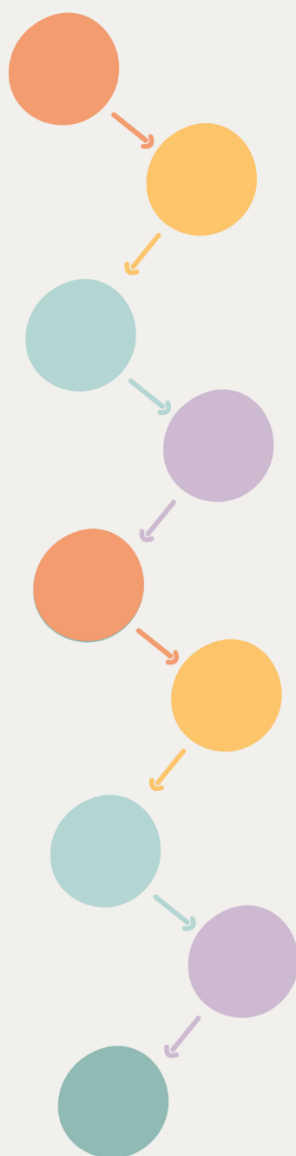
- Hvad gør I allerede for at høre brugerne?
- Hvilke trin kan stå i vejen for at inddrage brugerne?

3. Vælg

Vælg et eller flere steder i forløbet, hvor I vurderer, at det skaber mest værdi for jer og brugerne at kender brugernes præferencer og behov bedre.

4. Aftal

Aftal, hvordan I præsenterer personlige statements for brugerne, samt hvordan det skal indgå i beslutninger. Aftal også, hvordan I vil følge op.





TIL DIG

NÅR DU ARBEJDER MED PERSONLIGE STATEMENTS

Her kan du læse mere om, hvordan man konkret kan arbejde med personlige statements i daglig praksis, uanset om hele teamet ønsker at arbejde med det, eller om du vil afprøve det på egen hånd, eller om I er en lille gruppe.

At inddrage patienter og borgere forudsætter, at der er plads til at de kan træde ind i samtalen, hvilket kræver en vis fleksibilitet og opmærksomhed.

En enkel måde at skabe fleksibilitet på, er at dele samtalen op i to, hvor man først introducerer personlige statements og derefter følger op.



Du kan prøve dig lidt frem, for at finde ud af, hvilken tilgang der giver mening for dig i dit arbejde.

INTRODUKTION AF PERSONLIGE STATEMENTS

Gør det tydeligt, at det er patienternes og borgernes eget redskab

Præsenter personlige statements på den enklest mulige måde. Du kan udlevere arket, og kort præsentere det. Lad derefter brugeren selv tænke over det, før du følger op.

For at metoden er meningsfuld, skal det kommunikeres, at:

- Personlige statements er ens eget redskab og skal give ens egne ønsker og behov en stemme i samarbejdet.
- Det er valgfrit, om man vil arbejde med personlige statements.

Denne præsentation hjælper typisk brugeren med at skelne mellem personlige statements og de andre skemaer, man typisk møder under f.eks. en indlæggelse eller som borger.

Sætninger, andre har brugt:

"Det er en måde at inddrage dig, og hvem du er som person."

"Det er dit papir – det er ikke bindende."

"Kig på det, og så kan vi tale om det senere."

Et nej er blot lige nu

Helt forståeligt vil nogle patienter og borgere sige nej til at lave et personligt statement.

Erfaringsmæssigt skyldes det ikke manglende interesse, men at der ikke er overskud lige nu. Det er typisk i orden at spørge igen senere.

Ved akut krise o.l. kan det være uoverskueligt at forholde sig til invitationen, særligt, hvis man præsenteres for mange skemaer og mange spørgsmål. Man kan aftale at bringe det op igen senere.

Hvis en bruger har sagt nej flere gange, skal dette selvfølgelig respekteres.

Skriftlighed er vigtigt for alle

Det er en styrke, hvis brugeren kan skrive sit personlige statement ned. Man kan også som medarbejder skrive ned for brugeren og få det godkendt i sin endelige form.

Skriftlighed er en bro mellem brugerens verden og teamets arbejdsgange, og gør det bl.a. lettere at drøfte et statement i teamet.





OPFØLGNING

Det giver oftest bedst mening at følge op efter en dag eller to. For eksempel ved at spørge om brugeren har kigget på de fire spørgsmål og har lyst til at tale om dem.

Dertil er erfaringen, at:

- Nogle gange skal der følges op flere gange. Det handler om overskud, men også at det kan være vanskeligt som bruger at vide, hvad man skal tage alvorligt i samarbejdet.

- Nogle vil udfylde deres personlige statement på egen hånd, mens andre har brug for at sætte ord på det gennem samtale.
- Både brugere og medarbejdere er ofte vant til at fokusere på problemer og diagnoser. Mange har glæde af tjeklisten nederst på A4-arket med de fire spørgsmål.

Det er i første omgang ikke vigtigt om et statement taler direkte ind i dine opgaver. Det kan I undersøge sammen efterfølgende.

"Hvis man bare giver papiret til nogen og ikke får fulgt op, så kan det måske være for svære spørgsmål at svare på. Men hvis man har en samtale om det, så bliver de måske inspireret til, hvad de kan skrive." (kontaktperson)

KOMPETENCEUDVIKLING: LAV DEN SELV, ELLER SPØRG OS

Selvom personlige statements er en enkel og fleksibel metode, anbefales det, at man klæder hinanden på til at bruge metoden.

Det kan gøres på alt fra et par timer til en hel dag og øger værdien af metoden i organisationen.

Hvis I vil klæde jer selv på:

Den mest grundlæggende træning består af følgende trin. Det anbefales at invitere brugere med.



Første del:

- Alle udfylder et personligt statement. Det aftales, hvor personligt det skal være. For eksempel om det er et vigtigt møde eller en dagligdags situation.
- Når alle har udfyldt skemaet, drøftes, hvad der adskiller det fra andre skemaer i dagligdagen, og hvordan det bedst kan skabe værdi i formål til jeres overordnede mål og opgaver.



Anden del:

Øves for eksempel to og to.

- At introducere personlige statements for brugerne.
- At rammesætte hvordan et statement indgår i samarbejdet for brugerne: Hvem vil læse det, og hvad vil det betyde?
- Fælles opsamling.

Åfslutningsvist sikres, at alle aftaler er tydelige. Hvis noget er uklart, aftales hvordan der følges op.

Hvis I ønsker hjælp til kompetenceudviklingen, kontakt Peer-Partnerskabet for muligheder for oplæg og workshops. Se kontaktinfo på side 15.



VIDEN - PERSONLIGE STATEMENTS

FOR PATIENTER OG BORGERE

Patienter og borgere, der har brugt personlige statements, beskriver typisk, at det er første gang, de har oplevet at skulle præsentere sig selv på en positiv måde, og at det har smittet af på samarbejdet, men også deres selvforståelse, hverdagsliv og relationer.

Der beskrives, at man oplever sig selv på en ny måde, og samarbejdet føles mere vedkommende, når medarbejdere og peers anvender personlige statements.

Samtidig beskriver mange tidligere erfaringer med ikke at blive inddraget i eget forløb, der ofte betød, at den behandling eller støtte, man modtog, ikke var relevant eller meningsfuld.

Dertil er de mest almindelige erfaringer:

- **Et nyt blik på sig selv og øje for flere positive sider**

"Jeg fik vendt de negative (vrang)forestillinger, jeg har om mig selv, til noget positivt. Jeg fik set mig selv på en helt ny og frisk måde. Jeg fik gravet lidt ned i lagene og fandt noget, der beskrev mig på en mere konstruktiv måde frem for den destruktive udgave."

Mange beskriver, at de bedre ved, hvordan de kan præsentere sig over for medarbejdere som den de er, frem for et problem eller en diagnose, og at det har stor betydning for dem.

Meget tyder på, at dette skifte i, hvordan man er i stand til at udtrykke sig selv og sine behov, har stor betydning for samarbejdet med andre og er vigtigt i ens recovery.

- **Lettere ved at sætte ord på, hvad man ønsker for sig selv**

"Det vigtigste er, at nu er jeg mere bevidst om, hvad det er, jeg har brug for hjælp til, og hvad jeg har svært ved. Den indsigt i, hvad man har svært ved, er vigtig at have med videre."

"Det handler om fremtiden, om det åbne og det positive. Om, hvad vil jeg egentlig?"

Det er almindeligt, at man finder det lettere at forklare andre, hvilken forandring der er vigtig for en selv i samarbejdet.

- **Lettere at bede andre om hjælp på egne betingelser**

"At udfylde personlige statements har gjort, at jeg er blevet lidt mere klar over, hvad det er, jeg gerne vil og turde at sige det højt. Jeg har fået øjnene op for mig selv. Det er mig, der er i fokus. Jeg har turdet at åbne mig og sige, jeg vil have det sådan og sådan."

Det bliver ofte lettere bede andre om hjælp, samtidig med at det i højere grad handler om ens reelle behov.

- **Ny forståelse af egen situation**

"I udgangspunktet troede hun, at det ville være nemt at udfylde, og at det var nogle rimelig nemme spørgsmål. Men hun oplevede, at skemaet kaldte på overraskende meget selvrefleksion. Det var lidt hårdt for hende at udfylde, og hun blev også trist undervejs, men hun var meget glad for de refleksioner, skemaet satte gang i." (Interview med kontaktperson)

Personlige statements handler ikke kun om formidling til andre, men også om at styrke sin egen forståelse af ens situation og behov.

Samlet beskrives, at personlige statements styrker ens forudsætninger for at være medskabere af den behandling og støtte, man modtager fra andre, på en meningsfuld måde, der peger fremad i ens tilværelse.



VÆRDIEN FOR MEDARBEJDERE

Mange medarbejdere oplever, at personlige statements skaber værdi på måder, som andre metoder risikerer at overse eller ikke formår.

værdifulde, ikke bare for brugerne, men også for medarbejderne, med formuleringer som "at blive sat fri" og "en gave". Det skaber mulighed for en "anden slags samtale", der styrker relationen.

Det skyldes både det fokus, der ligger i et personligt statement, men også, at der bruges en åben samtaleform, som skaber en anden dialog end f.eks. den interviewform, som ofte bruges til at tale om symptomer og funktionsrelaterede problemer.

Værdi ved brug af metoden:

- **Styrker kvaliteten af indsatsen**

"Det er godt, at det bliver patientens ord. Måske kan vi være gode til at få patienten i en bestemt retning, som vi synes." (Leder)

Samtalerne om personlige statements skærper forståelsen af, hvad der er relevant at samarbejde om og har betydning for kvaliteten af indsatsen. Erfaringen er, at uden en praksis for dette, vil man som indsats ofte forme samarbejdet ud fra sin egen forståelse af brugernes behov.

- **Mere håb på brugernes vegne**

"Også meget syge og forpinte mennesker kan finde og sætte ord på ressourcer. Det overser vi måske ofte." (Kontaktperson)

Samtalerne med udgangspunkt i et personligt statement er ofte mere håbefulde og styrkebaserede end andre samtaler, hvilket medarbejdere beskriver skaber et håb og forståelse af den enkelte brugers ressourcer, hvilket er en vigtig forudsætning for at kunne arbejde recovery-orienteret.

- **Gevinst i relationsarbejdet**

"Personlige statements er en indgang til at lære et menneske at kende lynhurtigt." (Kontaktperson)

Har man allerede en velfungerende relation med brugeren, vil metoden ofte styrke den gennem nye samtaler og ved, at man lærer nye sider af hinanden at kende. Samtidig er personlige statements et effektivt redskab til at opbygge værdifuld relation, da både spørgsmålene og den åbne samtale skaber gensidig forståelse frem for mere målrettede samtaler. Dette er også beskrevet, som at disse samtaler kan skabe 'magiske øjeblikke'.

- **Meningsfuld praksis**

"Man kan tage de faglige briller af for en stund, og det er rart. Det sætter også os fri, og jeg glæder mig til flere af de her ikke-styrede samtaler." (Kontaktperson)

Medarbejdere beskriver, at de oplever en øget arbejdsglæde, når de bruger metoden, fordi man i højere grad oplever at gøre det, som der er mest behov for.

"Det sidste, han sagde i samtalen – og det har jeg aldrig hørt før – det var, 'jeg er et socialt menneske'. Ham, som næsten ikke har overskud her til at have samtaler, mest siger bare ja og nej. Men han er et socialt menneske. Han vil gerne have hjælp til at tale med nogen, han har et meget sparsomt netværk. Jeg spurgte ind til, om han var ensom, men det er han ikke, siger han. Han kan bare godt lide at være sammen med andre mennesker, men han kan også lide at være alene. Vi har altid troet her på afdelingen, at han var ensom." (kontaktperson)



VÆRDIEN FOR PEER-MEDARBEJDERE

Ud over den værdi som skabes sammen med ens kollegaer, når man som peer anvender personlige statements, viser erfaringerne, at metoden dertil kan understøtte det daglige samarbejde med ens kollegaer og styrke ens rolle i teamet.

Samtidig er det ofte ligetil at arbejde med personlige statements, ud fra den måde man arbejder på som peer.

Værdi ved brug af metoden:

- **Understøtter peer-rolle i teamet**

"Jeg har tit ikke så meget at sige på tværfaglig konference – når vi når til mig, er meget sagt. Men nu skulle jeg læse patientens ord op. Det giver mig en rolle og løfter vores samtaler ind i en faglig kontekst'."

Personlige statements synliggør og formaliserer ens rolle i det tværfaglige samarbejde ved at skabe plads for peer-støtte i teamets arbejdsgange, som bærer af brugernes ord ind i de faglige samtaler. Dette gør peer-rolle tydeligere

- **Meddefinerer peer-rolle i samtaler med brugerne**

"Mine samtaler kan godt nogle gange blive meget åbne og flydende. Der giver redskabet en struktur, som kan være med til at gøre samtalerne lidt mere

konkrete – og når det bliver skrevet ned, så forpligter det på en måde mere."

Samtalerne om et personligt statement harmonerer med og understøtter den måde, man arbejder på som peer. Samtidig får man som peer et konkret redskab til at gøre samtalerne mere konkrete i forhold til de handlemuligheder, der er indsatsen, herunder hvad der skal bæres videre ind i de faglige rum. Dette opleves ikke som en begrænsning, men en styrkelse af peer-rolle.

- **Reducerer ulighed i mødet**

"Med det personlige statement kunne jeg nemmere tage nogle eksempler fra mig eget liv og fortælle om, hvad jeg kunne forestille mig at skrive. Det udligner lidt den magtubalance, som der kan være i måden, vi mødes på, så vi kan tale sammen som mennesker."

Selvom peer-samtaler er åbne og ligeværdige, betyder navneskilte, alarmer, journaler etc., at værdien af at møde en peer afhænger af, om brugeren er i stand til at forstå det ligeværdige møde og gribe muligheden for peer-støtte i den konkrete situation. Peers beskriver, at de oplever, at personlige statements gør ens rolle tydeligere og lettere at 'gå med' det, der er vigtigt for vedkommende.

FRIUM, MAGT & SPØRGESKEMAER - SKAL MAN SOM PEER BRUGE METODER?

Standardiserede tilgange vil ofte forskyde magtbalancer og forme, hvad der er muligt at tale om (Szmukler & Appelbaum, 2008). Som peer har man ofte også levet erfaring med, hvordan det føles, når andre bruger metoder eller spørgeskemaer. Hvis du som peer er i tvivl om du vil anvende en metode som personlige statements, kan du spørge dig selv:

- Giver metoden mere stemme til personen end til den faglige forståelse?
- Er deltagelse 100 % frivillig – kan man sige nej uden konsekvens?
- Har du mulighed for at slippe metoden, hvis der er et andet behov?
- Kan resultatet af metoden forklares i brugerens egne ord – og ikke kun ud fra en faglig forståelse?



VÆRDIEN FOR ORGANISATIONER

Overvejer I som team eller organisation at afprøve eller integrere personlige statements, kan metoden opfylde en række forskellige behov.

Personlige statements kan understøtte systematisk implementering af en personcentreret og recovery-understøttende praksis. Metoden fremmer en helhedsbaseret tilgang, der i tidligere sammenhænge har haft betydning for kvaliteten af indsatsen samt engagementet i teamet.

Brugere beskriver brugen af metoden som skabende en oplevelse af empowerment, forståelse og håb.

Metoden kan dertil understøtte implementeringen af peer-støtte ved at koble peers systematisk til de daglige arbejdsgange, samtidig med at metoden trækker på de kompetencer og hovedopgaver, peer-medarbejdere typisk har.

Det anbefales, at alle medarbejdergrupper kan anvende metoden for at sikre tværfaglig forståelse.



Hvis tvivl: BEGYND, HVOR DET GØR STØRST FORSKEL

Ønsker man som organisation kun delvist at implementere personlige statements, anbefales det at fokusere på brugere med komplekse, gentagne behov og følge læringen herfra.

På de fleste områder oplever man, at 5–10 procent af brugerne tegner sig for op mod 40–50 procent af ressourcebehovet. Ud over at brugerne kan stå med betydelige livsudfordringer, afspejler dette samtidig også, at den behandling og støtte, der gives, har lav eller blot vedligeholdende effekt. De 5-10 procent er typisk velkendte i indsatserne gennem for eksempel langvarige, indgribende støtteforløb eller gentagne indlæggelser.

Evalueringer af personlige statements i både regioner og kommuner viser, i tråd med international litteratur (Stanhope et al., 2021), at samarbejdet med denne gruppe ofte bygger på forforståelser om brugernes behov, som har udviklet sig over tid. Disse forforståelser vil forme indsatsen, men afspejler ikke nødvendigvis de behov, brugeren selv oplever som mest nødvendige for at få hverdagen til at fungere.

Personlige statements har gentagne gange vist sig at kunne korrigere fastlåste forforståelser i indsatsen og bidrage til en mere hensigtsmæssig tilrettelæggelse af den faglige indsats. Dertil har peer-medarbejdere ofte haft en væsentlig rolle, fordi de ofte ikke i samme grad er formet af disse forforståelser i tilgangen til brugerne.

KONTAKT:



www.peerpartnerskabet.dk



peer@detsocialenetvaerk.dk

Inspirationshæftet er skrevet af

Klavs Serup Rasmussen

Hæftet må videreudvikles som beskrevet på side 2.

Litteratur:

Deegan, P. E., Carpenter-Song, E., Drake, R. E., Naslund, J. A., Luciano, A., & Hutchison, S. L. (2017). Enhancing clients' communication regarding goals for using psychiatric medications. *Psychiatric Services*, 68(8), 771–775. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201600418>

Stanhope, V., Baslock, D., Tondora, J., Jessell, L., Ross, A. M., & Marcus, S. C. (2021). Developing a tool to measure person-centered care in service planning. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Article 681597. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.681597>

Szmukler, G., & Appelbaum, P. S. (2008). Treatment pressures, leverage, coercion, and compulsion in mental health care. *Journal of Mental Health*, 17(3), 233 – 244. <https://doi.org/10.1080/09638230802052203>

Tilhører: _____

DET HER ER
DIT PAPIR.
BRUG DET
SOM DU VIL.

Sådan introducerer jeg mig selv:

Jeg er

Det er vigtigt for mig at:

Jeg vil

Jeg vil gerne have hjælp til:

Kan vi?

Så jeg kan:

Det er
mit liv
det
handler
om

TJEKLISTE

Præsenterer du dig som et menneske, frem for fx en sygdom eller et problem?

Får du sagt, hvad der er vigtigt for dig?

Forklarer du, hvilken forandring du ønsker?

Inviterer du andre til at hjælpe dig med noget, der er vigtigt for dig?

Er du klar over, hvad du selv kan gøre?

Med inspiration fra 'power statement worksheet' Pat Deegan

PEER  PARTNERSKABET

Download arbejdsark, guides,
find VR-film og mere på
www.peerpartnerskabet.dk

PEER  PARTNERSKABET **TrygFonden**