

Materialehæfte til kurset

SÆT DIN DAGSORDEN

Et praksisnært kursus, der giver alle
mulighed for at gøre møder gode.



INDHOLD

Dette hæfte indeholder viden og øvelser, der handler om at skabe mere ligeværdige og recovery-understøttende møder, hvor menneskers styrker, håb og ønsker er i centrum.

Hæftet beskriver også, hvordan du kan forberede dig til møder - eller hjælpe andre med det - ved at lave *personlige statements*, som handler om, hvad der er vigtigt for en selv, og hvad man vil opnå til et møde.

Hæftet henvender sig til:

- dig, som lever med psykisk sårbarhed eller oplever psykisk mistrivsel eller psykisk lidelse/sygdom.
- peer-medarbejdere
- fagprofessionelle og foreningsfrivillige

Hæftet kan både bruges som undervisningshæfte og til at slå op i på enkelt sider.

HVEM SÆTTER DAGSORDENEN?

Man kan ikke måle, hvordan psykiske symptomer og sårbarheder påvirker mennesker. Den behandling og støtte, man kan få, når man mistrives psykisk eller har en psykisk lidelse, afhænger derfor af et skøn.

Når skøn er involveret, er der altid en risiko for, at nogle ikke bliver hørt. Der kan også opstå konflikter i samarbejdet og tilfældigheder kan bestemme udfaldet af et møde.

At mødes på en god måde og sammen finde løsninger, der kan fungere i menneskers hverdag, stiller derfor store krav til ens kompetencer – uanset om man er social/sundhedsfaglig medarbejder, peer-medarbejder eller borger.

Ønsker man dertil at arbejde recovery-orienteret, bliver det endnu vigtigere at sikre, at møder tager udgangspunkt i det enkelte menneske og har et helhedsorienteret perspektiv.

Samtidig beskriver borgerne et stort behov for at blive bedre rustet til at beskrive deres behov, og deltage i møder.

Det gælder uanset, hvor tæt og godt et samarbejde man har med de forskellige indsatser, og skyldes, at der opleves en tydelig ulighed i magt, sprog og forberedelsesmuligheder.

Det vigtigste spørgsmål i samarbejdet mellem borgere og indsats er derfor: Hvem sætter dagsordenen?

Øvelser

A. Dine personlige statements	side 11
B. Hvem sætter dagsordenen?	side 12
C. Personlige statements i praksis	side 13
Øvelsesark: Personlige statements	Side 15

Ordforklaring

At man kan komme sig af psykiske lidelser, kaldes for *recovery*.

Når man støtter andre ud fra egne erfaringer med psykisk lidelse, kaldes det *peer-støtte*.

Når vi skriver *borger*, menes bruger af en indsats. Det omfatter også hvis man fx er patient i psykiatrien.



HVAD GØR MØDER GODE

Møder er livets byggesten. Men et møde er ikke bare et møde.

Det gode møde begynder allerede før selve mødet, med at der sendes en dagsorden ud, eller at det på anden måde er tydeligt, hvad mødet handler om, og hvad der forventes af en som borger.

Derudover er det vigtigt at have en dygtig og effektiv *mødeleder*, som kan styre både diskussionerne og tiden, så mødet når sine mål.

Mødelederen skal også være i stand til at håndtere eventuelle uenigheder eller misforståelser under mødet.

Et godt møde er kendetegnet ved:

- **Et tydeligt formål og dagsorden**
Jo tydeligere det er, hvorfor man mødes, og hvad der skal beslattes, jo bedre. Det gør det lettere at forberede sig og holde fokus.
- **God kommunikation og lydhørhed**
Det er ikke alt, der kan forklares lige ud ad landevejen. Gode møder forudsætter evnen til at lytte og forstå andres synspunkter. Man skal kunne stille spørgsmål og få forklaringer, når det er nødvendigt.
- **Respekt og tydelige rammer**
Møder skal være psykologisk trygge. Derfor skal der være tydelige aftaler og respekt for hinandens grænser. Det er godt at holde sig på egen banehalvdel og undgå at afbryde andre.

HVAD GØR MØDER SVÆRE

Noget af det, som kan gøre møder svære, er:

Magtubalance

Magtubalance mellem mødedeltagere kan gøre det sværere at opnå enighed og tage fælles beslutninger.

Kommunikationsproblemer

Opstår typisk, hvis deltagerne i mødet bruger forskellige ord eller forstår ord forskelligt. Der kan også være forskellige forventninger til hinandens måder at deltage i mødet på.

HVILKEN ROLLE KAN PEERS SPILLE

Alle medarbejdere kan bidrage til bedre møder og samarbejde med borgere om at forberede sig til møder.

Peer-medarbejdere er dog typisk et skridt længere væk fra beslutninger om borgernes forløb, end andre medarbejdere.

Borgerne ser derfor ofte samarbejdet med peer-medarbejdere som et frirum, hvor man kan bruge samtalen, til hvad man selv vil.

Adgangen til dette frirum er vigtigt i en recoveryproces, da det er her, man som individ har mulighed for selv at forstå, hvad der sker, hvilken betydning det har for en, samt beslutte hvad man ønsker at gøre (Leonhardt 2017).

Peers i praksis

Social- og Boligstyrelsens vejledning om recovery-orienteret rehabilitering i praksis til sagsbehandlere og ledere:

- ✓ Du tænker peers ind i arbejdet på myndighedsområdet for at få borgerperspektivet tydeligt frem i sagsbehandlingen.
- ✓ Undersøg sammen med borgeren, hvad der er det gode møde for borgeren, og hvordan borgeren ønsker at blive forberedt.
- ✓ Tilbyd borgeren at starte med at tale med en peer-medarbejder, om muligt.



Region Hovedstadens Psykiatri:

"Vi ønsker nu at tage de næste skridt mod en recovery-orienteret tilgang, hvor patientens perspektiv i endnu højere grad er en integreret del af behandlingen."

MØDER OG RECOVERY

Gode møder er afgørende for, at mennesker kommer sig. Det er her, man beslutter, hvordan man samarbejder og om hvad.

En recovery-orienteret tilgang handler om at se mennesker som andet end deres diagnose og problemer, og i stedet tage udgangspunkt i menneskers drømme og styrker.

At arbejde recovery-orienteret handler om at samarbejde om at skabe de forandringer i hverdagen, som er vigtige for den enkelte. Behandlings- og indsatsmål skal støtte recovery-mål. Ikke omvendt.

At komme sig indebærer også, at man som borger selv har en central rolle i samarbejdet. Ligesom man ikke lærer at køre bil ved at blive kørt rundt, skal man selv om bag rattet.

Det kan være en udfordrende proces og rumme stor usikkerhed om, hvad der kan lade sig gøre. Men man behøver ikke komme sig alene. Medarbejdere og peers kan hjælpe i processen. Møder og aftaler er vigtige, så det, man gør sammen, er noget man selv ser en mening med, og som kan fungere i ens hverdag.

Tre gode pejlemærker

For at finde vej sammen, arbejder man ofte med de tre pejlemærker til højre: Håb, selvbestemmelse og muligheder.

Du kan læse mere om pejlemærkerne og recovery i 'Guide til et godt hverdagsliv' der er skrevet af tidligere brugere af psykiatrien.



Link til guiden:



Et godt samarbejde handler om at dele viden og erfaringer, så I sammen kan beslutte, hvad I gør.

DINE TRE PEJLEMÆRKER

At komme sig af en psykisk lidelse handler ikke om at undgå at blive syg igen, men om at udforske, hvad der gør din hverdag bedre. Tro på dine drømme, og brug pejlemærkerne til at prøve dig frem.



HÅB	SELVBESTEMMELSE	MULIGHEDER
Håb giver styrke og mod. Nogle gange skal man lige vænne sig til, at der er håb. Håb er bl.a.: • At finde ud af, at man ikke er alene. • At føle sig forstået. • Glimt af, at noget er muligt. • Troen på, at det kan lykkes. Hvornår føler du håb? Læg mærke til det. Der kan være perioder, hvor det føles, som om tingene står stille. Det betyder ikke, at det altid vil være sådan.	Du ved bedst, hvad du har brug for, for at din hverdag fungerer. Hvis du modtager behandling eller støtte, er det vigtigt, at du er med til at beslutte, hvad der skal ske. • Hvad er vigtigst for dig lige nu? • Hvad skal støtten fra andre gøre muligt? • Hvad kan du selv gøre? Lad ikke andre beslutte, hvad du kan og ikke kan.	Hvad er der af muligheder for at gøre det, du gerne vil? Vent ikke på det perfekte eller på, at nogen siger, du er klar. Prøv dig frem. Der vil være noget for dig. • Hvad plejer at være vigtigt for dig? • Hvad ser du af muligheder lige nu? • Hvem kan du følges med? Både til møder og andet, du gerne vil?



AT KUNNE FORBEDREDE SIG TIL MØDER ER WIN-WIN

Det er veldokumenteret, at det sprog, vi bruger i hverdagen, har svært ved at formidle det, man oplever i en psykisk krise, herunder hvordan man påvirkes af det som sker.

Af samme grund er noget af den mest værdifulde hjælp man kan få, ifølge mennesker i psykiatrisk behandling, støtte til at beskrive sin situation og de problemer man oplever, så man ikke står alene med det.

Samtidig har man som social- eller sundhedsfaglig medarbejder, myndighedsperson, sagsbehandler o. lign. brug for et godt samarbejde, for at det, man beslutter at sætte i værk, gør en meningsfuld forskel.

At give borgerne mulighed for at forberede sig til møder er en effektiv måde at imødegå de konkrete forskelle i magt, sprog og forberedelsesmuligheder mellem borger og indsats. Disse forskelle gør det typisk svært for borgerne at finde deres plads i samarbejdet og tydeligt udtrykke deres behov og ønsker.

”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

RECOVERY ØGER BEHOVET FOR MØDEFORBEREDELSE

Recovery-orienteret praksis tager udgangspunkt i borgernes håb, ønsker og drømme.

Det er helt afgørende, hvis mennesker skal komme styrket gennem kriser og skabe sig en hverdag, som giver mening for den enkelte.

Men i en udsat position pga. psykiske vanskeligheder, er det almindeligt, at man er usikker på, hvad der kræves for at komme videre, og om man kan stå på egne ben.

Derfor har man typisk brug for at andre hjælper en med at forstå og skabe mening i det, der er sket, samt at finde ud af, hvad og hvem der hjælper.

Dette kræver respekt for borgernes autonomi og støtte til at de kan træffe deres egne beslutninger.

Recovery øger derfor behovet for mødeforberedelse hos borgerne, og kræver gode samarbejdskompetencer hos alle involveret. Ellers kan recovery ende med at ansvarliggøre borgerne uden at hjælpe dem.

Social- og Boligstyrelsen beskriver her nogle af de færdigheder, man skal have som borger i en recovery-orienteret tilgang:

Borgerne har en vigtig opgave i at:

- ✓ tage aktivt del i at finde frem til egne håb, ønsker og drømme.
- ✓ give input til, hvordan støtten kan tilrettelægges, så den opleves hjælpsom med udgangspunkt i egne håb for fremtiden.
- ✓ forsøge at holde fast i egne håb, ønsker og drømme i samarbejdet med kommunen og andre samarbejdspartnere.
- ✓ bidrage på den måde de kan, og når de kan, i forhold til udviklingen af kommunale tilbud og ydelser, der understøtter deres håb, ønsker og drømme.

Se hæftet ”Recovery-orienteret rehabilitering – Vejledning til praksis”





"Det overraskede mig stærkt, at..."

Iben, der er peer-medarbejder i et ambulant psykiatrisk tilbud, fortæller:

"Vi har en bruger, der er kommet hos os gennem mere end tyve år med svære depressioner. Når behandlingen virker bedst, transformerer den en svær depression til en moderat. Patientens kontakt med indsatserne drejer sig helt primært om medicin, ligesom samarbejdet med mig, som hun kender godt, har handlet om, hvad man selv kan gøre for at modvirke depressionen.

Derfor overraskede det mig stærkt, at brugeren laver et personligt statement, der slet ikke sætter hendes depression i fokus. Dét, hun gerne vil have hjælp til, er hendes ensomhed, skabt af en angst for andre mennesker.

Det overraskede også psykiateren og kontaktsygeplejersken, men blev hurtigt indført i behandlingsplanen. Herefter ændrede indsatsen sin støtte, ved både at arrangere følge til et lokalt værested og tale om, hvordan nye møder med andre mennesker kunne komme i stand, ligesom der også medicinsk kunne fokuseres mere på angst."



Sådan kan du forberede dig til møder:

PERSONLIGE STATEMENTS

Personlige statements er fire korte spørgsmål, der sætter fokus på, hvad der er vigtigt for en selv, og hvad man har brug for, at andre hjælper en med.

Personlige statements bruges typisk til møder med medarbejdere under fx en indlæggelse i psykiatrien, eller til et myndighedsmøde i socialpsykiatrien eller jobcenteret.

Man kan lave *personlige statements*, når man vil, og bruge dem, til hvad man vil. Nogle bruger dem til sig selv eller i forhold til deres familie og naboer.

Man kan også lave så mange *personlige statements*, man vil, og så tit man vil. Ens *statement* ændrer sig typisk lidt, hver gang man laver dem.

DE FIRE SPØRGSMÅL

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

Med *personlige statements* inviterer man andre til at samarbejde, ved at beskrive sig selv i egne ord og sige, hvad man gerne vil have hjælp til, uden at sige, hvad hjælpen skal være. Det gør det muligt for andre at bidrage med deres viden og erfaringer.

På denne måde bliver det lettere at træffe fælles beslutninger om, hvad der giver mening i forhold til den hjælp, støtte eller de muligheder, du søger - uanset om det drejer sig om behandling, beskæftigelse, støtte i hverdagen eller noget helt andet. Det gør det også mere sandsynligt, at det, som besluttet, er noget, der gør en meningsfuld forskel.

Et personligt statement er ens eget. Hvis du skriver på A4-arket, kan du tage det med dig, som du vil. Dine statements skal ikke lægges ind i en journal eller lignende.

Tilnavn: _____

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

Sådan introducerer jeg mig selv: _____

Det er vigtigt for mig at: _____

Jeg vil gerne have hjælp til: _____

Så jeg kan: _____

TÆKLISTE

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

Er du godt/hvad der er vigtigt for dig?

Skal jeg eller du hjælpe/brønde dig om?

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

Er du klar over, hvad du selv kan gøre?

Hvad skal man til for at samarbejde om noget? På Denmark

PEER PARTNERSKABET

Personlige statements-arket

SÅDAN HÆNGER DE FIRE SPØRGSMÅL SAMMEN



Et *personligt statement* kan fx lyde sådan her:

"Jeg er en ung mand, der elsker at skateboarde. At kunne gå i skole igen er det vigtigste for mig. Jeg vil gerne samarbejde med dig om min sociale angst, så jeg kan gå i skole og tage min eksamen."



HVILKEN FORSKEL GØR PERSONLIGE STATEMENTS

De, der har forberedt sig til møder med *personlige statements*, peger på især tre ting der var vigtige for dem:

Man kan få et nyt blik på sig selv og øje på flere positive sider af sig selv

Over halvdelen af de adspurgte personer angav, at de efter at have udfyldt *personlige statements* vidste, hvordan de skulle præsentere sig selv som et menneske frem for et problem eller en diagnose. Det havde stor betydning, særligt at komme af med nogen af de negative tanker man havde om sig selv.

"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 fremfor den destruktive udgave."

Gør det lettere ved at sætte ord på, hvad man ønsker for sig selv

Omtrent hver anden vi har spurgt, beskriver at det var blevet lettere at forklare andre, hvilken forandring de ønskede i deres liv.

"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."

Lettere at bede andre om hjælp på egne betingelser

Hovedparten af dem vi har interviewet fortæller, at det var blevet lettere for dem at bede andre om hjælp, samtidig med at de følte, at det de bad om, i højere grad var på deres egne betingelser og ud fra egne behov.

"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."

Læs mere om vores undersøgelser på side 14. *Personlige statements* hører metodefeltet Fælles Beslutningstagen, nærmere bestemt den del, der handler om at kunne facilitere og beskrive præferencer.



MANGE MÅDER AT LAVE PERSONLIGE STATEMENTS PÅ

Her gennemgår vi forskellige måder at arbejde med *personlige statements* på, som andre har fundet brugbare – både hvis du selv skal til et møde, eller hvis du støtter en anden i at lave deres statements.

Der er ikke én rigtig eller forkert måde at lave *personlige statements* på. Man kan fx bruge A4-arket, lave sit eget, gå en tur og tale om det. Der er mange måder, der fungerer godt.

► Start, hvor det giver mening

Man behøver ikke svare på spørgsmålene i en bestemt rækkefølge. Mange synes, at det først spørgsmål er svært at svare på. Det kan være lettere at begynde med et af de andre spørgsmål.

► Gør det, der giver mening

I kan vælge at tale om spørgsmålene i stedet for at skrive ned. Det er ikke altid, man er parat til at skrive eller føler sig tilpas med det.

I kan også skrive hvert spørgsmål på et papir, så der er plads til mange flere ord.

► Brug tjeklisten i bunden af arket

Brug tjeklisten hver gang! Vær nysgerrig på, om svarene beskriver et menneske med håb og drømme, eller om det er beskrivelsen af et problem. Mange er blevet vant til at beskrive sig selv med sin diagnose.

► Tal om, hvad ens *statements* skal bruges til – og vær opmærksom på styrkedilemmaet

Tal om, hvad ens *statements* skal bruges til. Er det til et møde, til en samtale med et familiemedlem eller måske til en selv?

Som borger er man oftest meget opmærksom på konsekvenserne af, hvad man siger til medarbejdere. Det skyldes, at der er et ulige magtforhold, og det kan være svært at gennemskue konsekvenserne af det, man siger.

Tal åbent om den ulige magt, og hvad man har lyst til at dele i den konkrete sammenhæng.

Arket er borgernes eget, og det er op til den enkelte, hvordan ens *statements* bruges, og hvad der deles.

Måske er der behov for at lave flere *personlige statements* på forskellige tidspunkter.

Prøv ikke at have svarene på forhånd når du går i gang med spørgsmålene. Vær nysgerrig på det, som dukker op.

Kommer der fx noget om at være sammen med din kæreste, selvom næste møde handler om behandling, vær nysgerrig!

SE ANDRE LAVE ET STATEMENT

Hvis du er i tvivl om, hvordan du kan lave et *personligt statement*, kan du se denne VR-film, hvor du ser andre blive guidet igennem spørgsmålene.

Du kan stoppe filmen undervejs, hvis du bruger den til at lave dine statements.



[Link til VR](#)

”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



Johan og Lise:

TO EKSEMPLER PÅ PERSONLIGE STATEMENTS

Her kan du se to eksempler på *personlige statements*, der er udfyldt til forskellige formål.

Johan

Johan er en 35-årig mand, der ifm. sit jobtræningsforløb har udfyldt et *personligt statement* med en tilknyttet peer-medarbejder. Selv siger han om at udfylde arket:

"Det var rart at få skrevet mit personlige statement ned. Så har jeg dem at kigge på, hvis jeg har en dårlig dag. Så kan jeg kigge på papiret og se, hvad jeg gerne vil. Så jeg kan kigge på, hvad jeg arbejder hen imod."

Jeg er: Chill, kreativ, introvert, gamer, læser, samarbejdsvillig, omsorgsfuld, organiserende, planlægning.

Det er vigtigt for mig at: at have gode mennesker omkring mig. En sød støtte. At komme ud af systemet, kørekort, Monami lege.

Jeg vil gerne have hjælp til: komme ud af døren, det er ikke farligt at 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 og planlægning.

Det er vigtigt for mig at: At have gode mennesker omkring mig. En sød støtte. At komme ud af systemet. Kørekort.

Jeg vil gerne have hjælp til: Komme ud af døren. Det er ikke farligt. Det er okay at fejle.

Så jeg kan: Komme ud af systemet og få et deltidsjob.

Lise

Lise er en kvinde på 50 år, der udfyldte sit *personlige statement* ifm. et møde i jobcenteret, der handlede om at komme på peer-uddannelse. Lise selv siger om at sine *personlige statements*:

"Jeg har fundet en formular, som jeg kan bruge til noget. Specielt til at søge job og præsentere mig selv som værende den, jeg er. Jeg bruger det til at holde ledetråd i, hvis jeg skal bede om noget."

Sådan introducerer jeg mig selv: IT support uddannet med paranoid psykose. Er frivillig Natteravn og er nysgerrig af natur. Empatisk, lyttende og positiv af sind.

Det er vigtigt for mig at: arbejde med andre der er i har været i psykisk ubalance. Jeg har undersøgt muligheder for peer uddannelse som jeg ønsker at tage.

Jeg vil gerne have hjælp til: Evt. økonomisk støtte til uddannelsen. Jeg har undersøgt prisen og hvor, hvornår jeg kan starte. Der er Region Hovedstaden der tilbyder ud.

Så jeg kan: Give mine erfaringer videre. Bruge dem som kompetence samt hjælpe andre der har brug for støtte, erfaringer, en der lytter.

Sådan introducerer jeg mig selv: IT-support uddannet. Med paranoid psykose. Er frivillig Natteravn og er nysgerrig af natur. Empatisk, lyttende og positiv af sind.

Det er vigtigt for mig at: Arbejde med andre, der er i/har været i psykisk ubalance. Jeg har undersøgt muligheder for peer-uddannelse, som jeg ønsker at tage.

Jeg vil gerne have hjælp til: Evt. økonomisk støtte til uddannelse. Jeg har undersøgt prisen, og hvornår jeg kan starte. Det er Region Hovedstaden, der udbyder.

Så jeg kan: Give mine erfaringer videre. Bruge dem som kompetence samt hjælpe andre, der har brug for støtte, erfaringer, en der lytter.



ØVELSE A: DINE PERSONLIGE STATEMENTS

Formål

At lave et *personligt statement* samt drøfte, hvilken forskel det kan gøre at forberede sig på denne måde inden et møde.

Øvelsens varighed

Ca. 60 minutter.

Det skal du bruge

Blyant, hvis du vil skrive.

Du finder arket til øvelsen på side 15.

Før du går i gang

Det *personlige statement*, der laves her, vil du blive bedt om at dele med resten af gruppen. Du skal derfor kun skrive noget, du føler er o.k. at dele med andre. Hav respekt for dine egne og andres grænser.

Øvelsen er en mulighed for at øve sig i at beskrive sig selv og bede om hjælp på en måde, der skaber samarbejde og gør det lettere at træffe fælles beslutninger.

Eksempel:

“Jeg er en ung mand, der elsker at skateboarde. At kunne gå i skole igen, er det vigtigste for mig. Jeg vil gerne samarbejde med dig om min sociale angst, så jeg kan gå i skole og tage min eksamen.”

Når der deles i øvelsen, er det godt, hvis du øver dig i, at holde dig på egen banehalvdel og ikke vurderer, om andres *statements* er gode eller dårlige, realistiske eller andet. Vi har hver vores egen sandhed.

Hvis du er medarbejder, og det er udfordrende at lave øvelsen, læg mærke til det. Som borger bliver man bedt om at fortælle om disse personlige forhold ofte.

Instruktion:	Hvor længe:
Lav et personligt statement Prøv at skrive et <i>personligt statement</i> . Tag udgangspunkt i de fire spørgsmål: ➤ Sådan introducerer jeg mig selv... ➤ Det er vigtigt for mig at... ➤ Jeg vil gerne have hjælp til... ➤ Så jeg kan... Begynd, hvor det giver mening for dig. Du behøver ikke blive færdig. Se også side 9.	10 min.
Sæt jer sammen to & to Sæt jer sammen og del jeres <i>personlige statements</i> med hinanden. Drøft, hvad I fik ud af øvelsen. Træk gerne på jeres erfaringer med at være til møder. Drøft, hvad I tror, det kræver at hjælpe andre med at lave <i>personlige statements</i> . Vær gode til at lytte til hinanden og stil gerne opklarende spørgsmål.	15 min.
Fælles deling Hver deltager præsenterer sit <i>personlige statement</i> for hele gruppen. Det er ok at sige pas. I kan også dele, hvad I talte om to & to. Efter præsentationen kan I stille hinanden spørgsmål. Afrundende kan I drøfte: • Hvilken forskel vurderer I, det kan gøre at have lavet <i>personlige statements</i> før et møde? • Hvad kræver det, hvis man skal lave <i>personlige statements</i>? • Er der noget, I får lyst at gøre? Fx at lave et <i>statement</i> til en bestemt anledning?	30 min.
Afslutning Et <i>personligt statement</i> er ens eget og skal ikke deles med andre uden ens tilladelse. I kan lave flere <i>statements</i> , og bruge dem til at kommunikere med andre i dagligdagen.	5 min.



ØVELSE B: HVEM SÆTTER DAGSORDENEN?

Formål

At udforske forskellige perspektiver og roller under et møde ved hjælp af virtual reality (VR), og sammen drøfte, hvordan jeres møder i hverdagen kan styrkes.

Øvelsens varighed

Ca. 60 minutter.

Det skal I bruge

Udstyr til at vise VR-film. Fx mobiltelefoner, PC eller VR-briller.

Sådan gør I

Når I ser filmen, skal forestille jer, at I enten er mødeleder, borger, peer eller fx fra jobcenteret.

Bagefter skal I drøfte, hvordan det var at deltage i mødet og hvad de forskellige perspektiver betød for jer.



Hvis noget i VR-filmen taler ind i dine egne erfaringer, skal du kun dele det, som du føler dig komfortabel med. Respekter dine egne og andres grænser.

Instruktion:

Hvor længe:

Aftaler & opgaver

10 min.

I skal til at se en VR-film om et møde. Mødet er et netværksmøde, som de holdes i Region Hovedstaden, men det kunne være et hvilket som helst møde.

Når I ser filmen, skal I forestille jer, at I enten er mødeleder, borger, peer etc. Hvad bliver vigtigt? Hvad lægger du særligt mærke til? Som mødeleder har man fx ofte mest fokus på processen. Som peer er man både kollega og har sine egne erfaringer med. Hvad betyder det? Og hvordan er det at være borger?

I skal aftale:

A. Vil I se en film om et godt møde eller et svært møde? Brug QR-koden.

B. Hvem vil I være, når I ser filmen? I bestemmer selv. Flere kan godt være den samme.

Mødeleder	Borger	Peer	Læge	Jobcenter-medarbejder	Ven (observatør)
-----------	--------	------	------	-----------------------	------------------

Se VR-filmen

10 min.

Fælles drøftelse

20 min.

Hvad var jeres oplevelser af mødet? Hvad lagde I særligt mærke til? Hvad betød de forskellige perspektiver & var noget anderledes end den rolle I plejer at have?

Facilitator kan skrive de temaer, der kommer frem, ned på en tavle eller flip.

Alle kan stille spørgsmål og give feedback. Byg gerne videre på hinandens input.

Afrundende kan I drøfte, hvad der er særligt vigtigt for, at et møde går godt.

Fælles opsamling

15 min.

Hvad har I fået ud af øvelsen? Er der noget, I synes er vigtigt og vil tage med jer?

Er der noget af det, I har talt om, I kan gøre allerede nu?

ØVELSE C: PERSONLIGE STATEMENTS I PRAKSIS

Formål

At øve sig i, hvordan man kan støtte andre i at lave *personlige statements*.

OBS: I denne øvelse, er det valgfrit, om man vil udfylde og dele sit *personlige statement*.

Øvelsens varighed

Ca. 50 minutter.

Det skal I bruge

Blyant. Du finder arket til øvelsen på side 15.

Før I går i gang

Et *personligt statement* er ens eget og borgeren/patienten kan skrive, hvad de har lyst til og har brug for. Det er vigtigt, at du ved, hvordan I håndterer *personlige statements* i din

organisation, inden du sætter dig med borgeren eller patienten. Du skal kunne forklare om et *personligt statement* f.eks. kommer til at indgå i vedkommendes journal.



Instruktion:	Hvor længe
Sæt jer sammen to & to Den ene af jer skal invitere den anden til at lave et <i>personligt statement</i> . Se forslag til hvordan du kan gøre på side 7-10. Du skal: • Præsentere <i>personlige statements</i> i dine egne ord. • Beskrive rammerne for at udfylde arket. F.eks. at det er ok, hvis man ikke vil dele sit <i>statement</i>. Beskriv også hvordan arket vil kunne blive brugt efterfølgende. • Bede vedkommende om at gå i gang.	5 min.
Efter præsentationen Den anden af jer, skal nu: • Bruge et minuts tid på at udfylde et <i>personligt statement</i>. • Læg mærke til, hvilke spørgsmål eller følelser der melder sig. Var der noget i præsentationen, der var særlig vigtigt eller uklart? Drøft sammen, hvad der fungerede godt, og hvad der ville kunne gøre det lettere.	10 min.
Byt roller. Personen, der før præsenterede <i>personlige statements</i> , skal nu udfylde <i>personlige statements</i> og omvendt. Tag jeres drøftelser med fra tidligere. • En af jer præsenterer <i>personlige statements</i> i sine egne ord, beskriver rammerne etc. • Den anden af jer bruger et minuts tid på at udfylde et <i>personligt statement</i>.	10 min.
Fælles opsamling Sæt jer sammen alle sammen og drøft: • Hvordan var det at få præsenteret <i>personlige statements</i>? Hvad var vigtigt? • Hvad vil I være opmærksomme på, når I fremover skal præsentere <i>personlige statements</i> for en borger eller patient? • Hvordan adskiller <i>personlige statements</i> sig fra andre metoder/værktøjer, I bruger? • Hvor ser I, at I kan bruge <i>personlige statements</i> sammen med borgerne/patienterne?	25 min.



BAGGRUNDSINFO

Hvorfor 'Sæt din dagsorden'

Der er efterhånden tydelig viden om, hvad der karakteriserer recovery-orienteret praksis. Generelt fremhæves et fokus på personcentrering, samarbejde og ligeværdighed. Dertil fremhæves peer-støtte som væsentlig.

Personcentrering indebærer, at borgerne anses for at have værdifuld viden om deres tilværelse, hvorfor borgernes oplevelser og input skal være centrale for planlægningen og beslutningerne om det enkelte forløb. De faglige anbefalinger for social- og sundhedsområdet afspejler dette.

Formalia

Personlige statements er borgerens eget dokument, og skal som udgangspunkt ikke arkiveres i en journal eller lign. Det er borgerens eget ansvar at opbevare sine *statements* på en måde, man har det godt med.

Baggrunden for *personlige statements*

Personlige statements er inspireret af Patricia Deegan's *power statements*, som er et arbejdsark til fælles beslutningstagen i forhold til medicinsk behandling.

Det anvendte arbejdsark for *personlige statements* er videreudviklet af Peer-Partnerskabet gennem to aktionslæringsforløb i samarbejde med peer-medarbejdere fra regioner og kommuner. Dertil indgik *personlige statements* i et forskningsprojekt, der er gennemført af Peer-Partnerskabet fra 2019-2023.

Indholdet af 'Sæt din dagsorden' bygger på

Dette hæftes indhold bygger især på viden fra to aktionslæringsforløb, hvis læring er samlet i disse rapporter:

Aktionslæringsforløb #1

13 lønnede peer-medarbejdere og kollegaer fra hele landet deltog. Formålet var at undersøge, om *personlige statements* kan understøtte en mere inddragende og recovery-orienteret tilgang, og implementering i praksis.



Aktionslæringsforløb #2

20 peer-medarbejdere fra hele landet undersøgte, hvorvidt *personlige statements* bidrager til mere ligeværdige og personcentrerede møder.



Projekt Fra Tavs Viden til Aktive Partnerskabet

'Sæt din dagsorden' er en del af projekt 'Fra Tavs Viden til Aktive Partnerskaber', der er støttet af Sundhedsstyrelsen. Projektet drives af Peer-Partnerskabet, der er stiftet af SIND og Det Sociale Netværk. Samarbejdspartnere i projektet er Region Hovedstadens Psykiatri, Psykiatrien Region Sjælland, Psykiatrien Region Nord, Randers Kommune og Københavns Kommune.

Kontakt os



Mere info



[Link til projektet \[Klik\]](#)

Litteratur: Jensen (2006). En helt anden hjælp – Recovery i bruger- og pårørendeperspektiv. Akademisk Forlag.
Leonhardt et al. (2017). <https://doi.org/10.1080/14737175.2017.1378099>

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

Download flere
skemaer her:



Link:

<https://peerpartnerskabet.dk/download-materialer/>

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

REGION SJÆLLAND
PSYKIATRIEN



Region Nordjylland

PEER  PARTNERSKABET

TrygFonden