

# Trivselsplaner

Metodehåndbog til LA2 og LA2u

Hæfte 2

Trine Uhrskov, Marie Louise Meyland Stochholm og Martin Lehmann-Poulsen

**FOREBYGGELSE**  
Trivselsplan

**HÅNDBYGGELSE**  
Tryghedsplan

**LÆRING**  
Læringsplan

**Publikationen er udarbejdet af**

Sopra

Quintus – Refshalevej 110 A

1432 København K

Telefon: 3070 9411

[www.sopra.dk](http://www.sopra.dk)

**Publikationen er udgivet af**

Social- og Boligstyrelsen

Edisonsvej 1

5000 Odense C

Tlf: 72 42 37 00

[www.sbst.dk](http://www.sbst.dk)

Forfattere: Trine Uhrskov, Marie Louise Meyland Stochholm og Martin Lehmann-Poulsen

Design: 4PLUS4

1. udgave december 2024

Elektronisk udgivelse: ISBN 978-87-85236-07-4

Trykt udgivelse: ISBN 978-87-85236-08-1

Der kan frit citeres fra manualen med angivelse af kilde.

# Indhold

## 7

### Forebyggelse

- 7 Hvad er Trivselsplaner?
- 7 Hvorfor er samarbejde om Trivselsplaner vigtigt?
- 9 Oversigt over Trivselsplanerne og det understøttende materiale

## 10

### Min Trivselsplan

- 10 Hvad er Min Trivselsplan?
- 10 Hvad indeholder Min Trivselsplan?
- 13 Hvad er Samtaleark til Min Trivselsplan?
- 13 Hvad er Store illustrationer til Min Trivselsplan?
- 13 Hvordan samarbejder I om Min Trivselsplan?
- 14 Hvordan bruges Min Trivselsplan efterfølgende?

## 15

### Din Trivselsplan

- 15 Hvad er Din Trivselsplan?
- 15 Hvad indeholder Din Trivselsplan
- 18 Hvad er Undersøgelsesark til Din Trivselsplan?
- 18 Hvordan samarbejder I om Din Trivselsplan?
- 19 Hvordan bruges Din Trivselsplan efterfølgende?

## 20

### Trivselsplan for fagprofessionelle

- 20 Hvad er Trivselsplan for fagprofessionelle?
- 20 Hvad indeholder Trivselsplan for fagprofessionelle?
- 24 Hvad er Undersøgelsesark til Trivselsplan for fagprofessionelle?
- 24 Hvordan samarbejder I om Trivselsplan for fagprofessionelle?
- 25 Hvordan bruges Trivselsplan for fagprofessionelle efterfølgende?



# 27

## Understøttende redskaber

- 27 Netværkskort
- 28 Ressourceplaner
- 29 Trivselsøer

# 30

## Principper for Trivselsplaner

# 35

## Læs Mere

- 35 Download af materialer og programmer

# 36

## Bilag

- 37 Bilag 1: Min Trivselsplan (Jens)
- 38 Bilag 2: Din Trivselsplan (Abdi)
- 39 Bilag 3: Trivselsplan for Fagprofessionelle (Sofie)

## Om metodehåndbogen

Denne metodehåndbog handler om LA2 og LA2u og er udgivet af Sopra Konsulenterne og Social- og Boligstyrelsen.

Udgivelsen af metodehåndbogen er et led i projektet "Forebyggelse af magtanvendelser på botilbud for mennesker med udviklingshæmning" (2022-2024). I forbindelse med projektet udviklede vi en ny version af den oprindelige LA2 metode. Den nye version kaldte vi for LA2u.

Metodehåndbogen sætter særligt fokus på LA2u og dermed på anvendelse af denne version af metoden. Metodehåndbogen kan samtidig læses som et supplement til den allerede eksisterende LA2 manual (Uhrskov & Naver, 2017).

Metodehåndbogen består af i alt 6 hæfter:

- Hæfte 1: Introduktion
- Hæfte 2: Trivselsplaner
- Hæfte 3: Tryghedsplaner
- Hæfte 4: Læringsplaner
- Hæfte 5: Gode råd
- Hæfte 6: Centrale begreber

Hæfte 1 og hæfte 6 beskriver det faglige grundlag for LA2 og LA2u. Disse to hæfter indeholder kildehenvisninger. Der fremgår ikke kildehenvisninger i de øvrige hæfter af hensyn til læsevenligheden.

## Om dette hæfte

Formålet med dette hæfte er at give læseren en grundig indføring i Trivselsplaner i LA2 og LA2u. Hæftet henvender sig til jer som medarbejdergruppe, som vil anvende Trivselsplaner i samarbejdet med borgeren og i det kollegiale samarbejde. Hæftet er tiltænkt at blive brugt som opslagsværk i hverdagen. Tanken er, at I som fagprofessionelle kan fordybe jer i de dele af hæftet, der har relevans for det samarbejde, I ønsker at igangsætte.

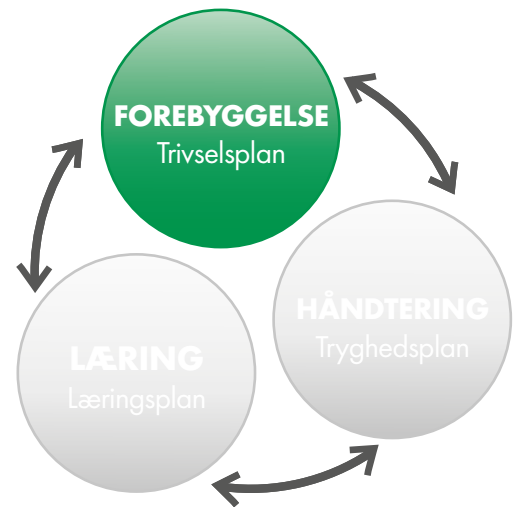
Hæftet giver svar på:

- Hvorfor arbejde med Trivselsplaner?
- Hvad indeholder Trivselsplaner?
- Hvordan samarbejder I med borgeren og hinanden om Trivselsplaner?

# Forebyggelse

I LA2 og LA2u arbejder vi ud fra en fasemodel, der består af tre vigtige faser: Forebyggelse, håndtering og læring. Til hver fase findes konkrete redskaber, der hjælper med både at fremme trivsel og håndtere voldsomme episoder samt at lære af dem. Ved at fokusere på trivsel i hverdagen skabes en forebyggende indsats, der mindsker risikoen for voldsomme episoder.

Dette hæfte sætter fokus på forebyggelsesfasen og undersøger, hvordan borgeren, fagprofessionelle og – hvis det er relevant – borgerens netværk kan arbejde sammen om at styrke borgerens trivsel i hverdagen. Formålet er at skabe en forebyggende indsats, hvor I gennem trivselskabende initiativer kan mindske risikoen for, at voldsomme episoder opstår. Dette gør I ved hjælp af Trivselsplaner, som er et centralt redskab til at fremme borgerens trivsel.



## Hvad er Trivselsplaner?

Trivselsplaner er redskaber til at fremme trivsel i hverdagen. De er relevante for alle borgere og de fagprofessionelle, der samarbejder med dem. Der findes tre slags Trivselsplaner, som rummer hvert sit perspektiv:

- Min Trivselsplan: Til borgere med verbalt sprog, hvor borgeren selv kan beskrive deres oplevelser og perspektiver (indefra-perspektiv).
- Din Trivselsplan: Til borgere med begrænset verbalt sprog og/eller begrænset sprogforståelse, hvor de fagprofessionelle søger at forstå borgerens perspektiv (tilstræbt indefra-perspektiv).
- Trivselsplan for fagprofessionelle: Til de fagprofessionelle, der samarbejder med borgeren (udefra-perspektiv).

## Hvorfor er samarbejde om Trivselsplaner vigtigt?

Trivselsplanernes primære formål er at forebygge voldsomme episoder ved at styrke borgerens trivsel. Grundlæggende handler det om, at trivsel øges, ved at:

- Borgeren oplever at blive hørt, værdsat og forstået.
- Der er et fælles fokus på at udvikle strategier til at fremme trivsel og mestre udfordringer.
- Den faglige støtte tager udgangspunkt i borgerens egne ønsker, håb og drømme.

Det vigtigste i samarbejdet om Trivselsplanerne er at sikre, at borgerens perspektiv på egen trivsel inddrages. Dette danner grundlaget for de fagprofessionelles indsats og støtter en recovery-orienteret og rehabiliterende tilgang.

### Formål for borgere med verbalt sprog

For borgere, der kan udtrykke sig verbalt, kan Trivselsplanerne hjælpe med at genkende egne tegn på trivsel, sårbarhed og mistrivsel. Dette gør det lettere for den enkelte borger at anvende egne mestringsstrategier og søge hjælp fra netværk eller de fagprofessionelle, når det er nødvendigt.

Planerne kan også øge borgerens opmærksomhed på belastninger i hverdagen, der påvirker borgerens trivsel. Ved at reducere eller lære at mestre disse belastninger, kan borgeren få mere kontrol over sit liv.

Desuden giver samarbejdet om Trivselsplanerne mulighed for, at borgeren kan reflektere over egne ressourcer, relationer og omgivelser, hvilket kan føre til en dybere forståelse af sig selv og et mere tilfredsstillende liv.

En vigtig del af Trivselsplanerne er også at sikre, at borgeren får indflydelse på den faglige indsats.

### Formål for borgere med begrænset verbalt sprog

For borgeren med begrænset verbalt sprog og/eller begrænset sprogforståelse, er Trivselsplanerne ligeledes et vigtigt redskab. Her handler det om, at de fagprofessionelle gennem samarbejde foretager et perspektivskifte, hvor de undersøger deres bedste bud på borgerens oplevelser i forskellige situationer og sammenhænge.

Dette samarbejde giver borgeren større indflydelse på egen hverdag og en støtte, der er mere målrettet borgerens ønsker, håb og drømme til et godt hverdagsliv.

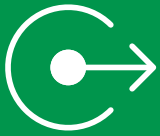
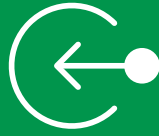
### Formål for fagprofessionelle

For de fagprofessionelle er Trivselsplanerne med til at styrke deres indsigt i, hvordan borgeren oplever sig selv, sin hverdag og sin trivsel i forskellige situationer og sammenhænge. Når borgerens perspektiv er udgangspunktet for den faglige indsats, bliver det lettere at sætte egne forforståelser til side og i stedet tilbyde en støtte, som borgeren oplever som hjælpsom. Øget trivsel hos borgeren fører desuden ofte til større trivsel for de fagprofessionelle.





## Oversigt over Trivselsplanerne og det understøttende materiale

<b>Borgerens indefra-perspektiv</b> 	<b>De tilstræbte indefra-perspektiver</b> 	<b>Fagprofessionelles udefra-perspektiver</b> 
<b>Min Trivselsplan</b>	<b>Din Trivselsplan</b>	<b>Trivselsplan for fagprofessionelle</b>
		
<b>Understøttende materiale:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Samtaleark</li> <li>■ Store Illustrationer</li> <li>■ Mine Ressourcer</li> <li>■ Mit Netværk</li> <li>■ Mine Trivselsøer</li> </ul>	<b>Understøttende materiale:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Undersøgelsesark (bruges både til Din Trivselsplan, Din Tryghedsplan og Din Læringsplan)</li> <li>■ Dine Ressourcer</li> <li>■ Dit Netværk</li> <li>■ Dine Trivselsøer</li> </ul>	<b>Understøttende materiale:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Undersøgelsesark</li> <li>■ Borgerens Ressourcer</li> <li>■ Borgerens Netværk</li> <li>■ Borgerens Trivselsøer</li> </ul>

# Min Trivselsplan

I kan her læse om:

- Hvad er Min Trivselsplan?
- Hvad indeholder Min Trivselsplan?
- Hvad er Samtaleark til Min Trivselsplan?
- Hvad er Store Illustrationer til Min Trivselsplan?
- Hvordan samarbejder I om Min Trivselsplan?
- Hvordan bruges Min Trivselsplan efterfølgende?



Forsiden på Min Trivselsplan

## Hvad er Min Trivselsplan?

Min Trivselsplan er et redskab, der inviterer borgeren til at udforske sin trivsel sammen med jer som fagprofessionelle. Dette sker i samtaler, som vi i LA2 og LA2u kalder indefra-perspektivsamtaler.

## Hvad indeholder Min Trivselsplan?

Min Trivselsplan er bygget op om en visuel model, der viser tre niveauer af hverdagstrivsel (1, 2, 3). For hvert niveau fordyber I jer i:

- Borgerens oplevelser af egne tegn på trivsel, sårbar trivsel og mistrivsel (4)
- Borgerens erfaringer med egne trivsels- og mestringsstrategier (5)
- Borgerens erfaringer med støtte fra det fagprofessionelle netværk og det selvvalgte netværk (6)

**Min Trivselsplan**  
Indefra-perspektiv

Navn: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_  
Udfyldt sammen med: \_\_\_\_\_

**4** Mine tegn

Jeg gør og mærker:

Jeg gør og mærker:

Jeg gør og mærker:

**3**

**2**

**1**

**5** Mine strategier

Jeg kan:

Jeg kan:

Jeg kan:

**6** Det I kan hjælpe mig med

I kan:

I kan:

I kan:

Linje for mistrivsel

Linje for sårbar trivsel

Jeg har det svært

Jeg har det nogle gange godt og nogle gange svært

Jeg har det godt

LA2 – Sammen om trivsel LA2u  
LA2u materialerne kan downloades gratis på [www.sopro.dk](http://www.sopro.dk)  
© Sopra

- 1** **Jeg har det godt:** (Det grønne område)  
Når borgeren oplever at have det godt, er borgeren i trivsel.
- 2** **Jeg har det nogle gange godt og nogle gange svært:** (Det lysegrå område)  
Når borgeren oplever både at have det godt og svært, befinder hun eller han sig i sårbar trivsel.
- 3** **Jeg har det svært:** (Det mørkegrå område)  
Ved mistrivsel oplever borgeren at have det svært og have betydelige udfordringer i hverdagen.
- 4** **Mine tegn:**  
Her undersøger borgeren sine tegn på trivsel, sårbar trivsel og mistrivsel, sammen med fagprofessionelle. Tegn kan både være adfærdsmæssige og følelsesmæssige.

*Adfærdsmæssige tegn* består af det, borgeren gør, og I som fagprofessionelle kan iagttage.

Når borgeren er i:

- Trivsel, kan borgeren fx opleve at sove godt.
- Sårbar trivsel, kan borgeren fx opleve at have svært ved at stå op om morgenen.
- Mistrivsel, kan borgeren fx opleve at trække sig og være alene i egen lejlighed.

*Følelsesmæssige tegn* består af de følelser og indre tilstande, som kun borgeren kan mærke.

Når borgeren er i:

- Trivsel, kan borgeren fx glæde sig til at komme afsted om morgenen.
- Sårbar trivsel, kan borgeren fx være trist og falde i staver.
- Mistrivsel, kan borgeren fx være ked af det og have lyst til at blive hjemme.

5

#### **Mine strategier:**

I den midterste kolonne undersøger borgeren sine erfaringer med egne trivsels- og mestringsstrategier.

*Trivselsstrategier* er det, borgeren oplever selv at kunne gøre for at blive ved med at have det godt.

*Mestringsstrategier* er det, borgeren oplever selv at kunne gøre for at få det bedre eller have det bedst muligt, når borgeren er i sårbar trivsel eller i mistrivsel.

Når borgeren er i:

- Trivsel, kan borgeren fx have lyst til at tage i den lokale klub.
- Sårbar trivsel, kan borgeren fx have erfaringer med, at det er godt at høre noget bestemt musik.
- Mistrivsel, kan borgeren fx have erfaringer med, at det er godt at lægge sig under sin kugledyne.

6

#### **Det I kan hjælpe mig med:**

I de højre kolonne undersøger borgeren den støtte, som han eller hun gerne vil have fra de fagprofessionelle eller fra det selvvalgte netværk.

Når borgeren er i trivsel, handler det om den støtte, borgeren oplever at have brug for, for at blive ved med at have det godt.

Når borgeren er i sårbar trivsel eller mistrivsel, handler det om den støtte, borgeren oplever at have brug for, for at få det bedre eller blot for at komme bedst muligt igennem sin dag.

Når borgeren er i:

- Trivsel, kan borgeren fx ønske at komme på café, eller at I kører ud og kigger på landsbykirker.
- Sårbar trivsel, kan borgeren fx ønske, at I taler sammen og finder ud af hvad det svære handler om.
- Mistrivsel, kan borgeren fx ønske, at I giver borgeren et varmetæppe på, og at I bare sidder stille sammen.

## Hvad er Samtaleark til Min Trivselsplan?

Samtalearkene til Min Trivselsplan understøtter indefra-perspektivsamtaler med borgeren. De giver eksempler på dele af Min Trivselsplan, som I kan bruge som inspiration til samtalen. Arkene fungerer som et supplement, og kan anvendes efter behov.

## Hvad er Store Illustrationer til Min Trivselsplan?

Store Illustrationer til Min Trivselsplan er lavet som et alternativ til samtalearkene, hvis der er behov for at reducere de visuelle indtryk og fokusere på enkelte elementer i samtalen.

## Hvordan samarbejder I om Min Trivselsplan?

Som fagprofessionelle har I ansvaret for at invitere borgeren til samtaler om trivsel og planlægge dem i samarbejde med borgeren. Borgeren har mulighed for at påvirke, hvem samtalerne skal foregå med, og hvordan de skal tilrettelægges. Gode samtaler kræver nye roller og opgaver, som både borgeren og I skal øve jer på.

Borgerens opgaver er at:

- Deltage aktivt i at tale om trivsel.
- Identificere og sætte ord på egne ressourcer og netværk.
- Forsøge at bruge egne strategier.
- Give feedback om oplevelsen af den støtte, som borgeren modtager.

Som fagprofessionelle er jeres opgaver at:











- Tilrettelægge og gennemføre samtaler med fokus på borgers ønsker, håb og drømme.
- Udvisе åbenhed og nysgerrighed over for borgerens indefra-perspektiv.
- Støtte borgeren i at udvikle strategier baseret på egne erfaringer.
- Hjælpe borgeren med at udvide sin forståelse af egne ressourcer og muligheder.
- Undersøge sammen med borgeren, om indsatsen skal tilpasses, så borgerens erfaringer bliver mødt.

**I kan**  
Gode ting I kan gøre, når jeg har det godt

Samtaleark 3

Når du har det godt, kan vi gøre nogle ting, så du bliver ved med at have det godt. Her er nogle eksempler på ting, vi kan gøre for dig. Måske passer de på dig.

Når du har det godt, så kan vi...







	... hjælpe til, så du hygger dig, når du spiser sammen med andre	<input type="checkbox"/>
	... tale med dig om, hvad du skal i løbet af din dag?	<input type="checkbox"/>
	... hjælpe dig med at mødes med dem, der er vigtige for dig?	<input type="checkbox"/>
	... hjælpe dig til at få taget en pause udenfor i løbet af dagen?	<input type="checkbox"/>
	... støtte dig i at prøve nye aktiviteter?	<input type="checkbox"/>
	... tale med dig om, hvordan du har det?	<input type="checkbox"/>
	... hjælpe dig med at få besøgt steder, der betyder meget for dig?	<input type="checkbox"/>
	... tage dig med ud på café eller shopping?	<input type="checkbox"/>
	... lave sjov sammen med dig?	<input type="checkbox"/>
	Andre ting vi kan gøre?	<input type="checkbox"/>

LA2u - Min Trivselsplan - Samtaleark  
LA2u materialerne kan downloades gratis på [www.sopro.dk](http://www.sopro.dk)  
© Sopra

Side fra Samtaleark til Min Trivselsplan

**Jeg gør og mærker**  
Mine tegn på, at jeg har det godt

Illustration 4

	... du får sovet godt?
	... du får spist godt?
	... du hygger dig sammen med andre?
	... du hører musik eller synger?
	... du har gode tanker?
	... du går op i dine interesser?

LA2u - Min Tryghedsplan - Store Illustrationer  
LA2u materialerne kan downloades gratis på [www.sopro.dk](http://www.sopro.dk)  
© Sopra

Side fra Store Illustrationer til Min Trivselsplan

Inden I starter indefra-perspektivsamtaler om Min Trivselsplan, bør I overveje, hvordan samtalerne bedst gennemføres. Det er vigtigt at have en "no size fits all" tilgang – altså en forståelse af, at én tilgang ikke passer til alle. Der er mange forskellige måder at gå til samtalerne på, og det er afgørende, at de tilpasses den enkelte borgers præferencer og behov.

En god tommelfingerregel er, at der ofte opnås gode resultater, når samtalerne planlægges ud fra, hvad den enkelte borger foretrækker. Sørg for at skabe samtaleforløb, der tager udgangspunkt i borgerens ønsker, håb og drømme og individuelle situation.

## Hvordan bruges Min Trivselsplan efterfølgende?

Min Trivselsplan er først og fremmest borgerens plan. Borgeren bestemmer, hvordan den opbevares og anvendes i hverdagen. Fagprofessionelle kan bruge planen som udgangspunkt for dialog med borgeren, hvis borgeren ønsker det.

Når Min Trivselsplan er udarbejdet, udarbejdes der en Trivselsplan for fagprofessionelle, der beskriver, hvordan I bedst understøtter borgerens trivsel. Den fagprofessionelle plan baseres direkte på Min Trivselsplan.

For mere information om planlægning af indefra-perspektiv samtaler, kan I læse hæfte 5: Gode råd.

# Din Trivselsplan

I kan her læse om:

- Hvad er Din Trivselsplan?
- Hvad indeholder Din Trivselsplan?
- Hvad er Undersøgelsesark til Din Trivselsplan?
- Hvordan samarbejder I om Din Trivselsplan?
- Hvordan bruges Din Trivselsplan efterfølgende?

## Hvad er Din Trivselsplan?

Din Trivselsplan er et redskab, der inviterer de fagprofessionelle til at undersøge og udforske borgerens oplevelse af egen trivsel gennem iagttagelser, samspil og fælles refleksioner. Dette perspektiv kaldes et Tilstræbt Indefra-Perspektiv.

Din Trivselsplan anvendes til borgere med begrænset verbalt sprog og/eller begrænset sprogforståelse, der gør det vanskeligt for dem at deltage i samtaler om deres egen trivsel. Planen anvendes kun i LA2u.

Lejlighedsvis kan Din Trivselsplan også supplere borgerens indefra-perspektiv hos borgere med verbalt sprog, hvis samtalemulighederne endnu ikke er til stede. Det er dog vigtigt at bemærke, at Din Trivselsplan aldrig bør erstatte samtaler om Min Trivselsplan, når borgeren har verbalt sprog, men kan fungere som en overgang til indefra-perspektiv samtaler.

## Hvad indeholder Din Trivselsplan

Din Trivselsplan er bygget op om en visuel model, der viser tre niveauer af hverdagstrivsel (1, 2, 3). For hvert niveau undersøges:

- Jeres iagttagelser af, hvad borgeren gør, samt jeres antagelser om, hvad borgeren mon oplever og mærker (4)
- Jeres antagelser om, hvilke strategier borgeren mon oplever selv at kunne anvende (5)
- Jeres antagelser om, hvilken støtte borgeren mon ønsker, at I eller andre i borgerens selvvalgte netværk giver (6)

Forsiden på Din Trivselsplan

### Din Trivselsplan

Tilstræbt indefra-perspektiv

**4**

Dine tegn

Vi ser, du gør:

Vi antager, du mærker:

Vi ser, du gør:

Vi antager, du mærker:

Vi ser, du gør:

Vi antager, du mærker:

Borgerens navn: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

Udfyldt af: \_\_\_\_\_ Evt. situation: \_\_\_\_\_

**5**

Dine strategier

Vi antager, du mestrer ved at:

Vi antager, du mestrer ved at:

Vi antager, du opretholder din trivsel ved at:

**6**

Dine ønsker til vores fælles faglige

Vi antager, du beder os om at:

Vi antager, du beder os om at:

Vi antager, du beder os om at:

LA2u materialeme kan downloades gratis på [www.sopra.dk](http://www.sopra.dk) © Sopra

**1**

**Trivsel:** (Det grønne område)

Når borgeren oplever at have det godt, er borgeren i trivsel.

**2**

**Sårbar trivsel:** (Det lysegrå område)

Når borgeren oplever at have det svært, er borgeren i sårbar trivsel. Det er området mellem trivsel og mistrivsel, og det er et både-og område.

**3**

**Mistrivsel:** (Det mørkegrå område)

Når borgeren har det rigtig svært, er borgeren i mistrivsel, hvilket ofte betyder, at dagligdagen ikke fungerer.

**4**

**Dine tegn:**

I den venstre kolonne undersøger I jeres iagttagelser af borgerens tegn og jeres antagelser om borgerens følelser og indre tilstande i henholdsvis trivsel, sårbar trivsel og mistrivsel.

Tegn består af den adfærd samt de udtryk og forholdemåder, som borgeren anvender, og I som fagprofessionelle kan se udefra.

Når borgeren er i:

- Trivsel, kan I fx iagttagte, at borgeren laver nogle særlige lyde.
- Sårbar trivsel, kan I fx iagttagte, at borgeren har svært ved at spise.
- Mistrivsel, kan I fx iagttagte, at borgeren sover dårligt.



Tegn består også af de følelser og indre tilstande, som kun borgeren kan mærke.

- Når borgeren er i:
- Trivsel, kan I fx antage, at borgeren føler sig energisk og har lyst til at lave ting.
- Sårbar trivsel, kan I fx antage, at borgeren ofte får det varmt eller klaustrofobisk.
- Mistrivsel, kan I fx antage, at borgeren ofte har mange smerter.

## 5

### **Dine strategier:**

I den midterste kolonne undersøger I jeres antagelser om, hvad borgeren oplever selv at kunne gøre for at opretholde sin trivsel eller mestre sårbar trivsel eller mistrivsel.

Når borgeren er i trivsel, kan borgeren bruge sine trivselsstrategier. Trivselsstrategier betegner det, som borgeren selv kan gøre for at opretholde sin trivsel. Når borgeren er i sårbar trivsel eller i mistrivsel, er der tale om mestringsstrategier, som borgeren kan benytte for at få det bedre eller for at udholde at have det svært og komme bedst muligt igennem sin dag.

Når borgeren er i:

- Trivsel, kan I fx antage, at borgeren opretholder sin trivsel ved at lave sjov med sine medbeboere.
- Sårbar trivsel, kan I fx antage, at borgeren mestrer ved at se på billeder af sit selvvalgte netværk.
- Mistrivsel, kan I fx antage, at borgeren mestrer ved at blive i sin seng og lytte til musik.

## 6

### **Dine ønsker til vores fælles faglige tilgange:**

I den højre kolonne undersøger I den støtte, som I antager, at borgeren ønsker fra jer som fagprofessionelle eller fra andre i borgerens selvvalgte netværk.

Når borgeren er i trivsel, handler det om den støtte, I antager, borgeren ønsker, at I giver, for at borgeren kan blive ved med at have det godt.

Når borgeren er i sårbar trivsel eller i mistrivsel, handler det om den støtte, I antager, borgeren ønsker, at I giver for at forbedre sin situation eller bedst muligt komme igennem sin dag.

Når borgeren er i:

- Trivsel, kan I fx antage, at borgeren ønsker, at I går en tur sammen.
- Sårbar trivsel, kan I fx antage, at borgeren ønsker at få massage.
- Mistrivsel, kan I fx antage, at borgeren ønsker, at I bare sidder stille sammen i lejligheden.

Formålet med dette ark er at planlægge nærværende samspil med borgeren.

Nærværende samspil kan bruges til at blive klogere på borgerens indfra-perspektiv.

#### Hvordan skaber du det nærværende samspil?

Nærværende samspil opstår, når du og borgeren har rettet jeres opmærksomhed mod hinanden, når I laver noget. Det kan være planlagte aktiviteter eller det kan blot opstå i hverdagen. Det afgørende er, at du møder borgeren lige dér, hvor borgeren er, ved også selv at være der og vise det. Når du tænder dig ind på borgeren kropsligt, følelsesmæssigt og tankemæssigt, får du mulighed for at få fornemmelser for borgerens indfra-perspektiv.

Du kan bruge nærværende samspil med borgeren til at tilstræbe et indfra-perspektiv, fordi det gør dig klogere på

- de udtryksmåder, borgeren benytter,
- borgerens følelser og tilstande,
- borgerens oplevelse af det, I er sammen om og
- borgerens ønsker om, hvad han/hun gerne vil have, du gør mere eller mindre af. Du kan bruge undersøgelsesark 1-3 til at undersøge borgerens indfra-perspektiv på baggrund af et nærværende samspil.

**Positive forventninger:** Mød borgeren med en åben og imødekommende holdning og tro på, at I vil få en god oplevelse sammen.

**Indstil din krop:** Juster din kropsholdning efter borgerens signaler, så borgeren føler sig tilpas. Brug åbent kropssprog og en imødekommende mimik.



**Justér dit tempo:** Sørg for at tilpasse dit tempo i jeres samspil. Giv plads til at I skiftes til at komme til udtryk – så vidt det er muligt.

**Spejl borgerens oplevelse:** Gentag borgerens udtryk og følelser uden at ændre dem, så borgeren føler sig hørt og forstået. Efterlign borgerens kropssprog og bevægelser på en subtil måde, når det er passende.

**Vær kun dér:** Vær fuldt tilstede sammen med borgeren og det, I er sammen om. Undlad at have gang i andre ting. Det gælder både i handling og i tanke.

**Del fokus:** Følg borgerens blik, og vær opmærksom på, hvad borgeren kigger på eller er optaget af. Deltag aktivt i det, borgeren er optaget af.

## Side fra Undersøgelsesark til Din Trivselsplan

## Hvad er Undersøgelsesark til Din Trivselsplan?

Det anbefales at anvende undersøgelsesarkene til det tilstræbte indfra-perspektiv, inden I samarbejder om Din Trivselsplan, da arkene kan hjælpe jer med at foretage det perspektivskifte, som nogle gange kan være svært. Undersøgelsesarkene retter sig både til Trivselsplaner, Tryghedsplaner og Læringsplaner. Der er fem undersøgelsesark:

- Med undersøgelsesark 1 undersøger I jeres iagttagelser af borgeren i konkrete situationer og samspil.
- Med undersøgelsesark 2 undersøger I jeres fornemmelser for borgerens indre tilstande i konkrete situationer og samspil.
- Med undersøgelsesark 3 deler I jeres erfaringer med borgeren i konkrete situationer og sammenhænge.
- Med undersøgelsesark 4 undersøger I borgerens alternative udtryksformer i hverdagen.
- Med undersøgelsesark 5 planlægger I nærværende samspil med borgeren.

Undersøgelsesarkene er alene tænkt som et supplement til Din Trivselsplan. I kan også vælge at udarbejde Din Trivselsplan uden at anvende undersøgelsesarkene.

## Hvordan samarbejder I om Din Trivselsplan?

Teamet, der samarbejder med og om borgeren, udarbejder Din Trivselsplan gennem systematisk reflektiv praksis (Læs mere om dette i hæfte 1 og 6). Dette indebærer, at I i fællesskab beskriver og deler jeres iagttagelser af og samspilserfaringer med borgeren, og at I ud fra dette udarbejder fælles faglige tilgange.

Samarbejdet om de tilstræbte indfra-perspektiver i Din Trivselsplan må altid rumme følgende tre elementer:

1. **Iagttag** borgeren i hverdagen – både i konkrete situationer og samspil.
2. **Mærk** jeres fornemmelser for borgerens oplevelser.
3. **Del** jeres iagttagelser og samspilserfaringer kollegialt.

I deler jeres iagttagelser, hypoteser og antagelser for at danne et nuanceret bud på borgerens indefra-perspektiv. I denne proces er det vigtigt at:

- Lytte til hinandens perspektiver.
- Dele tvivl og modtage feedback konstruktivt.
- Nysgerrigt undersøge og udfolde forskelligheder i jeres antagelser om borgeren.

Din Trivselsplan beskriver de mange facetter i jeres forskellige tolkninger og forståelser af borgerens indefra-perspektiv. Hvis Din Trivselsplan reduceres til enkle konklusioner og simple forståelser, er der forøget risiko for, at I overser noget vigtigt.

I kan vælge at udarbejde Din Trivselsplan som en generel plan i forhold til borgerens trivsel i hverdagen. I kan også vælge at udarbejde den i forhold til konkrete situationer, som er særlig betydningsfulde for borgerens trivsel. Det kan fx være morgenmaden, eller når borgeren kommer hjem fra beskæftigelse.

En særlig måde at arbejde med Din Trivselsplan er at tage afsæt i nærværende samspil. Et nærværende samspil er en særlig stund, der skabes sammen med borgeren, hvor I får fornemmelse for borgerens indefra-perspektiv.

Læs mere om, hvordan I skaber nærværende samspil, og hvordan I udarbejder de tilstræbte indefra-perspektiver i hæfte 5: Gode råd.

## Hvordan bruges Din Trivselsplan efterfølgende?

Din Trivselsplan er først og fremmest et refleksionsredskab til at foretage et perspektivskifte. Planen bruges til at skabe dialoger om jeres antagelser om borgerens trivsel og hjælper jer med at forstå borgerens oplevelser, ønsker og drømme. Den bruges også som udgangspunkt for at udarbejde en Trivselsplan for fagprofessionelle i forhold til borgere med begrænset sprog og/eller begrænset sprogforståelse.

# Trivselsplan for fagprofessionelle

I kan her læse om:

- Hvad er Trivselsplan for fagprofessionelle?
- Hvad indeholder Trivselsplan for fagprofessionelle?
- Hvad er Undersøgelsesark til Trivselsplan for fagprofessionelle?
- Hvordan samarbejder I om Trivselsplan for fagprofessionelle?
- Hvordan bruges Trivselsplan for fagprofessionelle efterfølgende?



Forsiden på Trivselsplan for fagprofessionelle

## Hvad er Trivselsplan for fagprofessionelle?

Trivselsplan for fagprofessionelle er et redskab, der inviterer de fagprofessionelle til at udvikle fælles faglige tilgange, der fremmer borgerens trivsel. Planen bygger på den viden, der opnås gennem arbejdet med Min Trivselsplan eller Din Trivselsplan, hvor borgersens perspektiv på trivsel og mestringsstrategier undersøges systematisk. I den fagprofessionelle plan inddrager I jeres erfaringer og iagttagelser af borgerens trivsel for at sikre en sammenhængende og trivselsfremmende indsats.

## Hvad indeholder Trivselsplan for fagprofessionelle?

Trivselsplan for fagprofessionelle er bygget op om en visuel model, der viser tre niveauer af hverdagstrivsel (1, 2, 3). For hvert niveau undersøges:

- Jeres erfaringer med borgerens tegn på trivsel, sårbar trivsel og mistrivsel (4)
- Jeres erfaringer med borgerens trivsels- og mestringsstrategier (5)
- Jeres erfaringer med og aftaler om fagprofessionel støtte (6)

**Trivselsplan for fagprofessionelle**  
Udefra-perspektiv

Borgerens navn: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_  
Udfyldt af: \_\_\_\_\_

<p><b>4</b></p> <p><b>Borgerens tegn</b></p> <p>Vi ser, borgeren gør:</p> <p>Vi antager, borgeren mærker:</p> <p>Vi ser, borgeren gør:</p> <p>Vi antager, borgeren mærker:</p> <p>Vi ser, borgeren gør:</p> <p>Vi antager, borgeren mærker:</p>		<p><b>5</b></p> <p><b>Borgerens strategier</b></p> <p>Borgeren mestrer ved at:</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Fælles faglige tilgange</b></p> <p>Vi kan støtte borgeren ved at:</p>
		<p>Borgeren mestrer ved at:</p>	<p>Vi kan støtte borgeren ved at:</p>
		<p>Borgeren opretholder sin trivsel ved at:</p>	<p>Vi kan støtte borgeren ved at:</p>

LA2u materialerne kan downloades gratis på [www.sopro.dk](http://www.sopro.dk)  
© Sopro

- 1 Trivsel:** (Det grønne område)  
Når borgeren har det godt, er borgeren i trivsel.
- 2 Sårbar trivsel:** (Det lysegrå område)  
Sårbar trivsel er området mellem trivsel og mistrivsel, og det er et både-og område.
- 3 Mistrivsel:** (Det mørkegrå område)  
Når borgeren har det rigtig svært, så er borgeren i mistrivsel. Mistrivsel er ofte karakteriseret ved, at borgeren oplever, at det er svært at få dagligdagen til at fungere.
- 4 Borgerens tegn:**  
I den venstre kolonne beskriver I jeres erfaringer med og iagttagelser af borgerens tegn på at være i trivsel, sårbar trivsel og mistrivsel.

Tegn består af den adfærd samt de udtryk og forholdemåder, som borgeren anvender, og I som fagprofessionelle kan se udefra.

Når I som fagprofessionelle vurderer, at borgeren er i:

- Trivsel, kan I fx have erfaringer med, at borgeren laver nogle særlige positive lyde eller at borgeren kan foretage valg.
- Sårbar trivsel, kan I fx have erfaringer med, at borgeren har sværere ved at passe sin hygiejne eller har mindre mimik i hverdagen.
- Mistrivsel, kan I fx have erfaringer med, at borgeren ikke tager initiativ til kommunikation eller isolerer sig.

Tegn består også af de følelser og indre tilstande, som kun borgeren kan mærke, og I som fagprofessionelle kun kan antage:

Når I som fagprofessionelle vurderer, at borgeren er i:

- Trivsel, kan I fx have antagelser om, at borgeren føler sig energisk og har overvejende positive tanker.
- Sårbar trivsel, kan I fx have antagelser om, at borgeren føler sig ensom.
- Mistrivsel, kan I fx have antagelser om, at borgeren har smerter eller er sansefølsom.

## 5

### Borgerens strategier:

I den midterste kolonne beskriver I jeres erfaringer med borgerens strategier til at opretholde sin trivsel eller mestre sårbar trivsel eller mistrivsel.

Når borgeren er i trivsel, kan borgeren bruge sine trivselsstrategier. Trivselsstrategier betegner det, som borgeren selv kan gøre for at opretholde sin trivsel. Når borgeren er i trivsel, kan I også understøtte borgeren i at udvikle sit repertoire af trivselsstrategier.

Når borgeren er i sårbar trivsel eller i mistrivsel, er der tale om mestringsstrategier, som borgeren kan benytte for at få det bedre eller for at udholde at have det svært og komme bedst muligt igennem sin dag.

Når I som fagprofessionelle vurderer, at borgeren er i:

- Trivsel, kan I fx have erfaringer med, at borgeren opretholder sin trivsel ved at løbe sin yndlingstur eller ved at lave sjov sammen med andre.
- Sårbar trivsel, kan I fx have erfaringer med, at borgeren mestrer dagen ved at besøge sit selvvalgte netværk eller rode med knallerter.
- Mistrivsel, kan I fx have erfaringer med, at borgeren mestrer ved at se en god film eller ved at bruge lidt ekstra tid på at drikke sin morgenkaffe.

**Fælles faglige tilgange:**

I den højre kolonne beskriver I de fælles faglige tilgange, som I i medarbejdergruppen har erfaring med, og som har vist sig at være hjælpsomme for borgeren. Disse tilgange tilpasses borgerens trivselstilstand – uanset om borgeren er i trivsel, sårbar trivsel eller mistrivsel.

Når borgeren er i trivsel, fokuserer de fælles faglige tilgange på at støtte borgeren i at opretholde denne tilstand. Det er her, I bedst kan hjælpe borgeren med aktiviteter, der normalt kan virke udfordrende. Eksempler kunne være, at I støtter borgeren i at tage til tandlæge eller prøver at motivere hende eller ham til at udforske nye stier på en gåtur. Når borgeren er i trivsel, kan I også støtte hende eller ham i at videreudvikle sine trivselsstrategier, så borgeren fortsat har det godt.

Når borgeren er i sårbar trivsel, har de fælles faglige tilgange til formål at hjælpe borgeren til at få det bedre eller blot komme igennem dagen på bedst mulig vis. Eksempler kunne være, at I reducerer sansestimuli, så borgeren bliver mindre overstimuleret, eller I hjælper med at skabe struktur og overblik over borgerens daglige opgaver. Denne form for støtte kan være afgørende for, at borgeren undgår at glide over i mistrivsel.

Når borgeren er i mistrivsel, er de fælles faglige tilgange ofte mere kompenserende og omsorgsfulde. Målet er stadig at forbedre borgerens tilstand eller hjælpe borgeren bedst muligt igennem dagen, men her kan der være behov for, at I som fagprofessionelle træder mere til. Det kan være, at I hjælper med opgaver, som borgeren normalt selv klarer, når borgeren er i trivsel. I kan fx have erfaringer med, at borgeren har brug for mere nærhed og omsorg fra jer i bestemte situationer, eller at I hjælper borgeren med at aflyse aftaler eller tage over i forbindelse med praktiske opgaver såsom at ordne huslige pligter.

**Borgerens trivselsstrategier** (trivsel) Undersøgelsesark **2**

LA2 - Sammen om trivsel LA2u

Sæt kryds ved de trivselsstrategier, som I har erfaring med, at borgeren kan anvende uden hjælp i kolonne 1.

Sæt kryds ved de trivselsstrategier, som I har erfaring med, at borgeren kan anvende med jeres hjælp i kolonne 2.

Sæt kryds ved de trivselsstrategier, som I har erfaring med, måske fra andre borgere, måske kan komme til virke for borgeren i kolonne 3.

Der er plads til, at I kan skrive andre trivselsstrategier nederst på siden på de tomme linjer. Til sidst skal I skrive alle de udvalgte strategier ind i Trivselsplan for fagprofessionelle.

Borgeren:	Kan selv uden hjælp	Kan med hjælp	Kan ikke endnu
1. hører den musik, han/hun er glad for	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. har en god snak med nogen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. passer sit arbejde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. laver sjov med andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. laver ting med sine familie eller venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. er en del af fællesskabet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. spiser og drikker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. bruger tid på det, han/hun er glad for	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. holder sin lejlighed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. søger for at løse de problemer, som er	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. passer sin hygiejne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. har overblik over sin hverdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. knuser og krammer andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. ser på billeder af sit selvvalgte netværk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. tager i byen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. shopper	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. kommer på ture	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. ser iPad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. har indflydelse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. drikker sin morgenkaffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. passer sit forbrug, fx smøger, hash, alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. kommer i klub	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. deltog i møder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. bruger naturen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. tager del i fælles gøremål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Andre trivselsstrategier, som I har erfaringer med, at borgeren kan anvende:

LA2u - Trivselsplan for fagprofessionelle - Undersøgelsesark  
LA2u materialerne kan downloades gratis på [www.sopro.dk](http://www.sopro.dk)  
© Sopro

Side fra Undersøgelsesark til Trivselsplan for fagprofessionelle

## Hvad er Undersøgelsesark til Trivselsplan for fagprofessionelle?

For at understøtte udarbejdelsen af Trivselsplan for fagprofessionelle er der udviklet undersøgelsesark. Disse ark hjælper jer med at strukturere jeres observationer af og dialoger om borgerens trivsel, mestringsstrategier og hjælpsom støtte. Arkene er udformet som et redskab, der kan bruges til at fordybe sig i forskellige aspekter af borgerens trivsel.

## Hvordan samarbejder I om Trivselsplan for fagprofessionelle?

Når I som team arbejder med Trivselsplan for fagprofessionelle, sker det gennem systematisk refleksiv praksis (Læs mere om dette i hæfte 1). Denne praksis indebærer, at I løbende deler jeres iagttagelser og hypoteser omkring borgerens trivsel og samarbejder om at udvikle fælles faglige tilgange.

Det gør I ved, at I som fagprofessionelle:

- Lytter til de forskellige faglige stemmer og perspektiver i rummet.
- Deler tvivl og fejl og modtager det konstruktivt.
- Nysgerrigt undersøger og udfolder forskelligheder i jeres antagelser og perspektiver.

Når I som fagprofessionelle samarbejder om at udarbejde Trivselsplan for fagprofessionelle, er det en god idé at starte med at vende tilbage til borgerens aktuelle Min Trivselsplan eller Din Trivselsplan. Dette sikrer, at borgerens egne oplevelser, ønsker, håb og drømme bliver det centrale udgangspunkt i jeres trivselsfremmende indsats. Det er vigtigt, at borgerens stemme er tydeligt repræsenteret, da det skaber en stærkere forbindelse mellem borgerens ønsker og den støtte, I som team tilbyder.

Når I har indhentet borgerens indefra-perspektiv, bruger I jeres faglige viden og erfaringer – det såkaldte udefra-perspektiv – til at koordinere de fælles faglige tilgange. Det indebærer, at I trækker på jeres professionelle erfaringer med både den specifikke borger og med andre borgere, for at skabe en helhedsorienteret og målrettet støtte, der tilgodeser borgerens trivsel i hverdagen.



Det er essentielt, at Trivselsplan for fagprofessionelle fungerer som en vejledning og et fleksibelt redskab for jeres faglige tilgange. Planen skal ikke opfattes som et stift regelsæt, da dette vil begrænse det pædagogiske spillerum og mindske muligheden for at tilpasse støtten til borgerens aktuelle behov. Hvis planen anvendes for rigidt, risikerer man, at den fagprofessionelles dømmekraft og evne til at handle kreativt reduceres, hvilket kan føre til manglende fleksibilitet i arbejdet med borgerens trivsel.

Læs mere om konkrete anbefalinger til, hvordan I samarbejder kollegialt i hæfte 5: Gode råd.

## Hvordan bruges Trivselsplan for fagprofessionelle efterfølgende?

Trivselsplan for fagprofessionelle er et centralt redskab, der kan bruges til at sikre en koordineret og systematisk tilgang til borgerens trivsel. Planen hjælper ikke blot med at fremme trivsel, men den understøtter også borgerens evne til at bruge, fastholde og udvikle sine egne trivsels- og mestringsstrategier. Planen har flere konkrete anvendelsesmuligheder:

### Daglige trivselsvurderinger

Trivselsplanen kan anvendes til regelmæssige trivselsvurderinger, som gør det muligt at følge med i, hvordan borgeren har det fra dag til dag. Denne kontinuerlige vurdering giver jer som fagprofessionelle mulighed for at identificere ændringer i borgerens trivsel og hurtigt tilpasse den støtte, der ydes, så den afspejler borgerens aktuelle behov. På den måde, kan I sikre, at støtten altid passer til og er relevant for borgerens trivselstilstand, hvad enten det handler om at vedligeholde trivsel eller håndtere sårbar trivsel eller mistrivsel.

### Supplement til risikovurderinger

Trivselsplanen fungerer også som et effektivt supplement til de risikovurderinger, der foretages. Gennem trivselsplanens fokus på at fremme trivsel og styrke borgerens mestringsstrategier, kan I identificere tidlige tegn på mistrivsel og dermed forebygge voldsomme episoder. Ved at inddrage trivselsplanen i risikovurderingen får I et mere nuanceret billede af borgerens trivsel, og I kan bedre afværge situationer, der kunne udvikle sig til voldsomme episoder. Dette bidrager både til at skabe et trygt og stabilt levemiljø for borgeren og til at sikre et sundt og sikkert arbejdsmiljø for jer som fagprofessionelle.

## Inklusion af borgerens perspektiv

En af de største styrker ved trivselsplanen er dens kombination af borgerens indefra-perspektiv og jeres udefra-perspektiv som fagprofessionelle. Ved at inddrage borgerens egne oplevelser af trivsel og mistrivsel sammen med jeres faglige observationer og erfaringer, opnår I en helhedsorienteret tilgang til borgerens trivsel. Borgerens stemme bliver hørt og inddraget aktivt i arbejdet med borgerens trivsel, hvilket styrker ejerskabet over den indsats, der udføres. Samtidig sikrer jeres faglige perspektiv, at indsatsen er baseret på solid viden og erfaring. Denne kombination af perspektiver skaber en mere målrettet og trivselsfremmende indsats, der tilgodeser både borgerens ønsker og de faglige vurderinger.

## Kvalificering af handleplaner og pædagogiske delmål

Trivselsplanen kan anvendes som et styringsredskab til at udvikle og kvalificere handleplaner og pædagogiske delmål, der er tilpasset borgerens trivsel og mestringsevner. Når I arbejder med handleplaner, sikrer trivselsplanen, at målene tager udgangspunkt i borgerens indefra-perspektiv, og at målene, der opstilles, opleves som realistiske og meningsfulde for borgeren samt bygger på borgerens aktuelle trivselstilstand. Dette betyder, at handleplanerne ikke blot retter sig mod at afhjælpe problemer, men også understøtter borgerens langsigtede trivsel og udvikling. Pædagogiske delmål, som fx sociale færdigheder eller praktiske opgaver, kan justeres, så de passer til borgerens ressourcer, og trivselsplanen hjælper med at måle og evaluere fremskridt løbende.

## Onboarding af nye medarbejdere

Trivselsplanen er et værdifuldt redskab, når nye medarbejdere, vikarer eller studerende skal introduceres til arbejdet med borgeren. Planen giver en grundig indsigt i borgerens indefra-perspektiv, trivselstilstande, mestringsstrategier og de faglige tilgange, som I anvender i daglig praksis. Ved at bruge trivselsplanen som onboarding-redskab kan nye medarbejdere hurtigere komme ind i arbejdet med borgeren, og de vil have en klar forståelse af, hvordan de bedst kan støtte borgeren i deres trivsel. Dette sikrer også en kontinuitet i den støtte, borgeren modtager, uanset om der er skift i personalet.

## Udvikling af fælles faglige strategier

Trivselsplanen kan bruges til at fremme udviklingen af fælles faglige strategier på tværs af organisationer, kontekster og faglige arbejdsområder. Planen skaber et fælles grundlag, hvor alle fagprofessionelle arbejder ud fra samme mål og metoder for at fremme borgerens trivsel. Dette er særligt vigtigt i større organisationer, hvor flere faggrupper og enheder samarbejder med borgeren. Ved at samle alle omkring samme forståelse af trivsel og mestring sikres en tilgang, der styrker både borgerens trivsel og den faglige sammenhængskraft i samarbejdet med borgeren.

## Styrkelse af samarbejdet med pårørende og netværk

Trivselsplanen kan også bruges som et redskab til at styrke samarbejdet med borgerens pårørende og selvvalgte netværk. Ved at inddrage borgerens netværk i arbejdet med trivselsplanen, skabes der en fælles forståelse for borgerens trivsel og behov. Planen kan fungere som et bindeled mellem de fagprofessionelle og borgerens netværk, hvor alle parter arbejder sammen. Dette skaber en sammenhængende og helhedsorienteret indsats omkring borgerens trivsel, hvor pårørende og andre i borgerens liv bliver en aktiv del af processen.

# Understøttende redskaber

Der er udviklet tre centrale understøttende redskaber, som I kan bruge i jeres samarbejde omkring udarbejdelsen af Trivselsplanerne:

- Netværkskort
- Ressourceplan
- Trivselsøer

Disse tre redskaber giver mulighed for at undersøge og forstå borgerens netværk, ressourcer og trivselsøer på en systematisk måde. I kan både anvende dem i samarbejde med borgeren og i dialog med jeres kolleger for at sikre en helhedsorienteret tilgang til samarbejdet om trivsel.

De understøttende redskaber hjælper jer til at anlægge et relationelt og kontekstuel perspektiv på borgerens ressourcer. Dette perspektiv er afgørende for at sikre, at I arbejder recovery-orienteret, hvilket betyder, at I fokuserer på borgerens styrker og potentialer i det daglige samarbejde. Ved at inddrage borgerens netværk og ressourcer bliver jeres indsats mere målrettet og trivselsfremmende.

Redskaberne er tilgængelige i tre forskellige versioner, der støtter både samarbejdet med borgeren omkring sit indefra-perspektiv, de tilstræbte indefra-perspektiver, og det kollegiale samarbejde om jeres udefra-perspektiver. Det anbefales, at I anvender disse understøttende redskaber, inden I udarbejder Trivselsplanerne, da I derved sikrer en solid og gennemtænkt basis for det videre arbejde.

## Netværkskort

Med netværkskortet kortlægger I borgerens netværk og relationer, da disse spiller en central rolle i at fremme borgerens trivsel. At have meningsfulde relationer og oplevelsen af at være en del af et fællesskab er afgørende for borgerens hverdagsliv og trivsel. Netværket kan bestå af mange forskellige relationer – både selvvalgte og ikke-selvvalgte.

Borgerens netværk kan inkludere familie, venner og bekendte, men også relationer som bofæller, naboer, fagprofessionelle eller kolleger kan have betydning. For nogle borgere spiller virtuelle venner, kæledyr eller endda genstande som bamser også en vigtig rolle. Disse relationer giver borgeren



Mit Netværkskort

adgang til sin egen historie og til verden uden for bostedet, hvilket kan være med til at skabe større sammenhæng og mening i hverdagen.

I LA2 og LA2u er Netværkskortet et understøttende redskab, som anvendes til at undersøge borgerens netværk og relationer:

- Der er redskabet Mit Netværkskort, der understøtter indefra-perspektivsamtaler med borgeren om Min Trivselsplan.
- Der er redskabet Dit Netværkskort, der understøtter jeres tilstræbelse af borgerens indefra-perspektiv i Din Trivselsplan.
- Der er redskabet Borgerens Netværkskort, der understøtter jeres kollegiale samarbejde om Trivselsplan for fagprofessionelle.

## Ressourceplaner

Ressourceplanerne hjælper med at kortlægge de ressourcer, som borgeren har til rådighed i sin hverdag, både de indre og de ydre. I arbejdet med ressourceplanerne undersøger I således både

de ressourcer, som er iboende i borgeren – altså de færdigheder, styrker og mestringsstrategier, borgeren selv besidder – og de ressourcer, som borgeren har adgang til gennem sit netværk og de sammenhænge, borgeren indgår i. Ressourcer handler både om, hvad borgeren kan gøre på egen hånd, og hvad de kan opnå i samarbejde med jer som fagprofessionelle og med støtte fra deres netværk. På denne måde skabes der et helhedsorienteret billede af, hvordan borgerens ressourcer kan fremme trivsel og mestring i hverdagen.

I LA2 og LA2u er ressourceplanerne understøttende redskaber, som anvendes til at undersøge borgerens ressourcer:



Mine ressourcer

- Der er redskabet Mine Ressourcer, som understøtter indefra-perspektivsamtaler med borgeren om Min Trivselsplan.
- Der er redskabet Dine ressourcer, der understøtter jeres tilstræbelse af borgerens indefra-perspektiv i Din Trivselsplan.
- Der er redskabet Borgerens Ressourcer, som understøtter det kollegiale samarbejde om Trivselsplan for fagprofessionelle.

## Trivselsøer

Trivselsøer er oplevelser eller aktiviteter, der har en særlig betydning for borgeren, og som kan være med til at fremme borgerens trivsel i hverdagen. Disse øjeblikke af trivsel kan være afgørende for at skabe ro, glæde eller stabilitet, uanset om borgeren er alene eller i samvær med andre.

Trivselsøer kan opstå i samspil med andre, som når borgeren ser på tog sammen med en medarbejder eller lytter til sin yndlingsmusik med en medbeboer. Det kan også være en hyggelig oplevelse som at spise boller i karry hjemme hos mor og far. Disse aktiviteter skaber små øer af trivsel, hvor borgeren føler sig forbundet og tryk.

Trivselsøer kan også opstå, når borgeren er alene. For eksempel kan det være den tryghed, der findes i at sidde med yndlingstæppet i lænestolen, eller den ro, der kommer, når borgeren sysler med noget, der giver en følelse af velbehag. Trivselsøer kan variere i varighed, fra små øjeblikke til længere perioder, og de kan også være knyttet til særlige steder, som borgeren forbinder med trivsel, som fx en gåtur i den skov, der føles helt rigtig for ham eller hende.

Når hverdagen er ekstra svær, og borgeren oplever mistrivsel, kan en trivselsø fungere som en "nød-ø" – et sted eller en aktivitet, der giver borgeren det nødvendige pusterum til at komme igennem dagen. Derfor er det afgørende at kende til borgerens trivselsøer, da de spiller en vigtig rolle i at støtte og fremme borgerens trivsel især i udfordrende perioder.

I LA2 og LA2u er trivselsøer understøttende redskaber, som anvendes til at undersøge de steder, aktiviteter, samvær og begivenheder i borgerens hverdag, hvor borgeren oplever at være i trivsel:

- Der er redskabet Mine Trivselsøer, som understøtter indefra-perspektiv samtaler med borgeren om Min Trivselsplan.
- Der er redskabet Dine Trivselsøer, der understøtter jeres tilstræbelse af borgerens indefra-perspektiv i Din Trivselsplan.
- Der er redskabet Borgerens Trivselsøer, der understøtter jeres kollegiale samarbejde om Trivselsplan for fagprofessionelle.

**Udforsk dine trivselsøer**

På din trivselsø kan du tænke trivsel. En trivselsø er en aktivitet, en tanke, et sted, en relation som giver dig overskud. En trivselsø er et øjeblik, som du kan hente i og måske kan du tage noget overskud med dig ud i dit hverdagsliv. Jo flere trivselsøer du har, jo bedre kan du stå i perioder med belastning og mistrivsel.

Hjælpeopgunde, hvis det er svært at komme i gang:

- Hvør er du?
- Hvad laver du?
- Hvem er du sammen med?
- Hvad tænker du på?

**Din tegneside**

- Det må godt være uperfekt.
- Det må godt være suppleret af ord.
- Det handler om refleksion.

Mine Trivselsøer

Mine Trivselsøer

Mine Trivselsøer

Mine Trivselsøer

Mine Trivselsøer

Mine Trivselsøer

# Principper for Trivselsplaner

I arbejdet med LA2 og LA2u er der otte centrale principper, der vejleder samarbejdet om at fremme trivsel og forebygge voldsomme episoder. Disse principper udpeger det virksomme i metoden og beskriver, hvordan I bedst kan arbejde med de tre faser: Forebyggelse, Håndtering og Læring.

De første tre principper er tæt forbundet med hver af de tre faser i LA2 og LA2u:

**1 Forebyggelse:** Arbejd forebyggende ved at bruge Trivselsplaner i hverdagen for at styrke borgerens trivsel og mindske risikoen for voldsomme episoder.

**2 Håndtering:** Håndtér og mestr voldsomme episoder ved hjælp af Tryghedsplaner, som anvendes i situationer med voldsomme affektudbrud for at skabe tryghed og stabilitet.

**3 Læring:** Anvend Læringsplaner til at reflektere over tidligere episoder, og brug erfaringerne til at udvikle nye tilgange, der kan forbedre fremtidig praksis.

Ud over disse tre principper er der yderligere fem principper, som understøtter arbejdet på tværs af alle faserne. I det følgende beskriver vi de fem sidste principper i forhold til forebyggelsesfasen og giver konkrete eksempler på deres anvendelse i praksis.

**4 Borgerens indefra-perspektiv:** Undersøg borgerens egne oplevelser og brug disse som grundlag for fælles læring og udvikling af fælles faglige tilgange.

Dette princip handler om først at undersøge borgerens indefra-perspektiv på egne oplevelser, håb og drømme. Her anvender I enten Min Trivselsplan eller Din Trivselsplan som et redskab til samarbejdet. Derefter bruger I den udarbejdede plan til at forme de fælles faglige strategier, der understøtter borgerens trivsel i hverdagen. Til det bruger I Trivselsplan for fagprofessionelle.

**Eksempel:** Karla bor på bostedet Lille Magle.

Karlas kontaktperson har haft samtaler med Karla om, hvad hun oplever som trivsel i hverdagen, og hvilke ønsker, håb og drømme, Karla har til sin hverdag. Dette indefra-perspektiv skrives ind i Karlas Min Trivselsplan. Der står fx, at hun elsker at være i skoven.

På pædagogiske møder undersøger de fagprofessionelle Karlas Min Trivselsplan og bruger den som et afsæt til at drøfte, hvordan de kan fremme Karlas trivsel i hverdagen. De aftaler fx, at de lejlighedsvist vil foreslå en gåtur i skoven, når Karla er i trivsel, for at hjælpe hende med at opretholde sin trivsel. Det kan være, at hun her også har brug for, at de hjælper med at finde de rette sko frem.

På mødet nedskriver de fagprofessionelle alle deres aftaler om den trivselsfremmende støtte, de vil give Karla i hverdagen, i Trivselsplan for fagprofessionelle.

**5 Dialogisk:** Lyt og vær nysgerrig på borgerens erfaringer, og udforsk sammen nye muligheder og forståelser.

En dialogisk tilgang indebærer, at I med åbenhed og nysgerrighed lytter til borgerens erfaringer med egen trivsel. I stiller spørgsmål, der hjælper borgeren med at forstå sit perspektiv, og sammen undersøger I nye handlemuligheder. Denne proces hjælper jer med at skabe en fælles viden, som I kan skrive ind i Min Trivselsplan.

**Eksempel:** Jens bor på bostedet Granlunden. Sofia er kontaktperson for Jens.

Jens og Sofia har løbende samtaler, hvor de undersøger Jens' erfaringer med og ønsker til, hvordan de sammen fremmer Jens' trivsel i hverdagen.

Sofia er meget optaget af at spørge nysgerrigt til Jens' oplevelser på måder, der passer til ham. I starten kiggede de sammen på Min Trivselsplan, men Sofia oplevede, at samtalen ofte gik i stå. I stedet bruger de i dag tid på at tale ud fra billederne i samtalearkene til Min Trivselsplan. Jens fortæller om tidligere oplevelser ud fra billederne og særligt om det, han har været glad for. De taler om, hvordan de kan gøre hans hverdag bedre.

Sofia skriver nogle stikord i Min Trivselsplan, mens hun taler med Jens om billederne. Hun skriver de ord, Jens bruger. Efter samtalen gennemgår de det, Jens har sagt. Hun kan se, at han bliver glad for at høre det, han selv har sagt, og som er vigtigt for ham.

Efter den ene samtale viser Jens stolt sin plan til sin mor, far og hunden Tudse, da de kommer på besøg.

Du kan se den udarbejdede Min Trivselsplan for Jens i bilag 1

**6 Nonverbalt undersøgende:** Forhold jer åbent og nysgerrigt til borgerens nonverbale kommunikation, og afstem jeres følelsesmæssige respons.

Når en borger har begrænset verbalt sprog og/eller begrænset sprogforståelse, er det vigtigt at være opmærksom på borgerens nonverbale kommunikation. I forholder jer nysgerrigt og åbent til borgerens kropssprog og følelsesmæssige udtryk, så I kan afstemme jeres respons og skabe en forståelse af borgerens oplevelser. Denne indsigt bruges til at udarbejde Din Trivselsplan.

**Eksempel:** Abdi bor på bostedet Kløverengen. Abdi har begrænset verbalt sprog, men bruger mange lyde og har et aktivt kropssprog.

På pædagogiske møder bruger de fagprofessionelle Din Trivselsplan til at undersøge, hvad det mon er, Abdi oplever, og hvilken støtte han ønsker i hverdagen.

Det gør de fagprofessionelle ved at dele de iagttagelser og de fornemmelser, de har haft i samspil med Abdi. De er særligt optaget af at undersøge Abdis nonverbale kommunikation.

Carsten, der er Abdis kontaktperson, har nogle særlige nærværende samspil med Abdi, hvor de lægger puslespil sammen. I disse samspil øver Carsten sig i kun at være til stede i samværet med Abdi. Når Carsten er i ro, kommer Abdi også i ro. Roen gør, at Abdi formår at sidde roligt meget længere, end han plejer. Når Abdi sidder med puslespilsbrikkerne i hænderne, gør Carsten det også. Carsten mærker, at brikkerne faktisk er ru på undersiden. Carsten får den antagelse, at Abdi nyder at sidde og mærke på strukturen på undersiden af brikkerne, og at det gør ham veltilpas.

Bagefter udarbejder Carsten en Din Trivselsplan kun for dette nærværende samspil. Carsten tager efterfølgende planen med på de pædagogiske møder. Over tid udarbejder Carsten flere planer over samspillene med Abdi. De fagprofessionelle bruger planerne til at blive klogere på, hvad det mon er, Abdi oplever. De arbejder i øjeblikket med at afprøve andre aktiviteter, hvor Abdi mærker på ting.

Du kan se den udarbejdede Din Trivselsplan for Abdi i bilag 2



## **7 Fælles faglige tilgange:** Skab fælles faglige tilgange ved at inddrage hinandens perspektiver og erfaringer.

Dette princip handler om at udvikle fælles faglige forståelser og tilgange til borgerens trivsel ved at dele erfaringer og perspektiver på tværs af det faglige team. Hver fagprofessionel bidrager med sin viden og sine iagttagelser af borgeren, hvilket fører til en stærkere samlet faglighed. Denne fælles faglige tilgang dokumenteres i Trivselsplan for fagprofessionelle.

**Eksempel:** Sofie har boet på Skovly i kort tid. Pædagogen Tina udarbejdede Min Trivselsplan sammen med Sofie ved indflytning.

På et møde samarbejder Sofies team om at udarbejde fælles faglige tilgange i Trivselsplan for fagprofessionelle. Teamet har valgt at udpege en facilitator, der hjælper gruppen med at samarbejde på de måder, som de i fællesskab har aftalt.

På mødet taler Tina og hendes kolleger om, hvad de hver især gør, som Sofie synes at værdsætte. De bliver herigennem klogere på Sofies præferencer i hverdagen. Facilitatoren sørger undervejs for, at der bliver spurgt ind til hinanden for at sikre detaljerede og nuancerede perspektiver.

To medarbejdere fortæller om, at de oplever, at de har svært ved at støtte Sofie, når hun er i sårbar trivsel eller mistrivsel. Gruppen begynder at tale om, hvad de hver især gør, som kan være hjælpsomt for Sofie. Henrik fortæller, at han har iagttaget, at Sofie kan finde ro på en svær dag, særligt når Tina er på arbejde. Teamet bliver nysgerrige på det, fordi de i forvejen oplever, at Sofie spørger efter Tina, når Sofie er i sårbar trivsel. Gruppen spørger ind til Henriks iagttagelser og i hvilke sammenhænge, han har set det. Ved at undersøge Sofies og Tinas samspil, kommer gruppen frem til, at det særligt handler om, at Sofie synes at værdsætte, at der tales stille, blidt og venligt til hende, når hun har det svært. Det vil de gerne gøre oftere.

Facilitatoren skriver undervejs gruppens aftaler om fælles faglige tilgange til Sofie ind i Trivselsplan for fagprofessionelle.

Du kan se den udarbejdede Tryghedsplan for fagprofessionelle for Sofie i bilag 3

**8 Systematisk samarbejde:** Samarbejd løbende og struktureret både med borgeren og hinanden, så Trivselsplanerne altid er relevante og opdaterede.

Over tid kan både borgerens trivsels- og mestringsstrategier og de fagprofessionelles handlemuligheder ændre sig. Derfor er det vigtigt at opdatere Trivselsplanerne regelmæssigt og i faste tidsintervaller for at sikre, at de forbliver aktuelle og hjælpsomme.

**Eksempel:** Henrik bor på bostedet Møllehaven. Han har begrænset verbalt sprog og begrænset sprogforståelse.

På Møllehaven samarbejder de fagprofessionelle om Trivselsplanerne i forhold til alle borgere. Der har for nylig været en del forandringer i Henriks hverdag. Han kan ikke være i det interne beskæftigelsestilbud så længe, som han plejer. Henrik er ellers rigtig glad for at være der, og de fagprofessionelle bemærker, at hans trivsel i hverdagen synes at dale. Henrik har samtidig fået flere rygsmerter.

De fagprofessionelle på Møllehaven genbesøger og reviderer Trivselsplanerne for den enkelte borger mindst hver 10. uge. Det er organiseret således, at det er det primære team (tre medarbejdere), der udarbejder et udspil, som hele personalegruppen tager stilling til på et personalemøde.

Grundet forandringerne i Henriks hverdag, har teamet dog besluttet at genbesøge hans Din Trivselsplan, inden de 10 uger er gået. Ved at læse i planen bliver det tydeligt, at Henrik viser tegn på sårbar trivsel. Normalvis vil de fagprofessionelle tilbyde Henrik en masse ture i det fri, når han er i sårbar trivsel. Men fordi Henrik har ondt i ryggen af at sidde i kørestol, er det ikke længere hjælpsomt. Henriks team beslutter derfor at revidere Trivselsplan for fagprofessionelle, fordi de oplever, at forværringen i Henriks rygsmerter gør, at han nu har behov for en anden type støtte. Teamet har lavet en liste over andre trivselsfremmende aktiviteter, som de vil drøfte med personalegruppen.

Disse otte principper danner tilsammen fundamentet for en systematisk praksis, der skaber de bedste betingelser for at fremme trivsel og forebygge voldsomme episoder i borgerens liv.

# Læs Mere

Du kan læse mere om LA2 og LA2u i de øvrige hæfter i Metodehåndbogen:

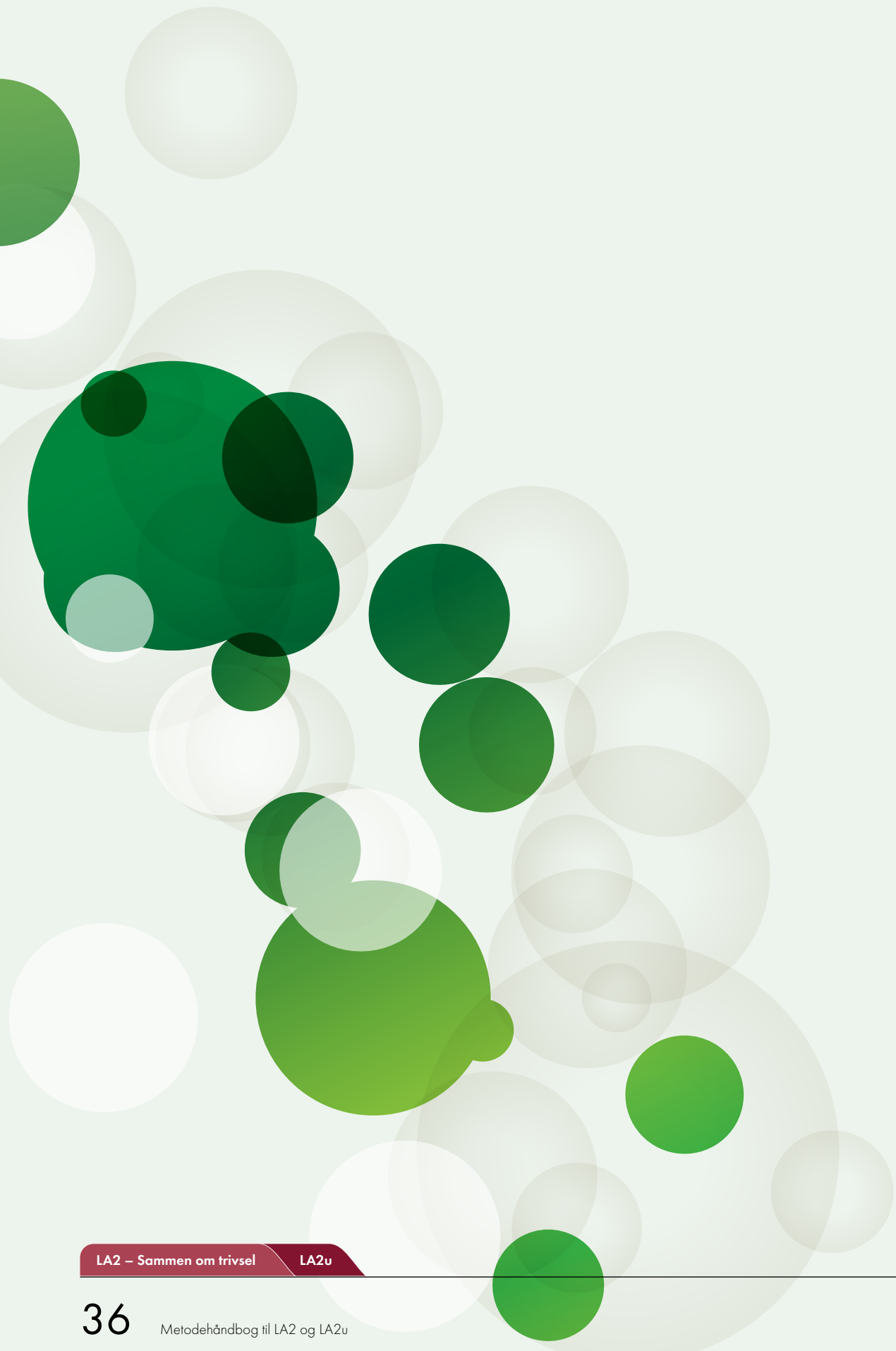
- **Hæfte 1:** Her kan du læse en introduktion til metoden LA2 og LA2u. Hæftet giver en indføring i den historiske og teoretiske baggrund bag LA2 og LA2u samt de resultater, metoden har vist. I hæftet kan du også få et overblik over redskaberne i LA2 og LA2u, og hvordan der arbejdes med dem.
- **Hæfte 3:** Her kan du læse om Tryghedsplaner og Håndteringsfasen i metoden LA2 og LA2u. Hæftet giver en grundig indføring i, hvordan de fagprofessionelle kan anvende Tryghedsplaner med henblik på at håndtere voldsomme episoder.
- **Hæfte 4:** Her kan du læse om Læringsplaner og Læringsfasen i metoden LA2 og LA2u. Hæftet giver en grundig indføring i, hvordan de fagprofessionelle kan uddrage læring om hændte voldsomme episoder med henblik på at forebygge og håndtere nye voldsomme episoder fremadrettet.
- **Hæfte 5:** Her kan du læse om en række gode råd til samtaler, samspil og samarbejde i LA2 og LA2u. Hæftet giver en række konkrete råd til, hvordan de fagprofessionelle har samtaler og samspil med borgeren og kollegialt samarbejde med hinanden.
- **Hæfte 6:** Her kan du læse om en række centrale begreber i LA2 og LA2u. Hæftet giver et indblik i det teoretiske fundament, som metoden hviler på.

## Download af materialer og programmer

Alle LA2 og LA2u materialer kan downloades på [www.sopra.dk](http://www.sopra.dk). De kan enten udskrives på papir, eller de kan bruges som skrivbare PDF-dokumenter.

For at Trivsels-, Trygheds- og Læringsplaner samt understøttende materialer skal fungere korrekt, når du arbejder med dem elektronisk, skal du bruge Acrobat Reader.

# Bilag



# Bilag 1: Min Trivselsplan (Jens)

Se case side 31

Navn: Jens Date: d. 7. Oktober 2024

Udfyldt sammen med: Sofia

## Min Trivselsplan

Indefra-perspektiv

### Mine tegn

- Jeg gør og mærker:**
- Jeg er alene i min lejlighed
  - Jeg har ikke lyst til at snakke med Jer
  - Jeg synes Åse og Karl er dumme
  - Jeg vil ikke spise med Jer andre
  - Jeg kan ikke sove
  - Jeg vil altså bare helst hjem til mor og Tude



Jeg har det svært

### Jeg gør og mærker:

- Det er svært at sige til nogen, at jeg er ked af det
- Jeg bliver hurtigt ked af det
- Jeg sover dårligt
- Jeg har lyst til at sove hele tiden
- Jeg kan virkelig ikke lide at børste tænder
- Jeg savner min mor og min hund Tude



Jeg har det nogle gange godt og nogle gange svært

### Jeg gør og mærker:

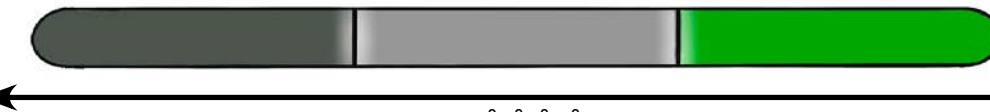
- Jeg kan lide at stå op
- Jeg har styr på min ting
- Det er OK at børste tænder
- Jeg kan lide at gå på arbejde
- Jeg kan godt lide Bente og Mads
- Jeg hører Metallica
- Jeg kan godt lide at være i stuen om aftenen med de andre
- Jeg sover godt



Jeg har det godt

Linje for misrivsel

Linje for sårbar trivsel



### Mine strategier

- Jeg kan:**
- Jeg kan blive hjemme fra arbejde
  - Jeg kan ringe til min mor
  - Jeg kan snakke med Sofia
  - Jeg kan høre Metallica
  - Jeg kan ordne alt mit fan-materiale om Metallica
  - Jeg kan spise hos mig selv



### Det I kan hjælpe mig med

- I kan:**
- I kan hjælpe mig med at ringe til mor
  - I kan spørge, om jeg vil snakke med Sofia
  - I kan spørge, om jeg vil spise i min egen lejlighed
  - I kan hjælpe mig med praktiske ting i lejligheden
  - I kan høre Metallica sammen med mig



### Jeg kan:

- Jeg kan tage på arbejde
- Jeg kan ringe til min mor
- Jeg kan snakke med Sofia
- Jeg kan høre Metallica
- Jeg kan ordne alt mit fan-materiale om Metallica



### I kan:

- I kan hjælpe mig med ringe til mor
- I kan hjælpe mig med at komme på arbejde
- I kan hjælpe mig med at holde styr på det, jeg skal
- I kan hygge med mig
- I kan spørge, om jeg har brug for hjælp til noget praktisk



### Jeg kan:

- Jeg kan tage på arbejde
- Jeg kan ringe til min mor
- Jeg kan tage til storcenteret og købe cola
- Jeg kan hygge mig med min nabo Klaus



### I kan:

- I kan høre Metallica med mig
- I kan snakke med mig
- I kan hjælpe mig at strukturere det praktiske i min lejlighed, men jeg vil gerne selv gøre det
- I kan hjælpe mig med at få styr på, hvordan jeg selv kan tage bus og tog hjem til mor og Tude



LA2 - Sammen om trivsel LA2u

LA2u materialet kan downloades gratis på [www.sopra.dk](http://www.sopra.dk)  
© Sopra

# Bilag 2: Din Trivselsplan (Abdi)

Se case side 32

**Din Trivselsplan**  
Tilstræbni indefra-perspektiv

Borgerens navn: Abdi      **Date:** d. 18. oktober 2024

Udfyldt af: Carsten, Jane, Bente og Kurt      **Evt. situation:** Du lægger puslespil

**Dine tegn**

**Vi ser, du gør:**

- Du vil ikke lægge puslespil
- Du afviser vores invitation til at lægge puslespil
- Hvis vi insisterer på, at du skal lægge puslespil, så sidder du bare og kigger ud i luften

**Vi antager, du mærker:**

- Du er muligvis ked af det
- Du savner måske nogen eller noget
- Du virker ikke som om, du kan mærke glæde

**Vi ser, du gør:**

- Du er urolig
- Dine arme flakker
- Du er hurtigt i gang med at få brikkerne til at passe sammen, uden at undersøge om de faktisk passer sammen
- Du kan ikke koncentrere dig i længere tid

**Vi antager, du mærker:**

- Du virker anspændt
- Du er muligvis trist
- Du savner måske noget eller nogen

**Vi ser, du gør:**

- Du er rolig
- Du smiler
- Du undersøger puslespillet med dine hænder
- Du kan koncentrere dig i længere tid

**Vi antager, du mærker:**

- Du er veltilpas
- Du mærker glæde
- Du mærker tilfredshed

Mistrivsel

Sårbar trivsel

Trivsel

**Dine strategier**

**Vi antager, du mestrer ved at:**

- Du forsøger at spise puslespilsbrikkerne
- Du går væk fra os
- Du går væk fra situationer, som du ikke kan lide
- Du er uidentor så meget som muligt

**Vi antager, du mestrer ved at:**

- Du hælder puslespillet i skraldespanden
- Du er i bevægelse
- Du søger ned til din løjlighed
- Du undgår følelseskab med os
- Du piler dig i øret
- Du hopper på gangen og slår på lamperne

**Dine ønsker til vores fælles faglige tilgange**

**Vi antager, du beder os om at:**

- Lade være med at lægge puslespil sammen med dig
- Give dig lov til at være alene uidentor
- Give dig mad du kan lide, fx toast og flæskesteg
- Give dig en krammer

**Vi antager, du beder os om at:**

- Lade være med at lægge puslespil sammen med dig
- Lave noget sammen, hvor du er i bevægelse
- Give dig massage
- Klappe hænder
- Syng og dans med dig
- Give dig god mad du godt kan lide, fx toast og flæskesteg

**Vi antager, du beder os om at:**

- Tilbyde dig rolige aktiviteter såsom puslespil
- Være rolige i samværet med dig
- Være nærværende i samspil med dig
- Smile til dig

**Vi antager, du opretholder din trivsel ved at:**

- Du mærker strukturen på puslespilsbrikkerne med dine hænder
- Du er i samspil med en rolig medarbejder
- Du sidder stille på stolen og koncentrerer dig om puslespillet

**Vi antager, du beder os om at:**

- Tilbyde dig rolige aktiviteter såsom puslespil
- Være rolige i samværet med dig
- Være nærværende i samspil med dig
- Smile til dig

Mistrivsel

Sårbar trivsel

Trivsel

# Bilag 3: Trivselsplan for Fagprofessionelle (Sofie)

Se case på side 33

**Borgerens navn:** Sofie

**Udfyldt af:** Tina, Hemik og resten af teamet

**Dato:** d. 14. oktober 2024

**Borgerens tegn**

**Vi ser, borgeren gør:**

- Isolerer sig mere i lejligheden
- Springer i aktiviteter og virker til at have mistet overblikket
- Spørger ofte om det samme, fx hvad hun skal lave, og hvem hun skal være sammen med
- Henvender sig sjældent til medarbejdere

**Vi antager, borgeren mærker:**

- Sofie virker træt: Hun gaber og lægger sig ned
- Sofie virker umotiveret: Hun springer i aktiviteter
- Sofie virker usikker: Hun opser og spørger os

**Vi ser, borgeren gør:**

- Opholder sig i kortere tid i fællesrummet
- Tager få initiativer
- Afviser ofte de andre medarbejdere
- Har svært ved at stå op om morgenen
- Søger os ofte
- Spiser mindre end hun plejer og kun blod mad

**Vi antager, borgeren mærker:**

- Sofie virker usikker: Hun opser og spørger os om alt muligt
- Sofie virker træt om morgenen
- Sofie virker mere trist end hun plejer

**Vi ser, borgeren gør:**

- Taler med både medarbejdere og medarbejdere, ofte lange samtaler
- Opholder sig i fællesrummet
- Tager initiativ til kreative aktiviteter
- Er afslappet i kroppen
- Siger "ja" og er imødekommende
- Smiler og nyner

**Vi antager, borgeren mærker:**

- Sofie virker tilpas og tilfreds
- Sofie udstråler selvsikkerhed
- Sofie har et mentalt overskud og har lyst til nye udfordringer

Mistrivsel

Linje for mistrivsel

Sårbar trivsel

Linje for sårbar trivsel

Trivsel

**Borgerens strategier**

**Borgeren mestrer ved at:**

- Sofie bliver hjemme og bliver i lejligheden
- Sofie gamer i lejligheden
- Sofie ser online serier, gerne om True Crime og Fader Brown
- Sofie ringer til sine forældre og har lange samtaler
- Sofie spørger efter Tina

**Borgeren mestrer ved at:**

- Sofie tager af sted på arbejde
- Sofie gamer i lejligheden
- Sofie ser online serier, gerne om True Crime og Fader Brown
- Sofie ringer til sine forældre og har lange samtaler
- Sofie spørger efter Tina

**Borgeren opretholder sin trivsel ved at:**

- Sofie tager af sted til arbejde
- Sofie opsøger fællesskabet
- Sofie gamer sammen med medarbejderne
- Sofie går på shoppeture med Karla og Augusta
- Sofie ser gamervideoer på Youtube og lærer nye teknikker

**Fælles faglige tilgange**

**Vi kan støtte borgeren ved at:**

- Sige til Sofie, at det er okay, at værlige nogle aktiviteter fra ugeskemaet
- Tale stille, blidt og venligt
- Undgå at stille unødige krav
- Tilbyde en hygge-hjemme dag
- Hjælpe med at planlægge besøg hos forældre
- Opsege Sofie i lejligheden med te og kiks
- Sikre at ugesamtaler med Tina bliver afholdt

**Vi kan støtte borgeren ved at:**

- Hjælpe med at skabe overblik over ugeskemaet
- Tale stille, blidt og venligt
- Tilbyde Sofie at pakke tasken til arbejde
- Invitere til te, kiks og snak i køkkenet
- Give Sofie god tid til at komme hjem fra arbejde, før der tilbydes samvær eller aktiviteter
- Sikre at ugesamtaler med Tina bliver afholdt

**Vi kan støtte borgeren ved at:**

- Besvare Sofies initiativer til gaming
- Bruge tid på at tale med Sofie om hendes dag, gerne over en kop te og en kiks eller tre
- Tilbyde Sofie at komme med i musikrummet og synge karaoke sammen med andre medarbejdere
- Sikre at ugesamtaler med Tina bliver afholdt

LA2u materialet kan downloades gratis på [www.sopra.dk](http://www.sopra.dk)

© Sopra

LA2 – Sammen om trivsel

LA2u

Trivselsplaner

39



Social- og Boligstyrelsen  
Edisonsvej 1  
5000 Odense C  
Telefon: 7242 3700  
[www.sbst.dk](http://www.sbst.dk)



Sopra  
Quintus – Refshalevej 110 A  
1432 København K  
Telefon: 3070 9411  
[www.sopra.dk](http://www.sopra.dk)