

Overordnet mål for visitation

1. At give informationer om hvad social færdighedstræning er
 - a. Hvad der er mulige komponenter eller moduler
 - b. Hvad der kan trænes i social færdighedstræning
 - c. Hvad andre har haft gavn af
2. At finde ud af om denne borger har gavn af social færdighedstræning, enten
 - a. Individuelt
 - b. I gruppe
3. Skabe alliance om formål og arbejdsmetoder
 - a. Blive enige om mål
 - b. Blive enige om regler
4. Få informationer der kan tilrettelægges efter
 - a. Om personens ressourcer
 - b. Om personens problemer

- **Medicinmodulet** (fx 3 sessioner)
 1. At vurdere virkning og bivirkning
 2. At vurdere fordele og ulemper ved at tage medicin
 3. At søge informationer
- **Symptomstringsmodulet** (fx 7 sessioner)
 1. At genkende tidlige advarselstegn
 2. At håndtere tidlige advarselstegn
 3. At genkende symptomer
 4. At håndtere symptomer
 5. At kende Stress-sårbarhedsmodellen
- **Samtalemodulet** (fx 17 sessioner)
 1. Kropssprog og tale
 2. At indlede en samtale
 3. At vedligeholde en samtale
 4. At afslutte en samtale og inviterer til en ny
 5. At sammensætte alle ovennævnte
- **Konfliktløsningsmodulet** (fx 9 sessioner)
 1. At tage imod, bearbejde og afsende budskaber i konflikter
 2. At kunne gå fra automatiske tanker og adfærd til at arbejde med alternative tanker og alternative handlinger i konflikter
 3. At trække sig ud i en konfliktsituation og tænker over hvad der hensigtsmæssigt kan gøres - og så afprøve dette

 4. At vurderer hvilke konflikter der er værd at gå ind i og hvilke der ikke er det

Hvordan ser en typisk dag ud for dig - hverdagslivsbeskrivelse:

Juul & Bruun 1998

Hvornår plejer du at stå op?

Hvad gør du så?

Hvad sker der i løbet af dagen og aftenen? (herunder døgnrytme, personlig hygiejne, aktiviteter udenfor huset, sociale aktiviteter, ex. besøg af/hos familie/venner/andre, daglige interesser/hobbies og gøremål indenfor hjemmets fire vægge, rengøring, vasketøj, madlavning, indkøb, hvornår plejer du at spise, hvad m.m.)

Hvornår plejer du at gå i seng?

Hvordan og hvor længe sover du normalt?

Er der forskel på hverdage og weekends?

Er der forskel på dagene i ferietider og højtider?

Er der gode dage og dårlige dage?

Hvis ja, hvordan ser de ud? (tegn evt. for motivationens og konkrethedens skyld en døgncirkel med inddeling af et døgns aktiviteter)

Er du tilfreds med, hvordan din hverdag ser ud lige nu?

Hvis ikke, hvad kunne du ønske dig ændret?

Dækker din omgangskreds de behov, du har for samvær med andre mennesker?

Har du nogle drømme eller håb for fremtiden? (ex. genoptagelse af tidligere interesser, rejser, ferieture, samvær med andre, materielle goder, andet...)

Visitationssamtalen

- Husk emner fra hverdagslivsbeskrivelsen
- ”Hvad kunne du tænke dig var bedre”
- ”Hvor synes du det er mindre godt for dig”
- ”Hvad kunne gøre det svært at komme, hvad lettere..
- ”Hvad kan gøre det svært og hvad kan gøre det nemmere at være i en gruppe
- Hvornår vil det være muligt for dig at komme til SFT, ugedage, tidspunkter og evt. ferier.
- Hvad er du bedst til ift. sociale færdigheder.

- forsat:
 - ”Det er vigtigt for os at træningen bliver relevant for dig”
– vi vil nu gennemgå en chekliste over hvad der kan være svært – vi vil dernæst gennemgå hvad du gerne vil se på i social færdighedstræning i de fire moduler
 - Mange gange gør vi det over to gange, så tag endelige den tid du har brug for.
 - Vi kan holde pause ind i mellem
- Sørg for så venligsindet en stemning som muligt
 - Husk kaffe...

Mikkel Arendt og Nicole K.
Rosenberg:

Kognitiv terapi

- Nyeste udvikling

Udgivelsesår: 2012

Sider: 622



Der kan gratis downloades arbejdsskemaer

Find dem på kognitioner.dk – under links

At føre samtaler

At have emner at tale om			
At takle andre menneskers bemærkninger og svar			
At finde noget, du har til fælles med andre			
At vide, hvor længe du skal tale			
At stille spørgsmål			
At takle pauser			
At skifte emne			
At tale med to mennesker på en gang			
At udveksle erfaringer			
At afslutte samtalen			

Nonverbale aspekter af samtale

At bibeholde øjenkontakt, når du taler med nogen			
At være afslappet i en gruppe			
At komme ind i et værelse fyldt med mennesker			
At sidde eller at stå afslappet			
At fornemme, hvordan andre mennesker har det			
At tale klart			
At bruge en passende stemmeføring			

Dato **Dato** **Dato**
 (start) (midtvejs) (slut)

At lære andre mennesker at kende

At give udtryk for din mening			
At tale om dine følelser til en ven			
At beskrive dig selv for en gruppe mennesker			
At udvise interesse for en anden person			
At opmuntre nogen til at tale om sig selv			
At stille personlige spørgsmål			

At optræde med selvtillid

At kritisere en vens opførsel			
At få sagt det, du virkelig ønsker at sige			
At udtrykke vrede			
At afslå gaver			
At give eller at modtage komplimenter			
At bede andre om at betale deres andel af en regning			
At overtale nogen til at ændre mening			
At sige nej			
At forklare, hvorfor du ønsker et bestemt job			
At bede om fri fra arbejde			
At give udtryk for uenighed med dine forældre			

Andre situationer

At tale med nogen om deres problem			
At have med berusede mennesker at gøre			
At have venner til middag			
At forespørge om et job			
At undervise en gruppe			
At give instrukser til andre mennesker			
At møde kolleger igen efter at have været sygemeldt en tid			
At have med nogen, som du ikke forstår, at gøre			
At være til et jobinterview			
At blive ignoreret af nogen			
At blive kritiseret			

Tilføj eventuelle andre emner her

Medicinmodulet (udsnit af en gruppes mål)

- Hvad er succeskriterierne for medicin?
- Kan medicinen gøre det sværere at blive begejstret?
- Hvad skal den hjælpe på, hvis man ikke har symptomer?
- Hvor lang tid skal man tage medicinen?
- Hvad sker der, hvis man pludselig holder op?
- Hvad er andres erfaringer med at tage/ikke tage medicin?
- Hvad er andres oplevelser med virkninger og bivirkninger?
- Hvordan skaffer man sig information om medicinen?
- Hvad sker der hvis man glemmer medicinen?
- Hvordan skelner man mellem bivirkninger og symptomer?
- Hvorfor giver man forskellig medicin til forskellige patienter?
- Hvordan virker medicinen i kroppen og i hjernen?
- Hvordan er det med medicin og fx hash og alkohol?
- Hvordan ville en rask person reagere på medicinen?
- Hvordan påvirker medicinen seksualiteten ?
- Kan medicinen ændre min personlighed?

Symptommestringsmodulet (udsnit af en gruppes mål)

- Hvad er mine stressende og opbyggende faktorer?
- Hvordan træner jeg hukommelse og koncentration?
- Hvordan får man bedre selvværd?
- Hvordan tager jeg de nødvendige udfordringer?
- Hvordan bliver jeg mindre træt?
- Hvordan holder jeg mine symptomer i skak?
- Hvordan reducerer jeg mine symptomer?
- Hvordan lærer jeg at leve med de symptomer, som jeg ikke kan få væk?
- Hvordan motiverer man sig til at få tingene gjort?
- Hvordan kommer jeg fra tanke til handling?
- Hvordan finder jeg en tanke der kan føre til handling?
- Hvordan bliver jeg mindre bange for at færdes alene?
- Hvordan stopper jeg selvmordstanker?

Samtalemodulet (udsnit af en gruppes mål)

- Hvordan finder jeg ud af hvem jeg kan tale med?
- Hvordan bliver jeg bedre til at argumentere?
- Hvordan føler jeg mig mindre anspændt i samtaler?
- Hvordan holder jeg venskaber ved lige?
- Hvor meget kan jeg konkludere på mine iagttagelser?
- Hvad gør jeg, hvis jeg bliver i tvivl om den andens signaler?
- Hvilke forskellige måder kan jeg indlede en samtale på?
- Hvordan bliver jeg bedre til at være på og præsentere mig selv?
- Hvordan bliver man mere underholdende?
- Hvordan fornemmer jeg at det jeg fortæller er interessant?
- Hvad gør jeg, hvis den anden ikke lytter?
- Hvordan bliver man bedre til at lytte/være interesseret i den anden?
- Hvordan finder man samtaleemner, når man går i stå?
- Hvordan gør man samtaler mere flydende?
- Hvordan finder man ud af, hvad der er passende at tale om?
- Hvordan undgår man at tale om sygdom?
- Hvordan ser jeg om jeg taler for meget?

Konfliktløsningsmodulet (udsnit af en gruppes mål)

- Hvordan bliver jeg bedre til at tage et standpunkt, sige min mening, også hvor der kunne opstå en konflikt?
- Hvordan håndterer jeg en konflikt?
- Hvordan kan jeg blive bedre til at give og modtage kritik?
- Hvad gør jeg, hvis jeg bliver rigtig arrig?
- Hvordan træner man sig selv og andre i at acceptere at man kan være uenige?
- Hvordan undgår jeg at blive stum i en konflikt?
- Hvordan siger man andre imod?
- Hvordan undgår jeg at lade mig påvirke af andres konflikter?
- Hvilke konflikter kan udløse tilbagefald – og hvordan undgås dette?
- Hvornår skal jeg gå ind i en konflikt og i hvilke?
- Hvilke konflikter skal jeg IKKE gå ind i?

INDIVIDUELLE MÅLSÆTNINGER:

- ⇒ **Hvad vil deltagerne lære, træne, have svar på**
- ⇒ **Skriv det ned, udlever det, husk det og brug det**
- ⇒ **Den individuelle relevans skal hele tiden optimeres**

1. Øvelse 10 minutter

- Den ene af jer er visitorator, den anden deltager
Tænk på en konkret mulig deltager
- Foretag en visitationssamtale – vedkommende har fået lidt at vide hvad SFT er, der er lavet hverdagslivsbeskrivelse (gæt jer til den)
 - ”Hvad kunne du tænke dig var bedre”
 - ”Hvor synes du det er mindre godt for dig”
 - ”Hvad kunne gøre det svært at komme, hvad lettere..
 - ”Hvad kan gøre det svært og hvad kan gøre det nemmere at være i en gruppe
 - Hvad er du bedst til ift. sociale færdigheder

2. Øvelse 10 min.

- Der er forsat en deltager og en visitator. Skift roller ift. fra sidst
- Prøv at bruge skema 47

8 · VURDERINGSSKEMAER

47 Sociale færdigheder, tjekliste

Vurdér dig selv (1-10) i nedenstående situationer:

1	3	5	7	10
Ingen problemer	En lille smule problematisk	Helt bestemt problematisk	Markant problem	Alvorlige problemer

Dato (start) **Dato** (midtvejs) **Dato** (slut)

At møde mennesker

At præsentere sig selv for en fremmed på arbejde			
At tage kontakt med kolleger/medstuderende			
At møde venner, som du ikke har set et stykke tid			
At møde venner på gaden			
At blive præsenteret for nogen til en fest			
At skulle præsentere to mennesker for hinanden i dit eget hjem			

Småsnak

At have en kort samtale med en fremmed, f.eks. på en café eller i en forretning			
At påbegynde en samtale med din nabo			
At påbegynde en samtale med din kæreste			
At påbegynde en samtale med to mennesker			
At have en kort samtale med en ven			

3. Øvelse 15 min.

- Der er forsat en deltager og en visitorator. Skift roller ift. fra sidst.
- Spørg til hvad vedkommende har af mål, gerne vil have svar på ift. samtalemodulet – brug bagsiden af mulige spørgsmål til modulet
- Forsæt indtil vedkommende ikke kan finde på mere
- Vend papiret – gennemgå spørgsmålene: Svar + for relevans, 'streg' (-) for hverken eller.. Og % for ikke relevant
- Spørg om der er noget vedkommende mere er kommet i tanke om