

TRYGHEDSPLAN

Beboerens tryghedsplan/samtaler



Medarbejderens guide

Ophavsret til tekst: Kofoedsminde

Ophavsret til illustration: Tobias

Eget tryk

Kofoedsminde nov. 2024, version 141121

Tredje udgave

Kofoedsminde

Højbovej 9

4970 Rødby

En fælles plan om tryghed

Tryghedsplan og tryghedssamtaler

En tryghedsplan er et samarbejde mellem en beboer og medarbejdere om, hvordan beboeren bedst kan mødes, når han/hun oplever stigende utryghed. Stigende utryghed medfører for mange beboere en voksende affekt, mens den for andre medfører f.eks. selvisolation, angst, øget behov for kontrol mv.

- Tryghedsplanen er derfor en guide for alle medarbejdere om, hvordan de skal møde beboeren, når hans / hendes utryghed stiger.

Planen beskriver med beboerens ord vigtige faser i et forløb med stigende utryghed. Planen er en aftale mellem beboeren og medarbejderen, dig. Og dermed med alle medarbejdere.

Planen sættes på print så alle medarbejdere og vikarer kan læse den. Beboeren har selv en kopi af planen.

Skaber et trygt forum

- Samtalerne om at lave tryghedsplanen skaber et trygt forum mellem beboer og medarbejder om noget så vanskeligt som tryghed, trivsel og affekt.
- Vi holder liv i dette forum ved at have tryghedssamtaler med beboeren om tryghed, også når planen er lavet. Vi følger op på spændte situationer på afdelingen, eller på oplevelser, beboeren reagerer på. Både det svære og det glade.

Dokumenteret af Socialstyrelsen

Tryghedsplanen er i sit oprindelige koncept udviklet af Trine Uhrskov og Krista Naver. Metoden fører til færre voldsomme hændelser, det er dokumenteret af Socialstyrelsen.

På Kofoedsminde har vi udviklet en enklere version af Tryghedsplanen. Det gør vi, fordi vi også bruger BUS (udviklingssamtaler), der sætter fokus på hele trivselsdelen, som ellers også er en del af det oprindelige koncept. Samtidig bruger vi tryghedsplanen i en bredere forstand end til affekt, som den oprindeligt er tiltænkt. Det gør vi, fordi tryghed er et grundlæggende behov for alle mennesker, og reaktionerne på utryghed, kan være meget andet end den udadreagerende affekt.

- Se plan-skemaet på sidste side

Tryghed gennem tryghedssamtaler om en plan

I tryghedsplanen støtter medarbejderen beboeren med at sætte egne ord på sin utryghed og sine reaktionsmønstre i forbindelse med utryghed. Både hvordan f.eks. affekten eller angsten opleves, og hvad medarbejderne kan gøre eller ikke skal gøre i bestemte situationer. Beboeren når frem til at kunne dette gennem dine samtaler med ham/hende.

I tryghedsplanen sætter beboeren sine egne ord på sin utryghed og sine reaktionsmønstre og på, hvad vi kan gøre.

Hvilke emner har tryghedssamtalen?

Forudsætter en god relation

I din guide til BUS er der et afsnit om, hvordan du skaber et godt møde. Det samme gælder her. Utryghed og reaktioner på utryghed er et særligt sensitivt område, så samtalen tages af en medarbejder, der har en god relation til beboeren.

Samtaler med beboeren

Arbejdet med Tryghedsplanen sker gennem en eller flere tryghedssamtaler. Samtalerne går ud på at høre og skrive, hvordan beboeren opfatter og oplever det og sine egne ressourcer:

- Når beboeren har det godt
- Når beboerens utryghed trapper op
- Når beboeren oplever følelsesmæssigt kaos
- Når beboerens utryghed begynder at trapper ned

Du skal ikke korrigere beboerens fortælling.

Samtaler med kollegerne

Spørg også dine kolleger om samme emner. Hvilke iagttagelser har du og dine kolleger gjort jer:

- Når beboeren har det godt
- Når beboerens utryghed trapper op
- Når beboeren oplever følelsesmæssigt kaos
- Når beboerens utryghed begynder at trapper ned

Alle iagttagelser har gyldighed, det gælder ikke om at etablere en "sandhed", men om at få alle vinkler med. Det, som dine kolleger fortæller, skal hjælpe dig til dine efterfølgende tryghedssamtaler sammen med beboeren.

Brug din viden i samtalen med beboeren

Du gør dine kollegers observationer og refleksioner til dine egne, og spørger beboeren om det: "Jeg har tænkt på, om du bliver ked af det når..."

Hvordan opfatter beboeren det, som du/dine kolleger ser og tænker? Hav fokus på, hvad du og dine kolleger kan gøre for at støtte beboeren i situationer med utryghed. Sæt ord på: "Jeg kan høre du siger, at vi skal..."

Alle iagttagelser har gyldighed. Det gælder ikke om at finde "sandheden", men om at få alle vinkler med.

Sådan uddyber du samtalen

De første fælles formuleringer

Når du og beboeren har indkredset et eller flere emner, som beboeren gerne vil ”gå videre med” skal du skrive lidt tekst om dette i beboerens tryghedsplan, og beboeren skal være enig i din formulering.

Brug tid på at finde de ord, beboeren er tryk ved.

Du bruger eksempler, som beboeren selv har fortalt og du bruger eksempler, som du selv har observeret.

Snak teksten igennem med beboeren flere gange. Det er afgørende, at beboeren opfatter udsagnene i teksten som sine egne.

Mere om reaktionerne

Spørg ind til beboerens reaktioner på utryghed (affekt, selvisolation, angst, øget behov for kontrol mv.):

- **Årsag** Hvornår kommer utrygheden til beboeren? Hvad sker der når han/hun nogle gange reagerer på en bestemt måde på sin utryghed?
- **Følelse** Hvad mærker beboeren? Hvilke følelser får beboeren, når det sker? Er det nogle følelser, som beboeren ofte har?
- **Støtte** Hvad kan medarbejderne gøre, som kan hjælpe beboeren?
- Hvad skal medarbejderne ikke gøre?
- Hvordan kan beboeren bruge sine egne ressourcer (brug din viden fra beboerens BUS)

Det er afgørende, at beboeren opfatter udsagnene i teksten som sine egne.

Skriv ned og vend tilbage

Du vender tilbage til beboeren og repeterer det, I sammen har formuleret – det du har skrevet ned. Måske skal der nu rettes i det.

Når du har gjort det, skal I sammen finde ud af, om beboeren og medarbejderne kan gøre noget. For bedre at mestre situationer med stigende utryghed.

Den færdige plan

En plan du skal holde liv i

Når du og beboeren har lavet én færdig tryghedsplan, er arbejdet godt begyndt.

Vend tilbage til beboeren med jævne mellemrum, og tal om det gode arbejde I gjorde, da I lavede planen.

Spørg om beboeren stadig vil det, I har skrevet. Det er vigtigt at vise beboeren, at du og medarbejderne synes, at planen er vigtig og værdifuld og at I gerne vil følge den.

Hold liv i planen ved at tale med beboeren og dine kolleger om den.

Såfremt det ikke er muligt at få beboeren inddraget i at udarbejde en tryghedsplan, udarbejdes den af medarbejderne – HUSK at skrive i planen at den er udarbejdet af medarbejderne.

Husk planen i hverdagen

Den færdige plan skal findes i printet form hos beboeren og på infoarket til vikarer om den enkelte beboer. Mindst en gang i kvartalet skal du tale med beboeren om planen – er den stadig ok eller skal noget ændres?

Følg op efter episoder med reaktioner på utryghed

Efter episoder med utryghed og reaktioner på utryghed, er det oplagt at holde en tryghedssamtale om, hvad der skete og bringe planen op. Gjorde medarbejderne det, som I har aftalt i planen? Gjorde beboeren det, som I har aftalt i planen? Hvad kan I gøre bedre næste gang? Skal I ændre lidt i planens tekst? Efter tryghedssamtalen tilrettes tryghedsplanen hvis nødvendigt.

Hold liv i planen, og tag en tryghedssamtale med beboeren, når du mærker utryghed eller reaktioner på utryghed - her følger I sammen op på det der skete.

Sådan går du videre

Dokumentation i Sensum

Den aktuelle Tryghedsplan gemmes i Sensum. Det gør din koordinator via KM DOC. Husk at opdatere med nye versioner, så snart beboeren og du har revideret planen.

Tryghedsplanen og beboeren

Tryghedsplanen er resultatet af samarbejdet mellem beboeren og dig.

Derfor skal både du (og dine kolleger) og beboeren have planen. Konkret skal du give beboeren et print af planen.

Hold planen levende

Vær omhyggelig med at følge beboerens reaktioner på utryghed, og læg mærke til, om planen bliver fulgt. Læg også mærke til, om planens handleforslag har den virkning, som var meningen.

Tag derefter planen og dine overvejelser op til fælles drøftelse med jævne mellemrum på P-møder. Og tag planen op regelmæssigt på de tryghedssamtaler, du og beboeren holder.

Hold tryghedssamtalerne levende

Planen er kun én del af dit tryghedsarbejde. Fortsæt med at tage emner om tryghed op sammen med beboeren. Følg op på alle episoder, som kan have påvirket beboerens følelse af tryghed.

Læg mærke til, om planens handleforslag har den virkning, som var meningen.

Tryghedsplan for:**Udarbejdet af:****Dato:**

Vær opmærksom på at følelserne der henvises til (også i det øverste grå felt når beboeren reagerer på sine følelser), er følelser der udløser utrygheden. Både

1) hvis beboeren bliver råbende eller udadreagerende, eller

2) hvis beboeren trækker sig/isolerer sig fra fællesskabet/udøver selvskade mm.

I begge tilfælde er der brug for særlig støtte fra medarbejderne.

	Når jeg kan rumme og håndtere mine følelser	Når de svære følelser vokser	Når jeg oplever indre følelsesmæssigt kaos	Når jeg begynder at få ro på mine følelser
Adfærd og følelse	(Adfærd) Hvad sker der, hvad gør jeg:	Hvad sker der, hvad gør jeg:	Hvad sker der, hvad gør jeg:	Hvad sker der, hvad gør jeg:
	(Følelser) Hvad føler jeg:	Hvad føler jeg:	Hvad føler jeg:	Hvad føler jeg:
God støtte	Hvordan kan medarbejderne støtte:	Hvordan kan medarbejderne støtte:	Hvordan kan medarbejderne støtte:	Hvordan kan medarbejderne støtte:
	Hvad skal medarbejderne undgå:	Hvad skal medarbejderne undgå:	Hvad skal medarbejderne undgå:	Hvad skal medarbejderne undgå:
God mestring	Jeg kan:	Jeg kan:	Jeg kan:	Jeg kan:

