

# Arbejdsark i *Du bestemmer*

Arbejdsark 1	Inspiration til gruppens møderegles
Arbejdsark 2	Jeg er en, der ...
Arbejdsark 3	Protokol for gruppesamtale
Arbejdsark 4	Det rosa ark: Godt og dårligt
Arbejdsark 5	Strategi
Arbejdsark 6	Protokol for individuel samtale
Arbejdsark 7	Det grønne ark: Fri, fastlåst
Arbejdsark 8	Det gule ark: Hvem/hvad har indflydelse på ...
Arbejdsark 9	Stregtegninger
Arbejdsark 10 A, B, C, D	Hvordan skal en ... være?
Arbejdsark 11	Sådan bruger jeg tiden
Arbejdsark 12 A, B, C, D	Fotos af kvinder: Fortæl! Hvordan er hun?
Arbejdsark 13 A, B, C, D	Fotos af mænd: Fortæl! Hvordan er han?
Arbejdsark 14	Mig og de andre ...
Arbejdsark 15	Hvad kendetegner dig?
Arbejdsark 16	Fortid, nutid, fremtid
Arbejdsark 17 A	Samtale om fordele og ulemper
Arbejdsark 17 B	Fordele, ulemper
Arbejdsark 18	Tilmeldingsskema
Arbejdsark 19	Mødeskema
Arbejdsark 20	Evalueringskema til deltagere

# Inspiration til gruppens møderegles



# Jeg er en, der ...

Sæt kryds ved ja eller nej

	Jeg er en, der	Ja	Nej		Jeg er en, der	Ja	Nej
1	Synes om at være sammen med andre			11	Reagerer, når nogen bliver mobbet		
2	Kan lide at se tv			12	Gør som alle andre		
3	Kan rose en kammerat/kollega			13	Tør sige det, når jeg mener noget andet		
4	Kan være mig selv, uanset hvem jeg er sammen med			14	Kan tale med min familie om alt		
5	Kan lide små børn			15	Elsker at sove længe		
6	Kan sige undskyld			16	Mærker, når jeg gør noget forkert, og prøver at forbedre mig		
7	Kan lide at få brev			17	Ofte giver andre skylden		
8	Lytter nøje til andre			18	Tør sige, at jeg har gjort noget forkert		
9	Har en bestemt holdning til alkohol			19	Gerne griner		
10	Støtter en kammerat/kollega, som har det svært			20	Tør sige nej		



# Protokol for gruppesamtale

Nummer:

Dato:

Deltagere:

	Emne	Kommentar
1		
2		
3		
4		
5		

## Bedømmelse af samtalen

Virkede deltagerne

- Meget interesserede
- Ret interesserede
- Lidt interesserede
- Slet ikke interesserede

Hvordan forløb samtalen?

- Meget let og utvungen
- Ret let
- Lidt trægt
- Meget trægt

Kom alle til orde?

Hvordan var dit samspil med gruppen?



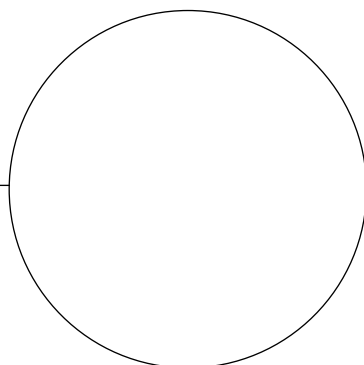
# Godt og dårligt

Meget godt

Godt

Mindre godt

Dårligt

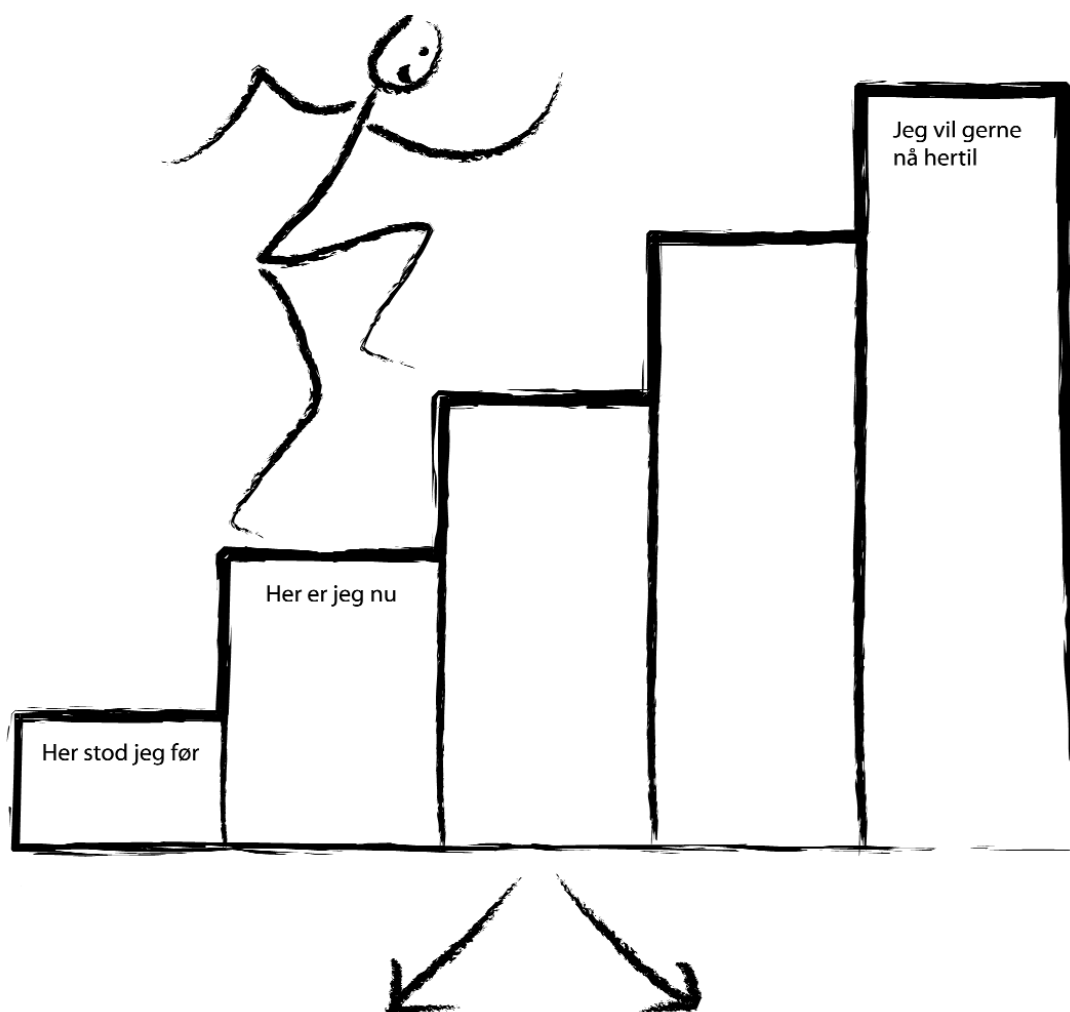




# Strategi

Det er mit mål at \_\_\_\_\_

I perioden \_\_\_\_\_



Det bliver lettere at nå trinnet, når:

---

---

---

---

---

---

Det bliver sværere at nå trinnet, når:

---

---

---

---

---

---



# Protokol for individuel samtale

Nummer:              Dato:

Deltagere:

	Emne	Kommentar
1		
2		
3		
4		
5		

## Bedømmelse af samtalen

Deltageren benyttede sig af samtalen:

- Meget
- Ret meget
- Ret lidt
- Slet ikke

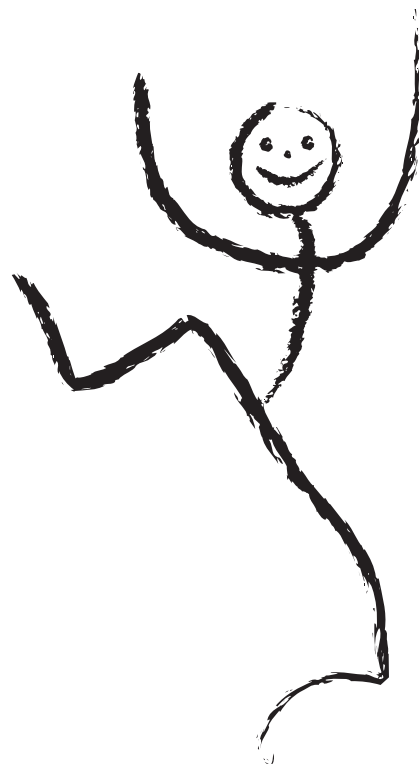
Observationer:

Lykkedes det at stille åbne spørgsmål?

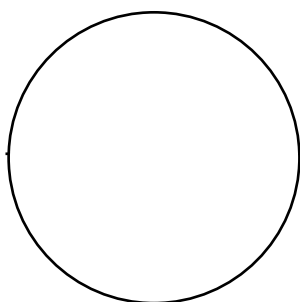
Gav du gode råd?



# Fri og fastlåst



**Dette får mig til at føle mig fri**

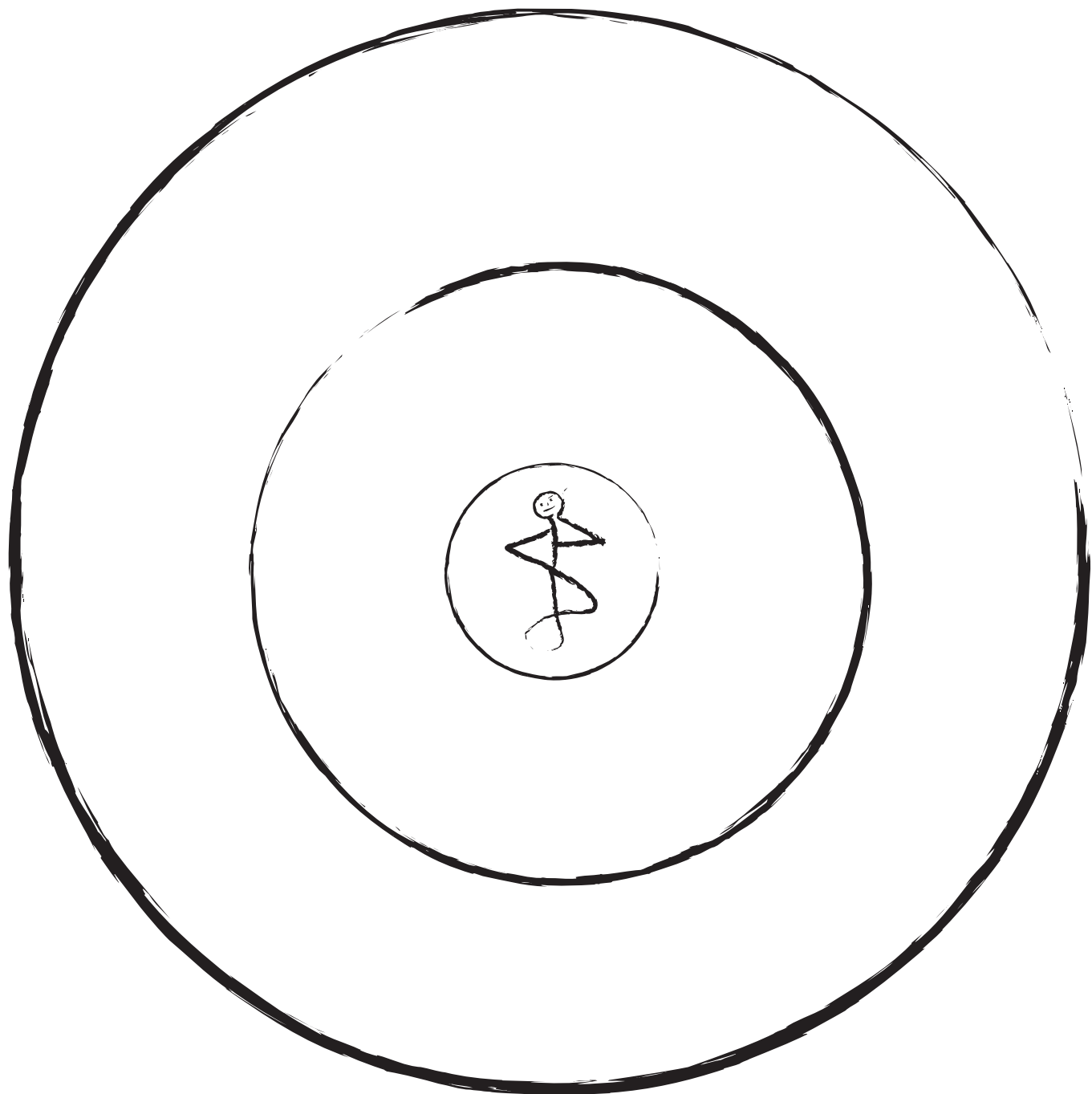


**Dette får mig til at føle mig fastlåst**





**Hvem/hvad har indflydelse på ...**





# Stregtegninger





# Hvordan skal forældre være?

De fleste unge har en mening om forældre. Man påvirkes også af, hvordan andre ser på deres forældre. Skriv det, du synes er typisk, godt eller vigtigt ved forældre.

Skriv også det, du ikke bryder dig om eller har svært ved at acceptere.

Sådan skal forældre være	Sådan skal forældre ikke være

Hvis du var forælder til teenagere,  
hvad tror du så, dine børn ville synes var vigtigst?

Sæt kryds ved de 5 vigtigste ting.

- ☐ At jeg lytter til dem
- ☐ At jeg lader dem være med til at bestemme
- ☐ At jeg er ærlig og oprigtig
- ☐ At jeg har en fast holdning til alkohol og stoffer
- ☐ At jeg sætter tydelige grænser
- ☐ At jeg stoler meget på dem
- ☐ At jeg giver dem kærlighed og tryghed
- ☐ At jeg interesserer mig for, hvad de laver
- ☐ At vi laver noget sammen

Sæt ring om det allervigtigste.



# Hvordan skal en lærer være?

Du har sikkert en idé om, hvordan en god lærer skal være. Du har gjort dig dine egne erfaringer, og du har nok også snakket med andre om det.

Skriv det, du synes er vigtigt, godt eller typisk ved en god lærer.  
Skriv også det, du ikke bryder dig om, eller har svært ved at acceptere.

Sådan skal en lærer være	Sådan skal en lærer ikke være

Hvis du selv var lærer, hvad tror du så, dine elever ville synes var vigtigst?

Sæt kryds ved de 5 vigtigste ting.

- ☐ At jeg giver dem ansvar
- ☐ At jeg stoler på dem
- ☐ At jeg er ærlig og oprigtig
- ☐ At jeg stiller tydelige krav
- ☐ At jeg gerne vil høre deres mening
- ☐ At jeg lytter til dem
- ☐ At jeg viser interesse for dem
- ☐ At jeg inddrager dem i arbejdet

Sæt ring om det allervigtigste.



# Hvordan skal en leder være?

Du har sikkert en idé om, hvordan en god leder skal være. Du har gjort dig dine egne erfaringer, og du har nok også snakket med andre om det.

Skriv det, du synes er vigtigt, godt eller typisk ved en god leder.  
Skriv også det, du ikke bryder dig om, eller har svært ved at acceptere.

Sådan skal en leder være	Sådan skal en leder ikke være

Hvis du selv var leder, hvad tror du så, dine ansatte ville synes var vigtigst?

Sæt kryds ved de 5 vigtigste ting.

- ☐ At jeg giver dem ansvar
- ☐ At jeg stoler på dem
- ☐ At jeg er ærlig og oprigtig
- ☐ At jeg stiller tydelige krav
- ☐ At jeg gerne vil høre deres mening
- ☐ At jeg lytter til dem
- ☐ At jeg viser interesse for dem
- ☐ At jeg inddrager dem i arbejdet

Sæt ring om det allervigtigste.



# Hvordan skal en hjælper være?

Du har sikkert en idé om, hvordan en god hjælper skal være. Du har gjort dig dine egne erfaringer med folk fra hjemmeplejen, og du har nok også snakket med andre om det.

Skriv det, du synes er vigtigt, godt eller typisk ved en god hjælper.  
Skriv også det, du ikke bryder dig om, eller har svært ved at acceptere.

Sådan skal en hjælper være	Sådan skal en hjælper ikke være

Hvis du selv var hjælper, hvad tror du så, dine brugere ville synes var vigtigst?

Sæt kryds ved de 5 vigtigste ting.

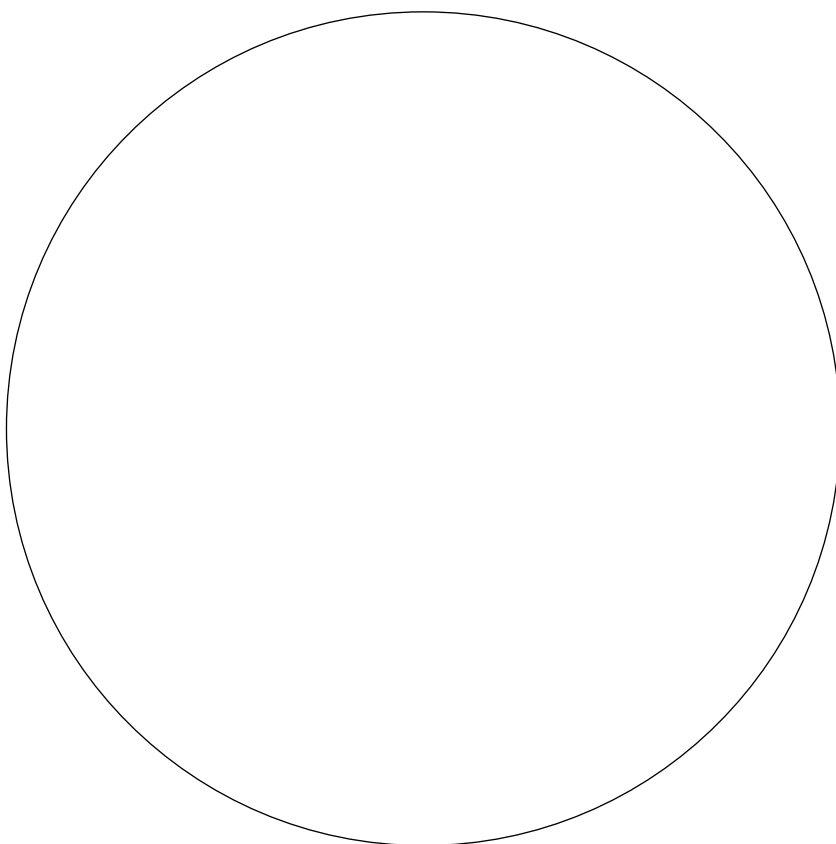
- ☐ At jeg lytter til dem
- ☐ At jeg viser interesse for dem
- ☐ At jeg inddrager dem i arbejdet
- ☐ At jeg kommer til tiden
- ☐ At jeg er god til at gøre rent
- ☐ At jeg er fleksibel
- ☐ At jeg er venlig og hjælpsom
- ☐ At jeg viser dem respekt

Sæt ring om det allervigtigste.

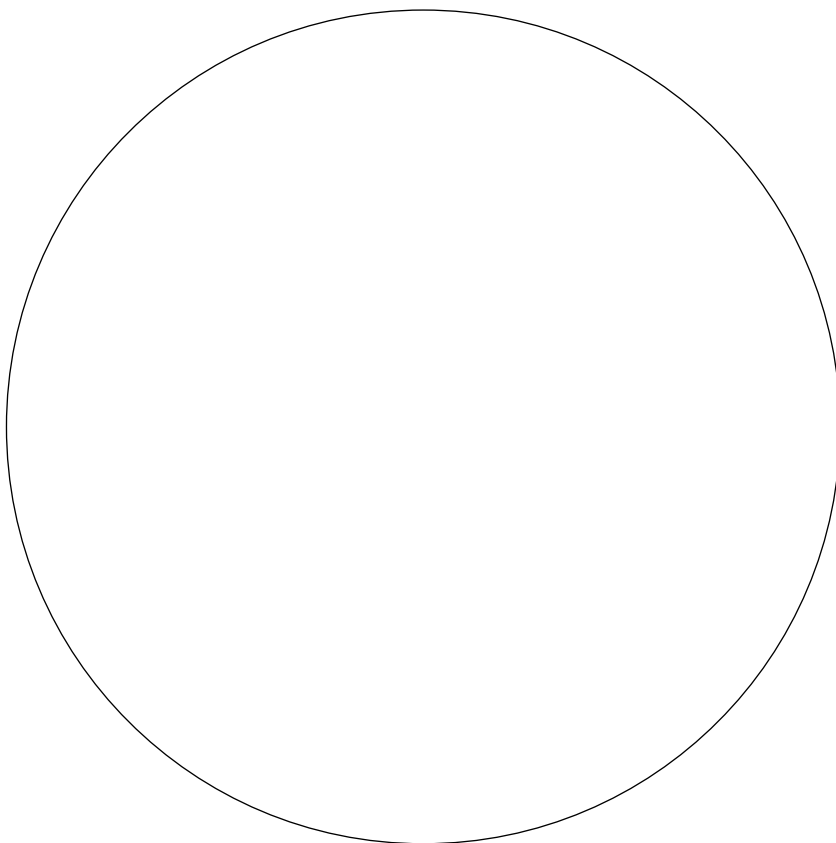


# Sådan bruger jeg tiden

Virkeligheden



Drømmen





# Fortæl!

Hvordan er hun?







# Fortæl!

Hvordan er hun?





# Fortæl!

Hvordan er hun?





# Fortæl!

Hvordan er hun?





# Fortæl!

Hvordan er han?





# Fortæl!

Hvordan er han?





# Fortæl!

Hvordan er han?







# Fortæl!

Hvordan er han?





# Mig og de andre...

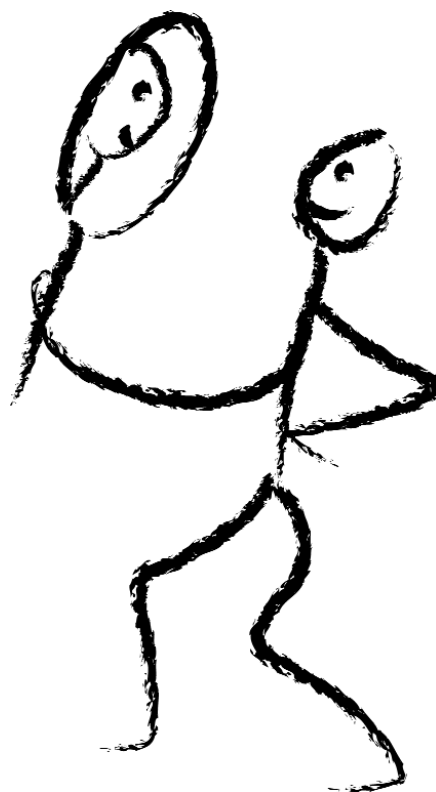
Sæt ring om det, der passer bedst på dig

1	Min evne til at lytte til andre er	Lille	Stor
2	Min vilje til at tale om følelser er	Lille	Stor
3	Andres meninger påvirker mig	Slet ikke	Meget
4	Min tillid til andre er	Lille	Stor
5	Konflikter med andre tåler jeg	Dårligt	Godt
6	At blive modsagt tåler jeg	Dårligt	Godt
7	Personlige angreb tåler jeg	Dårligt	Godt
8	Min evne til at opmuntre andre er	Lille	Stor
9	Når nogen sladrer, er jeg	Med	Ikke med
10	Min evne til at rose andre er	Lille	Stor





# Hvad kendetegner dig?



1.

---

2.

---

3.

---



# Fortid, nutid, fremtid

For tre år siden

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Nu

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Om tre år

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Samtale om fordele og ulemper

Fordele	Ulemper



# Fordele, ulemper

## Fortsætte med at...

Fordele ved at fortsætte


Ulemper ved at fortsætte


## Holde op med at...

Ulemper ved at holde op


Fordele ved at holde op


# Mødeskema

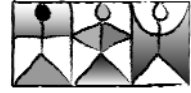
Kære \_\_\_\_\_

Jeg glæder mig til at se dig til  
*Du bestemmer samtaler.*

Samtalerne foregår

Mødedatoer fremgår af skemaet ved  
siden af.

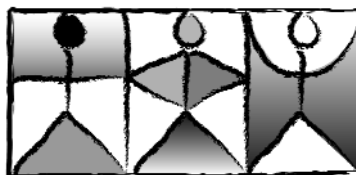
Med venlig hilsen



Deltager						
Gruppe						
Ene						
Gruppe						
Ene						
Gruppe						
Ene						

Jeg ønsker at deltage i et  
*Du bestemmer* forløb

**DU BESTEMMER**



nye sammenhænge

NYE MULIGHEDER

Navn:

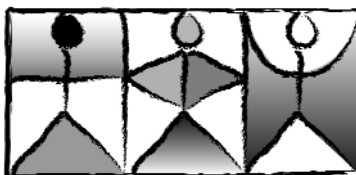
---

Ja: ☐

Nej: ☐

Jeg ønsker at deltage i et  
*Du bestemmer* forløb

**DU BESTEMMER**



nye sammenhænge

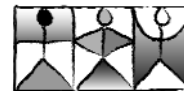
NYE MULIGHEDER

Navn:

---

Ja: ☐

Nej: ☐



# Evaluering

1. Hvad var det, der gjorde, at du ville deltage i et *Du bestemmer forløb*.

- ☐ Jeg var nysgerrig
- ☐ Det lød spændende
- ☐ Min lærer opfordrede mig
- ☐ Jeg ville gerne lære mig selv bedre at kende
- ☐ En af mine kammerater spurgte mig
- ☐ Jeg ville gerne have hjælp til at løse nogle problemer
- ☐ Andet

---

---

2. Hvad syntes du om gruppesamtalerne?

- ☐ Meget godt
- ☐ Godt
- ☐ Nogenlunde
- ☐ Dårligt
- ☐ Ved ikke

3. Hvad fik du generelt ud af gruppesamtalerne?

---

---

4. Hvad syntes du om de individuelle samtaler (enesamtalerne)?

- ☐ Meget godt
- ☐ Godt
- ☐ Nogenlunde
- ☐ Dårligt
- ☐ Ved ikke

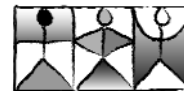
5. Hvad fik du generelt ud af de individuelle samtaler (enesamtalerne)?

---

---

6. Hvor tilfreds er du med din egen indsats?

- ☐ Meget tilfreds
- ☐ Tilfreds
- ☐ Nogenlunde
- ☐ Utilfreds
- ☐ Ved ikke



**7. Udfyldte du det hvide arbejdsark om strategien (trappen)?**

- ☐ Ja
- ☐ Nej (gå til spørgsmål 13)

**8. Hvad satte du som mål?**

---

---

**9. Hvordan gik det med at nå målet?**

- ☐ Meget godt
- ☐ Godt
- ☐ Nogenlunde
- ☐ Dårligt
- ☐ Ved ikke

**10. Hvor meget anstrengte du dig for at nå målet?**

- ☐ Meget
- ☐ En del
- ☐ Lidt
- ☐ Slet ikke
- ☐ Ved ikke

**11. Hvor sikker var du på at nå målet?**

- ☐ Meget sikker
- ☐ Sikker
- ☐ Nogenlunde
- ☐ Usikker
- ☐ Ved ikke

**12. Hvor tilfreds er du med din egen indsats i forhold til at nå målet?**

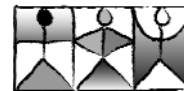
- ☐ Meget tilfreds
- ☐ Tilfreds
- ☐ Nogenlunde
- ☐ Utilfreds
- ☐ Ved ikke

**13. Hvad synes du generelt om at være med i *Du bestemmer*?**

---

---





**14. Har du ellers ændret noget i dit liv i perioden, hvor du har været med i *Du bestemmer*?**

---

---

**15. Hvad mener du om sundhedsvejlederen? Han/hun ...**

- ☐ Var dygtig
- ☐ Var god til at lytte
- ☐ Snakkede om for mange emner
- ☐ Var god til at få os til at snakke
- ☐ Lyttede ikke til hvad vi sagde
- ☐ Kunne ikke hjælpe mig
- ☐ Var god at snakke med
- ☐ Forstod mig ikke

Andet \_\_\_\_\_

**16. Sæt kryds ved de udsagn, du er enig i:**

1. ☐ Det var skønt at måtte snakke
2. ☐ Jeg syntes ikke, det angik mig
3. ☐ Det føltes ret tåbeligt
4. ☐ Det var skønt at høre, at man ikke er den eneste
5. ☐ Det bliver tydeligere, når man tegner
6. ☐ At deltage i *Du Bestemmer* betød ikke noget for mig
7. ☐ Det gav mig ikke noget særligt
8. ☐ Jeg har aldrig tænkt på den måde før
9. ☐ Jeg følte mig uinteresseret
10. ☐ Jeg har ikke tidligere snakket om sådan noget på denne måde
11. ☐ Jeg så anderledes på tingene bagefter
12. ☐ Det blev tydeligere for mig, hvad det drejede sig om
13. ☐ Man siger alligevel ikke, hvad man mener
14. ☐ Jeg synes ikke, der var noget at diskutere
15. ☐ Det gav mig ikke noget særligt nyt
16. ☐ Jeg fik idéer til, hvad jeg kunne gøre
17. ☐ Jeg forstår mere af, hvad der påvirker mig
18. ☐ Jeg har tænkt en del på det siden
19. ☐ Det er godt at høre, hvad andre tænker og mener
20. ☐ Det var sjovt at snakke
21. ☐ Jeg ville lige så gerne have været fri
22. ☐ Jeg forstår mere, hvordan jeg selv er
23. ☐ Jeg ville hellere have snakket om noget andet
24. ☐ Jeg blev tvunget til at tænke efter
25. ☐ Jeg forstår bedre, hvad jeg selv kan påvirke
26. ☐ Det er godt at høre, hvad andre synes om én
27. ☐ Jeg tror, jeg vil få nytte af det i fremtiden
28. ☐ Det er dejligt, at nogen lytter til én
29. ☐ Det er godt at få bekræftet, hvad jeg allerede vidste