

# Måltrappe

Når man har udvikling for øje, er det afgørende, at man ved, hvad målet er. De fleste af os har brug for at vide, hvor vi er på vej hen, og hvordan vi skal komme derhen. Måltrappen er et redskab, der både støtter os i at få skabt et overblik og en relevant vej i en udviklingsproces, og i at bevare fokus løbende, mens planen effektueres. Med skemaet får man således mulighed for at skitsere de forskellige trin, der er på vejen til et givet mål, hvilket ofte gør det mere overskueligt og konkret. En visuel plan støtter både hukommelse, fælles forståelse og motivation. Det giver os mulighed for at holde fokus på processen, og for at evaluere og justere undervejs, hvis det bliver nødvendigt. Og særlig vigtigt, så giver det basis for at tydeliggøre og fejre både de enkelte trin i processen, samt succesen i at nå det givne mål.

## Hvordan gør man?

Som det første vil man oftest beskrive, hvad '**målet**' er. Dette kan i nogle tilfælde været givet på forhånd fx via en sagsbehandler, men det kan også være noget, man sammen med fokuspersonen definerer. Det er naturligvis vigtigt, at målet bliver beskrevet så konkret som overhovedet muligt, så det er tydeligt, hvornår man er nået i mål. Nogle gange vil man være tilbøjelig til at have et 'ikke-mål' for øje, som fx "Jeg vil stoppe med at ryge hash" eller "Jeg vil ikke skade mig selv mere". Her er det vigtigt, at vi forsøger at få reformuleret målet, så det bliver målbart. Eksempelvis kan målet være, at man ved impuls til selvskadende adfærd ringer til en udvalgt ven, som er på den udarbejdede nødkalds-liste med tryghedsskabende relationer.

I eksemplet som ses nedenfor, aftaler pædagogen og den unge pige på STU-tilbuddet i fællesskab, at målet skal være, at hun kan tage bussen selvstændigt, både i Middelfart og i Fredericia. Målet er konkret, og for den unge pige er det ligeledes både realistisk og motiverende, da hun gerne vil kunne besøge sin kæreste.

Næste skridt i processen er at få beskrevet '**udgangspunktet**'. Herunder noteres 1. status: det, man kan pt.; 2. Udfordringer: det der gør det svært for fokuspersonen samt 3. de relevante ressourcer. Fx skrives det, at han pt. er selvskadende med barberblade hver dag, og nogle dage flere gange. Han gør det, når han er alene, og ingen af vennerne ved det, da han skjuler det vha. store sweatshirts. I eksemplet med bussen beskrives den unge piges udgangspunkt ift. at være selvtransporterende. – hvad kan hun allerede og hvad er svært? Suppleret med, at Gitte er motiveret for at lære at køre bus, og at hun tidligere har haft gode erfaringer med at tage bussen med en veninde. Denne boks i skemaet giver plads til at beskrive udgangspunktet kortfattet og præcist, men der er også mulighed for at være uddybende, hvis det giver bedst mening ift. overblik og forståelse.

Hvis man allerede har udfyldt en Kognitiv Sagsformulering, en Ressourceblomst, Energiniveau eller skemaet Belastninger, så vil der være relevant viden at finde i disse – viden som kan skitseres i og give overblik i 'Udgangspunkt'-boksen.

Når man har beskrevet målet og udgangspunktet, er det tid til at få drøftet, hvilke trin, der er på vej til målet. Man kan lave en brainstorm på, hvor meget der skal gøres/ opnås, før målet er nået – og ud fra dette afgøre, hvor mange trin, der reelt er tale om. Måske er der præcis fire trin, som skemaet lægger op til, men der kan også være behov for at beskrive flere eller færre trin. Er det tilfældet, kan man med fordel tegne sin egen udgave af Måltrappen, så den passer bedst til processen.

Rækkefølgen i trinnene skal nu besluttes, og dette gøres så vidt muligt ud fra, hvad fokuspersonen vurderer. Det kan handle om, hvad hun finder vigtigst, eller mest overskueligt at gå i gang med. Andre gange er det logikken i en proces, der afgør rækkefølgen. Hvis målet for en kvinde med vandskræk er at lære at svømme, vil det ofte være logisk at starte med at blive tryk ved vandet, før hun går i gang med at træne de rigtige crawl-tag.

Ved hvert trin beskrives nu '**Delmål**' – altså hvad der skal være *fokus på eller opnås* på det enkelte trin. Et delmål kan fx være at få lavet en nødhjælps-liste med personer, han er tryk ved og få afprøvet denne liste i en udfordrende situation. Et delmål kan også være et bestemt fokus, man vil have i en (afgrænset) periode. Fx kan delmålet være: Fokus på, hvilke positive oplevelser jeg har i min hverdag". Dette konkretiseres nu under '**Indsats**', som udfyldes for det enkelte trin. Man noterer, hvad der konkret skal gøres, hvem der gør det, samt evt. hvornår og i hvilket omfang. I eksemplet nedenfor ses det, at første delmål er at lære at bruge en busplan, og under 'indsats' kan man se planen for, hvordan dette skal gøres.

Motivation er en vigtig faktor, når man skal yde en indsats. I nogle tilfælde er målet motiverende nok i sig selv, og andre gange skal vi overveje mulige motivationsfaktorer i de enkelte trin. Hvis den unge pige synes det er lidt skræmmende at tage bussen 2 stop alene, kan man måske aftale, at man sammen fejrer det med en god kop kaffe som belønning for indsatsen.

Hvis målet er meget stort (langt fra udgangspunktet), og derfor involverer mange trin, kan det give mening at lave flere Måltrapper, som samlet bliver til én stor Måltrappe. Fx vil det at flytte i egen lejlighed for den velfungerende 19-årige på sabbatår måske blot være én trappe, mens det for den 23-årige med autisme og OCD ofte kræver langt flere trin at nå dertil. Relevante Måltrapper kunne fx være: "Lære at lave 5 forskellige aftensmåltider", "Lære at stå for mit eget vasketøj", eller "Få overblik over min økonomi og homebanking". Nogle gange betyder arbejdet med målene, at vi undervejs får et andet syn på, hvad der er realistisk – og i det givne tilfælde kunne det fx ende i, at den 23-årige i stedet satser på et opgangsfællesskab med mulighed for støtte.

I praksis, når man er i gang med at følge den skitserede plan i Måltrappen, vil det altså ofte være nødvendigt at lave justeringer. Der kan fx ske det, at noget går lettere end forventet, eller at noget pludselig er irrelevant. Det kan også handle om, at fokusperson helst vil tage ét skridt ad gangen, i bogstavelig forstand. I sådanne tilfælde beskriver vi kun ét skridt i Måltrappen – arbejder med dets indhold i praksis – evaluerer – og så definerer og beskriver vi det næste trin.

Alle faktorer i Måltrappen skal naturligvis tilpasses det menneske, det handler om. Og i alle trin skal der være fokus på, hvilke ressourcer vedkommende har, både personlige og i omgivelserne. Dette giver det bedste afsæt for en plan, der både er realistisk og motiverende for den enkelte.

**Mål:** At kunne tage bussen selvstændigt, til forskellige destinationer.  
Både inde i Fredericia og til Middelfart busstation.  
At kunne køre bus i en ok tilstand, hvor energiniveauet er i balance efter turen, at køre med ro i maven

**Delmål:** At foretage buskift på udvalgt rute

**Indsats:** 1. Busrute med skift planlægges vha. google maps. Bus til centrum, dernæst til Middelfart  
2. Bustur med skift øves med pædagog  
3. Bustur med skift afprøves med tlf.back up

**Delmål:** At tage bussen selvstændigt på udvalgte korte ruter

**Indsats:** 1. Gitte følges til bussen. Pædagog kører på cykel til Bøgevej, hvor Gitte står af. Evaluerer oplevelsen på gåturen retur til STU  
2. Gitte kører selv til Bøgevej og retur fra anden side af vejen  
3. Gitte kører til centrum, går i Føtex og kører selv retur til STU

**Delmål:** At tage bussen rundt i byen med pædagogisk støtte

**Indsats:** 1. Gitte går til nærmeste busstoppested med pædagog. Skiltet i busskuret gennemgås  
2. Gitte og pædagog køber billet via app og står på bus sammen. Kører 2 stop (Bøgevej), trykker på stopknap i bussen, står af, går på modsatte side og tager bus retur, 2 stop (STU), trykker på stopknap  
3. Gitte og pædagog tager bussen sammen til endestation og tilbage til STU

**Delmål:** Foreberede buskørel, herunder at lære at tilgå og forstå busplaner, samt betaling af billet

**Indsats:** 1. Busplaner googles i samarbejde med Gitte. Først gør pædagogen det. Dernæst gør Gitte det (3 gange)  
2. Busplaner for 2 nærruter printes og gennemgås med Gitte. Startstedet udpeges og rutes snakkes igennem  
3. Vi gennemgår forskellene i at køre i den ene og i den anden retning. Forskel på weekend og hverdag gennemgås  
4. Vi finder sammen tilsvarende busplaner på Gittes mobil og får bus- og betalings-app lagt ind på hendes mobil

**Udgangspunkt:** Status: Gitte bliver kørt til centrum og andre steder, pga. nervøstitet ved offentlig transport. Gitte vil gerne kunne være selvtransporterende og besøge kæresteren i Middelfart. Kontaktpædagog har mulighed for at understøtte indsatsen.

Udfordringer: Ængstelighed. Gitte mister overblikket og bliver opgivende, hvis der sker uforudsete hændelser.

Ressourcer: Hun har en god relation til kontaktpædagogen på STU. Gitte har tillid til de aftaler, som de sammen laver. Hun har buskort. Er motiveret.

