

Ressourceanalyse

Alle mennesker har ressourcer. Vi er alle gode til noget, vi har forskellige kompetencer, og vi har alle sammen personlighedstræk, som er positive for os selv og/eller andre. Desuden har alle mennesker et medfødt iboende behov for at udfolde sig og få mest muligt ud af egne styrker og potentialer. Vi ønsker at blive de bedste udgaver af os selv.

En kongstanke i KRAP er, at alle mennesker gør det bedste de kan – hvis de rette forudsætninger er til stede. Det kræver dog noget at være ressourcestærk og at turde folde sig ud. Derfor bliver det centralt at have fokus på, hvordan man spiller hinanden gode, og hvilke betingelser, der skal være til stede for at ressourcerne kan blomstre. Netop dette er omdrejningspunktet i skemaet Ressourceanalyse, som bygger på det heliotropiske princip, der beskriver, at planter vender sig mod solen. Det samme gælder grundlæggende for mennesker – vi motiveres af og flytter os hen imod det, der er energi i, og derhen hvor vi har det godt.

Hvordan gør man?

Formålet med skemaet er at få tydeliggjort, hvordan fokuspersonen får de bedste betingelser for at være ressourcestærk og for at kunne udvikle sig i sin nærmeste udviklingszone. Først vil man udfylde selve blomsten i skemaet - ofte ved forinden at have udfyldt en Ressourceblomst. I midten skrives således navnet på den (eller det), der er i fokus, og i kronbladene beskrives de 5 ressourcer, som er vurderet mest centrale for vedkommende. Hvis det giver mening for fokuspersonen, kan man i urtepotten beskrive, hvad der opleves som fundamentet for vedkommende. Hvad der er afgørende for at vedkommende kan trives og klare sig. Det kan fx for barnet være forældrene og ro i hjemmet, mens det for den demensramte på plejehjemmet kunne dreje sig om personalet og egen lejlighed. Det særlige ved urtepotten er, at det er noget, der SKAL være til stede i vedkommendes liv.

I boksen ved solen beskrives de faktorer, som optimalt KAN være til stede. Det ønskværdige. Det handler altså her om at få skitseret alt det, der kan få fokuspersonens ressourcer til at have optimale betingelser. Man beskriver (i hele sætninger eller i punktform), hvad der understøtter og motiverer fokuspersonen bedst muligt. Der fokuseres både på rammer, samspil og relationer. Relevante spørgsmål kunne være: Hvad motiveres hun af? Hvilke rammer er hun mest tryk i? Hvad kan få hende til at være modig og prøve noget nyt? Hvem kan hun bedst lide at være sammen med? Hvordan ser hendes drømmescenarie ud? Hvad profiterer hun af i kontakten med andre? Hvad profiterer hun af, når hun er alene? Hvad har tidligere givet succes?

I en printet udgave kan skemaet også bruges kreativt ved, at fokuspersonen i sol-boksen tegner, hvordan drømmescenariet ser ud.

Målet er, at man får inspiration til at få mere ud af de ressourcer, der allerede er til stede – hvad enten de er utydelige, spirende eller blomstrende. At der bliver skabt grundlag for at få mere ud af sig selv og sit liv. Et ønske vi alle har, og som mange af os – generelt eller i perioder - skal støttes i at udfolde.

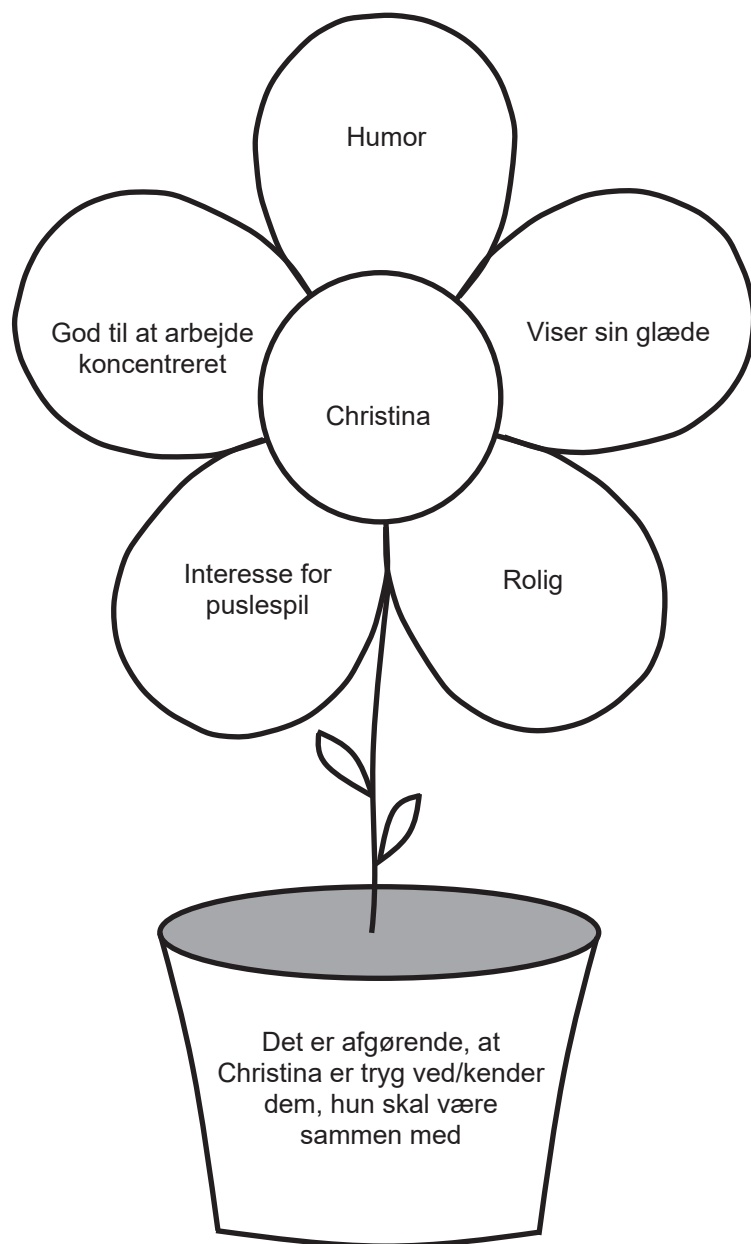
Navn & dato:

Ressourceanalyse

Udfyldt af:

Christina, 3. marts 2022

Forældre og kontaktpæd på møde



Hvad kan få ressourcerne til at vokse?

Forudsigelighed og tydelighed:

Christina kan arbejde koncentreret i kortere perioder, hvis det er tydeligt for hende, hvad hun skal lave og hvem hun skal lave det sammen med.

Tæt og nærværende voksenkontakt:

Christina er rolig, hvis den voksne, hun er sammen med, udviser ro - hvis den voksne "låner" sit nervesystem til hende. Man skal vise, at man vil hende, og man skal være tæt på fysisk.

Små videoklip/YouTube-film med katte:

Når man ser sjove klip med katte, griner Christina meget. Hun er tydelig i sin glæde og kan se flere klip i træk, uden at trække sig i kontakten. Hun har tydelig humoristisk sans, når det gælder katte.

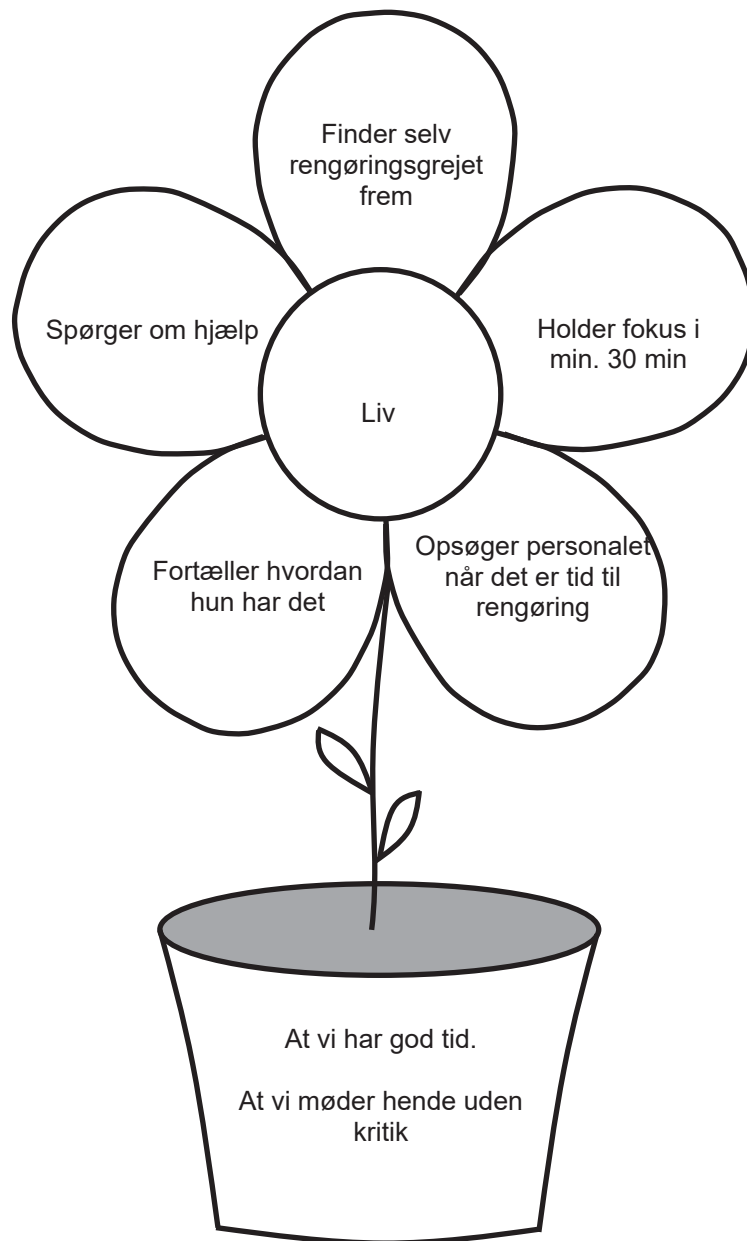
Ægte interesse for Christinas mange puslespil:

Hvis man spørger ind til det aktuelle puslespil, så går Christina ind i samspillet. Hun kan til tider have øjenkontakt, hvis det omhandler hendes puslespil.

Tid:

Generelt er det vigtigt, at Christina får tid til at være i en lystbetonet aktivitet. Tid til at lave kanten færdig på et puslespil. Tid til at spise færdig, så hun ikke får tvangspræget adfærd. Tid til at finde det sjoveste klip på Ipad, inden man går ud af lejligheden.

Ressourceanalyse



Hvad kan få ressourcerne til at vokse?

Liv vil gerne gøre rent, hun vokser, når vi møder hende med ros og anerkendelse

Hun gør gerne rent i længere tid, hvis vi laver pauser undervejs

En pause med et spil (fx.Uno)

At hun kender den som hun har rengøring med. Så hun har en god ramme for hjemmedagen.

- * Hvad skal vi og hvordan
- * Hvornår starter vi og hvornår er vi færdig
- * Hvilke pauser har vi undervejs
- * Hvad skal jeg bagefter

At vi hjælper hende i nogen situationer, hvis vi kan se det presser hende. - vi gør noget af rengøringen for hende.

At vi lave en "high five" bagefter.

