

Små Skridt Store Sejre - 4S

Formål: Små Skridt Store Sejre (4S-værktøjet) er et intuitivt og dynamisk værktøj, hvis formål er at understøtte og synliggøre en gradvis øgning i aktivitetsniveauet hos patienter i genoptræning, samt modvirke følelsen af håbløshed og meningsløshed og dermed risikoen for depression.

Målgruppe: Primært patienter i længerevarende genoptræningsforløb efter hjernerystelse eller hjerneskade. Kan også bruges af patienter i andre typer af genoptræningsforløb, samt patienter med stress eller angst.

Metode: Ved at bryde ønsker til bedring ned i mindre og nemmere opnåelige delmål samt visualisere disse, fungerer værktøjet som en metode til at synliggøre fremskridt og sejre undervejs i en lang og ofte sej proces. Dermed hjælpes patienten og de pårørende til at se den løbende fremgang, selvom det går langsomt. Samtidig styrker værktøjet et positivt fokus på alt det, der er at være taknemmelig for, selv i perioder hvor livet er svært. Værktøjet kan bruges af patienten alene eller indgå i konsultationsprocessen.

Baggrund: "Vidensrapport om let hovedtraume, herunder hjernerystelse" fra Dansk Center for Hjernerystelse, 2024.

Citat fra den korte version s. 10: "Længere tids sygdom og begrænset tilknytning til forskellige sociale arenaer samt arbejdsmarked kan medføre håbløshed, rodløshed og meningsløshed hos personen. [...] Det anbefales at inddrage de nærmeste pårørende, hvis relevant. Indsatsen skal tilpasses den enkelte person ud fra en personcentreret tilgang, hvor der er fokus på fælles mål og værdier samt personens behov i indsatsen."

Værktøjet er lavet på baggrund af personlig erfaring som patient med senfølger efter hjernerystelse.

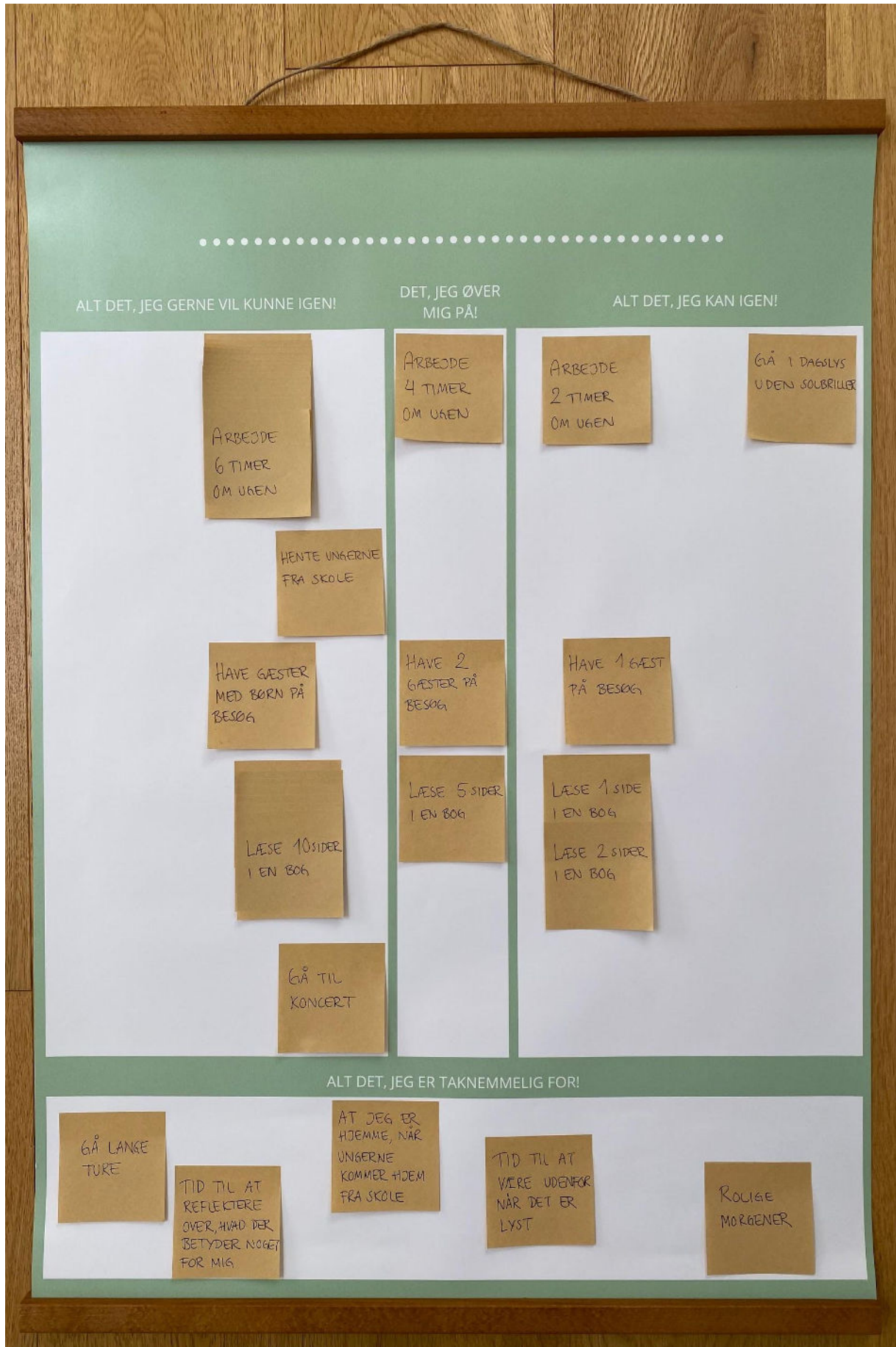
Bestilling: Værktøjet kan bestilles til klinikken eller direkte af patienten på www.evolu.dk. Prisen er 399,- inkl. plakatskinner, post-its, tusch samt vejledning.

Hvis du har spørgsmål er du meget velkommen til at kontakte projektleder Katrine Capion-Kolstrup på 2371 2596 eller katrine@evolu.dk.

ALT DET, JEG GERNE VIL KUNNE!	DET, JEG ØVER MIG PÅ!	ALT DET, JEG KAN NU!
ALT DET, JEG ER TAKNEMMELIG FOR!		

@smaaskridtstoresejre

Eksempel på udfyldt plakat



Vejledning

Hej!

Du sidder nu med et værktøj i hænderne, som kan være med til at få dig derhen, hvor du ønsker!

Det synliggør alle de mange sejre, du opnår undervejs, men som er svære at få øje på i det lange seje træk. Samtidig hjælper det med at holde modet oppe, når du føler, at der er langt til målet og tingene nogle gange går med sneglefart. Derudover styrker det dit fokus på alle de positive ting, der trods en svær situation også findes i dit liv.

En vigtig del af metoden er, at bryde dine ønsker, til alt det du gerne vil kunne, ned i mindre bidder eller delmål. På den måde er det nemmere at få øje på alle de små skridt og personlige sejre, du har på vejen mod at få opfyldt det store ønske!

Du kan bryde ønskerne ned i så mange små dele, du har lyst til - jo flere små delmål, jo kortere vej til første sejr!

Det er et ret simpelt værktøj, som du nemt kan begynde at bruge. Nedenfor finder du en kort vejledning til, hvordan du kommer i gang. Hvis du trænger til lidt inspiration eller hjælp til at bryde ned i delmål, så kig også på de følgende sider, hvor du kan finde konkrete eksempler og gode råd.

Jeg ønsker dig held og lykke på rejsen!

Kærlig hilsen Katrine

Start her

1

Tænk på alle de ting du drømmer om at kunne. Udfyld en post-it for hvert ønske og sæt dem i denne kolonne. Du må skrive så mange, du har lyst til!

Det er en rigtig god idé, at bryde nogle af ønskerne ned i delmål for at gøre dem nemmere at overskue.

Find hjælp på de næste sider.

2

I takt med at du begynder at øve dig på de ønsker du har sat i den venstre kolonne, så rykker du de pågældende post-its over i denne kolonne.

Du behøver ikke øve dig i alt på en gang. Tag 1-5 stk, og start med dem!

3

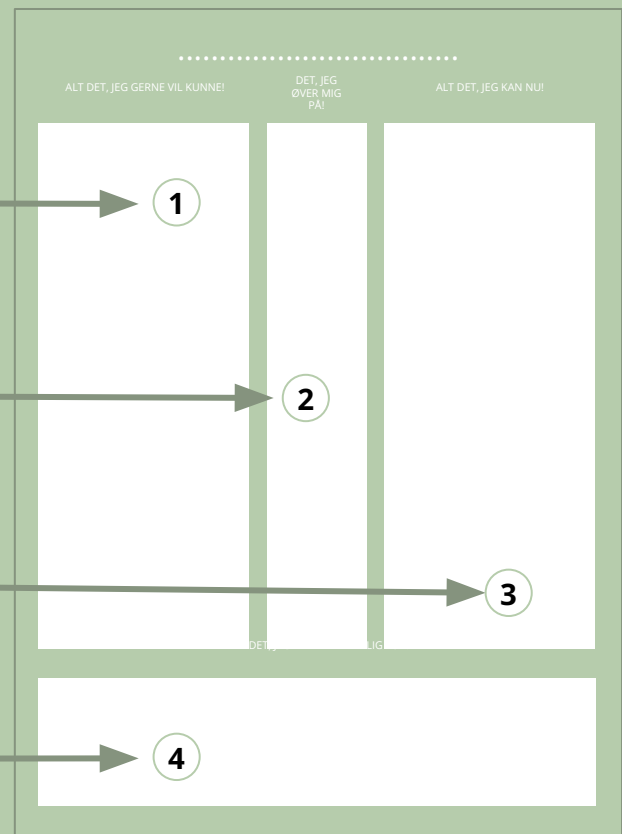
Når du en dag oplever, at du kan en af de ting, du har øvet dig på, så flytter du den pågældende post-it over i denne kolonne.

Godt gået - HUSK at fejre din sejr!

4

Den nederste del af plakaten er lidt anderledes. Her er der plads til at sætte post-its, der hver især beskriver en ting, du er taknemmelig for, på trods af - eller måske på grund af - den situation du står i.

Find inspiration på de næste sider.



Nedbrydning i delmål

Nogle gange kan et ønske være så stort og uoverskueligt, at det kan være gavnligt at bryde det ned i delmål. På den måde er det nemmere at få øje din fremgang, selvom bedringen ikke altid kommer så hurtigt, som du ønsker.

Når du skal bryde dine ønsker ned i delmål, så tænk i faktorer som **tid, afstand, kompleksitet, varighed, vægt, sværhedsgrad**, etc.

Husk, det er dine ønsker, drømme og mål, det handler om. Ingen livssituation er ens, og derfor kan det være, at det du sætter på plakaten, ser helt anderledes ud end eksemplerne nedenfor. Det kan også være, at du har behov for at bryde ønskerne ned i mindre bidder, eller måske knap så mange. Find din egen vej, og udfyld plakaten i det tempo, der giver mening for dig. Hvis du får skrevet nogle få ønsker op, er det en rigtig god start, og så skal der nok komme flere på med tiden.

EKSEMPLER:

Ønske: Kunne køre bil

Delmål: 1) Sidde som passager i bil, 2) Køre bil på tom parkeringsplads, 3) Køre bil på min egen gade, 4) Køre bil i mit kvarter, 5) Køre bil i min by, 6) Køre bil til nabobyen (på landevej), 7) Køre bil til og i nærmeste større by (motorvej), 8) Køre bil hvorhen jeg vil

Ønske: Kunne læse en bog

Delmål: 1) Læse en side, 2) Læse to sider, 3) Læse fem sider, 4) Læse 10 sider, 5) Læse 20 sider, 6) Læse 40 sider, 7) Læse 70 sider, 8) Læse en hel bog (lille), 9) Læse en hel bog (mellem), 10) Læse hvilken som helst bog, jeg lyster

Ønske: Kunne købe ind

Delmål: 1) Købe en enkelt ting hos bageren, 2) Købe nogle få ting i supermarkedet i de stille timer, 3) Købe ind til aftensmad i supermarkedet i de stille timer, 4) Købe nogle få ting i supermarkedet i de travle timer, 5) Købe ind til aftensmad i supermarkedet i de travle timer, 6) Købe ind, når det passer mig

Ønske: Kunne gå på arbejde fuld tid

Delmål: 1) Besøge arbejdspladsen inkl transport tur/retur, 2) Spise frokost med et par kolleger fra arbejdspladsen et roligt sted, 3) Deltage i et enkelt møde hjemmefra, 4) Arbejde 1 time ude på arbejdet om ugen, 5) Arbejde 2 timer ude på arbejdet om ugen, 6) Arbejde 4 timer om ugen, 7) Arbejde 6 timer om ugen, 8) Arbejde 8 - 10 - 12 - 14 - 16 - 18 - 20 - 22 - 24 - 26 - 28 - 30 - 32 - 34 timer om ugen -> Arbejde fuld tid

Ønske: Kunne køre med toget ind til byen

Delmål: 1) Gå/cykle/køre ned til stationen og hjem igen, 2) Tage toget en enkelt station tur/retur med en pårørende, 3) Tage toget 2 stationer t/r med pårørende, 4) Tage toget 4 stationer t/r med pårørende, 5) Tage toget 1 station t/r alene, 6) Tage toget 2 stationer alene, 7) Tage toget 4 stationer t/r alene, 8) Tage toget 6 stationer t/r alene, 9) Tag toget t/r ind til byen alene

Ønske: Kunne have gæster til middag

Delmål: 1) Spise aftensmad med min familie derhjemme, 2) Have 1 gæst på besøg til aftensmad, 3) Have 2 gæster på besøg til aftensmad, 4) Have gæster med børn på besøg til aftensmad

Ønske: Kunne gå ud og spise

Delmål: 1) Gå ind i bager/café og bestil take away, 2) Drikke en enkelt kop kaffe på café udendørs, 3) Drikke en kop kaffe på café indendørs, 4) Spise frokost på café, 5) Spise middag på stille restaurant, 6) Spise på den restaurant jeg har lyst til