Psykologisk Ressource Center

Fokuspunktlisten

Navn: **alder:** **dato:**

Hvem deltager i rådgivningen:

Hvilke særlige ting er vigtigt at vide om barnet/den unge/dig/borgeren?: (5 min)

Beskriv barnet/den unge/dig/borgerens ressourcer og potentialer med stikord: (7 min)

+	-

Fokuspunkter: Dette kan være positive sider hos **barnet/den unge/dig/borgeren**, som kan styrkes eller problemfelter, som vedkommende skal have hjælp til…. ”*hvis man kunne svinge en tryllestav*” (3-4 minutter)

1.

2.

3.

4.

5.

Vælg det fokuspunkt, som skal arbejdes med: (1 minut)

Analyser og overvej, hvorfor dette er et problem for barnet/den unge/dig/borgeren? Hvad er dine hypoteser? (10 minutter)

MÅL: Beskriv i positive vendinger, hvad barnet/den unge/dig/borgeren gerne vil/skal gøre/tænke i stedet for? Skal have effekt i løbet af 3-4 uger. Kortsigtede mål med langsigtet effekt! (5-7 minutter)

a.
b.
c.

METODE: Brainstorm alle de muligheder du selv/ barnet/den unge/borgeren kan bruge for at hjælpe/ændre adfærd. (12-15 minutter)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Scor alle ideer fra 0-10 og vælg de ideer du tror mest på, og begynd med denne løsning. Fordel opgaver og afklar hvem der skal have hvilke roller og inddrages. (3-4 minutter)

Kontrakt med dig selv/barnet/den unge/borgeren (og eventuelt andre personer): Når du har forberedt forløbet, skal personen vejledes i hvad der skal ske, hvorfor det skal ske, hvordan det skal ske, hvornår det skal ske. (6-7 minutter)

Afslutning og evaluering:

Bestem hvor længe forløbet skal vare og hvordan det skal stoppe. Hvad er succes-kriterierne? Kan man leve med kun lidt forandring? Hvis ikke metoden er god nok, så skal du beslutte hvilke ændringer, der skal ske undervejs. (3-4 minutter)