

# FORTÆL OM DIT DØGN

## Formål med øvelsen

Formålet med øvelsen er, at bruger og professionel får en fælles forståelse for brugerens hverdag, og hvad brugeren anser som betydningsfuldt i sin hverdag.

## Baggrund for øvelsen

For at skabe fælles viden og rammer for samarbejdet mellem bruger og professionel er det vigtigt, at brugeren fortæller om situationer og handlinger, som er relevante for ham/hende. Øvelsen kan derfor bruges til at få relevant viden om brugerens dagligdag og emner, som bruger og professionel måske ikke plejer at komme så meget ind på. Det omfatter fx arbejde, søvn, spisevaner, bevægelse, socialt netværk og medicin. Øvelsen kan danne grundlag for samarbejdet omkring brugerens sundhed.



## TRIN FOR TRIN

1. Præsenter formålet med øvelsen: at tale om, hvordan brugerens hverdag ser ud. Det omfatter fx arbejde, søvn, spisevaner, bevægelse, socialt netværk og medicin.
2. Spørg brugeren:  
**"Prøv at fortælle mig om en typisk hverdag, så jeg kan lære lidt om dig. Tænk på en dag for nylig, fx i går og fortæl mig, hvad der skete."**
3. Stil uddybende spørgsmål. Spørg til tidspunkter længere fremme i døgnet, hvis der kommer for mange detaljer eller sidehistorier. Spørg fx; **"Hvad skete der så? Eller "Hvad gjorde du så bagefter?"**
4. Opsummer, når det er hensigtsmæssigt for at sikre, at du og brugeren har samme forståelse af, hvad der er blevet fortalt.
5. Husk til slut at spørge, hvor typisk den beskrevne dag er. Spørg fx **"Er dine dage meget forskellige, eller ligner de fleste dage den, vi har talt om?"**
6. Under øvelsen er det vigtigt, at du er nysgerrig og lytter opmærksomt så vidt muligt uden at afbryde. Undgå at bringe dine egne hypoteser og ideer på banen. Simple og åbne spørgsmål er ofte nok, fx: **"Hvad skete der så?", "Hvordan oplevede du det?", "Hvad betød det for dig?"**.
7. Husk undervejs at tænke over, hvad du gerne vil opnå ved øvelsen, og om du synes, at du opnår det. Får du et relevant billede af brugerens hverdag? Hvilke udfordringer og ressourcer har brugeren?
8. Afslut øvelsen ved at opsummere dagen og tal evt. med brugeren om, hvordan I kan bruge samtalen som afsæt for det videre møde/aktivitet.