

# GIV BORGEREN OG DIG SELV RO



- en vejledning

Filmen viser forskellige metoder til at forblive rolig og fattet, når situationen med borgeren bliver opkørt.

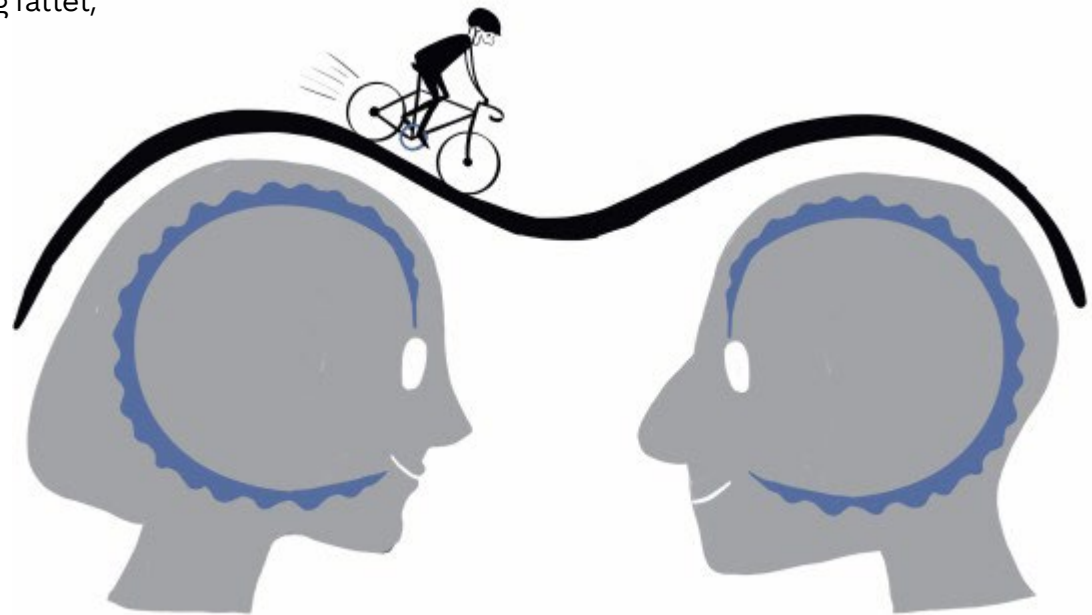


Illustration: Tanke-streger

# Sådan kan I bruge filmen

Varighed ca. 40 min ved 8-15 deltagere

Vis filmen på personalemøder eller temadage, når I vil arbejde med hvordan I kan forblive empatiske og yde ordentligt og professionel hjælp til borgeren i konfliktfyldte situationer.

**1.** Se filmen Giv borgeren og dig selv ro

**2.** Overvej følgende spørgsmål med sidemanden (20 min)

- Hvilke situationer/ord/følelser kan særligt trigge dig – og få dig på den lille klinge?
- Hvor mærker du det i kroppen?
- Hvilke gode strategier har du selv til at bevare roen og komme over på den store klinge?

**3.** Opsamling i plenum på deltagernes gode strategier til at bevare roen (15 min).