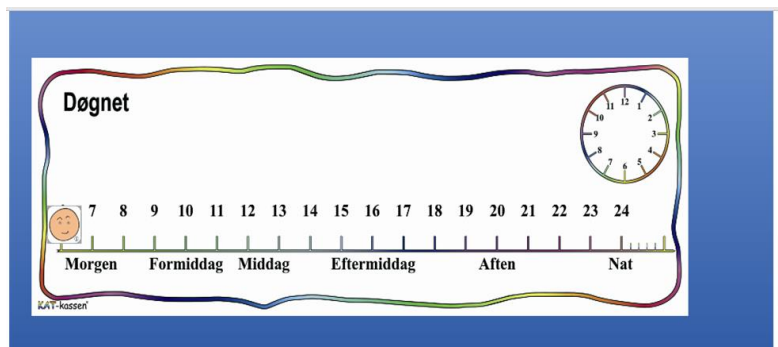


# Døgnet



## Formål

Formålet med at gøre brug af værktøjet Døgnet er at hjælpe barnet/den unge med at beskrive barnets døgnrytme og hverdag for derved at få et samlet billede på, hvordan barnet / den unge trives. Dette giver en mulighed for at tydeliggøre problematikker som ensomhed, manglende støtte og omsorg eller andre udfordringer i barnet / den unges hverdagsliv. Formålet med dette er at åbne for dialogen og derved give øget mulighed for at intervenere.

Formålet er således at benytte et alderssvarende værktøj til at opspore eventuelle tegn på, at barnet/den unge mistrives, at afdække årsager til barnets eventuelle mistrivsel eller følge op på eventuel mistrivsel.

## Målgruppe

Børn og unge fra alderen 5-18 år

## Hvornår

Samtaler med barnet/den unge angående barnets trivsel og hverdag.

Kan benyttes individuelt sammen med barnet/den unge, når der ses tegn på mistrivsel eller manglende venskaber.

## Hvordan

### Definer samtaleformål og indhold

For at gøre samtalen mere forståeligt og forudsigeligt for barnet eller den unge, er det en god idé at rammesætte samtaleformål, indhold og længde i begyndelsen af samtalen. Husk at give plads til at barnet eller den unge selv kan komme med sine input.

- Et eksempel på formål kunne være: "Vi skal tale sammen i dag, for at jeg kan høre, hvordan du har det. Du kan fortælle mig, hvis der er noget, du har brug for hjælp til. Det kan for eksempel være, hvis der er noget i skolen, som du synes er irriterende, eller som gør dig ked af det."
- Et eksempel på indhold kunne være: "I dag kunne godt tænke mig at vide lidt mere om, hvad du laver fra du står op, til du går i seng, så jeg kan lære dig lidt bedre at kende. Hvis jeg kender dig lidt bedre, så kan det være, at vi sammen kan finde ud af, hvad der skal til for at du bedre kan/ eller vi bedre kan ..... Er der andet, som du vil tale om?"
- Et eksempel på struktur kunne være: "Vi skal tale sammen i en halv time. Du kan bestemme, hvor vi skal tale sammen. Hvis du synes, kan vi holde en pause undervejs. Når vi skal snakke sammen, så vil jeg bruge noget, som hedder Døgnet."

## Tal om fortrolighed

Det er vigtigt, at du i indledningen af samtalen fortæller barnet eller den unge, hvordan du vil handle på de oplysninger, du får fra barnet eller den unge under samtalen. Hovedreglen er, at der ikke er noget af det,

# Døgnet

som barnet eller den unge fortæller dig, der kan være fortroligt. Derfor er det vigtigt, at du ikke lover for meget.

Du kan for eksempel sige: "Det er ikke alt, som vi to taler om, jeg vil fortælle til andre, men der kan være nogle af de ting, som du har fortalt mig, som jeg er nødt til at tale med nogle andre om." Husk også at sige at du altid først vil tale med barnet eller den unge om det, så barnet eller den unge ved, hvad du siger videre til andre.

## Hjælpespørgsmål

I samtalen med barnet / den unge benytter du dig af hjælpeværktøjer Døgnet til at beskrive, hvordan barnet / den unges dag / døgn forløber.

Et eksempel på et spørgsmål kan være: "Kan du tænke tilbage på dagen i går. Hvornår vågnede du i går morges? Hvordan vågnede du? Hvem vækkede dig? Hvad skete der så? Spiste du morgenmad – alene eller sammen med nogle? Hvad spiste du? Hvad skete der så derefter....."

Du skal spørge ind til alle enkeltheder dagen igennem, så du får et tydeligt billede af barnet / den unges hverdag. Husk at anerkende barnet for sin fortælling.

Når barnet / den unge har beskrevet hele sin døgnrytme, har du forhåbentligt en god fornemmelse af barnets/ den unges hverdag, og hvor du eventuelt skal spørge ind med løsningsorienterede spørgsmål som fx: "Hvad ville du ønske kunne være anderledes, når du vågnede om morgenen? Hvad kunne være hjælpsomt for dig?"