

# VÆRKTØJER BRYD ISOLATIONEN

*BASEN KOMPETENCECENTER*

---

**BASEN** 

# Indholdsfortegnelse

1. UNDERSØGELSE AF ANGST & BEKYMRINGSNIVEAU.....	2
2. UDVIKLING AF STRATEGIER TIL MESTRING .....	3
3. VERDENS BEDSTE SKOLE.....	4
4. HVORDAN LÆRER JEG BEDST? .....	5
5. HVEM ER JEG? .....	6
6. FORVENTNINGSKONTRAKT .....	7

# 1. UNDERSØGELSE AF ANGST & BEKYMRINGSNIVEAU

(Med inspiration fra Spence angstscala: SCAS-C)

NAVN: \_\_\_\_\_

DATO: \_\_\_\_\_

SÆT EN CIRKEL OM DET ORD, DER VISER, HVOR OFTE HVER AF DISSE TING SKER FOR DIG. DER ER INGEN RIGTIGE ELLER FORKERTE SVAR.

1. Jeg bekymrer mig	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
2. Når jeg har et problem, får jeg en underlig fornemmelse i maven	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
3. Jeg føler mig bange	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
4. Jeg ville være bange for at være alene hjemme	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
5. Jeg bekymrer mig om at være væk fra mine forældre	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
6. Jeg er bange for at gøre mig selv til grin overfor andre mennesker	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
7. Jeg bekymrer mig om, at jeg vil klare mig dårligt i skolen	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
8. Jeg er populær blandt andre børn/unge på min alder	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
9. Jeg bekymrer mig om, at noget forfærdeligt vil ske for nogen i min familie	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
10. Jeg får det pludselig som om jeg ikke kan trække vejret selv om der ikke er nogen grund til det	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
11. Jeg har svært ved at tage i skole om morgenen fordi jeg er nervøs eller bange	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
12. Jeg kan ikke rigtig få slemme eller dumme tanker ud af mit hoved	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
13. Når jeg har et problem slår mit hjerte meget hurtigt	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
14. Jeg begynder pludselig at skælve eller ryste når der ikke er nogen grund til det	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
15. Jeg er bekymret for at der skal ske noget slemt med mig	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
16. Jeg er nødt til at tænke særlige tanker (så som tal eller ord) for at forhindre forfærdelige ting i at ske	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
17. Jeg bliver bange, hvis jeg skal køre med bil, bus eller tog	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
18. Jeg er glad	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid

## 2. UDVIKLING AF STRATEGIER TIL MESTRING

HVAD ER JEG BANGE FOR	HVAD GØR JEG FOR AT UNDGÅ DET	HVIS JEG <u>SKAL</u> , HVORDAN SIKRER JEG SÅ MIG SELV?
Eks. Jeg er bange for at andre opdager, at jeg ikke kan finde ud af at læse.	Eks. Jeg læser ikke, hverken foran andre, eller når jeg er alene.	Eks. Jeg gemmer mig i min hætte og lader være med at åbne munden.

# 3. VERDENS BEDSTE SKOLE

- Hvordan skal din skole se ud?

Kunne  
sidde med  
ryggen mod  
væg.

Få elever.

Meget ro.

Være  
sammen  
med nogen  
der spiller  
PC.

Blive  
undervist i  
.....(fag).

Ikke holde  
frikvarter.

Sidde ved  
et vindue.

Jeg lærer  
bedst  
alene.













Jeg lærer  
bedst  
sammen  
med andre.

Læreren  
skal  
være.....

# 4. HVORDAN LÆRER JEG BEDST?

## De fysiske elementer

(Sæt X ved det der passer på dig)

<b>Lyd</b>	Med musik 	Uden musik 
<b>Lys</b>	I halvmørke 	I meget lys 
<b>Temperatur</b>	Varmt 	Koldt 
<b>Indretning og design</b>	Ved bord med pynt og rod 	Ved bord uden pynt og rod 
<b>Plads</b>	Sække stol 	Skolestol 
<b>Fysisk</b>	Liggende 	Siddende 

## 5. HVEM ER JEG?

- Jeg er en der...

Sæt kryds ved ja eller nej

	Jeg er en, der	Ja	Nej		Jeg er en, der	Ja	Nej
1	Synes om at være sammen med andre			11	Reagerer, når nogen bliver mobbet		
2	Kan lide at se tv			12	Gør som alle andre		
3	Kan rose en kammerat/kollega			13	Tør sige det, når jeg mener noget andet		
4	Kan være mig selv, uanset hvem jeg er sammen med			14	Kan tale med min familie om alt		
5	Kan lide små børn			15	Elsker at sove længe		
6	Kan sige undskyld			16	Mærker, når jeg gør noget forkert, og prøver at forbedre mig		
7	Kan lide at få brev			17	Oftest giver andre skylden		
8	Lytter nøje til andre			18	Tør sige, at jeg har gjort noget forkert		
9	Har en bestemt holdning til alkohol			19	Gerne griner		
10	Støtter en kammerat/kollega, som har det svært			20	Tør sige nej		

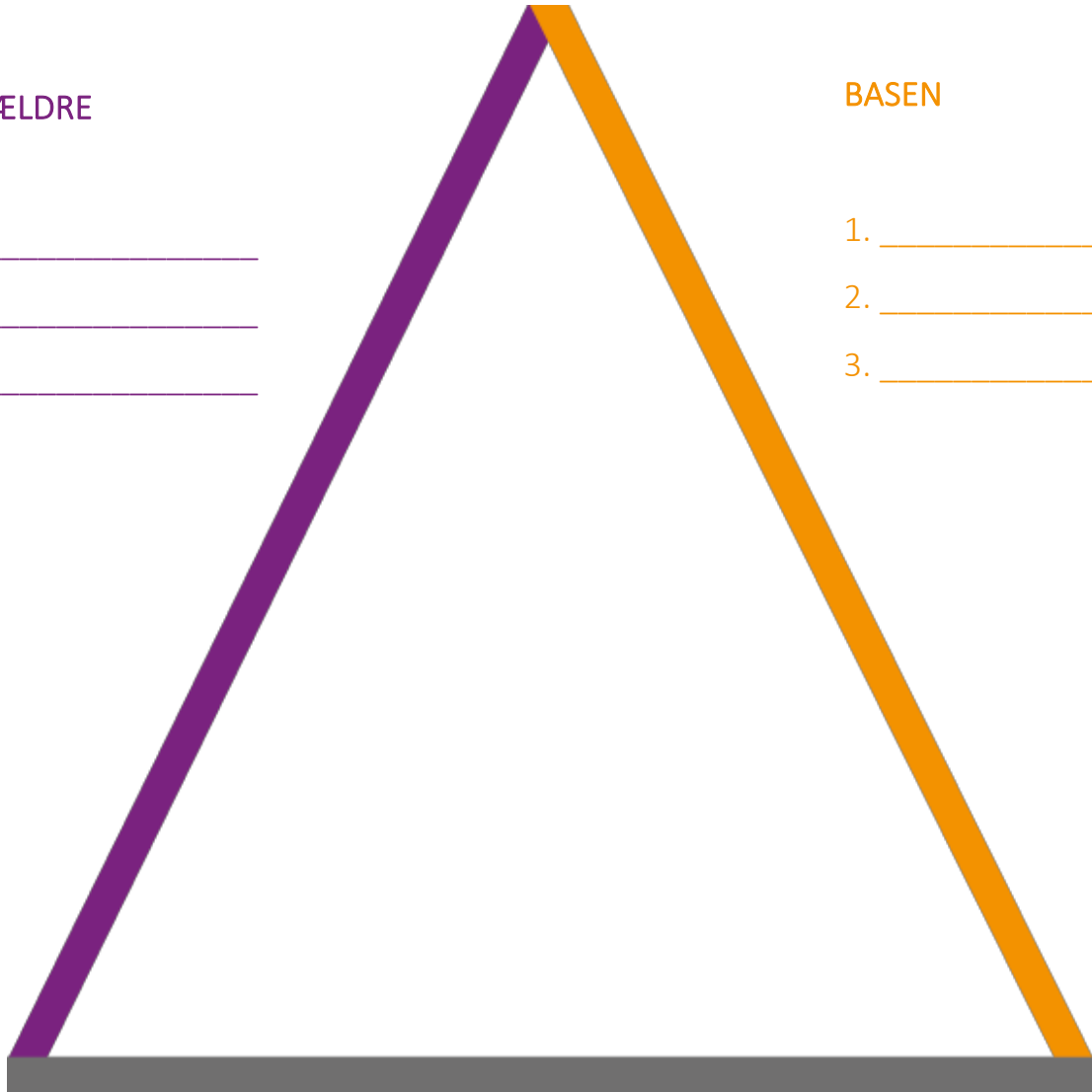
# 6. FORVENTNINGSKONTRAKT

FORÆLDRE

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_

BASEN

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_



SAGSBEHANDLER

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_  
Revideres d. \_\_\_\_\_





## KURSUSKALENDER

---

**D. 21. maj 2019 kl. 13.00 til 16.00**

*Mentalisering*

- v. Jill Byrnit

**D. 28. maj 2019 kl. 13.00 til 16.00**

*Samtaleteknikker med psykisk sårbare børn og unge*

- v. Nadia Kræmer Lützhøft

**D. 13. juni 2019 kl. 13.00 til 16.00**

*Hvordan passer du på dig selv som professionel?*

- v. Jacob Guldager Søe og Luise Juel

**D. 18. juni 2019 kl. 13.00 til 16.00**

*Børn og unge med skolevægring og isolation*

- v. Mette Tellerup Larsen

**D. 26. juni 2019 kl. 13.00 til 16.00**

*Børn og unge med angst og autisme*

- v. Marie Falck Hansen og Luise Juel