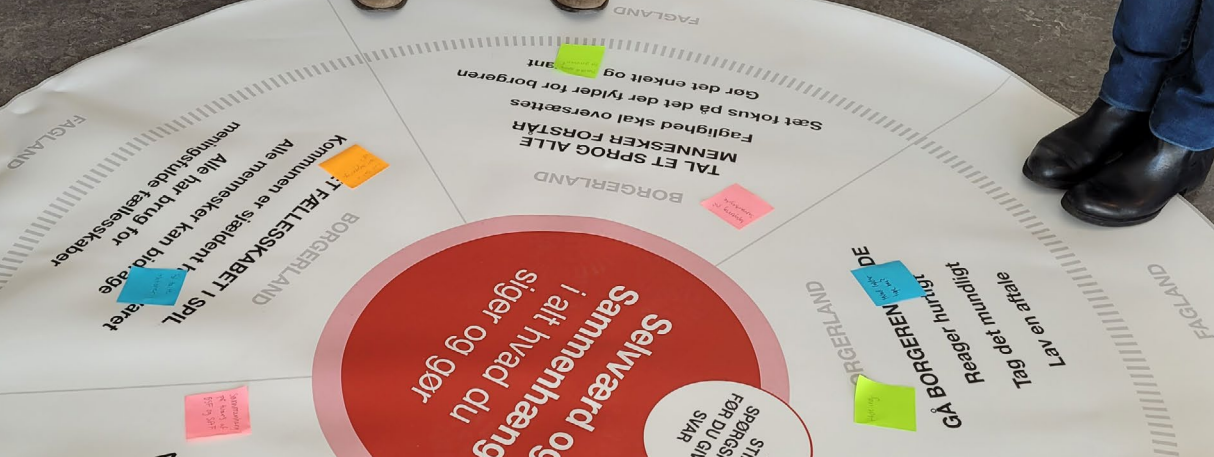




**Kolding  
Kommune**  
en del af trekantområdet

Sammen designer vi livet



Selvværd & Sammenhæng

# I alt hvad du siger og gør

2023

## Indholdsfortegnelse

Vi vil have velfærd, der skaber selvværd og sammenhæng for den enkelte borger	3
Hvad er Selvværd og Sammenhæng?	4
Design-tænkning og de tre faser	5
1-2-3-tilgangen	6
De fem leveregler	7
Det skal trænes!	8
De gode eksempler	10
Sæt fællesskabet i spil	12
Selvværd og Sammenhæng tiltrækker!	14

## Vi vil have velfærd, der skaber selvværd og sammenhæng for den enkelte borger

I Senior-, Sundheds og Fritidsforvaltningen og Social- og Arbejdsmarkedsforvaltningen – og på familieområdet i Børne- og Uddannelsesforvaltningen – arbejder vi med Selvværd og Sammenhæng. Det er vores konkretisering af Borgerens Centrum, som er hele Kolding Kommunes tilgang til opgaveløsning. Konkretiseringen betyder, at vi kan skabe tydelighed omkring, hvilke handlinger der skal til i vores hverdagspraksis for at hjælpe borgerne bedst muligt.

Selvværd og Sammenhæng skal sikre, at vi sammen med borgerne finder frem til de løsninger, som giver mening for dem, og som taler ind i deres forståelse af, hvad det gode liv er. Det skal sikre, at vi altid er nysgerrige på deres virkelighed, så vi finder ind til kernen af, hvad der er vigtigt for dem. Det betyder ikke, at vi skal smide vores faglighed væk, men at vi netop skal sætte vores faglighed i spil for at kunne stille de rigtige spørgsmål.

Oven i det er Selvværd og Sammenhæng med til at understøtte vores ønske om en kommune, som ikke er delt ind i forvaltninger og fagområder. I stedet skal kommunen afspejle det liv, som borgerne lever, og de skal mærke sammenhængen i mødet med os – også når vi arbejder sammen med andre afdelinger eller fagområder.

På de næste sider kan du læse mere om Selvværd og Sammenhæng, design-tænkning og finde eksempler fra hverdagen.

Du kan læse endnu mere på [www.selvværdogsammenhaeng.dk](http://www.selvværdogsammenhaeng.dk)



**Annette Lund**  
 Direktør for  
 Senior-, Sundheds- og Fritidsforvaltningen



**Thomas Reintoft**  
 Direktør for  
 Social- og Arbejdsmarkedsforvaltningen

## Hvad er Selvværd og Sammenhæng?

### Selvværd

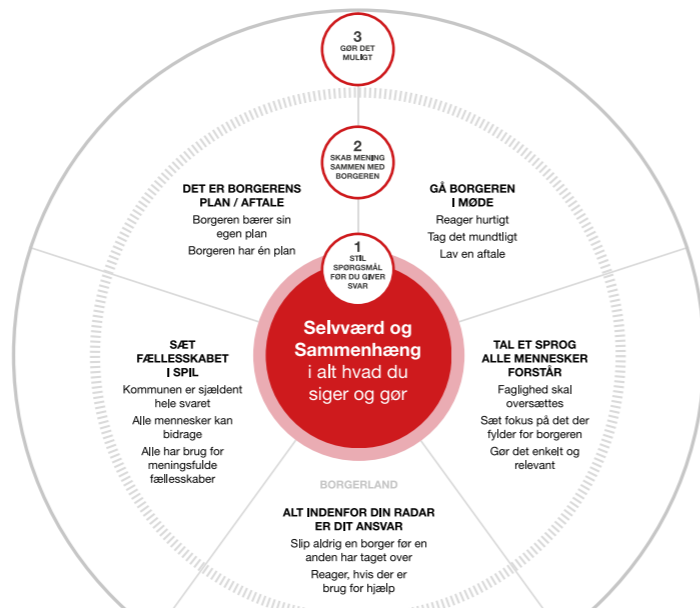
Når vi taler om selvværd er det vigtigt, at det ikke er kommunens forståelse af det gode liv, der er dominerende, men den enkelte borgers. Derfor skal vi altid være lyttende og nysgerrige på borgernes drømme og ønsker.

Vi ønsker nemlig, at borgerne oplever værdighed og ansvar for eget liv, og vi vil derfor støtte op omkring 'at kunne selv'. Det betyder for eksempel, at borgernes netværk, foreninger og organisationer skal tænkes ind, når der skal samarbejdes om nye løsninger. Dette hænger sammen med, at vi vil arbejde med at forebygge tidligere, så man kan fortsætte med at være selvhjulpne i stedet for at opleve en afhængighed af kommunen.

### Sammenhæng

Vi ønsker et velfærdsområde, som skaber sammenhængende forløb for borgerne. Vi bruger udtrykket, at 'den ene hånd ved, hvad den anden laver'. Det vil sige, at borgerne oplever en sammenhængende hjælp.

Derfor skal vi kunne se på tværs af faglige skel og sikre, at borgeren ikke bliver en kasterbold imellem forskellige fagområder. I den proces skal vi arbejde mere bevidst med tillid og relationer og sikre, at borgerne altid kan se en mening i de mål og planer, som vi sammen fastlægger.



## Designtænkning og de tre faser

I Kolding Kommune udvikler vi vores velfærd ved at bruge designtænkning. Det betyder, at når vi udvikler tilbud og løsninger, bruger vi principperne i designtænkning.

Det var også tilfældet, da Selvværd og Sammenhæng kom til verden i 2017. Her var fire designere i felten for at finde ud af, hvordan borgerne oplevede mødet med kommunen. Mere end 300 borgere og medarbejdere var involveret gennem interviews og observationer, hvilket gav en masse indsigter. Indsigter, som blev til Selvværd og Sammenhæng. Derfor vil du her få en kort introduktion til designtænkning for at forstå fundamentet, som Selvværd og Sammenhæng hviler på.

Kendetegnende for designtænkning er, at man er levende nysgerrig på de mennesker, som man designer løsninger til, og man tester sine indsigter, før man implementerer løsninger. I den designmodel, som vi bruger, er der tre faser:

- Opdag/forstå-fasen
- Skab/test-fasen
- Virk/effekt-fasen

**Opdag/forstå-fasen** er hvor man går på opdagelse og finder ind til de dybereliggende ønsker og behov ved at spørge borgerne. På baggrund af ens opdagelser finder man mønstre og gentagelser (indsigter), og det træder derved frem, hvad udfordringen er. Måske det er en anden, end man først troede?

**Skab/test-fasen** er hvor man skitserer en løsning på baggrund af de indsigter, som man har indsamlet. Det er også her, at man laver indledende test for at prøve løsningen af, og der er mulighed for at skabe mening sammen med borgerne.

**Virk/effekt-fasen** er hvor man etablerer løsningen for alvor, og løsningen finder fodfæste i den virkelige verden. Det er også her, at man begynder at måle, om ens løsning har den ønskede effekt, eller om den skal revurderes.

Designmodellen har visuelt et lineært udtryk, men i praksis gentages og genbesøges de forskellige faser flere gange i processen.

## 1-2-3-tilgangen

Selvværd og Sammenhæng er kendetegnet ved, at vi altid tager udgangspunkt i Borgerens Centrum. Vi skal forstå det enkelte menneske og deres situation.

Derfor starter vi i borgerland. Vi stiller os ved siden af borgerne, og er nysgerrige på hvem de er og deres livssituation. Det gør vi i praksis ved at anvende 1-2-3-tilgangen.

1. Stil spørgsmål før du giver svar
2. Skab mening sammen med borgeren
3. Gør det muligt

På første og andet trin i 1-2-3-tilgangen befinder vi os i borgerland, mens vi på tredje trin bevæger os over i fagland. Her gør vi løsninger mulige ved at inddrage kollegaer på tværs af fagligheder og forvaltninger, men også foreninger, organisationer, virksomheder med flere involveres.



## De fem leveregler

Som supplement til 1-2-3-tilgangen er de fem leveregler. Levereglerne er konkrete og handlingsanvisende og skal være med til at sikre, at Selvværd og Sammenhæng er til stede i alt, hvad vi siger og gør.

### Alt indenfor din radar er dit ansvar

Vi er forpligtet til at reagere, hvis vi ser borgere, som har brug for hjælp. Det er uanset, om borgernes behov ligger inden for vores eget fagområde eller ej. Vi skal hjælpe borgerne med at finde det rigtige sted hen, og vi slipper dem ikke, før en anden har taget over.

### Det er borgerens plan / aftale

Vi skal sikre, at borgerne kun har én plan, og de skal selv bære deres plan. Det skal forhindre, at borgerne 'farer vild' i kommunen – også når de modtager hjælp fra forskellige områder. Det har også den effekt, at borgerne har kontrollen over deres egen situation og spiller en aktiv rolle.

### Gå borgeren i møde

Hvis vi får en indikation på, at en borger er utilfreds

eller usikker, så skal vi reagere hurtigt, tage mundtlig kontakt og altid afslutte samtalen med en aftale om næste handling. Det skal sikre tryghed hos borgerne, så de ikke er i tvivl om, at nogen 'har dem'.

### Tal et sprog alle mennesker forstår

Når vi kommunikerer med borgerne, skal vi huske, at faglighed ofte skal oversættes. Borgerne forstår ikke nødvendigvis mange af de fagudtryk og henvisninger til lovparagraffer, som er hverdagsprog for os, og vi skal derfor kommunikere enkelt og kun om det, der er relevant for borgerne.

### Sæt fællesskabet i spil

Alle mennesker kan bidrage med noget, og når de får lov at bidrage, så vokser selvværdet. Derfor er det vigtigt, at vi ikke ser kommunen som hele svaret, men i stedet understøtter løsninger, der rækker uden for kommunens rammer. På den måde kan vi være med til at sikre, at alle har mulighed for at være en del af samfundet, selvom man måtte have forskellige forudsætninger.

## Det skal trænes!

Når vi skal bruge Selvværd og Sammenhæng, skal vi starte i borgerland. Derfor skal vi væk fra tankegangen om, at vi bruger, hvad vi allerede 'har på hylderne' og tilpasser borgernes behov til det. I stedet skal vi tage afsæt i borgerne ved at stille spørgsmål, så vi finder frem til, hvad borgernes ønsker og behov er.

Der er dog ingen tvivl om, at det kræver træning at udøve Selvværd og Sammenhæng. Derfor øver vi os med konkrete borgersager, og vi har en træningsbane, hvor man kan træne at afholde samtaler med borgere, udarbejde visuelle prototyper til at illustrere en idé eller træne samspejlet mellem borgerland og fagland.

Ved at øve sig i at bruge levereglerne og 1-2-3-tilgangen, gør vi det til en naturlig del af vores hverdags-sprog på arbejdspladsen. På den måde har Selvværd og Sammenhæng langt større mulighed for at leve i den virkelige verden og ikke kun på papiret.



## De gode eksempler

Det er de små skridt, der gør den store forskel, og derfor er det også vigtigt at fortælle om eksemplerne fra hverdagen. Du kan her læse to eksempler for henholdsvis Social- og Arbejdsmarkedsforvaltningen og Senior-, Sundheds- og Fritidsforvaltningen. Det ene er et eksempel på, hvordan Selvværd og Sammenhæng sætter rammen omkring et tilbud, mens det andet er et eksempel på, hvordan man konkret kan finde ind til kernen af borgerens udfordringer.

### Musikterapi på Marielund

Marielund er et botilbud i socialpsykiatrien, som anvender musikterapi som en af behandlingsmetoderne. Musikterapi spiller en stor rolle, fordi musikken har en

evne til at facilitere minder, følelser, indre forestillingsbilleder og kropslige fornemmelser. Derved bliver det lettere at komme i kontakt med sine følelser og udtrykke sig – både med og uden ord.

På Marielund er kernen i musikterapi, at der ikke findes nogle universal løsninger. Løsningen findes i stedet ved at tage udgangspunkt i borgeren, gå på opdagelse sammen og derved finde frem til borgerens udfordringer. På den måde får borgeren ejerskab over processen med musikterapeuten som støtte. Når de sammen har lokaliseret borgerens udfordringer, efterprøver musikterapeuten forskellige værktøjer og hypoteser for at finde frem til løsningerne.

### Er der mad nok?

På et af Kolding Kommunes plejehjem havde de en beboer med en demensdiagnose, som sov uroligt om natten og flere gange stod op for at kigge i køleskabet i fællesrummet. Personalet lavede derfor en borgerkonference, hvor man samler en række relevante medarbejdere og evt. borgerens pårørende, så det er muligt at danne sig et komplet billede af borgeren.

Her finder personalet frem til, at kvinden er vokset op i trange kår i en stor børneflokk, hvor der ikke altid var mad nok til alle. I sit voksenliv blev hun enke i en ung alder, og skulle forsørge sine børn selv.

Med den viden i baghovedet lavede personalet et perspektivskifte og prøvede at forestille sig, hvordan kvindens demensdiagnose måske havde resulteret i,

at hun havde skruet tiden tilbage. Hendes tanker, bekymringer og forestillinger fra hendes barndom og tid som ung enke var måske vendt tilbage, og måske var hun bekymret for, om der var mad nok til næste dag. Personalet fyldte derfor hendes køleskab i hendes lejlighed med smurt brød, drikkevarer og lignende og viste hende køleskabet flere gange, så hun kunne se, at der var mad nok.

Efterfølgende stod kvinden stadig op om natten for at tjekke køleskabet, men hun kiggede kun i køleskabet i sin egen lejlighed og fandt derfor hurtigt tilbage i seng. Efter et stykke tid er hun stoppet med at stå op om natten for at tjekke køleskabet, for nu ved hun, at der er mad nok.

## Sæt fællesskabet i spil

*Da Selvværd og Sammenhæng kom til verden i 2017 var vores to forvaltninger én forvaltning kaldet Senior- og Socialforvaltningen. Siden hen blev forvaltningens arbejdsområder delt, men tilknytningen mellem områderne er stadig stærk. Dette afspejles blandt andet i, at vi har flere projekter, tilbud og indsatser, som går på tværs. Nedenfor kan du læse om Mening og mestring, som er et eksempel på, hvordan vi sætter fællesskabet i spil både på tværs af forvaltninger, foreninger og frivillige.*

### Mening og mestring

Mening og mestring tilbyder inkluderende holdspil og bevægelsesaktiviteter på særligt tilpassede hold. Et godt eksempel på, hvordan medarbejderne med udgangspunkt i Selvværd og Sammenhæng kan sætte fællesskabet i spil til gavn for borgerne, der får et sundere liv og en bedre hverdag, der giver mere livskvalitet. Det oplevede Carl Boesen fra Kolding, som i dag er ved at uddanne sig til fysioterapeut efter at have stået uden for arbejdsmarkedet i en årrække og uden uddannelse, fortæller han til Dansk Idrætsforbund – DIF:

”Jeg var deprimeret. Selvtilliden og overskuddet var lig med nul, og jeg kom ind i en negativ spiral, hvor jeg ikke havde store tanker om mig selv og mine evner.”

### Vi skaber trædesten for borgerens vej ind i foreningslivet

Mening og mestring sætter på flere måder fællesskabet i spil, da projektet også handler om at samarbejde mellem forskellige aktører på tværs af foreninger, frivillige og forvaltninger. Samarbejdet resulterer i at alle borgere – også borgere med psykisk sårbarhed eller andre udfordringer i livet – får mulighed for at deltage i meningsfulde fællesskaber til gavn for den enkeltes mestring af hverdagen. Det hjælper de unge ind i foreningslivet, som er fællesskaber, der hjælper dem til at vokse.

”Aktiviteterne giver mening for de sårbare unge. Vi oplever, at rigtig mange af dem vokser og får mere mod på tilværelsen gennem idræt og deltagelse i de sociale fællesskaber,” fortæller projektleder i Kolding Kommune Anette Hvidtfeldt.

At foreningslivet og fællesskabet hjælper unge til at få en bedre hverdag og mere livskvalitet er noget, som Carl Boesen kan skrive under på, da det var en vigtig brik, i hans egen udvikling.

”Det var et trygt miljø at starte i, og det var vigtigt at komme ud i den virkelige verden og begå sig socialt igen. Samtidig var det fedt at bruge sig selv fysisk og mærke, at jeg var god til sporten. Jeg fik langsomt

mere og mere overskud og selvtillid, så det blev en vigtig brik i min rehabilitering,” siger Carl Boesen til DIF.

Når unge på kanten af uddannelse eller arbejdsmarkedet bliver bedre til at mestre hverdagen i takt med øget fysisk, mental og social sundhed øges chancerne for at komme i uddannelse eller i job. Mening og mestring er derfor et vigtigt projekt, hvis vi skal lykkes med at hjælpe unge til en bedre hverdag.



## Selvværd og Sammenhæng tiltrækker!

Læs om hvorfor to af vores medarbejdere valgte at søge arbejde i vores forvaltninger på grund af Selvværd og Sammenhæng.

### **Pædagog på aflastningstilbuddet Ryttermarksvej**

*Da jeg var færdig med min uddannelse, valgte jeg at søge tilbage til Social- og Arbejds-markedsforvaltningen, fordi de arbejder ud fra Selvværd og Sammenhæng.*

*Jeg synes, at det er med til at skabe mening i arbejdet som pædagog, og det giver mig mulighed for at gøre brug af min faglighed og i samarbejde med borgerne få deres ønsker til at lykkes.*

*De fem leveregler er med til at skabe en ligeværdig relation, som jeg vægter højt i mit arbejde. Vi taler et sprog, hvor vi kan forstå hinanden, og jeg tager action på det, som er inden for min radar. Derved viser jeg borgeren, at jeg er her for at hjælpe og give den støtte, der er brug for. Borgerens plan er med til at skabe motivation for borgerens egen udvikling.*

*De opnår ejerskab ved selv at være med til at udfylde den. Jeg kan hjælpe med at skabe meningsfulde fællesskaber som kan fremme livskvaliteten.*

### **Konsulent i Senior-, Sundheds- og Fritidsforvaltningen**

*Jeg valgte at søge den her stilling, fordi jeg blev optaget af Selvværd og Sammenhæng. Af den her tilgang eller metode, som kan bidrage til, at ting kan komme til at virke i praksis.*

*Jeg har været leder gennem mange år, og derfor er jeg netop meget optaget af, at ting skal virke i praksis – og det skal være meningsfuldt. Og det synes jeg Selvværd og Sammenhæng er.*

*Det er det af flere grunde. Blandt andet fordi det tager udgangspunkt i borgeren, og så er det enkelt og forholdsvis konkret og handlingsanvisende.*

*Særligt 1-2-3-tilgangen kan jeg godt lide. Det her med, at vi virkelig skal gå i dybden med at finde ud af, hvad mennesket foran os egentlig mener. At vi skal være nysgerrige og turde stille spørgsmål – og ikke antage, at vi ved en masse på forhånd, men i stedet lægge vores faglighed til side for en stund. Og når man så mener, at man ved, hvad det handler om, så skal man finde løsningen sammen med borgeren, for de er jo eksperter i eget liv – og så er det først på 3. trin, at vi handler og gør løsningen mulig.*



