

PsykologCentret PCaps.dk facebook  
www.facebook.com/psykologcentret

# KRAP

## At gøre en positiv forskel med KRAP

v/ Peter Bilgrav, PsykologCentret

Ingen kan alting, alle kan noget  
- sammen kan vi rigtig meget!

PSYKOLOGCENTRET | SØVE/VIBORG | TEL. 86 60 11 71 | INFO@PCAPS.DK | WWW.PCAPS.DK

---

---

---

---

---

---

---

---

### Hvordan møder vi mennesker?

”Normalisering” ↔ Anerkendelse af alle mestringstyper (afvigelser)

↙ ↘

Anerkendelse & resourcefocus

Værdi-tilpasning

PsykologCentret Viborg

---

---

---

---

---

---

---

---

# K

## Kognitiv Ressourcefokuseret Anerkendende Pædagogik

3

PsykologCentret Viborg

---

---

---

---

---

---

---

---

Hvad jeg ser, føler og hvordan jeg handler  
– afhænger af hvad jeg tænker!



Hvad er det, mine tanker giver mig lov til at se.....

4

---

---

---

---

---

---

---

---



Det går altid galt for mig – Jeg er kun god nok, hvis jeg er perfekt  
Man kan ikke regne med nogen – Jeg kan ikke gennemføre noget

**SÅ DERFOR...**

PsykologCentret Viborg

---

---

---

---

---

---

---

---

En kognitive grundmodel

Virkeligheden

Vores tanker om virkeligheden

**DUMPET**



Jeg er dum! > Jeg tænker, at jeg er dum!

6

PsykologCentret Viborg

---

---

---

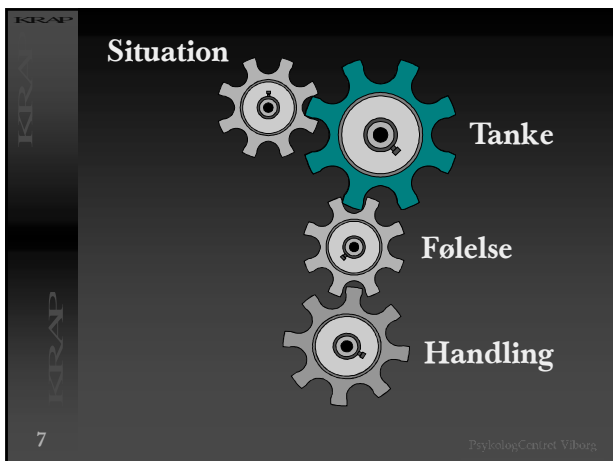
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

Situation	Tanke	Følelse/Krop	Handling
Beskriv det øjeblik, det handler om	Hvad var tanken i det øjeblik ?	Hvad følte du ? Hvad mærkede du i kroppen ?	Hvad gjorde du så, eller hvad tænkte du så?
<i>Ligger i min sødeste søvn midt om natten og vækkes pludselig af et kæmpe brag inde fra stuen...</i>			

7  
PsykologCentret Viborg

---

---

---

---

---

---

---

---

**Egen fortolkning.....**

*Vær varsom med den måde  
Du fortolker verden på,  
For den er præcis  
Som du fortolker den...*





---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

**De 3 slags mestring**

- Problem-focuseret
- Emotions-focuseret
- Undgåelses-focuseret

■ Selvom man er tilbøjelig til at satse på én type mestring, så anvender man typisk alle 3 hovedtyper.



11

PsykologCentret Viborg

---

---

---

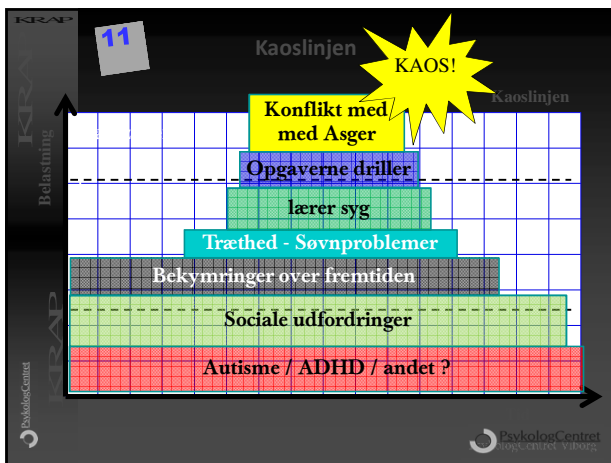
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

**I stedet for at tale om at mennesker har problemer, så giver det mening at tale om færdigheder som endnu ikke er lært.....**



13 PsykologCentret Viborg

---

---

---

---

---

---

---


---

**Måltrappen !!!!**



Målet (læge)  
Samtale  
Inkludere en kontakt  
undersøge uddannelse  
Overholde aftaler  
Møde stabilt  
Møde op

Alternativ trappe



14 PsykologCentret Viborg

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sss .....**



Princip for udformning af forløb til træning/læring hvor de enkelte trin bliver overkommelige

**Små Sikre Succes'er**

Nederste trin: "Snubletrin"

PsykologCentret Viborg

---

---

---

---


---

---

---

---

**Kognitiv  
Ressource-  
fokuseret  
Anerkendende  
Pædagogik**



16 PsykologCentret Viborg

---

---

---

---

---

---

---

---

Alle mennesker har ressourcer, men det er ikke alle mennesker, der er gode til at ressourcer ...



Hvad mange af os mest af alt behøver, er nogen, som får os til at gøre det, vi kan

17 PsykologCentret Viborg

---

---

---

---

---

---

---

---

	Ikke motivation	Ydre motivation "FORDI JEG SKAL" hen imod "DET GIVER MENING"				Indre motivation LYST
Incitament	Manglende oplevelse af kompetence, selvbestemmelse og tilhørsforhold	Ydre pres: Undgå straf eller opnå belønning	Følelse af pligt, skyld, skam stolthed	Begyndende oplevelse af at opgaven har betydning	Oplevelse af bredere personlig betydning	Interesse, lyst indre tilfredsstillelse
Tanke	Jeg kan ikke. Det har ikke noget med mig at gøre. De andre kan ikke lide mig	Jeg gør det, fordi jeg skal. Hvis jeg laver noget får jeg en bonus / ikke laver noget, får jeg problemer	Det er flovt, hvis jeg ikke afleverer min opgave	Det er vigtigt, at jeg laver noget, for jeg vil gerne klare mig godt	Denne opgave er personligt vigtigt for mig	Jeg elsker at lave det her!

Ågård, Dorte

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ressourcetænkning**

- En persons umiddelbare udtryk er det bedste bud, han/hun lige nu kan give
  - ◆ i netop denne situation
  - ◆ på dette sted med netop disse personer
  - ◆ med netop disse grundforudsætninger

---

---

---

---

---

---

---

---

**KRAP** vi ser det halvfylde –  
men ser også vandhanen....

Det er halv fyldt

Det er halv tomt

Der er ressourcer og der er plads til udvikling

20

---

---

---

---

---

---

---

---

Hvad er der på spil, når en person bare ikke vil?

Anton er bare doven!!!!

21

PsykologCentret Viborg

---

---

---

---

---

---

---

---

**KRAP**

Når Anton ikke gør dét, vi synes han *skal, kan* eller *bør* gøre, kan det være fordi:

- Han *kan ikke* > Savner forudsætninger
- Han *kan ikke se, hvorfor han skal gøre det* > Savner mening
- Han *kan ikke se, hvor han skal starte fra* > Savner overblik
- Han *ved ikke, hvad han egentlig magter* > Savner en realistisk vurdering af egen formåen
- Han *vurderer ikke, han selv har/har haft indflydelse på beslutningen* > Savner oplevelse af indflydelse - "andre bestemmer over mig"
- Han *ved ikke, i hvilken retning, han har lyst til at gå* > Savner konkrete mål "Hvad vil jeg?"



22

---

---

---

---

---

---

---

---

**KRAP**

### Ressourcetænkning

- En persons umiddelbare udtryk er det bedste bud, han/hun lige nu kan give
  - ◆ i netop denne situation
  - ◆ på dette sted med netop disse personer
  - ◆ med netop disse grundforudsætninger




---

---

---

---

---

---

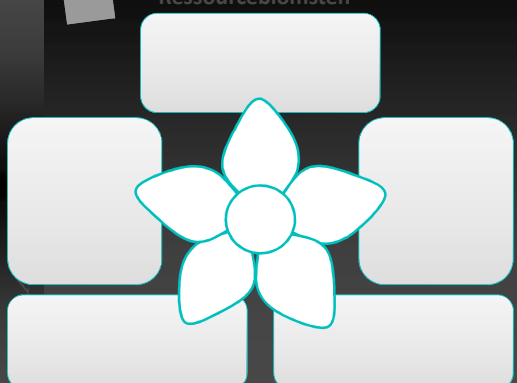
---

---

**KRAP**

5

### Ressourceblomsten



© Psykologcentret Viborg

---

---

---

---

---


---

---

---



Kognitiv  
Ressource-  
focuseret  
**A** Anerkendende  
Pædagogik



25 PsykologCentret Viborg

---

---

---

---

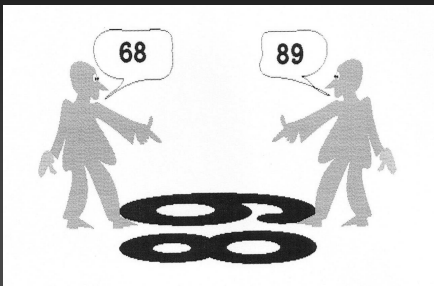
---

---

---

---

Det dobbelte perspektiv



PsykologCentret Viborg

---

---

---

---

---

---

---

---

Anerkendelse i KRAP omfatter:

- At blive set - som man er - af et andet menneske
- At blive taget alvorligt som menneske og ikke blive tillagt intentioner, man ikke har
- At blive mødt som værende ligeværdig
- At opleve at være OK - blot som man er



PsykologCentret Viborg

---

---

---

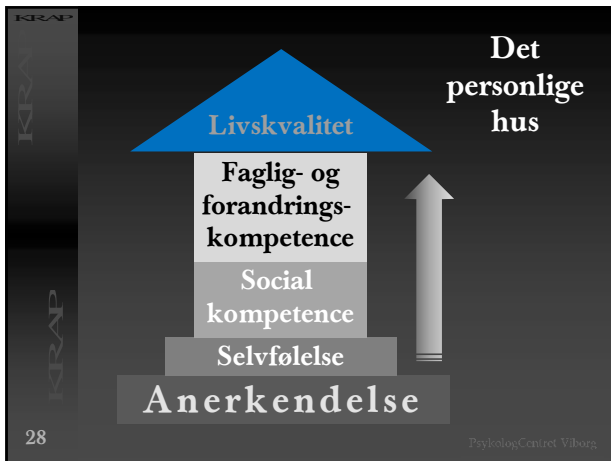
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

**Anerkendelse versus Ros**

<p>■ <b>Anerkendelse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Er grundlaget for etablering af selvværd</li> <li>■ Bekræfter mennesket blot i kraft af dets eksistens</li> </ul>	<p>■ <b>Ros</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Er grundlaget for etablering af selvtillid</li> <li>■ Bekræfter menneskets kompetencer og færdigheder</li> </ul>
---	---




31

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Der er meget man skal holde op med og ting, vi ikke skal gøre...**



- Om 100 meter kommer der en vej til højre. Den skal du ikke dreje ind ad!
- Når du kommer til rundkørslen, så skal du ikke dreje ud af første, tredje eller fjerde frakørsel!!

32 PsykologCentret Viborg

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Grænsesætningens kognitioner**

- Skabe mentale modeller af det vi ikke ønsker - dermed faktisk tilskynder til det
- Skabe mistillid - idet vi kun siger "ikke" ting som det vi forestiller os kunne ske....
- Ved kun at sige "ikke" - så skal personen selv kunne "finde vejen"...



PsykologCentret Viborg

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---



**Kognitiv**  
**Ressource-**  
**focuseret**  
**Anerkendende**

**Pædagogik**

PsykologCentret Viborg

---

---

---



---

---

---

---

---

**Søjlemodellen**

Søjle 1 Registrering og afdækning	Søjle 2 Analyse, forståelse og sammenhæng	Søjle 3 Ændring og udvikling
1. Søjlemodellen 2. Registreringsskema 3. Sanspilsregistreringsskema 4. Ressourcefocuseret observation 5. Ressourceblomsten 6. Mestring og mål 7. 4-kolonneskema 8. Visuelt 4-kolonneskema 9. Kognitiv sagformulering 10. Handlingskæder 11. Kauslinjen 12. Anerkendende og ressourcefocuseret undersøgelse 13. Sejlåbskema/trivselgraf	14. Skalering 15. Konstruktiv forandring 16. Perspektivskema 17. Hamsterhjulet 18. Himandens årsag 19. Relationsanalyse 19A Relationscirklen 19B Relationskema 20. Mål- og ønskeskema 21. Nu-spillet/ønske-spejlet 22. Det vil jeg gerne nå i dag 23. For og imod-undersøgelse 24. Tænkjetik Overordnet mål: 25. Aftalekontrakt	26. 7-kolonneskema 27. Relationsudvikling med videanalyse 28. Mål trappen 29. Successtrinng 30. Færdighedstræning 31. Tegneseriemetoden 32. Motivationskema 33. Pizzateknik – min oplevelse 34. Pizzateknik – opl. og mål 35. Energiulpen 36. Processmodel 37. Eksternaliseringskema 38. Virkelighedsundersøgelse 39. Mine relationer 40. Sig det med KRAP per!

ANERKENDELSE OG VALIDERING

PsykologCentret Viborg

---

---

---

---

---

---

---

---



**Antagelser i - KRAP**

- Ethvert menneske har ressourcer
- Det giver mening at tage udgangspunkt i "det der lykkes"
- Det vi i fællesskab fokuserer på - kan lykkes
- Det er vigtigt at værdsætte forskelligheder
- Personalets udspil (relationen) har stor betydning for kvaliteten af den fremtidige udvikling
- Den måde vi tænker på, italesætter vi - og vi handler derefter

Tanker og følelser giver handlingens kompasretning



PsykologCentret Viborg

---

---

---

---

---

---

---

---