

Vitaliseringsmodellen som samtalskabelon



Selvkendskab

Den selvhenførende rettethed handler om det grundlæggende behov vi har for at "være den, vi er" i forhold til at blive set, forstået og anerkendt (Tønnesvang & Hedegaard, 2012). Samtalen med den unge handler bl.a. om, at den unge italesætter, hvordan vedkommende ser sig selv – sine styrker og udfordringer.

Aktuelt selvsyn

Spørgsmål

"Hvordan vil du beskrive dig selv?"

"Hvad er helt specielt ved dig?"

Hjælpe spørgsmål

"Hvordan vil andre beskrive, hvordan du er? Eks. venner, forældre, lærer m.fl." "Er det også sådan, du ser dig selv?"

Ønskeligt selvsyn

Spørgsmål

"Hvordan kunne du godt tænke dig at være i fremtiden?"

Hjælpe spørgsmål

"Hvordan vil du gerne have at andre ser dig?"

Første skridt

Spørgsmål

Hvad kan du starte med at gøre, for at du kan blive den du gerne vil være?

Eksempel

"Hvis du gerne vil være én, som er mere social, hvad kunne så være dit første skridt til at være det?"



Mestring

Den mestringshenførende rettethed handler om vores grundlæggende behov for at beherske forhold i den omkringliggende verden (Tønnesvang & Hedegaard, 2012). Samtalen med den unge handler her om, hvorvidt de udfordringer og opgaver den unge stilles over for er passende ift. den unges evner.

<p>Aktuelt selvsyn <u>Spørgsmål</u> "Hvordan klarer du de ting, du skal i dit liv? F.eks. på hjemmefronten, relationer, skolen, fritid osv."</p> <p><u>Hjælpe spørgsmål</u> "Hvad er du er rigtig godt til? F.eks. i skolen, i fritiden osv." "Hvilke udfordringer har du? F.eks. i skolen, i fritiden osv."</p>	<p>Ønskeligt selvsyn <u>Spørgsmål</u> "Hvad ville du ønske dig, at du var bedre til?"</p> <p><u>Hjælpe spørgsmål</u> "Hvilke udfordringer vil du gerne være bedre til mestre?"</p>	<p>Første skridt <u>Spørgsmål</u> "Hvad kan være det første skridt du kan tage for at blive god til det, du gerne vil blive bedre til?"</p> <p><u>Eksempel</u> "Hvordan får du taget det første skridt ift. at blive bedre til at stå op til tiden om morgen?"</p>
---	---	---



Retning

Den andenhenførende rettedhed handler om behovet for meningsgivende retning via f.eks. forbilleder samt nogen/noget at se op til (Tønnesvang & Hedegaard, 2012). Samtalen med den unge handler her bl.a. om at være på vej i forhold til job, uddannelse og personlig udvikling.

<p>Aktuelt selvsyn <u>Spørgsmål</u> "Oplever du, at du er godt på vej i forhold til hvad du drømmer om?"</p> <p>"Hvad giver særlig mening for dig i dit liv? F.eks. i relation til din familie, uddannelse, venner osv."</p> <p><u>Hjælpe spørgsmål</u> "Hvem eller hvad ser du op til?" "Hvad synes du er rigtig spændende for tiden?"</p>	<p>Ønskeligt selvsyn <u>Spørgsmål</u> "Hvordan drømmer du om, at dit liv skal se ud i fremtiden?"</p> <p><u>Hjælpe spørgsmål</u> "Hvordan kunne du godt tænke dig, at dit liv ser ud om 3 år?"</p>	<p>Første skridt <u>Spørgsmål</u> "Hvad kan være det første skridt du tager, for at du bevæger dig frem mod det, som giver mening for dig?"</p> <p><u>Eksempel</u> "Hvem kan du kontakte på dit kommende uddannelsessted for at søge svar på konkrete spørgsmål om f.eks. optagelseskriterier, indhold, mødetider m.m.?"</p>
--	---	---



Fællesskab

Den fællesskabshenførende rettethed handler om at høre til blandt andre. Den vedrører det grundlæggende behov vi har for at indgå i nære sociale relationer og være en del af fællesskaber, hvor vi oplever at høre til (Tønnesvang & Hedegaard, 2012). Samtalen med den unge handler her bl.a. om, de relationer den unge har til andre individer og grupper, og hvordan vedkommende oplever at høre til.

<p>Aktuelt selvsyn <u>Spørgsmål</u> "Hvordan oplever du at høre til? F.eks. i skolen, derhjemme, i fritiden osv."</p> <p><u>Hjælpe spørgsmål</u> "Hvem er en del af dit sociale netværk?" "Hvilke fællesskaber føler du dig en del af?" "Er der nogle mennesker, du føler dig særligt forbundet med?" "Hvilke steder føler du dig hjemme?" "Er der nogle steder, du ikke føler dig hjemme/tilpas?"</p>	<p>Ønskeligt selvsyn <u>Spørgsmål</u> "Hvilke fællesskaber vil du gerne være en del af?"</p> <p><u>Hjælpe spørgsmål</u> "Hvem kunne du godt tænke dig at være sammen med/venner med?"</p>	<p>Første skridt <u>Spørgsmål</u> "Hvad kan være det første skridt du tager mod at blive en del af de fællesskaber du ønsker?"</p> <p><u>Eksempel</u> "Hvem vil du i løbet af den næste uge tage initiativet til at mødes med?"</p>
---	--	--