

RO, TRYGHED & RETNING

TRYG START

Sådan foregår de første møder

Ro, Tryghed & Retning

En rolig og tryk introduktion til arbejdsfællesskabet hos RestfulBlanket.

FRA FØRSTE OMTALE TIL DE FØRSTE FEM FREMMØDER

Brochuren viser, hvordan en varm og struktureret opstart kan gøre det lettere at komme ind i et nyt sted - uden pres, uden gæt og med plads til at lande.

Første omtale

Første kontakt

Første besøg

De første møder

Pædagogikken er bygget ind i processen. Empatien er bygget ind i mødet. Tempoet følger altid borgeren.

Varm overlevering

Forudsigelighed

Små skridt

Hvorfor starten betyder noget

Tryg Start er lavet for at forebygge det, mange sårbare borgere kender som en kold overlevering. Man får en adresse og et tidspunkt, men ikke en bro ind i det nye sted.

For et menneske med angst, autisme, ADHD, PTSD eller et nervesystem på overarbejde kan det være nok til, at kroppen siger stop, før forløbet overhovedet er begyndt.

Derfor arbejder vi anderledes. Vi bygger relation, før borgeren skal møde op. Vi gør opstarten forudsigelig. Og vi deler den op i små skridt, så der er tid til at lande.

DET VIGTIGSTE I BEGYNDELSEN

Tryg Start er ikke behandling. Det er en rolig, arbejdspladsnær introduktion med tydelig struktur, små opgaver og plads til pauser.

1

Varm overlevering

Borger, jobcenter eller mentor og RestfulBlanket mødes, fysisk eller online, så aftaler og tillid ikke tabes på vejen.

2

Forudsigelighed

Kontaktform, billeder, tidsrammer, pauser, ændringer og næste skridt er tydelige fra start. Det mindsker alarm og usikkerhed.

3

Små skridt

Der er ingen test og ingen krav om at præstere med det samme. Deltagelse bygges roligt op, i det tempo borgeren kan være i.

Det vigtigste mål i begyndelsen er ikke tempo. Det er, at borgeren oplever et sted, hvor rammerne er rolige, relationen er tydelig, og man gerne må starte stille.

Før det første møde

Første kontakt skal gøre stedet mindre fremmed, ikke større. Derfor kommer kontakten hurtigt, er enkel og giver borgeren valgmuligheder fra begyndelsen.

1

I jobcenteret

Borgeren får en kort og rolig introduktion. Budskabet er enkelt: Du kan starte stille, og du må altid bede om pause.

2

Inden for 48 timer

RestfulBlanket tager kontakt. Borgeren vælger selv, om første kontakt skal være telefon, video eller skriftlig besked.

3

Velkomstinformation

Efter første kontakt sender vi billeder, en kort forklaring af hverdagen og en lille "du må gerne..."-oversigt.

4

Varm overlevering

Et kort møde samler borger, jobcenter eller mentor og kontaktperson om aftaler, skånehensyn og næste lille skridt.

5

Valgfrit forbesøg

Borgeren kan se indgang, pauserum, toilet, tavle og eget sted i værkstedet, før det egentlige fremmøde.

DET VÆLGER BORGEREN SELV

Om første kontakt skal være telefon, video eller skriftlig besked.

Om der skal være et forbesøg før første fremmøde.

Hvordan man lettest siger pause eller stop.

Om hunden Dagmar skal indgå, eller om en hundefri løsning er bedst.

Du behøver ikke fortælle diagnoser. Vi spørger i stedet: Hvad gør dig tryg?

Den første dag

På første dag er målet ikke produktion. Målet er, at borgeren kan mærke: Her er overskueligt. Her bliver jeg mødt. Her må jeg tage det roligt.

1

Ankomst og landing

Kontaktpersonen møder ved døren. Borgeren vælger, om det er bedst at få en rundvisning først eller lande stille med en kop te.

Her er ingen test. Det her er en landing.

2

Tryk introduktion

Kun 1-2 mennesker ad gangen. Dagens plan er synlig, og et enkelt stop-signal aftales, hvis noget bliver for meget.

Det kan man forvente

- Man må gå før tid, hvis det er det rigtige den dag.
- Pauser er forventede, ikke noget man skal gøre sig fortjent til.
- Der er ingen skældud, hvis kroppen siger stop.
- Første dag handler om sikkerhed, genkendelighed og én lille succesoplevelse.

3

En lille opgave

Måske foldning, sortering, pakning med tjekliste eller bare at kigge og spørge. Opgaven er lille og overskuelig.

4

Rolig afslutning

Dagen rundes af med en kort samtale om, hvad der var mindst ubehageligt, hvad der skal justeres, og hvornår næste møde er.

Første dag skal gøre kroppen mere rolig, ikke mere presset.

De første fem møder

De første fem møder er ikke et pensum. De er en tryghedsskabelon. Hver gang begynder nogenlunde på samme måde, så rammen bliver genkendelig og lettere at være i.

Velkomst

Dagsplan

Lille aktivitet

Planlagte
pauser

Check-out

Samme rytme hver gang skaber forudsigelighed og ro.

1. Landing

En lille succes og orientering i rummet.

2. Min måde at arbejde på

Vi finder instruktioner, tempo og sanseprofil.

3. At sige til i tide

Pauser og grænser normaliseres, før noget bliver for meget.

4. Fællesskab uden socialt pres

Man kan være i et team på sin egen måde.

5. Plan for uge 2-4

Næste skridt lægges sammen med borgeren, så der er ejerskab og ro.

Stabilitet er også progression. Alt kan skaleres op eller ned, så rammen bliver ved med at være tryk.

Tryghedsprofil

I de første 1-3 møder skriver vi i enkel form ned, hvad der hjælper, hvad der belaster, og hvordan rammen skal tilpasses. På den måde gætter vi ikke.

Pædagogikken er bygget ind i processen. Empatien er bygget ind i mødet. Tempoet følger altid borgeren. Det er borgeren, der bestemmer farten.

Et arbejde med ægte mening

“

På produktionsværkstedet skabes der ikke blot tyngdedyner. Her skabes også omsorg, værdighed og håb. Arbejdet er reelt, men tilrettelagt i små og håndterbare trin, så den enkelte kan være med uden at blive presset. Når man klargør, syr, kvalitetstjekker eller pakker, bliver man en del af et arbejdsfællesskab, hvor struktur og mening hænger sammen.

En del af dynerne indgår også i Medusa-projektet, hvor de doneres videre til kvindekrisecentre. Det giver arbejdet en retning, som kan mærkes: Man er med til at skabe noget, der skal hjælpe andre mennesker til mere ro og tryghed i kroppen.

MENING I PRAKSIS

En del af de færdige tyngdedyner går videre til kvindekrisecentre gennem Medusa-projektet. Det giver arbejdet en tydelig social retning.

Tryg Start er et roligt første skridt. Et sted, hvor borgeren mødes med tydelige rammer, menneskelig kontakt og plads til at begynde i det små.

Tryg Start er struktureret, men fleksibel

Vi går kun i det tempo, borgeren kan være i.

Det kan arbejdet bestå af

- klargøring og forberedelse
- enkle sy-opgaver
- kvalitetskontrol
- pakning og forsendelse
- lette lageropgaver

Praktisk information

RestfulBlanket
Søndre Vænge 19E
4560 Vig
Odsherred Kommune