

# GT - PAS

Mette Egede og  
(Helle Hau Frandsen)

# Simon

## Hansen



Mit navn er Simon Hansen og jeg er født d. 01011943. Jeg bor på Bøgedal 1. sal på Sødisebakke i Mariager. Ud over mine bofæller og personalet på Bøgedal, så holder jeg meget at min familie som besøger mig

### Humor

Jeg elsker at drille og grine.

### Omtanke

Via lyde tager jeg mig godt af folk der besøger os på Bøgedal.

### Vedholdende

Jeg gør altid det samme igen og igen. Jeg føler mig sikker, når jeg stiller de samme spørgsmål.

### Lederevne

Jeg kan godt lide at tage ansvar for at opnå det jeg gerne vil.

Baggrund: Jeg har boet på institution i rigtig mange år og har haft rigtig mange mennesker ud og ind ad min dør. Jeg finder ro og trykthed ved at sidde ved siden af min radio og lytte til musik.

I takt med årene er mit syn blevet dårligere og dårligere. Jeg har epilepsi. Jeg har ligeledes et begrænset ordforråd.

### Mine styrker og hvordan de kommer til udtryk:

Mine styrker er humor, omtanke, vedholdende og lederevne.

Når jeg er meget drillesyg og elsker at grine, så må du gerne spejle mig og drille igen. Når du kommer ind hvor jeg bor, vil jeg gerne hilse på dig og jeg vil gerne vide hvor mine medboere er. Jeg elsker gentagelser og forudsigelige rammer. Jeg kan ofte selv finde ud af, hvad jeg har brug for.

MADE BY:  
Helle Hau Frandsen

DATE:  
28/2 - 2018

STED  
Sødisebakke - Bøgedal

### Hvordan kan du bedst hjælpe mig set ud fra Gentle Teachings 4 søjler:

Jeg har brug for dig til at guide mig, så jeg får forudsigelige rammer og det får mig til at føle sikker og tryk.

Jeg føler mig værdsat og elsket, når jeg ordner praktiske ting og du anerkender mit arbejde.

Jeg føler kærlighed og varme til andre, når du sidder roligt ved siden af mig og jeg kan mærke dit nærvær.

Jeg føler mig inkluderet i fællesskabet, når jeg kan hjælpe til og når du snakker med mig.

## Baggrund:

Jeg har boet på institution i rigtig mange år og har haft rigtig mange mennesker ind og ud af min dør. Jeg finder ro og tryghed ved at sidde ved siden af min radio og lytte til musik.

## Gentle Teachings fire bærende søjler:

- At føle sig sikker og tryk
- At føle sig værdsat og elsket
- At føle kærlighed og varme til andre
- At føle sig inkluderet i de fællesskaber, man lever i

## Hvordan kan du bedst hjælpe mig set ud fra Gentle Teachings fire søjler:

Jeg har brug for dig til at guide mig, så jeg får forudsigelige rammer og det får mig til at føle mig sikker og tryk.

Jeg føler mig værdsat og elsket, når jeg ordner praktiske ting og du anerkender mit arbejde.

Jeg føler kærlighed og varme til andre, når du roligt sidder ved siden af mig og jeg kan mærke dit nærvær.

Jeg føler mig inkluderet i fællesskabet, når jeg kan hjælpe til og du snakker med mig.

# Styrker i Visdom:

- Opfindsomhed
- Nysgerrighed
- Videbegær
- Åbenhed og kritisk tænkning
- Perspektiv og visdom

# Styrker i medmenneskelighed:

- Social intelligens
- Venlig
- Tilgivelse
- Nærvær

# Styrker i Retfærdighed:

- At vare fair
- Modig
- Ærlig



# Styrker i Lederskab:

- Lederevne
- Entusiasme
- Vedholdende
- Samarbejde

# Styrker i Mådehold:

- Selvkontrol
- Omtanke
- Beskeden

# Styrker i Transcendens:

- Værdsetsættelse af skønhed
- Humor
- Optimisme
- Taknemmelig
- Åndelighed og Livsformål

Styrker er en allerede eksisterende kapacitet af tanker, følelser og adfærd som er autentiske, energigivende og som fører til vores bedste ydeevne, optimal funktion og udvikling.

## Humor

Jeg elsker at drille og grine

## Omtanke

Via lyde tager jeg mig godt af folk som besøger os på Bøgedal

## Vedholdende

Jeg gør altid det samme igen og igen.  
Jeg føler mig sikker, når jeg stiller de samme spørgsmål.

## Lederskab

Jeg kan godt lide at tage ansvar for at opnå det jeg gerne vil.

# Mine styrker og hvordan de kommer til udtryk:

- Humor: Når jeg er meget drillesyg og elsker at grine, må du gerne spejle mig og drille igen.
- Omtanke: Når du kommer ind hvor jeg bor, vil jeg meget gerne hilse på dig og jeg vil gerne vide hvor mine medbeboere er.
- Vedholdende: Jeg elsker gentagelser og forudsigelige rammer.
- Lederevne: Jeg kan ofte selv finde ud af, hvad jeg har brug for.

# Gevinster ved at bruge sine styrker:

- Største mulighed for vækst
- Giver energi
- Man føler sig autentisk og som den man virkelig er
- Vejen til det gode liv
- fører til vores bedste ydeevne, optimal funktion og udvikling.
- Styrker er vejen til flow

- Lederevne
- Vedholdende
- taknemmelig
- Selvkontrol
- Humor
- Værd sættelse af skønhed
- Samarbejde
- Nærvær
- Modig
- Social Intelligens
- Tilgivelse
- Perspektiv og visdom

- Nysgerrighed
- Opfindsomhed
- Åbenhed og kritisk tænkning
- Beskeden
- Optimisme
- Omtanke
- Ærlig
- At være fair
- Åndelighed og livsformål
- Entusiasme
- Venlig
- Videbegær



# Simon

## Hansen



Mit navn er Simon Hansen og jeg er født d. 01011943. Jeg bor på Bøgedal 1. sal på Sødisebakke i Mariager. Ud over mine bofæller og personalet på Bøgedal, så holder jeg meget at min familie som besøger mig

### Humor

Jeg elsker at drille og grine.

### Omtanke

Via lyde tager jeg mig godt af folk der besøger os på Bøgedal.

### Vedholdende

Jeg gør altid det samme igen og igen. Jeg føler mig sikker, når jeg stiller de samme spørgsmål.

### Lederevne

Jeg kan godt lide at tage ansvar for at opnå det jeg gerne vil.

Baggrund: Jeg har boet på institution i rigtig mange år og har haft rigtig mange mennesker ud og ind ad min dør. Jeg finder ro og trykthed ved at sidde ved siden af min radio og lytte til musik.

I takt med årene er mit syn blevet dårligere og dårligere. Jeg har epilepsi. Jeg har ligeledes et begrænset ordforråd.

### Mine styrker og hvordan de kommer til udtryk:

Mine styrker er humor, omtanke, vedholdende og lederevne.

Når jeg er meget drillesyg og elsker at grine, så må du gerne spejle mig og drille igen. Når du kommer ind hvor jeg bor, vil jeg gerne hilse på dig og jeg vil gerne vide hvor mine medboere er. Jeg elsker gentagelser og forudsigelige rammer. Jeg kan ofte selv finde ud af, hvad jeg har brug for.

MADE BY:  
Helle Hau Frandsen

DATE:  
28/2 - 2018

STED  
Sødisebakke - Bøgedal

### Hvordan kan du bedst hjælpe mig set ud fra Gentle Teachings 4 søjler:

Jeg har brug for dig til at guide mig, så jeg får forudsigelige rammer og det får mig til at føle sikker og tryk.

Jeg føler mig værdsat og elsket, når jeg ordner praktiske ting og du anerkender mit arbejde.

Jeg føler kærlighed og varme til andre, når du sidder roligt ved siden af mig og jeg kan mærke dit nærvær.

Jeg føler mig inkluderet i fællesskabet, når jeg kan hjælpe til og når du snakker med mig.

# Litteraturliste:

- Seligman, M. (2011). *At lykkes - en perspektivrig positiv psykologi om lykke og trivsel* (Ærg. 1). København: Forlaget Mindspace.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character Strengths and Virtues - a handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Linley, A. (2008). *Average to A+ - realising strengths in yourself and others*. United Kingdom: CAPP Press.
- Fredrickson, B. L. (2013). *Positivitet - Kilder til vækst i livet* (1. udgave udg.). New York, USA: Crown Publishers.
- Boniwell, I. (2006). *Positive Psychology in a Nutshell: A Balanced Introduction to the Science of Optimal Functioning*. London: PWBC.
- Bladbjerg Kibsgaard: Udvikling, balance, Lederskab. Undervisningsmateriale. [www.bladbjergkibsgaard.dk](http://www.bladbjergkibsgaard.dk)

Hvis du har lyst til at arbejde med

## **Gentle Teaching pas**

Så skriv en mail til mig

- Mette Egede:  
[m.egede@rn.dk](mailto:m.egede@rn.dk)