

# Broens KRAMS

## Formålsbeskrivelse

KRAMS-runderne er fundamentet i den pædagogiske plan. I KRAMS-runden starter den røde tråd, som ligger til grund for det pædagogiske arbejde og de tanker og refleksioner.

KRAMS-runderne afholdes i de respektive teams, alt afhængig af hvilken afdeling den unge bor på. Gennem arbejdet omkring KRAMS danner teamet intern konsensus om det kommende års arbejde. Det understøtter tanken om, at det pædagogiske arbejde er en fælles indsats i teamet hele vejen rundt. Det giver tillige alle i teamet ejerskab omkring arbejdet med den enkelte unge, og indsigt og ejerskab i den enkelte beboers hidtidige udvikling.

KRAMS-runden har til formål at stille skarpt på den unges helbred og mentale sundhed, trivsel, kompetencer og strategier.

## Metodebeskrivelse

Den kommunale bestilling danner ramme om de ydelser Broen skal levere, hvor den pædagogiske handleplan omsætter bestillingen til mere konkrete mål/delmål med afsæt i et indgående kendskab til den unge - den pædagogiske handleplan bliver således omdrejningspunktet for at arbejde med den unges mål i den tid den unge er i Broens regi.

For at sikre at al viden og alle aspekter omkring den unges liv kommer i spil, skabes forskellige refleksive rum på tværs af Broens to teams - på fællesmøder og på ad hoc møder.

På fællesmøder afvikles KRAMS-runder. Formålet med processen er at afdække den unges almene sundhed og mentale trivsel og sundhed, samt at få overblik over den unges kompetencer og mestringsstrategier - hvordan klarer den unge sit liv, med de udfordringer han/hun støder på.

KRAMS-runden er med til at synliggøre, på hvilke områder der skal sættes ind i den unges liv og hvad indsatsen skal fremadrettet indebære. På ad hoc møder arbejdes videre med planlægningen af den pædagogiske indsats. Sideløbende med fællesmøder og ad hoc møder samarbejdes der med den unge om den pædagogiske handleplan, gennem Mind Map øvelser og samtaler.

## **KRAMS-runde**

### Forberedelse til KRAMS-runde:

Kontaktpædagogen udarbejder "Mit KRAMS" sammen med den unge (se s. 6). Kontaktpædagogen evaluerer det seneste års arbejde med de respektive mål sammen med den unge og starter dialogen omkring det kommende års mål.

Kontaktpædagogen sikrer sig overblik vedr. bestilling og mål fra den pædagogiske handleplan.

Kontaktpædagogen forbereder et kort oplæg indeholdende (se s. 7-9 til inspiration)

- Anciennitet på Broen
- Alder
- Diagnose(r)
- Netværk
- Beskæftigelse
- Den unges "Mit KRAMS"
- De tidligere mål
- Bestilling af kommunen

Oplægget skal være kort og præcist og initiere dialog, refleksioner og tanker der skal sættes i spil i KRAMS-runden internt i teamet.

Det pågældende team scorer den unge i forhold til det dobbelte KRAMS ud fra skalaen; grøn – gul – rød jf. de angivne definitioner på "Broens KRAMS-cirke", ved at markere sig med magneter på tavlen.

### Selve KRAMS-runden:

KRAMS-cirklen gennemgås kronologisk, højre del af KRAMS-cirklen gennemgås først. Den respektive afdelingsleder er tidsholder. Teamet har fem minutter til at diskutere hvert emne. Når det respektive team har gennemgået KRAMS vender de ryggen til det modsatte team og lytter til de refleksioner det reflekterende team udfolder jf. det netop gennemgåede KRAMS. Det reflekterende team har fem minutter. Det respektive team vender igen fronten mod hinanden, og gennemgår nu det venstre KRAMS. Der er nu tre minutter til at diskutere hvert emne.

Efter gennemgang af KRAMS-cirklen er det nu kontaktpædagogens opgave at forelægge de væsentligste pointer, der er kommet ud af KRAMS-runden, og som bringes med videre i det kommende arbejde omkring den unges kommende mål og udvikling.

### **Ad hoc møde**

Et ad hoc møde afholdes kort efter endt KRAMS-runde. Kontaktpædagogen indkalder til ad hoc mødet. Ad hoc mødet har til formål at skabe et rum hvor kontaktpædagogen i samarbejde med kollegaer, kan diskutere og konkretisere de mål der skal arbejdes med det kommende år, baseret på det output der kom af KRAMS-runden.

Det tilsigtes at outputtet fra ad hoc mødet skal være oplæg til at lave et Mind Map i samarbejde med den

unge.

Til et ad hoc møde indkaldes to kollegaer, en fra Gladsaxevej og en fra Hellerupvej.

### Mellem KRAMS-runderne:

Det er en kontinuerlig proces at arbejde med KRAMS og Mind Map sammen med den unge - dels for at hjælpe den unge med at huske retningen og dels for at imødesee behov for justeringer undervejs.

### **Mind Map**

Et Mind Map skal være et redskab, som skal give de unge medindflydelse og ejerskab i og for de mål, der vælges at fokuseres på og arbejdes med, det kommende år.

Et Mind Map kan laves i stort eller lille format, men gerne i så stort format, at de unge kan have det hængende på væggen og kigge på delmålene og målene og vejen derhen (se side 10 og 11 til inspiration).

### Mind Map:

Find et stykke papir (gerne A3) og tuscher frem sammen med den unge. I midten skrives den unges navn.

Processen kan med fordel startes med, at I sammen gennemlæser den kommunale bestilling, og derved ansporer tankerne omkring det, I nu skal i gang med. Det er vigtigt, at få noteret alle den unges input til mål og ønsker ned på papiret til en start, da et Mind Map "skal tømme hjernen" og lade alle idéer komme i spil. Målene og ønskerne kan enten skrives med bogstaver og/eller illustreres ved tegninger/billeder, som den unge laver eller finder på nettet eller i ugeblade.

Herefter snakker I med udgangspunkt i den unges tanker om, hvilke mål og ønsker, der skal skrives på.

Herefter udvælges og konkretiseres hvert enkelt mål på et nyt papir.

Her kan man med fordel bruge den "flip flap", som findes i Peter Thybos bog om "Det dobbelte KRAM". Den kan printes ud fra <https://hansreitzel.dk/soeg/det-dobbelte-kram-bog-40459-9788741263908>, og er vedlagt som bilag på næste side.

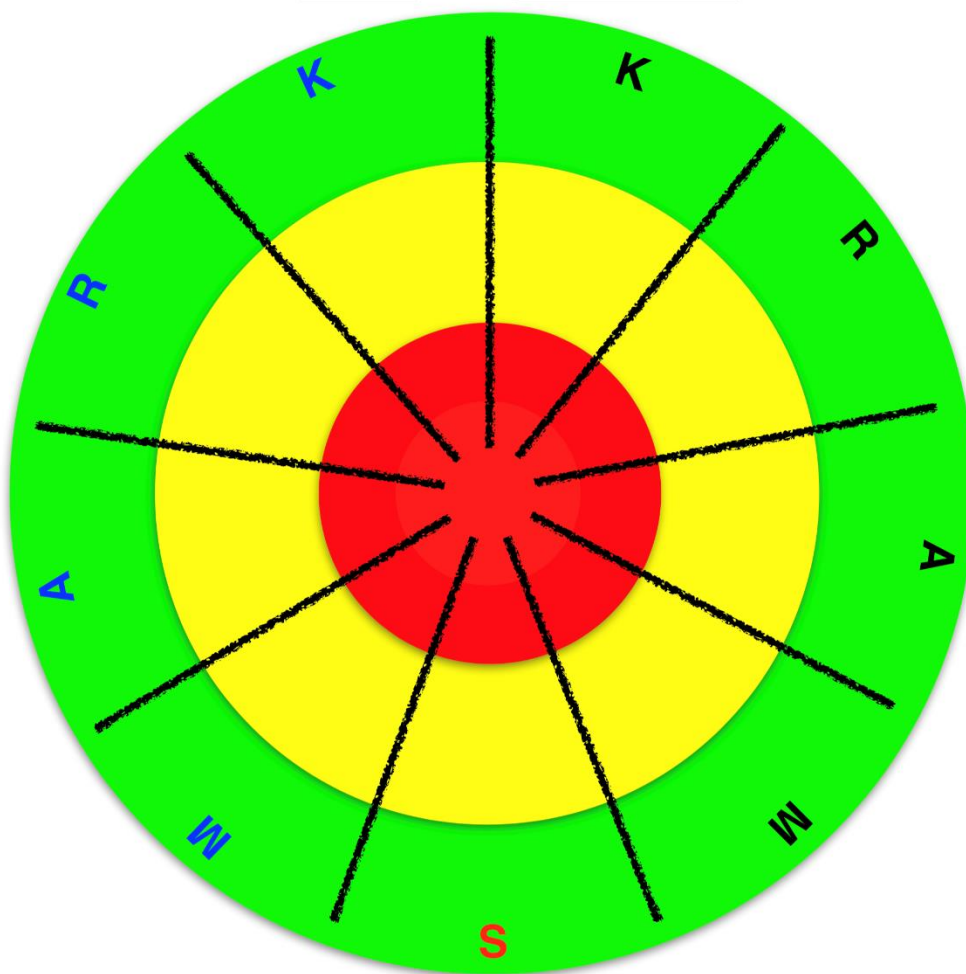
Hver mål får en tankeboble på papiret. Herefter udfylder I enten skridtene på vejen i en "grov" version eller går direkte til at udvælge et mål, som der arbejdes mere i dybden med på et nyt Mind Map.

Slutteligt udvælger du sammen med den unge, hvilket mål, der skal arbejdes med i det kommende år.

# Broens KRAMS-cirkel

## Helbreds- og mentalt sundhedsKRAM(S)

Dato: \_\_\_\_\_ Beboer: \_\_\_\_\_



**Kost:**  
Dække behov for næringsstoffer, tilfredsstillende regulering af blodsukker. "Er jeg langt fra Gentofte kommunes kostpolitik i mit daglige indtag?"

**Ryging/rusmidler:**  
"Sundhedsstyrelsen anbefaler at man ikke begynder at ryge. Er man begyndt, anbefales et rygestop."  
Helbredsmæssigt påvirket, Synligt påvirket og/eller styret. "Er jeg i stand til at udsætte mit behov for at ryge i situationer hvor det ikke er hensigtsmæssigt?"

**Alkohol:**  
Sundhedsstyrelsens retningslinjer 7 genstande om ugen for kvinder og 14 genstande om ugen for mænd. "Er min brug af alkohol hensigtsmæssig?"

**Motion:**  
"Rører jeg mig tilstrækkeligt i hverdagen, jf. sundhedsstyrelsens anbefalinger om 30 min. fysisk aktivitet om dagen for voksne?"

**Søvn:**  
Sovnmønster og restitution. "Får jeg den søvn der er nødvendig ift at jeg er motiveret for, og i stand til, at udvikle mit potentiale?"

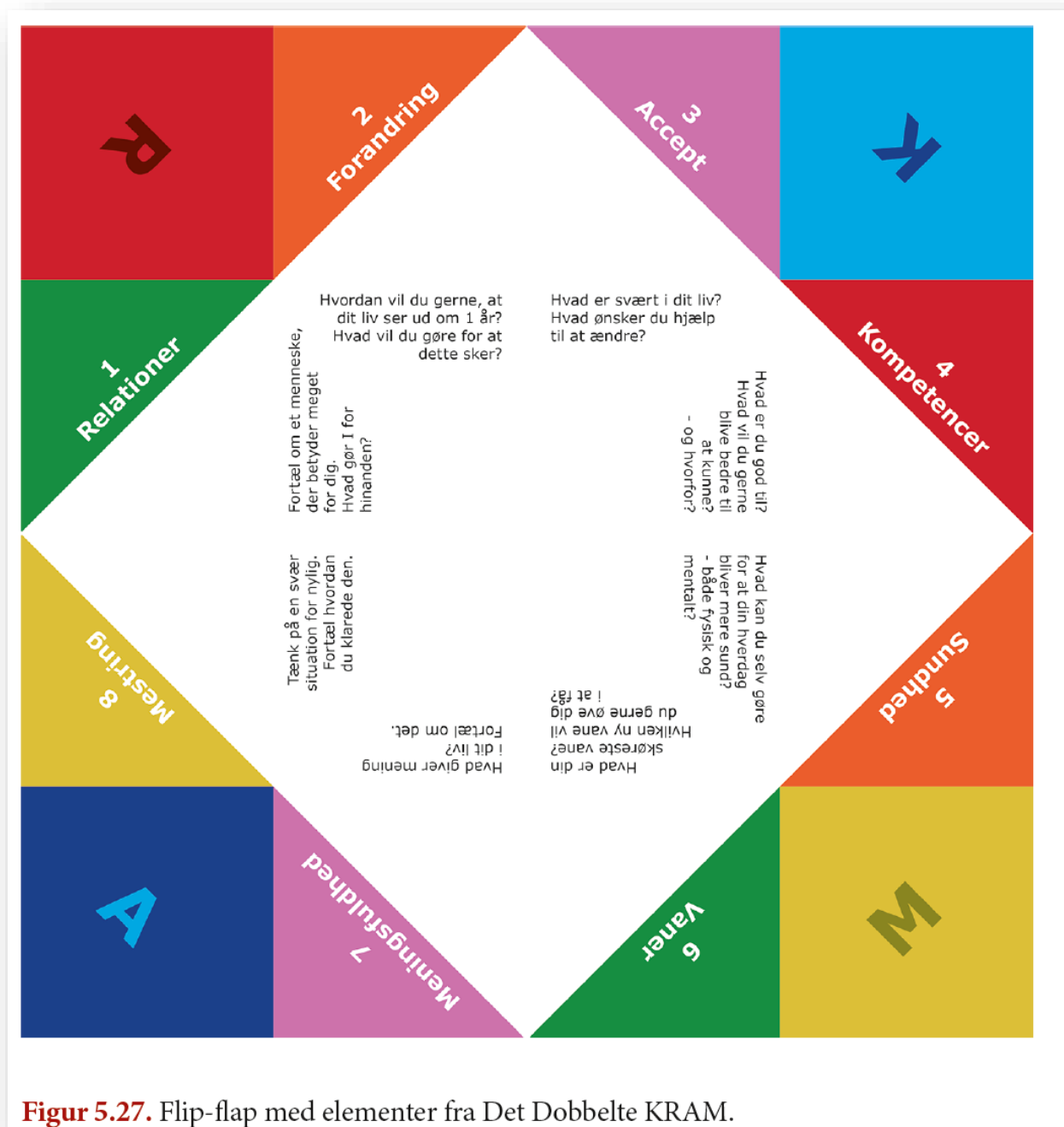
**Kompetence:**  
"Kan jeg håndtere det, der kræves af mig i det daglige?"  
Selvkontrol - evnen til at kontrollere følelser, udskyde behov og modstå fristelser.  
Viljestyrke - evnen til at fastholde en beslutning og føre den ud i livet.

**Relation:**  
Evnen til at indgå i sociale relationer med andre unge, personale og familie.  
Empati – selvværd – selvtilid.  
Forskellen på interaktion (smalltalk i bussen, supermarkedet osv) og relationer som er dybere og længerevarende.

**Accept:**  
Handicaperkendelse – forståelse for - og accept af egne livsvilkår.  
"Herre i eget hus" – Styre sit liv i et afbalanceret forhold mellem forstand, sund fornuft, realisme (tænkkehjerne – frontallap) og følelser, affektudbrud osv (alarmhjernen – amygdala)

**Mestring:**  
Hensigtsmæssige eller uhensigtsmæssige strategier i forhold til at håndtere udfordrende situationer: "Kan jeg bruge mine kompetencer?"  
Tilpasse sig skift og forandringer.

## Peter Thybo flip flap med elementer fra Det dobbelte KRAM



Figur 5.27. Flip-flap med elementer fra Det Dobbelte KRAM.

## MIT KRAMS

K = Kost	R = Rygning	A = Alkohol	M = Motion	S = Søvn
0	0	0	0	0
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4

0 = Intet problem (ubetydeligt)

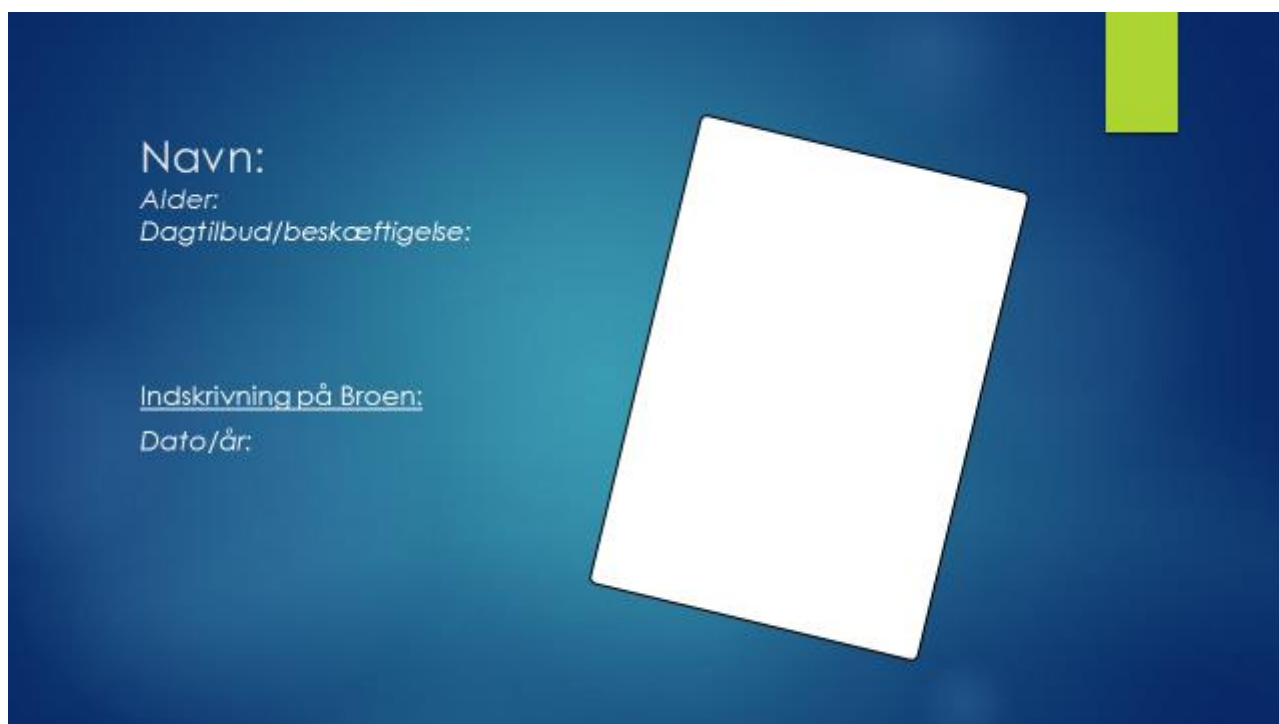
1 = Let problem

2 = Moderat/ mindre problem

3 = Svært problem

4 = Absolut problem

## Skabelon til KRAMS oplæg



Navn:  
Alder:  
Dagtilbud/beskæftigelse:

Indskrivning på Broen:  
Dato/år:

Diagnose/vanskelighed:

Medicin/behandling:

## MÅL

Mål fra året før. (evt brug Mindmap fra året før)

- 1.
- 2.
- 3.

Indsatsmål/ bestilling fra kommunen.

- 1.
- 2.
- 3.



## KRAMS-skema.

K=Kost	R=Rygning	A=Alkohol	M=Motion	S=Søvn
0 ✕	0	0 ✕	0	0
1	1	1	1 ✕	1
2	2 ✕	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4 ✕

### Trivselsscore:

*Evt. fra dagbog hvis relevant:*

### Information:

*Information om den unge der er relevant for den kommende KRAMS-runde.  
F.eks. Citater fra dagbog der giver et billede af den unges ACCEPT eller lign.  
Anekdoter der har betydning for den unges daglig/ trivsel (kort)*

# Den kommunale bestilling

## Eksempel



# Beboerens ideer til hvordan han/hun kan leve op til den kommunale bestilling

Eksempel

