

Sådan laver du mål efter SMART-metoden

- Klare mål hjælper med at skabe forandringer

- **S**pecifikt
- **M**ålbart
- **A**traktivt
- **R**ealistisk
- **T**idsbestemt



VIBORG
KOMMUNE

Referenceramme

REHABILITERING

Rehabilitering handler om samarbejde, koordination og helhed i de tilbud, en borger kan få brug for.

Borgeren er i centrum, og medarbejderne skal støtte og stille værktøjer til rådighed, så borgeren kan nå de mål, vedkommende har sat sig.

RECOVERY

Recovery handler om at skabe sig et meningsfuldt og tilfredsstillende liv, sådan som borgerne selv definerer det - med eller uden symptomer og problemer, som kan komme og gå.

EMPOWERMENT

Individuel empowerment styrker borgeren i at påvirke sit eget liv i forhold til det omgivende samfund og de sociale tilbud. Det sker ved at støtte den enkelte til at indgå i sociale fællesskaber og have tillid til egen livsmestring.



Når du skal lave mål

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

- At der kontinuerligt er det rette match mellem borgerens behov og den indsats, borgeren får
- At understøtte en positiv forandring hos borgeren
- At bygge videre på en succes fra tidligere
- At få delmålene brudt ned i mindre delmål med kort tidsramme
- At inddrage de rette samarbejdspartnere – både blandt pårørende og medarbejdere

MYNDIGHED

Indsatsformål

Indsatsmål

Indsatsmål

UDFØRER

Delmål

Delmål

Delmål

Handlinger/metoder

DEFINITIONER

Indsatsformål: Den overordnede intention med en social indsats.

Indsatsmål: De konkrete resultater, som skal opnås, for at man kan realisere formålet med en social indsats.

Aktiv deltagelse og samarbejde om målfastsættelsen

Alt efter om borgeren er i stand til at give udtryk for egne ønsker og behov, giver det afsæt for forskellige grader af aktiv deltagelse i målarbejdet.

Nogle borgere deltager aktivt på et informeret grundlag. De har selv undersøgt og forholdt sig til behandlingsmuligheder, lovgivning og rettigheder.

Andre er kognitivt svækkede, i psykisk ubalance eller har andre funktionsnedsættelser, der stiller særlige krav til medarbejderne - også af etisk karakter.

I forhold til mennesker med mentale og kognitive udfordringer er opgaven at finde muligheder for deltagelse og afstemme dem i en praksis, hvor der skabes støttende rammer. Dermed kan borgeren opleve sig som en ligeværdig samarbejdspartner.

Andre kan være afhængige af, at vi, gennem strukturerede observationer og god mentalisering omkring borgeren, finder mål, der opleves meningsfulde for borgeren at arbejde med.

Det er medarbejdernes ansvar at tilrettelægge betingelser, der i videst muligt omfang fremmer borgerens deltagelse.

FRUGTBART SAMARBEJDE OMKRING MÅLFASTSÆTTELSEN

- Når samarbejdet med borgeren tager afsæt i borgerens motivation og ressourcer
- Når borgeren oplever sig set og hørt i, hvad der er vigtigt og meningsfuldt for ham
- Når de aktive og vedkommende mål er afstemte mellem borgeren, teamet og samarbejdspartnerne, så borgeren oplever sammenhæng i tilbuddet

Din arbejdsproces i målarbejdet sammen med borgeren

- Orienter dig i bevillingen - hvad er **indsatsformålet** og **indsatsmålene**?
- Undersøg sammen med borgeren, hvilke indsatsmål, der aktuelt er de mest **meningsfulde** og **vigtige** for borgeren
- **Realistisk faglig vurdering** af det mulige: Hvilke interventioner/tiltag/metoder kræver det af dig og af borgeren?
- **Planlæg** med afsæt i **borgerens funktionsniveau**, hvordan du konkret kan samarbejde med borgeren omkring målarbejdet, så processen bliver meningsfuld
- Med afsæt i **borgerens motivation** udarbejdes et specifikt, konkret og handlingsrettet delmål, der lever op til kriterierne i SMART-metoden
- Beskriv **borgerens** og **dine opgaver** i arbejdet med delmålet. Husk at beskrive de **faglige metoder**, som du anvender. Derved understøtter du jeres fælles ejerskab/forpligtelse, men højner også din egen faglighed og motivation

ANVEND GERNE

- Metoder der fremmer borgerens aktive deltagelse
- Undersøgelser fokuseret på ressourcer
- Spørgsmål der fremmer dialog og styrker borgerens motivation



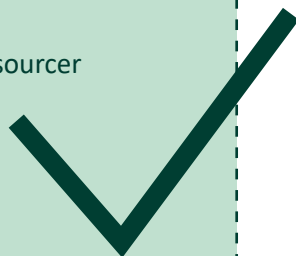
Hjælperedskaber til målarbejdet

- KRAP-skemaer
- Afdækning af motivation (Den motiverende samtale)
- Redskabet "Værdsættende samtale – fra indsatsmål til delmål" (se bilag)
- Spørgeguide til udarbejdelse af delmål efter SMART-metoden (se bilag)
- Beskrivelse af delmål efter SMART-metoden (se bilag)
- Redskabet "Målsætning med afsæt i den logiske model" (se bilag)

Find hjælpe-
redskaber og
spørgeguides på
intranettet under
Smart-metoden

HVAD FREMMER BORGERENS EJERSKAB OG MOTIVATION?

- At delmålet er meningsfuldt
- At formålet er tydeligt
- At handlemulighederne er forståelige
- At borgeren understøttes i at anvende egne ressourcer
- At borgeren udfordres tilpas
- At delmålet er realistisk
- At du har tiltro til borgeren
- At du støtter borgeren i borgerens ønsker
- At du giver slip på, at "du ved bedst"
- At du bruger din faglighed og kreativitet i samarbejdet med borgeren



EKSEMPEL

SPECIFIKT	Allan vil gerne lære at bruge en iPad til at bestille varer på nettet, så han selv kan klare sine indkøb.
MÅLBART	<p>Det er en succes, når Allan, med medarbejderne ved siden af, kan bestille varer uden hjælp. Allans fremskridt dokumenteres ugentligt i forhold til de små delmål på måltrappen.</p> <p>Allan er i mål, når han selv kan bestille varer på internettet og få dem leveret en gang ugentligt. Når han har klaret det i fire uger, afsluttes delmålet. Allan sender billeder til medarbejderen for dokumentation.</p>
ATTRAKTIVT	Allan vil gerne have varerne leveret ved døren, da han har svært ved at transportere dem på scooteren. Han vil også gerne lære at bruge internettet, og på sigt netbank.
REALISTISK	<p>Allan har lige købt sin første iPad. Han er tålmodig og lærenem, men kan være udfordret på det skrevne. Han har brug for at øve sig mange gange på det samme, før han kan gå videre til næste trin.</p> <p>Medarbejderne vurderer, at det er realistisk indenfor tidsrammen, hvis Allan øver sig med mindre hjemmeopgaver.</p>
TIDSBESTEMT	Der arbejdes med delmålet en gang ugentligt sammen med medarbejderne. Det forventes, at Allan er i mål efter tre måneder.
OPFØLGNING OG EVALUERING	Der følges op på delmålet efter fire gange med fokus på mulighederne for læring. Der evalueres efter tre måneder og et evt. nyt delmål beskrives.



FREMGANGSMÅDE - METODE

BORGERENS OPGAVER I FOR- BINDELSE MED DELMÅLET	Allan øver sig i at bruge iPad'en efter introduktion og guidning fra medarbejderen. Sammen udarbejder Allan og medarbejderen en måltrappe med mindre delmål, som skal være attraktive, opleves opnåelige og skal kunne fejres.
MEDARBEJDE- RENS OPGAVER I FORBINDELSE MED DELMÅLET	<p>Medarbejderen orienterer sig i den udarbejdede kognitive sagsformulering, så viden om Allans funktionsniveau anvendes i samarbejdet omkring delmålet.</p> <p>Måltrappen anvendes ved hvert møde for at registrere og fejre fremskridt. Medarbejderen anvender Allans glæde ved at tage billeder til dokumentation.</p> <p>Medarbejderen guider Allan gennem dagens trin i et roligt tempo og gradueret hen imod en selvstændig opgaveløsning. Det gentages til Allan har tillid til, at han selv kan. Opmærksomhed på udfordringer ift. indlæring. Hjemmeopgaver til næste gang aftales og dokumenteres.</p>
ANVENDTE FAG- LIGE METODER	<ul style="list-style-type: none">• KRAP: Den kognitive sagsformulering og måltrappen• Nuzo: Teorien om nærmeste udviklingszone• Sidemandsoplæring og guidning• Den motiverende samtale: Opmærksomhed på og anvendelse af forandringsudsagn