

Tids- og ugeskema. Struktur på hverdagen

Marselisborg – Center for udvikling, kompetence og viden har i deres Ungeguide et tids- og ugeskema, som er egnet til mentees med alle typer af psykiske problemstillinger, som har været uden uddannelse eller arbejde gennem længere tid, og som har problemer med at overskue og strukturere hverdagen.

Redskabet består af to skemaer, som viser hverdagen før og efter mentee er startet i praktik.

I tidsskemaet indgår følgende aktiviteter:

- Madlavning
- Indkøb
- Rengøring
- Tid med venner og familie
- Søvn
- Motion / sport
- Praktik
- Behandling / vejledning hos læge / psykolog / psykiater eller andre
- Andet

Tidsskemaet indeholder foruden de oplyste aktiviteter to urskiver, der viser døgnets 24 timer for henholdsvis en "Typisk dag uden praktik" og en "Arbejdsdag". Urskiven for en Typisk dag uden praktik skal tydeliggøre det reelle tidsforbrug på aktiviteterne uden praktik, mens urskiven for en Arbejdsdag skal illustrere prioriteringen af aktiviteter, når der også skal afsættes tid til praktik.

Tidsskemaerne anvendes ud fra følgende 3 trin:

1. mentee farvelægger hver time i urskiven for en Typisk dag ud fra, hvor meget tid han/hun har brugt på de enkelte aktiviteter før praktikken.
2. Herefter udfyldes urskiven for en Arbejdsdag, hvor der er plads til praktik. Det kan betyde, at der skal prioriteres i de forskellige aktiviteter for at få plads til praktikken.
3. I forhold til personer med psykiske lidelser, kan det være en god idé, at mentee ud for hver kategori noterer, om det er en aktivitet, der nærer eller en aktivitet, der tærer. På den måde anvendes skemaet ikke kun til at skabe plads til praktik, men også til at få fjernet så mange opgaver, der tærer, som muligt.

Skemaet kan hentes på www.marselisborg.org

Ugeskema

I forlængelse af tidsskemaet kan det være en god ide, at mentor i samarbejde med mentee indfører aktiviteterne fra tidsskemaet i et Ugeskema. Det hjælper med at skabe overskuelighed således, at han/hun ikke skal bruge unødigt energi på, at koncentrere sig om rækkefølgen i løsningen af arbejdsopgaven.

Skemaet kan hentes på www.marselisborg.org

Kilde: Ungeguide – inspiration til indsatsen med psykisk sårbare unge. Marselisborg, 2012