

# Metodebeskrivelse

**Den tilværelsespsykologiske tilgang** sikrer enkelt og effektivt, at personen får forståelse for og bevidsthed om, hvilke mål og kompetencer han/ hun har brug for at fokusere på, for at skabe sig et godt liv og opnå de resultater, som vedkommende ønsker. Metoden støtter endvidere personen til at gøre sig fri af, som virker blokkerende herunder negative tanker og uhensigtsmæssige mønstre.

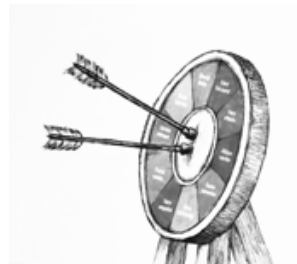
Tilværelsespsykologien bygger på dansk og international forskning indenfor bl.a. den motiverende samtale og anerkendende tilgang under ledelse af professor Preben Bertelsen, Århus.

De 5 grundspørgsmål og **KompetenceCirklen** har til formål at hjælpe mennesker med at sætte retning i livet mhp at få et godt liv, ud fra egne præmisser og valg.

## De 5 grundspørgsmål i tilværelsespsykologien

Med de 5 grundspørgsmål får personen øget sin bevidsthed og bliver i stand til at beslutte de handlinger, der kan føre til den retning, vedkommende ønsker - med et skridt ad gangen.

- Hvad vil du?
- Hvad kan du?
- Hvad er muligt?
- Hvordan bliver du mødt?
- Hvad gør du nu -og fremad?



De 5 grundspørgsmål kan efter behov underbygges med uddybende spørgsmål, der støtter fokuspersonen i at blive mere afklaret til hvilke handlinger, der giver mening og værdi i forhold til målet.

## KompetenceCirklen med de 10 tilværelseskompetencer

De 5 grundspørgsmål anvendes i relation til de 10 tilværelseskompetencer i **KompetenceCirklen** – en kompetence ad gangen i relation til det mål, som fokuspersonen ønsker at arbejde med. Det er personen selv, som vælger hvilken tilværelseskompetence, som bedst kan støtte vedkommende i at nå sit mål.



- Udvikle netværk
- Skabe rammer
- Give til andre
- Være fokuseret
- Være effektiv
- Afklare værdier
- Sanse omverdenen
- Have selvindsigt
- Være empatisk
- Forstå verden

Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd har evalueret etgodtlivnu's metode i 2018

## De 10 tilværelseskompetencer – særligt i relation til unge

### Udvikle netværk

Denne kompetence handler om hvad du gør i forhold til at være en del af et nært socialt netværk. Det handler om, at du har kontakt til mennesker, der betyder noget for dig, som støtter dig og som du interesserer dig for. Det kan være familie, venner, klassekammerater - nogle du har et eller andet fællesskab med.

### Skabe rammer

Denne kompetence handler om dine fysiske rammer, og hvordan din tilværelse fungerer for dig. Det handler f.eks. om, hvordan du kan sørge for det sted hvor du bor, og om hvordan du planlægger dagligdagen og forvalter din økonomi. Konkret kan det handle om dine studievaner og rammerne for at studere.

### Give til andre

Denne kompetence handler om, hvad du gør overfor andre. Det kan være hvordan du støtter en klassekammerat eller at du er aktiv i en forening. Det handler om at være med til at gøre noget for andre og/eller at påvirke dine omgivelser.

### Være fokuseret

Denne kompetence handler om at tænke over og være fokuseret på det, du er i gang med. F.eks. en god samtale, et stykke arbejde, dine lektier, en fritidsinteresse, m.v. Det handler om at være helt optaget af noget, hvor du ikke lader dig forstyrre eller bremser dig selv af f.eks. negative tanker.

### Være effektiv

Denne kompetence handler om at tænke over, hvad du gør for at være effektiv. F.eks. om du gør en indsats for at finde den fremgangsmåde, der giver dig det resultat, du ønsker. Når det, du gør, er SMART (specifikt, målbart, attraktivt, realiserbart og tidsbestemt) er det ofte effektivt, og det understøtter derved dine ønsker og mål.

### Afklare værdier

Denne kompetence handler om at tænke over og efterleve dine værdier i det du foretager dig eller er med i. Det handler om hvorvidt de værdier du lever efter, er dine egne eller om du ubevidst har taget andres værdier til dig, hvilket let kan ske i grupper. Og det handler om hvordan, der er overensstemmelsen mellem dine værdier, og det du gør for at nå dit mål.

### Sanse omverden

Denne kompetence handler om at være til stede, se og forstå omverden og den påvirkning den har på din mentale, fysiske og følelsesmæssige tilstand. F.eks. om du bruger dine sanser åbent og nysgerrigt til at registrere det, der er omkring dig f.eks. i klasserummet, i din familie eller til en fest. Det handler om hvordan du ser, hører, fornemmer og mærker – og hvordan du bliver påvirket i almindelighed i forhold til det, du gerne vil opnå.

### Have selvindsigt

Denne kompetence handler om at mærke efter og blive bevidst om, hvordan du selv har det med din tilværelse. Og det handler om, hvordan du er bevidst om, at det du gør, svarer til dét, du gerne vil.

### Være empatisk

Denne kompetence handler om at se situationer mv. fra andres perspektiv og om at sætte dig ind i, hvad andre mærker, tænker, føler og vil med deres tilværelse.

### Forstå verden

Denne kompetence handler om at forstå og blive bevidst om alt det som er omkring dig. Både det nære som naboskab og skolegang – men også dig som medborger i samfundet. Det handler også om at vide hvor du kan søge hjælp til det, som har betydning for dig, men som du ikke kender godt nok selv.