

# INSTRUKTION TIL SOCIAL READJUSTMENT RATING SCALE

**Mål:** Målet med øvelsen er at blive klogere på én af dine brugeres hidtidige modstandsdygtighed.

**Fremgangsmåde:** Gå sammen tre og tre med nogen, du ikke kender i forvejen. Øvelsen varer ca. 25 minutter i alt - incl. opsamling i plenum.

## TRIN 1

3 min.

### Læsning

Læs venligst værktøjsarket med Social Readjustment Rating Scale.

Marker undervejs de hændelser, som én af dem, du skal hjælpe, har oplevet det sidste år.

17 min.

### Diskussion

Diskuter deres oplevelser med dine makkerer.

Tag udgangspunkt i spørgsmålene nedenfor:

- Hvad oplevede han / hun?
- Hvordan reagerede han / hun?
- Hvordan tacklede han / hun situationerne?
- Hvem/hvad hjalp ham / hende?

## TRIN 2

5 min.

### Opsamling i plenum

Underviseren spørger dine brugeres overvejelser.

Stil de spørgsmål, du eventuelt måtte have.