

## Min tilgang

Som coach og kontaktperson arbejder jeg ud fra den tankegang, at der i ethvert menneske findes ressourcer til at løse udfordringer og problemer. Jeg har stort fokus på at give nærvær og empati i kontakten og tror på vigtigheden af at møde mennesker med stor indlevelsesevne, respektfuld holdning, tydelig kommunikation og ikke mindst være den, der hjælper med "at åbne vinduer, der hvor døren er lukket".

Jeg arbejder ud fra en grundlæggende tro på, at ethvert menneske skal respekteres som enestående og værdifuldt, ligesom jeg tror på, at et menneske har mulighed for at udvikle sine **ressourcer**, hvis den rigtige støtte er til rådighed.

Respekt og anerkendelse er for mig vigtige ingredienser i mødet med et andet menneske, som ønsker at udvikle sig. Eksempelvis når gamle mønstre skal afdækkes og aflæres, så nye og mere hensigtsmæssige mønstre kan få plads. Andre nøgleord er **klarhed, struktur og hjælp til at tage konstruktive valg**.

Min kontakt med borger og sagsbehandler afspejler dette menneskesyn.



## PRAKTISK

### Priser

Aftales med den enkelte forvaltning.

### Sted

Aftales individuelt og kan foregå hjemme hos borgeren, på cafeer eller i naturen.

HOVMAND-LYSTER  
V/ SUSANNE  
HOVMAND-LYSTER

Coaching, stresshåndtering,  
§54.1 forløb, samt og  
afklaringsforløb

Telefon: 53 83 43 96  
Mail: [info@hovmand-lyster.dk](mailto:info@hovmand-lyster.dk)  
[www.hovmand-lyster.dk](http://www.hovmand-lyster.dk)

SUSANNE  
HOVMAND-LYSTER

... at åbne vinduer,  
hvis døren er lukket

INDIVIDUELT

KONTAKTFORLØB



## INDIVIDUELT KONTAKTFORLØB "AT ÅBNE VINDUER, HVIS DØREN ER LUKKET.

Forløbet sigter mod at udvikle borgerens arbejds-  
evne og/eller uddannelseskompetence, således at  
borgeren kan komme godt videre med sit liv.

I denne afklarings- og udviklingsproces har jeg  
mulighed for at anvende en bred vifte af værktøjer  
herunder:

- Coaching, NLP og stresshåndtering
- Afspænding og Mindfulness
- Assertionstræning
- Fra negative tankemønstre til støttende  
tankemønstre
- Social træning herunder støtte til besøg  
hos læge, fysioterapeut, myndigheder ge-  
nerelt, samt hjælp til at få mere struktur på  
hverdagen.
- Sorg- og krisebearbejdelse
- Støttende og udviklende samtaler til at  
lære at leve med en kronisk sygdom.

*Den enkelte har aldrig med et andet  
menneske at gøre, uden at han holder  
noget af dets liv i sin hånd". K.E.  
Løgstrup*

### Hvad opnår du som sagsbehandler ved at tilknyt- te en borger til mig?

- Tæt og professionel kontakt til din borger
- En person, som samler de løse ender i  
borgerens liv og hjælper med at binde  
dem sammen.
- En person at sparre med i forhold til, hvor-  
dan borgeren kan komme tættere på ar-  
bejdsmarkedet.
- En person, som holder retning i forhold til  
den stillede opgave.
- Løbende tilbagemeldinger, så du vil være  
orienteret om udviklingen i forløbet både  
hvad angår fremskridt og eventuelle æn-  
dringer i forhold til det først aftalte.
- Afsluttende skriftlig evaluering

### Borgerens udbytte af forløbet

- Tæt kontakt både personligt og telefonisk
- Et forløb, der vil blive tilrettelagt sammen  
med ham/hende, så det giver mest mulig  
mening.
- Støtte til at udforske de forskellige barriere,  
som står i vejen for at komme tættere  
på arbejdsmarkedet, men også støtte til  
at turde udfordre sig selv omkring nyt  
selvbillede og nye ressourcer.
- Afklaring omkring tilknytning til arbejds-  
markedet.
- Støtte til at tage ansvar for eget liv.

## MIN FAGLIGE BAGGRUND

Jeg er uddannet fra Holbæk Seminarium og  
har bl.a. arbejdet på Center for Diakoni og  
Ledelse med sorg og krisesamtaler for børn,  
unge og voksne, på Jobcenter Kalundborg  
med kontanthjælpsmodtagere over 30, lige-  
som jeg har arbejdet for anden aktør med  
unge og voksne med fysiske og psykiske syg-  
domme, hvor formålet var at støtte dem til at  
finde og omsætte deres ressourcer til at opnå  
et bedre liv. Jeg har sideløbende arbejdet som  
§54.1 støtteperson for forældre med børn  
anbragt uden for hjemmet.

Jeg har mere end 20 års erfaring i at hjælpe  
både unge og voksne godt igennem store  
livsomvæltninger og har et indgående kend-  
skab til såvel børns, unges og voksne udvik-  
ling.

Jeg har bl.a. efteruddannelser inden for:

- Systemisk, anerkendende coaching
- Stresscoaching
- 1-årig efteruddannelse fra BodyNamic  
International,
- Sorg- og kriseterapi
- Udviklingspsykologi og kognition og  
neuropsykologi på diplomniveau.
- Kommunom.

Jeg har et bredt kendskab til LAB, LAS og For-  
valtningsloven og deltager i relevante lovopda-  
teringskurser inden for området.