

# KRAP i Aalborg

for fagfolk, som arbejder med mennesker



## Kognitiv, Ressourcefokuseret & Anerkendende Pædagogik

---

**KRAP er først og fremmest et menneskesyn  
KRAP handler om praksis og bygger på praksis**

**KRAP** er en tilgang, man kan have til at forstå og arbejde med sig selv og med andre mennesker.

Når man arbejder ud fra KRAP, kan man understøtte sin praksis med en række metoder og redskaber, som sikrer, at man bevarer fokus. Fokus i KRAP er grundlæggende på at skabe udvikling ud fra en nysgerrig og undersøgende tilgang, hvor anerkendelsen er fundamentet.

KRAP er sammensat af de fire bogstaver **K**, **R**, **A** og **P**, og de bibringer hver især noget særligt til konceptet. Essensen i KRAP er dog, at netop koblingen af delementerne, giver mere til vores faglighed, end elementerne gør hver for sig. Helheden er mere end summen af delene.

Kognitionspsykologien stiller os skarpe på tænkningen hos os selv og andre. Ethvert menneske oplever virkeligheden på sin helt egen måde - formet af de tanker og følelser man får i situationen. Vi arbejder med at forstå tænkning, og med at skabe udvikling i tænkning. Vi forholder os til den enkeltes kognitive funktionsniveau, og har dette som afsæt for måden vi agerer på.

Ressourcerne er i fokus, da KRAP er inspireret af den positive psykologi. Udgangspunktet i KRAP er, at alle har ressourcer, og at vi som mennesker gør det bedste, vi kan – hvis de rette forudsætninger er til stede. Vi motiveres af positive forventninger og succesoplevelser, og vi har alle en medfødt iboende drift til at udvikle os.

Anerkendelsen, som er det vigtigste element i KRAP, indebærer, at man forsøger at tage det andet menneskes perspektiv. Vi forholder os nysgerrigt og undersøgende på behov og grundvilkår, og vi forsøger at tænke anerkendelsen ind på flest mulige områder. Fx anerkendelse i dokumentation, i vores italesættelse og vigtigst af alt; i måden hvorpå vi tænker om det andet menneske og dets intentioner.

Pædagogikkens kerneområde vil være at samle ovenstående i praksis. KRAP handler om skabe forudsætninger for udvikling og trivsel ud fra en anerkendende og ressourcefokuseret tilgang, hvor udgangspunktet er menneskets oplevelse og tænkning

Læs mere om KRAP på [www.krapdanmark.dk](http://www.krapdanmark.dk)

# Praktisk information

**Tidsramme:**

Undervisningen er fra kl. 9.00 til kl. 15.00 – med indlagte pauser

**Uddannelsen afholdes:**

AMU Nordjylland, Sofievej 61, 9000 Aalborg



03.09.2024 / 25.09.2024 / 24.10.2024 / 19.11.2024  
12.12.2024 / 16.01.2025 / 27.02.2025 / 24.03.2025

**Forplejning:**

Morgenmad (indtages fra kl. 8:30 til 9:00), frokost og kage/sødt til kaffen

**Undervisere:**

Psykolog Ida Kortbæk og specialpædagog Jan Sørensen

**Form:**

Vi sigter mod varieret undervisning, hvilket bl.a. indebærer dialogbaseret form, gruppearbejde, metodetræning, walk and talk og almindelig "tavle-undervisning"

**Materialer:**

Undervisningsmateriale bliver udleveret på kursusdagene

**Litteratur:**

Der henvises til udvalgte kapitler fra:

- A. Metner og Storgård (2008). *KRAP - Kognitiv, Ressourcefokuseret & Anerkendende Pædagogik*.
- B. Metner og Bilgrav (2019). *KRAP grundbogen*

**Kursusbevis:**

Der udstedes beviser til alle, som har deltaget i minimum 80% af kurset

**Forudsætninger for deltagelse:**

Som deltager forventes man at være åben for læring og forandring. Man skal være indstillet på at arbejde med egen praksis og faglighed – herunder også egne tanker, forventninger og forestillinger

**Tilmelding:**

Læs om vilkår og betingelser [her](#).

Tilmelding online på [www.krapdanmark.dk/tilmelding-krap-grundkursus-Aalborg](http://www.krapdanmark.dk/tilmelding-krap-grundkursus-Aalborg)

# 1. Introduktion til KRAP

Underviser: Psykolog Ida Kortbæk

Dato: 3. september 2024

- Præsentation af underviser, kurset og deltagerne
  - Hvad er KRAP og hvordan er KRAP opstået?
  - KRAP i sammenhæng med andre tilgange og metoder
  - Forståelse af menneskers udvikling ved hjælp af KRAP
  - Introduktion til de vigtigste begreber i KRAP
  - Søjlemodellen som grundstruktur i det pædagogiske arbejde
  - **KRAP skemaer:** Søjlemodel og Ressourceblomsten
  - **Litteratur:**
    - A. Metner og Storgård (2008): kap 1 + 4
    - B. Metner og Bilgrav (2019): kap 1 + 5
- 

# 2. De kognitive grundmodeller

Underviser: Specialpædagog Jan Sørensen

Dato: 25. september 2024

- Den kognitive teori - idé og baggrund
  - Sammenhænge mellem tanker, følelser og handlinger
  - Det at skabe sin egen mentale virkelighed
  - Introduktion til kognitive metoder og modeller og pædagogiske handlemuligheder herudfra
  - Menneskers kognitive grundvilkår
  - **KRAP skemaer:** 4 kolonne, Perspektivskema og Alternativer
  - **Litteratur:**
    - A. Metner og Storgård (2008): kap 7 + 8
    - B. Metner og Bilgrav (2019): kap 2
- 

# 3. Anerkendelse

Underviser: Psykolog Ida Kortbæk

Dato: 24. oktober 2024

- Anerkendelsen som fundamentet i KRAP
- Hvad er anerkendelse - til forskel fra ros?
- Forståelse for det hele menneske
- Tillæggelse af intentioner
- Anerkendende ramme-/grænsesætning
- Hvordan anerkender man?
- KRAP skemaer: Hinandens Årsag og Kognitiv sagsformulering
- **Litteratur:**
  - A. Metner og Storgård (2008): kap 2 + 5 + 14
  - B. Metner og Bilgrav (2019): kap 4 + 7 + 10

## 4. Ressourcefokus

Underviser: Specialpædagog Jan Sørensen

Dato: 19. november 2024

- Den problemfokuserede kontra den ressourcefokuserede tilgang
  - Hvad er ressourcer og hvordan finder man dem?
  - Forudsætninger for et menneskes ressourcer
  - Betydningen af den gode historie
  - Ressourcefokuseret registrering
  - Ressourcefokus – et aktivt valg
  - **KRAP skemaer:** Ressourceanalyse, Registrering og Procesmodel
  - **Litteratur:**
    - A. Metner og Storgård (2008): kap 3 + 11 + 14
    - B. Metner og Bilgrav (2019): kap 3 + 12
- 

## 5. Mestring og mestringsstrategier

Underviser: Psykolog Ida Kortbæk

Dato: 12. december 2024

- Mestring som et centralt begreb i anerkendelse
  - Mestring og belastningsniveau
  - Intentioner bag mestring – hvad er ønsket?
  - Mestringsens sammenhæng med tænkning
  - Fra kaos til kontrol
  - Hvordan ændres et menneskes mestring?
  - **KRAP skemaer:** Belastninger og Intentionsanalyse
  - **Litteratur:**
    - A. Metner og Storgård (2008): kap 6 + 12
    - B. Metner og Bilgrav (2019): kap 6
- 

## 6. Professionelt relationsarbejde

Underviser: Psykolog Ida Kortbæk

Dato: 16. januar 2025

- Relationens betydning for motivationsskabelse
  - Professionel relationskompetence
  - Tilknytning, tillid og trivsel
  - Et relationelt overblik
  - Hvordan støttes et menneske i at skabe og udvikle relationer?
  - De 8 samspilstemaer fra ICDP
  - **KRAP skemaer:** Relationer og Energiniveau
  - **Litteratur:**
    - A. Metner og Storgård (2008): kap 3 + 15
    - B. Metner og Bilgrav (2019): kap 3 + 11
-

## 7. Udviklings- og målsætningsarbejde

Underviser: Psykolog Ida Kortbæk

Dato: 27. februar 2025

- Kompetenceudvikling – hvad er det?
  - Færdighedstræning - små skridt på vejen
  - Udvikling af sociale færdigheder
  - Emotionel færdighedstræning
  - Konkrete mål og delmål
  - Motivation – hvordan gør man?
  - **KRAP skemaer:** Måltrappe og fra drøm til virkelighed
  - **Litteratur:**
    - A. Metner og Storgård (2008): kap 9 + 10 + 13
    - B. Metner og Bilgrav (2019): kap 8 + 9
- 

## 8. KRAP Vidensdeling

Processtyrer: Specialpædagog Jan Sørensen

Dato: 24. marts 2025

**Hver deltager præsenterer individuelt eller i gruppe på denne dag:**

- Hvordan har jeg arbejdet med KRAP?
- Hvordan kan KRAP bruges i min praksis fremadrettet?
- Hvad er mit næste skridt med KRAP?
- Hvilken effekt har KRAP haft, og hvad forventes fremadrettet?
- **Litteratur:**
  - A. Metner og Storgård (2008): kap 16
  - B. Metner og Bilgrav (2019): kap 13

Der gives ressourcefokuseret feedback ved alle præsentationer

---

For yderligere information kontakt:

Ida Kortbæk

[Ida@krapdanmark.dk](mailto:Ida@krapdanmark.dk)

Tel. 25 85 06 81