

## Kom godt i gang med CST

Hvordan kommer du i gang, efter du har været på CST-kursus? Her kan du finde inspiration til, hvad du skal tænke over i din forberedelse og planlægning af CST-forløb.

### Anbefalinger til succesfuld implementering af CST

For at CST-indsatsen har samme effekt som påvist i international forskning, kræver det, at:

- CST-principperne og strukturen for metoden følges
- indsatsen udføres af fagpersoner, der har været på CST-kursus.

Derudover er det naturligvis vigtigt at have de nødvendige rammer og ressourcer til indsatsen:

- Der skal være personalemæssige ressourcer til ca. 15-30 min. forberedelse til hver session, afhængigt af om man kan genbruge materiale fra andre CST-grupper, eller om man skal finde på nye aktiviteter.
- Vi anbefaler, at gruppen ledes af to CST- grupeledere.
- Brug et lokale, der er velegnet til gruppeforløb for mennesker med demens.
- Det er også nødvendigt med en mindre økonomisk ramme til materialer. Dette vil ofte kunne genbruges i andre CST-forløb. Størstedelen vil være printet materiale eller materiale og genstande, som allerede findes på mange dags- eller aktivitetscentre.
- Der skal afsættes tid til evaluering af deltagernes motivation, aktivitetsniveau og udbytte af CST-sessionerne og forløbet i sin helhed.
- Informér og involvér pårørende før, under og efter CST-forløbet, så de bedre kan understøtte deltagernes udbytte og blive inspireret til fælles, meningsfuld beskæftigelse og nye måder at have positivt samvær på.

### Planlægning af CST-sessionerne

I den danske CST-manual kan du finde aktivitetsforslag til hver session. Start med at forberede de første par sessioner, indtil du lærer deltagernes interesser, funktionsniveau og engagement at kende.



#### Manual for CST-grupeledere

Den danske CST-manual rummer både detaljeret instruktion for alle sessioner i CST-grundprogrammet og i CST-vedligeholdelsesprogrammet.

Manualen er udarbejdet af VIA University College og indgår som en del af kursusmaterialet på vores CST-kurser.

I vores idébank kan du finde materialer til download.



- [Se idébanken til CST-grundprogrammet her.](#)
- *Idébank til Vedligeholdende CST – ny side på vej.*

## Drejebøger til afvikling af CST-sessioner

Få inspiration til afvikling af CST-sessionerne fra medlemmer af vores CST-netværk, som har delt ud af deres erfaringer.

[Eksempel på drejebøger for udvalgte CST-sessioner – Furesø Kommune \(pdf\)](#)

## Informationsfoldere

I CST-manualen er et eksempel på, hvordan du kan invitere til deltagelse i CST. Du kan også finde inspiration fra andre CST-gruppeledere om, hvordan du kan informere borgere og pårørende om CST her:

[Informationsfolder fra Silkeborg Kommune \(pdf\)](#).

[Informationsfolder fra Sønderborg Kommune \(pdf\)](#)

[Informationsfolder fra Struer Kommune \(pdf\)](#)

## Deltagermapper

Mange vælger at give deltagerne en mappe med mødedatoer, dagens program, eventuelle hjemmeopgaver og resumé fra sessionerne. Resuméet kan være i billeder og med tekst og fylde max. 1 A4 side.

Pårørende har ofte glæde af at blive orienteret om, hvad der er blevet talt om, og hvordan de kan tale videre om emnet derhjemme.

*Eksempel på deltagermappe (link til pdf er på vej).*

## Evaluering

Afsæt 15 min. til evaluering af deltagernes deltagelse og aktivitetsniveau efter hver session. Der er evalueringsskema i den danske CST-manual.

Evaluer midtvejs i forløbet og ved afslutningen sammen med deltagerne om deres oplevelse af at være med i CST-gruppen, deres oplevede udbytte og planer efter forløbet.

### Det kan være spørgsmål som:

- Hvad får du ud af at være her?
- Er der noget, du synes skulle være anderledes?
- Hvad synes du om hjemmeopgaverne?

Evaluer også gerne forløbet sammen med de pårørende.

### Det kan være spørgsmål som:

- Hvilken betydning har det haft for dig, at din pårørende har deltaget i CST-gruppen?
- Hvordan har du oplevet, at det har været for din pårørende at deltage i CST-gruppen?
- Har det ændret noget hos din pårørende at deltage i CST-gruppen, fx i forhold til humør eller dagligdag?



- Er der noget, du har savnet fra os i forbindelse med din pårørendes deltagelse i CST-gruppen?

## Kort og godt om CST

Hvis du har brug for at orientere kolleger, leder eller beslutningstagere i din organisation om CST, kan du hente inspiration her.

Tre gode grunde til at tilbyde CST til mennesker med let til moderat demens.

[Hent beskrivelsen her \(pdf\)](#).

Du kan også læse denne artikel fra vores [Årsmagasin 2020](#), som kort beskriver, hvad CST er.

Senest opdateret: 12. januar 2022