

Min Trivselsplan

Samtaleark Indefra-perspektiv

Navn: _____

Dato: _____

Min Trivselsplan

Indefra-perspektiv

Mine tegn

Jeg gør og mærker:



Jeg har det svært

Jeg gør og mærker:

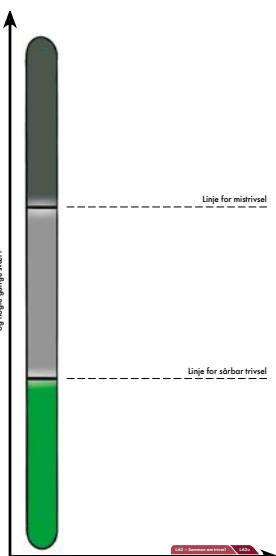


Jeg har det måske en smule godt og måske ganske svært

Jeg gør og mærker:



Jeg har det godt



Navn: _____
Udfyldt sammen med: _____

Mine strategier

Jeg kan:



Jeg kan:



Jeg kan:



I kan:

I kan:

LA2u materialerne kan downloades gratis på www.la2u.dk

FOREBYGGELSE
Trivselsplan

HÅNDTERING
Tryghedsplan

LÆRING
Læringsplan



Min Trivselsplan

Samtaleark

Min Trivselsplan handler om dig og hvordan du kan få det godt. Når vi ikke har det godt, kan vi have brug for at gøre noget, så vi kan komme til at trives igen. Derfor hedder det **Min Trivselsplan**.

Min Trivselsplan handler om dine oplevelser af, hvad der er godt for dig. Det kalder vi for dit **Indefra-perspektiv**.

I Min Trivselsplan fortæller du om, hvad du selv og andre kan gøre for, at du får det godt. Det er ikke altid nemt at få det godt. Du kan også fortælle om, hvad du kan gøre for at passe på dig selv eller få det lidt bedre.

Her ser du en figur over Min Trivselsplan. Til hvert nummer er der et ark, som du kan bruge til at fortælle om dine oplevelser.

Min Trivselsplan
Indefra-perspektiv

Navn: _____ Dato: _____
Udfyldt sammen med: _____

Mine tegn

Jeg gør og mærker:

7

Jeg har det svært

Jeg gør og mærker:

4

Jeg har det nogle gange godt og nogle gange svært

Jeg gør og mærker:

1

Jeg har det godt

Mine strategier

Jeg kan:

8

Jeg kan:

5

Jeg kan:

2

Det I kan hjælpe mig med

I kan:

9

I kan:

6

I kan:

3

Linje for mistrivsel

Linje for sårbar trivsel

LA2u materialet kan downloades gratis på www.sopra.dk
© Sopra



Jeg gør og mærker

Mine tegn på, at jeg har det godt

Samtaleark

1

LA2 – Sammen om trivsel

LA2u

Vi gør tit nogle bestemte ting, når vi har det godt. Vi mærker også tit nogle bestemte ting, når vi har det godt. Her er nogle eksempler, som måske passer på dig.

Du har det godt, når...



... du får sovet godt?



... du får spist godt?



... du hygger dig sammen med andre?



... du hører musik eller synger?



... du har gode tanker?



... du går op i dine interesser?



... du kommer i bad?



... du holder din bolig?



... du har det ok med at stå op om morgenen?



Andre tegn på, at du har det godt?



Jeg kan

Gode ting jeg kan gøre, når jeg har det godt

Når du har det godt, gør du ofte nogle bestemte ting.
Her er nogle eksempler, der måske passer på dig.

For at blive ved med at have det godt, er det vigtigt, at...



... du hører det musik du elsker?



... du får en god snak med nogen?



... du passer dit arbejde?



... du laver sjov med andre?



... du laver ting med dine venner eller din familie?



... du bruger naturen?



... du får spist godt?



... du bruger tid på det, du er glad for?



... du sørger for at løse de problemer som er?



Andre ting du selv kan gøre?



Når du har det godt, kan vi gøre nogle ting, så du bliver ved med at have det godt. Her er nogle eksempler på ting, vi kan gøre for dig. Måske passer de på dig.

Når du har det godt, så kan vi...



... hjælpe til, så du hygger dig, når du spiser sammen med andre



... tale med dig om, hvad du skal i løbet af din dag?



... hjælpe dig med at mødes med dem, der er vigtige for dig?



... hjælpe dig til at få taget en pause udenfor i løbet af dagen?



... støtte dig i at prøve nye aktiviteter?



... tale med dig om, hvordan du har det?



... hjælpe dig med at få besøgt steder, der betyder meget for dig?



... tage dig med ud på café eller shopping?



... lave sjov sammen med dig?



Andre ting vi kan gøre?



Jeg gør og mærker

Min tegn på, at jeg nogle gange har det godt og nogle gange svært

Der er dage, hvor vi nogle gange har det godt og nogle gange har det svært. Vi gør og mærker nogle bestemte ting på de dage. Her er nogle eksempler, som måske passer til dig.

Du har det nogle gange svært og nogle gange godt, når...



... du har svært ved at sove?



... du har svært ved at spise?



... du har svært ved at være sammen med andre?



... du synes, de andre larmer?



... du bekymrer dig?



... du ikke deltager i fritidsaktiviteter?



... du har svært ved at komme i bad?



... du har svært ved at holde din bolig?



... du har svært ved at stå op om morgenen?



Andre tegn på, at du har det svært?



Jeg kan

Gode ting jeg kan gøre, når jeg nogle gange har det godt og nogle gange svært

Der er dage, hvor vi nogle gange har det godt og nogle gange har det svært. Vi kan gøre bestemte ting på de dage for at få det lidt bedre. Her er nogle eksempler, som måske passer til dig.

På de dage er det vigtigt, at...



... du hører det musik, du elsker?



... du får en god snak med nogen, der lytter?



... du hviler dig i løbet af din dag?



... du beder om et knus?



... du er sammen med nogen, du er glad for?



... du sidder på en bænk og slapper af?



... du sørger for at spise?



... du gør noget, der gør dig glad?



... du beder om hjælp til det, der er svært?



Andre ting du selv kan gøre?



I kan

Gode ting I kan gøre, når jeg nogle gange har det godt og nogle gange svært

Der er dage, hvor du nogle gange har det godt og nogle gange har det svært. På de dage kan vi gøre nogle ting, så du får det lidt bedre. Her er nogle eksempler, som måske passer til dig.

På de dage, kan vi...



... hjælpe dig med at have det ok, når du spiser sammen med andre?



... hjælpe dig, så du kan overskue din dag?



... hjælpe dig med at tale med mor og far?



... hjælpe dig med at få en stille stund?



... spise en is sammen med dig?



... tale med dig om, hvordan du har det?



... køre en tur sammen med dig?



... hjælpe dig lidt ekstra med det huslige?



... give dig et knus?



Andre ting vi kan gøre?



Jeg gør og mærker

Mine tegn på, at jeg har det svært

Vi gør tit nogle bestemte ting, når vi har det svært. Vi mærker også tit nogle bestemte ting, når vi har det svært. Her er nogle eksempler, som måske passer på dig.

Du har det svært, når...



... du sover dårligt?



... du næsten ikke spiser?



... du er meget alene?



... du slet ikke kan holde de andres larm ud?



... du har mørke tanker?



... du ikke kommer på arbejde?



... du ikke kommer i bad?



... du ikke får ordnet din bolig?



... du ikke kommer op om morgenen?



Andre tegn på, at du har det rigtig svært?



Jeg kan

Gode ting jeg kan gøre, når jeg har det svært

Når du får det svært, kan du gøre ting, for at passe på dig selv.
Her er nogle eksempler, der måske passer på dig.

For at passe på dig selv, er det vigtigt, at...



... du hører det musik, du elsker?



... du fortæller om det, du tænker meget på?



... du tager en fridag?



... du beder om et knus?



... du er sammen med nogen, du er tryk ved?



... du laver dig et hyggeligt sted, hvor du hviler dig?



... du spiser bare lidt mad?



... du gør noget, der føles dejligt?



... du tager imod hjælp fra nogen omkring dig?



Andre ting du selv kan gøre?



Når du har svært, kan vi gøre nogle ting for at passe på dig.
Her er nogle eksempler på ting, som vi kan gøre for dig. Måske passer de på dig.

For at passe på dig, så kan vi...



... hente mad til dig?



... hjælpe med at aflyse dine aftaler?



... hjælpe med at vælge, hvem du vil være sammen med?



... hjælpe med at gøre det mere stille omkring dig?



... give dig dit dejlige tæppe på?



... tale med dig om, hvordan vi kan hjælpe dig?



... give dig massage?



... sidde sammen med dig og være stille?



... give dig et knus?



Andre ting vi kan gøre?



Social- og Boligstyrelsen
Edisonsvej 1
5000 Odense C
Telefon: 7242 3700
www.sbst.dk



Sopra
Quintus – Refshalevej 110 A
1432 København K
Telefon: 3070 9411
www.sopra.dk

Illustration: Tegnesprog ved Maren Grosen
Design og layout af 4PLUS4

Downloades gratis på www.sopra.dk
©Sopra