

**Hur
går det
för mig?**

**Verktyg som stöd för egna funderingar
och handledningssamtal för den som
deltar i handledningen**

into

ETSIVÄ NUORISOTYÖ JA
TYÖPAJATOIMINTA RY

Hur går det för mig?

- » Du kan använda den här tabellen för att fundera på din nuvarande livssituation och på sådant som du kanske skulle vilja ändra på i ditt liv.
- » Svara på frågorna enligt hur det känns för dig. Alla slags svar är rätt.
- » Den ifyllda blanketten sparas på verkstaden. Om du vill får du en kopia av blanketten. Det är möjligt att återkomma till blanketten under verkstadsperioden för att se hur din situation har förändrats.
- » Blanketten kan verka lång, men gå igenom den i lugn och ro, och ta en liten paus emellanåt om du behöver det. Fundera inte för mycket på frågorna, utan välj det alternativ som känns bra just nu.
- » Vi återkommer till de här frågorna på nytt senare under verkstadsperioden.

ANVISNINGAR

- 1) Gå igenom påståendena i tabellen en punkt i taget. Om någon punkt känns svår kan du hoppa över den. Du kan gå tillbaka till den punkten till sist.
- 2) På skalan i tabellen för varje fråga ringar du in den siffra som beskriver din situation just nu.
- 3) Om du vill att din situation ska förändras, kryssa för rutan "Jag vill att det här ska förändras".
- 4) Om du vill få stöd i förändringen av handledaren, eller av någon annan, kryssa för rutan "Jag önskar få stöd i förändringen".
- 5) Om du vill kan du precisera dina svar i rutan "Mer information och vad jag tänker".
- 6) I rutan "Målet är förändring under verkstaden" kan ni tillsammans med handledaren kryssa för de saker som du har som mål att förändra under verkstadsperioden.
- 7) I slutet finns öppna frågor som ni svarar på tillsammans med handledaren.

EXEMPEL (HANTERING AV VARDAGEN)

	Hur mycket är du av samma åsikt på skalan 1–10? 1 = helt av annan åsikt, 10 = helt av samma åsikt	Jag vill att det här ska förändras (X)	Jag önskar få stöd i förändringen (X)	Mer information och vad jag tänker	Målet är förändring under verkstaden (x)
Jag är nöjd med min boendesituation	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	X	X	Jag har ingen egen bostad just nu	X
Jag är nöjd med hur min ekonomi sköts	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	X		Mina inkomster är små, men jag klarar mig på dem	

Information om mig

Datum

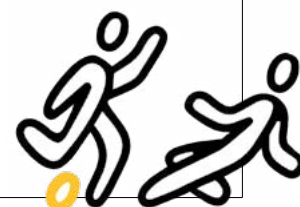
Three horizontal yellow rounded rectangular input fields for personal information.

Three horizontal yellow rounded rectangular input fields for the date.

Fritid

	Hur mycket är du av samma åsikt på skalan 1–10? 1= helt av annan åsikt 10= helt av samma åsikt	Jag vill att det här ska förändras (X)	Jag önskar få stöd i förändringen (X)	Målet är förändring under verkstaden (X)
Jag gör saker jag tycker om varje vecka (t.ex. hobbyer, läsning, spel och musik)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag motionerar eller är utomhus varje vecka	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag kan koppla av	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			

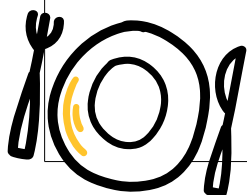
Mer information och vad jag tänker om fritiden



Hantering av vardagen

	Hur mycket är du av samma åsikt på skalan 1–10? 1= helt av annan åsikt 10= helt av samma åsikt	Jag vill att det här ska förändras (X)	Jag önskar få stöd i förändringen (X)	Målet är förändring under verkstaden (X)
Jag är nöjd med min boendesituation	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag är nöjd med hur min ekonomi sköts	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag sköter nödvändiga hushållsarbeten (t.ex. tvätt, städning)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag tar hand om mig själv (t.ex. mat och hygien)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag kan röra mig utanför hemmet (t.ex. med kollektivtrafik)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag sköter mina ärenden hos myndigheter (t.ex. FPA, arbets- och näringsbyrån, skatter)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag kan påverka de saker jag vill i min livsmiljö, i olika gemenskaper eller i samhället	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			

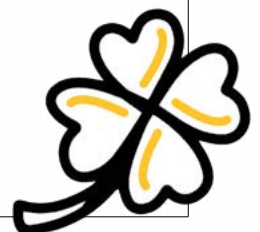
Mer information och vad jag tänker om hantering av vardagen



Hälsa

	Hur mycket är du av samma åsikt på skalan 1–10? 1= helt av annan åsikt 10= helt av samma åsikt	Jag vill att det här ska förändras (X)	Jag önskar få stöd i förändringen (X)	Målet är förändring under verkstaden (X)
Jag får tillräckligt med sömn och vila	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag är nöjd med min fysiska hälsa	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag är nöjd med min psykiska hälsa	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Användning av rusmedel påverkar inte mina aktiviteter i vardagen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag får tillräckligt med hälsovårdstjänster (t.ex. läkar-, mentalvårds- och missbrukstjänster)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			

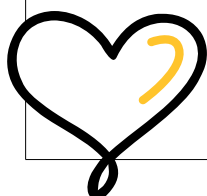
Mer information och vad jag tänker om hälsan



Självkänsla och självkänedom

	Hur mycket är du av samma åsikt på skalan 1–10? 1= helt av annan åsikt 10= helt av samma åsikt	Jag vill att det här ska förändras (X)	Jag önskar få stöd i förändringen (X)	Målet är förändring under verkstaden (X)
Jag kan se mina egna goda egenskaper	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag tycker att jag är duktig på vissa saker	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag känner igen och använder mina starka sidor	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag känner att jag är värdefull	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag litar på mig själv i sådant som är viktigt för mig	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag klarar av att misslyckas	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			

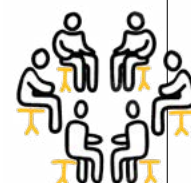
Mer information och vad jag tänker om självkänsla och självkänedom



Sociala färdigheter och människorelationer

	Hur mycket är du av samma åsikt på skalan 1–10? 1= helt av annan åsikt 10= helt av samma åsikt	Jag vill att det här ska förändras (X)	Jag önskar få stöd i förändringen (X)	Målet är förändring under verkstaden (X)
Jag har människor som jag har regelbunden kontakt med	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag har goda relationer med mina närstående	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag har någon jag kan lita på	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag kan samarbeta med andra människor	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag är nöjd med mina vänskapsförhållanden	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag vågar uttrycka mina åsikter när jag vill	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag kan be om råd eller stöd av andra	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag kan lita på andra människor	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			

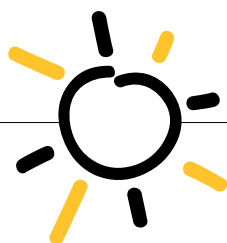
Mer information och vad jag tänker om sociala färdigheter och människorelationer



Livshantering och framtid

	Hur mycket är du av samma åsikt på skalan 1–10? 1= helt av annan åsikt 10= helt av samma åsikt	Jag vill att det här ska förändras (X)	Jag önskar få stöd i förändringen (X)	Målet är förändring under verkstaden (X)
Det förflutna styr inte min framtid	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag känner att jag kan påverka mitt liv	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag litar på att jag klarar av de problem jag möter	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag har framtidsdrömmar	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag har en klar tanke om vart jag är på väg	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag tror att jag kan nå mina mål	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag är nöjd med mitt eget liv	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			

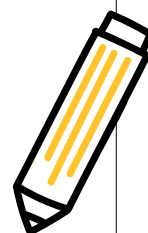
Mer information och vad jag tänker om livshantering och framtid



Studie- och arbetslivsfärdigheter

	Hur mycket är du av samma åsikt på skalan 1–10? 1= helt av annan åsikt 10= helt av samma åsikt	Jag vill att det här ska förändras (X)	Jag önskar få stöd i förändringen (X)	Målet är förändring under verkstaden (X)
Jag vill studera eller arbeta	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag har tillräckliga resurser för studier eller arbete	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag ser olika alternativ för vad jag skulle kunna studera	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag känner att det är möjligt för mig att arbeta	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag vet en del om hur man söker jobb	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag vet hur man ska fungera i arbetslivet	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
Jag kan koncentrera mig på mina uppgifter i andras närvaro	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			

Mer information och vad jag tänker om studie- och arbetslivsfärdigheter





Öppna frågor

– diskussion med handledaren

Förhoppningar och mål för arbetet i verkstaden

Som huvudmål för utvecklingen under verkstadsperioden valde vi
(ni kan kryssa för de här punkterna i tabellen)

Hurdant stöd under verkstadsperioden är till hjälp för att nå målen

Annat som lyftes fram under diskussionen

Följande gång vi granskar blankettens teman tillsammans:

