

REDSKAB #6 PERSONLIGE MÅL

Her kan du skrive om dine drømme for fremtiden, og hvad du føler dig parat til at tage hul på. Skriv også, hvad du har brug for, at andre hjælper dig med.

Det er ikke vigtigt, om alting lykkes, som du skriver her, men at du finder ud af, hvad der fungerer for dig. Prøv dig frem. Du kan lave nye personlige mål senere.

For at medarbejderne kan støtte dig bedst muligt, kan du dele dine tanker om drømme og mål med dem. De vil gerne støtte dig med at udfylde skemaet og taler gerne løbende med dig om de tanker, du gør dig.

Du bestemmer, om dine mål herfra skal ind i din behandlingsplan eller andre planer.

Du behøver ikke lave skemaet færdig på én gang. For nogle er det lettere at lave personlige statements – se side 31.

MINE MÅL:

PÅ KORT SIGT:
– i de næste
par måneder

PÅ LANGT SIGT
– hvad drømmer
du om er sket
om fem år?

HVAD HAR JEG
BRUG FOR
STØTTE TIL?

HER KAN DU SKRIVE, HVAD DU VIL GØRE FOR AT NÅ DINE MÅL:

HVAD VIL JEG
GØRE FØRST:

HVAD HAR JEG
BRUG FOR
HJÆLP TIL?

HVEM KAN
HJÆLPE?

DET SKAL
FEJRES NÅR:

HVAD TROR JEG
BLIVER SVÆREST?

HVORNÅR VIL
JEG GERNE HAVE
NÅET MINE MÅL?

Du kan
downloade
flere
skemaer
her



ER DU MEDARBEJDER?

Dette skema er næsten identisk med det, som anvendes i Region Hovedstadens Psykiatri til at understøtte patientens personlige mål i behandlingsplanen. I kan sammen undersøge, om der er undervisning, gruppeforløb m.m., som handler om at blive klogere på, hvad der er vigtigt for en selv.