

Mine mestringsstrategier

- Jeg kan bruge kroppen fx gå, vandre, løbe, cykle
- Jeg kan sørge for at få noget at spise og drikke
- Jeg kan bruge naturen til afslapning fx sidde på en bænk
- Jeg kan få en god snak med nogen, som lytter
- Jeg kan stå op og komme ud af sengen
- Jeg kan snakke med nogle fra mit netværk
- Jeg kan få støtte til at ordne min bolig
- Jeg kan bruge mere tid på mine interesser og hobbyer
- Jeg kan gøre noget, som gør mig glad
- Jeg kan gøre noget, som giver mig energi
- Jeg kan være stille sammen med andre
- Jeg kan tage imod omsorg fra andre
- Jeg kan gøre noget, som giver mening
- Jeg kan forsøge at overholde mine aftaler, hvis det er muligt
- Jeg kan justere i min plan for dagen, hvis der er behov for det
- Jeg kan finde bagdøre og udveje, hvis planen ikke holder
- Jeg kan bruge mere tid i fællesskabet
- Jeg kan bruge mindre tid i fællesskabet
- Jeg kan få ekstra medicin
- Jeg kan få NADA
- Jeg kan bede om hjælp til at løse problemet
- Jeg kan forsøge at komme afsted på arbejde
- Jeg kan forsøge at komme afsted i skole
- Jeg kan få hjælp til at komme op om morgenen
- Jeg kan ringe til en ven
- Andre mestringsstrategier:

Dine mestringsstrategier skal overføres til *Min Trivselsplan* eller samtaleark nr. 10.



Mine belastninger

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Dine belastninger skal overføres til *Min Trivselsplan* eller samtaleark nr. 10.

Min Trivselsplan

Navn: _____

Dato: _____

Mine belastningstegn

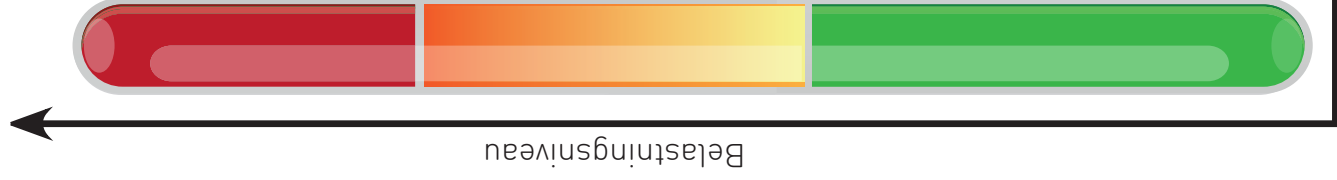
Mine advarselstegn

Mine trivselstegn

Mine mestringsstrategier

Mine mestringsstrategier

Mine trivselsstrategier



Sårbarhedslinje

Advarsel linje

1. Tegn en kurve over dit belastningsniveau
2. Når du har tegnet kurven, så skal du sætte dine belastninger ind under kurven :-)

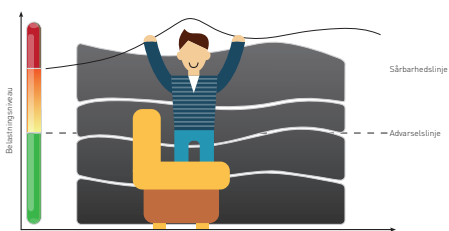


Hvad kan vi gøre ved det?

Ideer til indsatser

Mål for indsats:

Muligheder for at hæve sårbarhedslinjen?



1. mulighed

2. mulighed

Muligheder for udvikling af strategier?



1. mulighed

2. mulighed

Muligheder for kompenserende indsatser?




1. mulighed

2. mulighed


Handleplansskema

Mål for indsats:
Betydning for mig:
Forhindring for:


Planlagt indsats for at hæve sårbarhedslinjen

 <p>The illustration shows a person in a blue shirt and dark pants standing on a yellow chair, holding up a grey barrier. To the left is a vertical scale labeled 'Sårbarhedsniveau' with a red-to-green gradient. To the right is a grey wall with a dashed line labeled 'Sårbarhedslinje' and a solid line labeled 'Sårbarhedsniveau'.</p>	Indsats:
Iværksættes sammen med:	Evaluering:
Iværksættes dato:	Evalueringsdato:

Planlagt indsats for udvikling af strategier

 <p>The illustration shows two people, one in a red shirt and one in a blue shirt, standing on a yellow chair and holding up a grey barrier. To the left is a vertical scale labeled 'Sårbarhedsniveau' with a red-to-green gradient. To the right is a grey wall with a dashed line labeled 'Sårbarhedslinje' and a solid line labeled 'Sårbarhedsniveau'.</p>	Indsats:
Iværksættes sammen med:	Evaluering:
Iværksættes dato:	Evalueringsdato:

Planlagt indsats for kompenserende indsatser

 <p>The illustration shows a person in a red shirt and dark pants standing on a yellow chair, holding up a grey barrier. To the left is a vertical scale labeled 'Sårbarhedsniveau' with a red-to-green gradient. To the right is a grey wall with a dashed line labeled 'Sårbarhedslinje' and a solid line labeled 'Sårbarhedsniveau'.</p>	Indsats:
Iværksættes sammen med:	Evaluering:
Iværksættes dato:	Evalueringsdato: