



Sopra
Quintus - Refshalevej 110 A
1432 København K
Telefon: 51 48 85 82
www.sopra.dk

Min vej videre

- undersøgelser af min dom

Navn

Dato

Udfyldt sammen med



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6



Min vej videre

Undersøgelser af min dom

Min vej videre er til dig, der har fået en dom.

Redskabet hjælper dig med at forstå din dom.

Du kan bruge den viden til at komme videre med det, du gerne vil i dit liv.

- » Måske drømmer du om at komme helt ud af dommen?
- » Måske vil du bo et andet sted?
- » Måske vil du være mere sammen med dine venner?
- » Måske vil du på café, bowle eller fiske?
- » Eller måske drømmer du om noget helt andet?

Min vej videre kan hjælpe dig med at blive klogere på dine drømme – og på de skridt, du skal tage for at komme nærmere dine drømme.

Du bruger Min vej videre sammen med din bostøtte, din sagsbehandler eller din tilsynsførende.



Det er ikke nødvendigt at følge en bestemt rækkefølge. Du vælger selv, hvornår du vil arbejde med hvad.

Mine Trivselsøer

Det skal vi tale om:

Jeg har talt med:

Dato: _____

Mine drømme

Det skal vi tale om:

Jeg har talt med:

Dato: _____

Min dom

Det skal vi tale om:

Jeg har talt med:

Dato: _____

Min mestringsplan

Det skal vi tale om:

Jeg har talt med:

Dato: _____

Mine mål

Det skal vi tale om:

Jeg har talt med:

Dato: _____



Sopra
Quintus - Refshalevej 110 A
1432 København K
Telefon: 51 48 85 82
www.sopra.dk

Mine Trivselsøer

- det vil jeg have mere af

Navn

Dato

Udfyldt sammen med



1

2

3

4

5

6



Mine Trivselsøer

– det vil jeg have mere af

En trivselsø er et sted i din dag, hvor du har det godt.

Det kan være noget, du laver.

Det kan være et sted, du kan lide at være.

Det kan være, når du er sammen med nogen – eller når du er alene.

Her kan I tale om:

- » Hvad gør dig glad i din dag?
- » Hvad hjælper dig, når noget er svært?
- » Hvad vil du gerne have mere af i din hverdag?

Trivselsøer er de små steder på vejen, hvor du får det godt.

Når du finder dem, bliver det lettere at vide, hvad du vil have mere af – og det kan hjælpe dig videre.

De små steder er særligt vigtige at kende, når du har en dom.

De kan give dig styrke i hverdagen og hjælpe dig med at tage de næste skridt på din vej videre.

Spørgsmål, der kan hjælpe dig med at tænke over dine trivselsøer:

- » Hvor er du?
- » Hvad laver du?
- » Hvem er du sammen med?
- » Hvad tænker du på?



Min tegneside

- » Det behøver ikke være perfekt.
- » Du må gerne tegne tændstikmennesker.
- » Du må gerne skrive ord.
- » Det handler om, hvad du tænker.



Sopra
Quintus – Refshalevej 110 A
1432 København K
Telefon: 51 48 85 82
www.sopra.dk

Mine drømme

– hvor vil jeg gerne hen i mit liv?

Navn

Dato

Udfyldt sammen med



1

2

3

4

5

6



Mine drømme

– hvor vil jeg gerne hen i mit liv?

En drøm er noget, du gerne vil i dit liv.
Det kan være små ting i din hverdag – eller store ting for fremtiden.
Der er ikke rigtige eller forkerte drømme.
Det handler om det, der betyder noget for dig.

Dine drømme peger fremad og viser, hvilken retning du kan gå på din vej videre.

Her er nogle eksempler på drømme.
Måske er der nogen, der passer til dig og din vej videre:

- » Jeg vil gerne have en kæreste eller en familie.
- » Jeg vil gerne have et arbejde.
- » Jeg vil gerne tage en uddannelse.
- » Jeg vil gerne bo selv – eller sammen med nogle andre.
- » Jeg vil gerne være fri for min dom.
- » Jeg vil gerne selv bestemme over min dag.
- » Jeg vil gerne rejse og opleve nye steder.
- » Jeg vil gerne gå til fodbold.
- » Jeg vil gerne gå til koncert.
- » Jeg vil gerne lave min egen mad.
- » Jeg vil gerne kunne holde jul sammen med min familie.
- » Jeg vil gerne have en hund.
- » Jeg vil gerne være mere sammen med mine venner.

Måske drømmer du om noget helt andet?
Her kan du skrive, hvad du drømmer om.





Sopra
Quintus – Refshalevej 110 A
1432 København K
Telefon: 51 48 85 82
www.sopra.dk

Min dom

– veje jeg må gå

Navn

Dato

Udfyldt sammen med



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6



Min dom

- veje jeg må gå

Din dom fortæller noget om, hvad du skal øve dig på i din hverdag. Der er måske noget, du skal gøre og noget andet, du skal lade være med at gøre.

Din dom fortæller dig noget om de veje, du må gå, hvis du er på vej videre. Det er derfor vigtigt at tale om din dom.

I kan tale på om dommen på forskellige måder. Nogle gange kan det være godt at tale på bare en måde. Andre gange kan det være godt at tale om flere måder. Du kan selv bestemme, hvordan I vil tale om det.

Her er nogle eksempler på, hvad andre med dom har øvet sig på:

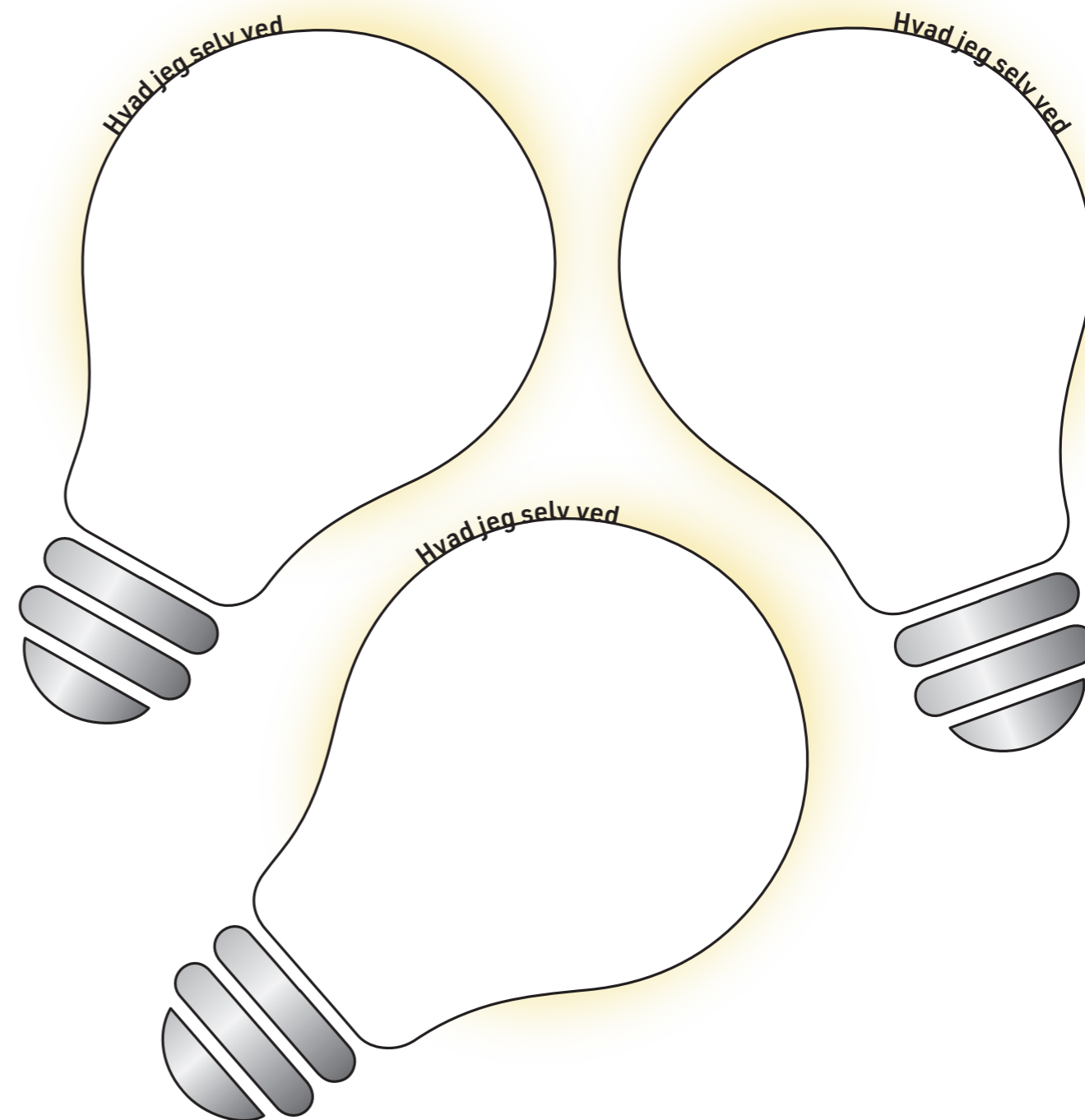
- Lade være med at slå
- Overholde udgang
- Trække mig når jeg bliver vred



1. Hvad jeg selv ved

Du fortæller, hvad du ved og kan huske om din dom:

- » Hvad skal jeg arbejde med?
- » Hvad er vigtigt, jeg gør og lader være med at gøre?
- » Hvad er vigtigt, jeg øver mig på?





2. Hvad hjælperen ved

Her spørger du den, du taler med:

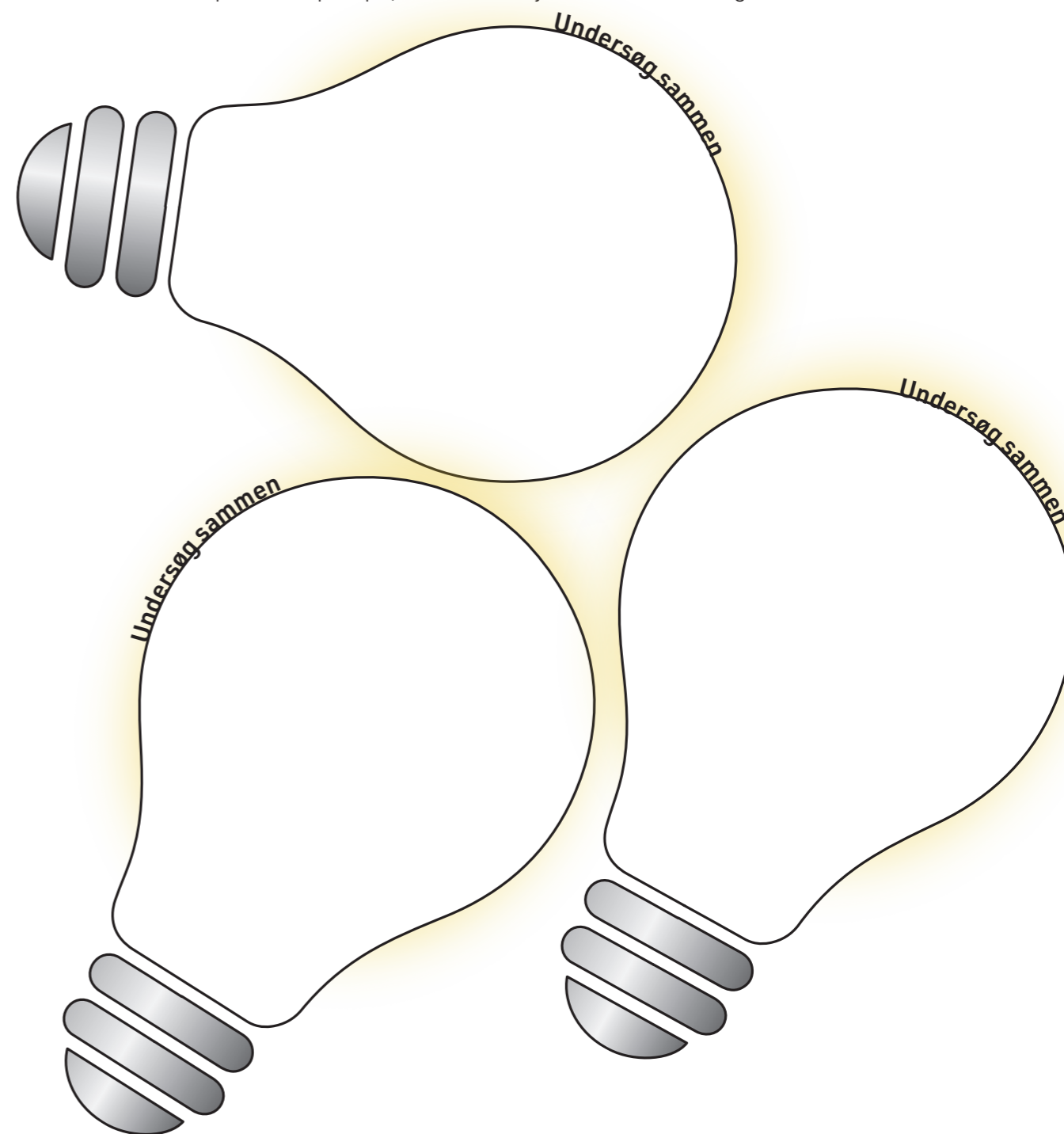
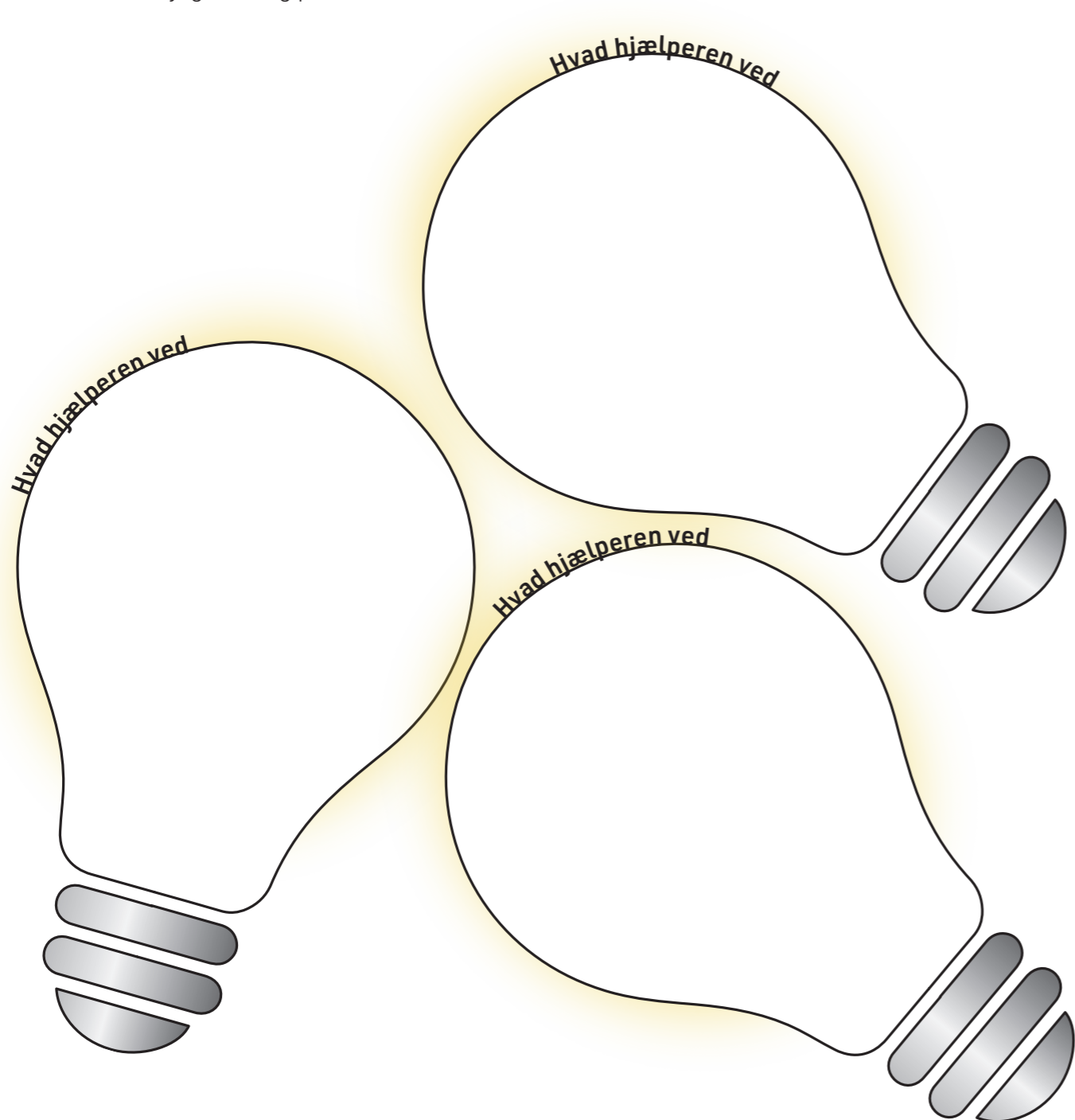
- » Hvad ved du om min dom?
- » Hvad ved du om, hvad jeg skal arbejde med?
- » Hvad skal jeg øve mig på for at komme videre?



3. Undersøg sammen

Du og din hjælper undersøger sammen, hvad dommen betyder.

- » I kan kigge i papirerne og oversætte svære ord.
- » I kan aftale at ringe til nogen, fx din bistandsværg eller pårørende, for at få svar.
- » I kan komme på eksempler på, hvad det betyder for din hverdag.

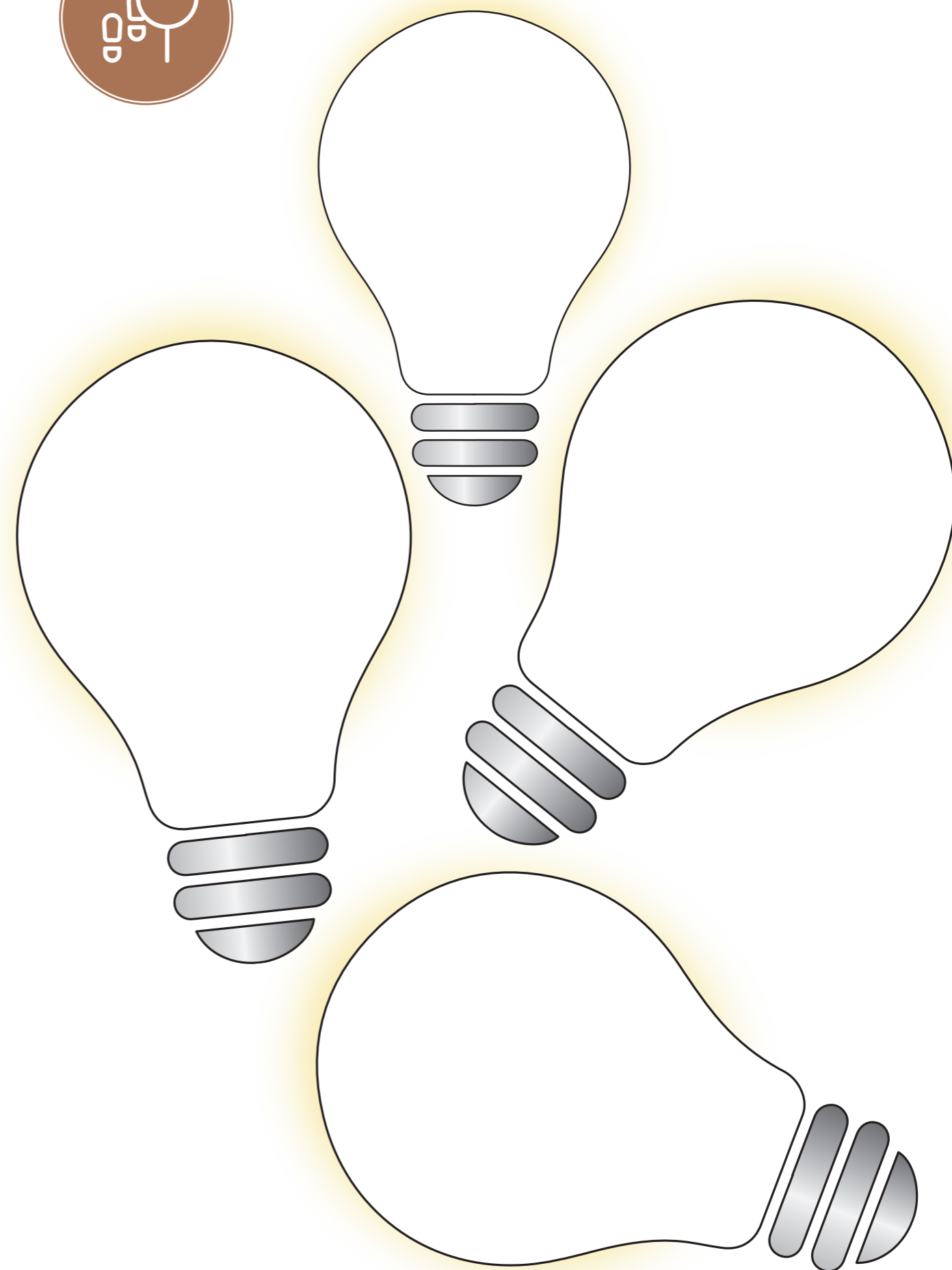
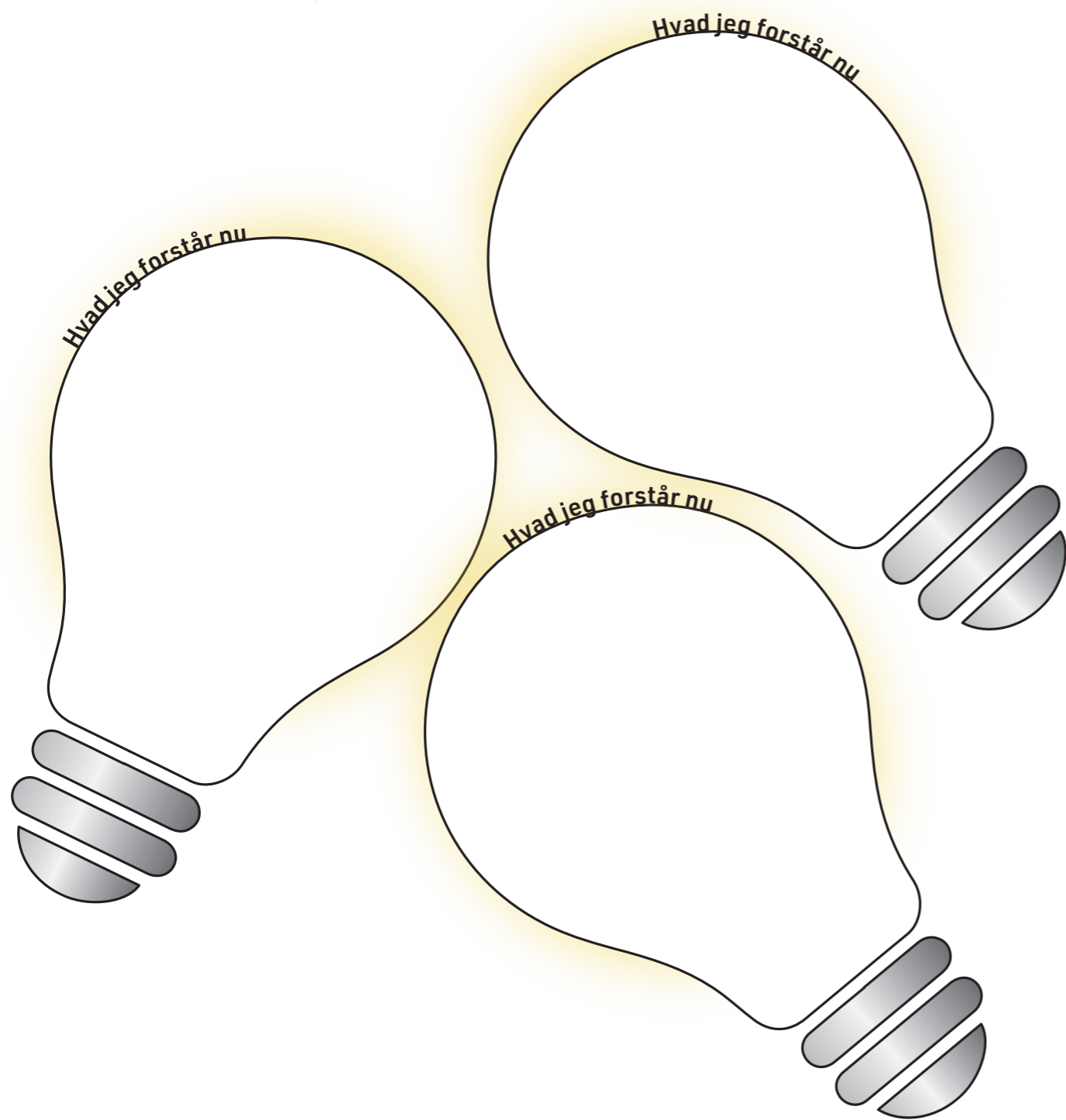




4. Hvad jeg forstår nu

Til sidst sætter du ord på, hvad du nu forstår ved dommen:

- » Hvad betyder min dom for mig lige nu?
- » Hvad skal jeg øve mig på, for at komme videre?
- » Hvad vil hjælpe mig nu?





Min mestringsplan

– de skridt jeg kan tage hver dag

Du tager små skridt hver dag på din vej videre. Det er på dage, hvor du har det godt. Men det er også på dage hvor det hele er rigtig svært for dig.

I Min mestringsplan taler I om, hvordan du hver dag kan tage de små skridt, så du kan nå din drøm, dit mål og dine delmål. I taler om hvad du selv kan gøre og hvad andre kan hjælpe dig med.

Fremfærd
Særlige behov



Fremfærd
Særlige behov



Sopra
Quintus – Refshalevej 110 A
1432 København K
Telefon: 51 48 85 82
www.sopra.dk

Downloades gratis på www.sopra.dk

© Sopra

Design: 4PLUS4 (3923)

Min mestringsplan

– de skridt jeg kan tage hver dag

Navn _____

Dato _____

Udfyldt sammen med _____



1

2

3

4

5

6

Det jeg gerne vil mestre:

Mine strategier

Min støtte fra fagprofessionelle/netværk

Andet hjælpsomt

Jeg kan:

I kan:

Andet som kan være hjælpsomt:

Jeg kan:

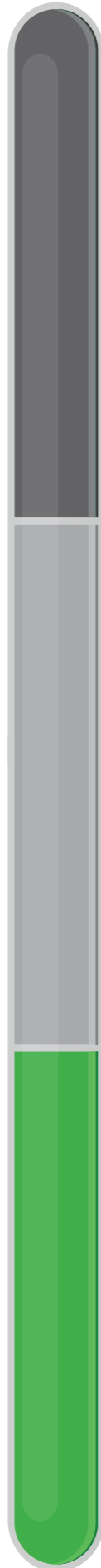
I kan:

Andet som kan være hjælpsomt:

Jeg kan:

I kan:

Andet som kan være hjælpsomt:





Sopra
Quintus – Refshalevej 110 A
1432 København K
Telefon: 51 48 85 82
www.sopra.dk

Mine mål

– de skridt jeg vil tage

Navn

Dato

Udfyldt sammen med





Mine mål

- de skridt jeg vil tage

Et mål er noget, du kan øve dig på i din hverdag. Det er et skridt på din vej videre. Det er noget, der hjælper dig videre i retning af din drøm - eller gør din dag bedre her og nu.

Du kan selv vælge dit mål. Det kan være stort eller småt, men det skal være noget, du kan øve dig på i praksis.

Når du har valgt et mål, kan du sammen med en medarbejder finde de små skridt, du vil tage for at nå det. De små skridt kalder vi delmål.



Mine mål er: (Her skriver du dine mål - det, du arbejder hen imod)



Large empty oval shape for writing the goal.

Three smaller empty oval shapes for writing steps, each with a dotted line and footprint icon leading to a stone icon.

