

GUIDEBOK TILL

HÄLSO- FRÄMJANDE OMVÅRDNAD

BEKRÄFTANDE VÄGLEDNING
FÖR ATT SKAPA SIN EGEN HÄLSA

ANIA WILLMAN BARBRO GUSTAFSSON

Appendix till Hälsöfrämjande omvårdnad

Art.nr 33553

ISBN 978-91-44-05730-9

Kopieringsförbud

Detta verk är skyddat av upphovsrättslagen. Kopiering, utöver lärares och studenters begränsade rätt att kopiera för undervisningsändamål enligt Bonus Copyright Access kopieringsavtal är förbjuden. För information om avtalet hänvisas till utbildningsanordnarens huvudman eller Bonus Copyright Access.

Den som bryter mot lagen om upphovsrätt kan åtalas av allmän åklagare och dömas till böter eller fängelse i upp till två år samt bli skyldig att erlägga ersättning till upphovsman eller rättsinnehavare.

© Författarna och Studentlitteratur 2015

www.studentlitteratur.se

Studentlitteratur AB, Lund

Omslagslayout: Jens Martin/Signalera

Omslagsbild: Shutterstock/Feaspb

Guidebok till Hälsofrämjande omvårdnad

Steg I Identifieringsprocessen – guider för personstöd

Sympati- och utforskningsfasen – att vägleda 1

Guide 1 för personstöd	Vägledningsfrågor i sympati- och utforskningsfasen	9
Guide 2 för personstöd	Vägledarens utvärdering i sympati- och utforskningsfasen	10
Guide 3 för personstöd	Skala för självskattning i sympati- och utforskningsfasen	11
Guide 4 för personstöd	Frågor för självreflektion i sympati- och utforskningsfasen	12
Guide 5 för personstöd	Självutvärdering av vägledning i sympati- och utforskningsfasen	13

Acceptans- och utforskningsfasen att vägleda 2

Guide 6 för personstöd	Vägledningsfrågor i acceptans- och utforskningsfasen	14
Guide 7 för personstöd	Vägledarens utvärdering i acceptans- och utforskningsfasen	15
Guide 8 för personstöd	Skala för självskattning i acceptans- och utforskningsfasen	16
Guide 9 för personstöd	Frågor för självreflektion i acceptans- och utforskningsfasen	17
Guide 10 för personstöd	Självutvärdering av vägledning i acceptans- och utforskningsfasen	18

Upplevelse- och utforskningsfasen – att vägleda 3

Guide 11 för personstöd	Vägledningsfrågor i upplevelse- och utforskningsfasen	19
Guide 12 för personstöd	Vägladarens utvärdering i upplevelse- och utforskningsfasen	20
Guide 13 för personstöd	Skala för självskattning i upplevelse- och utforskningsfasen	21
Guide 14 för personstöd	Frågor för självreflektion i upplevelse- och utforskningsfasen	22
Guide 15 för personstöd	Självutvärdering av vägledning i upplevelse- och utforskningsfasen	23

Kompetens- och utforskningsfasen – att vägleda 4

Guide 16 för personstöd	Vägledningsfrågor i kompetens- och utforskningsfasen	24
Guide 17 för personstöd	Vägladarens utvärdering i kompetens- och utforskningsfasen	25
Guide 18 för personstöd	Skala för självskattning i kompetens- och utforskningsfasen	26
Guide 19 för personstöd	Frågor för självreflektion i kompetens- och utforskningsfasen	27
Guide 20 för personstöd	Självutvärdering av vägledning i kompetens- och utforskningsfasen	28

*Steg II Förändringsprocessen – guider för jagstöd***Involverings- och insiktsfasen – att vägleda 5**

Guide 1 för jagstöd	Vägledningsfrågor i involverings- och insiktsfasen	30
Guide 2 för jagstöd	Vägladarens utvärdering i involverings- och insiktsfasen	31
Guide 3 för jagstöd	Skala för självskattning i involverings- och insiktsfasen	32
Guide 4 för jagstöd	Frågor för självreflektion i involverings- och insiktsfasen	33
Guide 5 för jagstöd	Självutvärdering av vägledning i involverings- och insiktsfasen	34

Inflytande- och insiktsfasen – att vägleda 6

Guide 6 för jagstöd	Vägledningsfrågor i inflytande- och insiktsfasen	35
Guide 7 för jagstöd	Vägledarens utvärdering i inflytande- och insiktsfasen	36
Guide 8 för jagstöd	Skala för självskattning i inflytande- och insiktsfasen	37
Guide 9 för jagstöd	Frågor för självreflektion i inflytande- och insiktsfasen	38
Guide 10 för jagstöd	Självutvärdering av vägledning i inflytande- och insiktsfasen	39

Individualiserings- och insiktsfasen – att vägleda 7

Guide 11 för jagstöd	Vägledningsfrågor i individualiserings- och insiktsfasen	40
Guide 12 för jagstöd	Vägledarens utvärdering i individualiserings- och insiktsfasen	41
Guide 13 för jagstöd	Skala för självskattning i individualiserings- och insiktsfasen	42
Guide 14 för jagstöd	Frågor för självreflektion i individualiserings- och insiktsfasen	43
Guide 15 för jagstöd	Självutvärdering av vägledning i individualiserings- och insiktsfasen	44

Individtilltro- och insiktsfasen – att vägleda 8

Guide 16 för jagstöd	Vägledningsfrågor i individtilltro- och insiktsfasen	45
Guide 17 för jagstöd	Vägledarens utvärdering i individtilltro- och insiktsfasen	46
Guide 18 för jagstöd	Skala för självskattning i individtilltro- och insiktsfasen	47
Guide 19 för jagstöd	Frågor för självreflektion i individtilltro- och insiktsfasen	48
Guide 20 för jagstöd	Självutvärdering av vägledning i individtilltro- och insiktsfasen	49

*Steg III Självkompensprocessen – guider för självstöd och stöd till självstöd***Målbedömnings- och jagperspektivfasen***1 Självstöd – att vägleda mig själv 1*

Guide 1 för självstöd	Självstödfrågor – målbedömning och självidentitet	51
Guide 2 för självstöd	Självstödreflektioner – målbedömning och självidentitet	52
Guide 3 för självstöd	Självstödutvärdering – målbedömning och självidentitet	54

2 Stöd till självstöd – att vägleda 9

Guide 1 stöd till självstöd	Stöd till självstöd i målbedömnings- och jagperspektivfasen	56
Guide 2 stöd till självstöd	Personbaserad handlingsplan i målbedömnings- och jagperspektivfasen	57
Guide 3 stöd till självstöd	Stöd till självstöd i målbedömnings- och jagperspektivfasen	58
Guide 4 stöd till självstöd	Vägledarens utvärdering i målbedömnings- och jagperspektivfasen	60

Målbestämmande- och jagperspektivfasen*3 Självstöd – att vägleda sig själv 2*

Guide 4 för självstöd	Självstödfrågor – målbestämmande och självkontroll	61
Guide 5 för självstöd	Självstödreflektioner – målbestämmande och självkontroll	62
Guide 6 för självstöd	Självstödutvärdering – målbestämmande och jagperspektiv	64

4 Stöd till självstöd – att vägleda 10

Guide 5 stöd till självstöd	Stöd till självstöd i målbestämmande- och jagperspektivfasen	66
Guide 6 stöd till självstöd	Personbaserad handlingsplan i målbestämmande och jagperspektivfasen	67
Guide 7 stöd till självstöd	Stöd till självstöd i målbestämmande och jagperspektivfasen	68
Guide 8 stöd till självstöd	Vägledarens utvärdering i målbestämmande- och jagperspektivfasen	70

Målintegrations- och jagperspektivfasen

5 *Självstöd – att vägleda sig själv* 3

Guide 7 självstöd	Självstödfrågor – målintegrering och självsanning	71
Guide 8 självstöd	Självstödreflektioner – målintegrering och självsanning	72
Guide 9 självstöd	Självstödutvärdering – målintegrering och självsanning	74

6 *Stöd till självstöd – att vägleda* 11

Guide 9 stöd till självstöd	Stöd till självstöd i målintegrerings- och jagperspektivfasen	76
Guide 10 stöd till självstöd	Personbaserad handlingsplan i målintegrerings- och jagperspektivfasen	77
Guide 11 stöd till självstöd	Stöd till självstöd i målintegrerings- och jagperspektivfasen	78
Guide 12 stöd till självstöd	Vägledarens utvärdering i målintegrerings- och jagperspektivfasen	81

Målförverkligande- och jagperspektivfasen

7 *Självstöd – att vägleda sig själv* 4

Guide 10 för självstöd	Frågor för självstöd – målförverkligande och självmening	82
Guide 11 för självstöd	Självstödreflektioner – målförverkligande och självmening	83
Guide 12 för självstöd	Självstödutvärdering – målförverkligande och självmening	85

8 *Stöd till självstöd – att vägleda* 12

Guide 13 stöd till självstöd	Stöd till självstöd i målförverkligande- och jagperspektivfasen	87
Guide 14 stöd till självstöd	Personbaserad handlingsplan i målförverkligande- och jagperspektivfasen	88
Guide 15 stöd till självstöd	Stöd till självstöd i målförverkligande- och jagperspektivfasen	89
Guide 16 stöd till självstöd	Vägledarens utvärdering i målförverkligande- och jagperspektivfasen	91

Steg I Identifieringsprocessen

Steg I Krav/egen medverkan i identifieringen	→	Steg II Högre krav/ eget agerande i förändringen	→	Steg III Egna krav/ eget ansvar att förändra i självkompetens
Personstöd	→	Jagstöd	→	Stöd till självstöd
Grundläggande		Avancerad		Excellent
väglednings- kompetens		väglednings- kompetens		väglednings- kompetens

I identifieringsprocessen finns fem guider för varje fas, för personstöd med vägledningsfrågor och arbetsuppgifter i form av reflektioner, skattningsskalor och utvärderingar. Syftet med guiderna är att lotsa och utforma vägledningen utifrån personens individuella förutsättningar. Guider för utvärderingarna är direkt baserade på SAUK-faserna, de fyra faserna i de tre stegen i Bekräftande vägledning. Skattningsskalorna baseras på skattning 1–7 poäng, där 1 är den lägsta poängen och 7 den högsta poängen. Ju högre poäng desto bättre resultat av vägledningen. Personen kan genom dessa utforska sig själv och därigenom stärka sin egen medverkan i identifieringen av sitt livsstilsproblem. Genom poängen kan personen tydliggöra sin uppfattning på ett konkret sätt, vilket är centralt för att vägledningen ska kunna utformas utifrån personens individuella förutsättningar.

Guide 1 för personstöd

I. VÄGLEDNINGSFRÅGOR I SYMPATI- OCH UTFORSKNINGSFASEN – vägledning 1

Livsplan

Vad är det som gör att du tar kontakt just nu? Vad förväntar och önskar du dig av denna kontakt? Har du andra mera akuta bekymmer än livsstilsproblemet? Vad är det som gör att du tar tag i det här just nu? Har du sökt stöd tidigare?

Repertoar

När började du se detta som ett problem? Hur ser du själv på livsstilsproblemet? Hur påverkar problemet ditt liv? På vilka sätt har du försökt att ändra livsstil? Vilka faktorer påverkade positivt eller negativt försöket? Hur lyckades du? Anser du att du i dag har bättre förutsättningar att klara av att ändra livsstil?

Inre miljö

När började din oro för problemet? Vad var det som utlöste oron? Hur ser din oro ut idag? Vad är du orolig för? Vad bekymrar dig? Har problemet ändrat dig humörmässigt? Vilka känslor har du inför problemet?

Yttre miljö

Har du berättat för någon om det som bekymrar dig? Är det ditt eget eller andras beslut att söka stöd?

II. Dokumentation av vägledning 1 tillsammans med personen som söker stöd

Datum

Vägledare

Person

Livsplan

.....

Repertoar

.....

Inre miljö

.....

Yttre miljö

.....

Sammanfattning – hur gå vidare

.....

.....

.....

Guide 2 för personstöd

VÄGLEDARENS UTVÄRDERING I SYMPATI- OCH UTFORSKNINGSFASEN

I. Utvärdering av vägledning 1

1 Uttryckte jag omsorg om personen? 1 2 3 4 5 6 7

På vilket/vilka sätt visade jag omsorg?

2 Uppmärksammade jag personens egentliga oro? 1 2 3 4 5 6 7

På vilket/vilka sätt uppmärksammade jag oro?

3 Uppmärksammade jag personens resurser att själv utforska hur hon mår? 1 2 3 4 5 6 7

Vilka strategier hade jag för att fokusera på resurser?

4 Anser jag att personens trygghet stärktes i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

Hur observerade jag det?

II. Utvärdering av självuppfattning – vägledning 1

5 Stärktes min egen uppfattning om mig som vägledare positivt? 1 2 3 4 5 6 7

Vilken feedback – från personen eller från mig själv – stärkte min självuppfattning?
.....
.....

III. Poängsättning och reflektioner – vägledning 1

6 Summa poäng.....

Utvärdering av vägledning, poäng.....

Utvärdering av självuppfattning, poäng.....

7 Reflektioner över poängsättning och över hur jag som vägledare besvarat frågorna

.....
.....

IV. Sammanfattning av vägledning 1 och vad jag som vägledare speciellt bör uppmärksamma

.....
.....
.....
.....
.....

Guide 3 för personstöd**SKALA FÖR SJÄLVSKATTNING I SYMPATI- OCH UTFORSKNINGSFASEN****I. Omsorg om mig själv**

Är jag en person som har omsorg om mig själv och min hälsa? 1 2 3 4 5 6 7

Beaktar jag kroppens signaler på hälsa? 1 2 3 4 5 6 7

Beaktar jag kroppens signaler på ohälsa? 1 2 3 4 5 6 7

Vågar jag uppmärksamma mina känslor? 1 2 3 4 5 6 7

Uppmärksammar jag min egen oro för mitt livsstilsproblem? 1 2 3 4 5 6 7

Är det hotfullt för mig att tänka på problemet? 1 2 3 4 5 6 7

Ogillar jag mig själv på grund av mitt problem? 1 2 3 4 5 6 7

Vågar jag granska mig själv varför jag har problemet? 1 2 3 4 5 6 7

Är jag känslomässigt påverkad av problemet? 1 2 3 4 5 6 7

Vill jag granska mitt problem? 1 2 3 4 5 6 7

Tycker jag illa om mig själv på grund av mitt livsstilsproblem? 1 2 3 4 5 6 7

Känner jag frustration över mitt problem? 1 2 3 4 5 6 7

Skäms jag för att ha problemet? 1 2 3 4 5 6 7

Är jag rädd för problemet? 1 2 3 4 5 6 7

Är jag hoppfull att jag själv klarar av att ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag positiva känslor inför att ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Känner jag stolthet över mig själv? 1 2 3 4 5 6 7

Min reflektion över de enskilda poängen är

II. Min trygghet att ändra livsstil

På den här linjen markerar jag hur trygg jag känner mig som person att ändra livsstil

Låg trygghet _____ Hög trygghet

Här beskriver jag faktorer som påverkar min trygghetsupplevelse

.....

III. Sammanfattning

.....

.....

.....

.....

Guide 4 för personstöd**FRÅGOR FÖR SJÄLVREFLEKTION I SYMPATI- OCH UTFORSKNINGSFASEN****I. Hälsa – handlande subjekt****Att skapa min egen hälsa – min vilja**

Varför vill jag ta tag i detta just nu? Vad fyller jag för behov genom min livsstil?

Att skapa min egen hälsa – mina förmågor

Vilka konsekvenser leder livsstilen till? Vilka konsekvenser har livsstilen medfört för mig och för andra? Hur började livsstilen bli ett problem? Hur utvecklades problemet? Vilka faktorer skulle underlätta att ta itu med problemet? Vad är själva problemet med min livsstil?

Att skapa min hälsa – mina inre omständigheter

Vad är skälen till min oro just nu? Vilka situationer bekymrar mig speciellt? Vad beror mina emotioner på? Vilka faktorer påverkar min trygghet med fokus på att ändra livsstil? Finns det faktorer som hindrar mig att känna mig trygg? Vilka emotioner döljer jag inför andra? Är jag orolig för att jag inte ska kunna ändra livsstil? Hur klarar jag av stress? Vad beror min osäkerhet på att inte lyckas? Hur kan min osäkerhet minska? För jag en emotionell kamp som präglas av skam, skuld och ångest på grund av den livsstil jag har? Vilka känslor väcks hos mig då jag medvetandegör problemet? Påverkar stress och konflikter med andra min livsstil negativt?

Att skapa min hälsa – mitt sociala sammanhang

Har jag berättat för andra om min oro? Har jag någon att anförtro mig till om problemet? Får jag ett bättre liv om jag ändrar livsstil?

II. Sammanfattning – att skapa min egen hälsa

Min vilja

.....

Mina förmågor

.....

Mina inre omständigheter

.....

Mitt sociala sammanhang

.....

Summering – hur gå vidare

.....

.....

.....

Guide 5 för personstöd**SJÄLVUTVÄRDERING AV VÄGLEDNING I SYMPATI- OCH UTFORSKNINGSFASEN****I. Utvärdering av vägledning 1****Utvärdering av mig själv**

1 Är jag klar över skälen att jag sökt hjälp? 1 2 3 4 5 6 7

På vilka sätt klargjorde jag skälen?

.....

2 Har jag uttryckt min verkliga oro och mina känslor? 1 2 3 4 5 6 7

På vilka sätt visade jag min oro?

.....

Utvärdering av vägledning

3 Har vägledaren visat intresse för mig och mitt livsstilsproblem? 1 2 3 4 5 6 7

Vad betyder det för mig att vägledaren visade intresse?

.....

4 Har jag känt omsorg för den person jag är i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

Vad är betydelsen för mig att vägledaren visade omsorg om mig?

.....

5 Har min trygghet som person stärkts i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

På vilket/vilka sätt har min trygghet stärkts?

.....

Utvärdering av min uppfattning om mig själv av vägledning

Stärktes min självbedömning positivt i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

Vilken feedback – från vägledaren eller från mig själv – stärkte min självbedömning?

.....

II. Poängsättning och reflektioner – vägledning 1

6 Summa poäng.....

Utvärdering av vägledning, poäng.....

Utvärdering av självuppfattning, poäng.....

7 Reflektioner över poängsättning och över hur jag besvarat frågorna

.....

.....

.....

Guide 6 för personstöd

I. VÄGLEDNINGSPRÅGOR I ACCEPTANS- OCH UTFORSKNINGSFASEN – vägledning 2

Livsplan

Är du villig att berätta om ditt livsstilsproblem? Vad tror du att din livsstil fyller för uppgift och funktion i ditt liv? Brukar du själv fundera över vad det är som styr din livsstil? Vilka är belöningarna med den livsstil du har idag? Hur ser livssituationen runt dig ut? Ser du livsstilsproblemet som en utmaning du själv ska klara av?

Repertoar

Uppfattar du själv att du har problem eller är det din omgivning som tycker så? Hur skulle du själv beskriva att problemet uppstod och utvecklades? Vilka positiva eller negativa konsekvenser har du av din livsstil? Finns det faktorer som triggar igång problemet?

Inre miljö

Vågar du berätta fritt om problemet? Vilka faktorer skulle underlätta för dig att berätta om problemet? Vilka faktorer försvårar för dig att berätta? Upplever du att du kan påverka och styra ditt eget liv? Vad har du för attityd till dig själv som person? Vad har du för krav och förväntningar på dig själv? Vill du berätta om en händelse då du klarade att göra som du tänkt dig? Vilka faktorer påverkade händelseförloppet?

Yttre miljö

Vad tycker andra om din livsstil och det du själv anser är ett problem? Har någon i din närhet tagit upp att de anser att du har ett problem? Har du någon i din närhet som kan hjälpa dig om du upplever att du inte kan klara av att komma ur problemet själv?

II. Dokumentation av vägledning 2 tillsammans med personen som söker stöd

Datum

Vägledare

Person

Livsplan

.....

Repertoar

.....

Inre miljö

.....

Yttre miljö

.....

Sammanfattning – hur gå vidare

.....

.....

.....

Guide 7 för personstöd**VÄGLEDARENS UTVÄRDERING I ACCEPTANS- OCH UTFORSKNINGSFASEN****I. Vägledning 2****Utvärdering**

1 Var jag accepterande i mitt förhållningssätt? 1 2 3 4 5 6 7

På vilket/vilka sätt visade jag acceptans?

2 Visade jag respekt för personen? 1 2 3 4 5 6 7

På vilket/vilka sätt visade jag respekt?

3 Uppmärksammade jag personens resurser att berätta om sin situation? 1 2 3 4 5 6 7

Vilka strategier hade jag för att fokusera på resurser?

4 Anser jag att personens frihet stärktes i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

Hur observerade jag det?

Utvärdering av självuppfattning

5 Stärktes min egen uppfattning om mig som vägledare positivt? 1 2 3 4 5 6 7

Vilken feedback – från personen eller från mig själv – stärkte min självuppfattning?

II. Poängsättning och reflektioner

6 Summa poäng.....

Utvärdering av vägledning, poäng.....

Utvärdering av självuppfattning, poäng.....

7 Reflektioner över poängsättning och över hur jag besvarat frågorna

III. Sammanfattning av vägledning 2 och vad jag som vägledare speciellt bör uppmärksamma

Guide 8 för personstöd

SKALA FÖR SJÄLVSKATTNING I ACCEPTANS- OCH UTFORSKNINGSFASEN

I. Acceptans och respekt för mig själv

- Accepterar jag mig själv som jag är? 1 2 3 4 5 6 7
- Respekterar jag mig själv för de handlingar jag gör? 1 2 3 4 5 6 7
- Känner jag mig respekterad av andra? 1 2 3 4 5 6 7
- Ser jag det som en utmaning att ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7
- Känner jag frihet att berätta vad jag vill? 1 2 3 4 5 6 7
- Har jag en realistisk attityd till mig själv och vad jag klarar av? 1 2 3 4 5 6 7
- Känner jag mig fri att berätta om saker som jag själv upplever klandervärda? 1 2 3 4 5 6 7
- Tar jag mig själv på allvar? 1 2 3 4 5 6 7
- Har jag möjlighet eller hindras jag att ändra livsstil av min attityd till mig själv? 1 2 3 4 5 6 7
- Är det en utmaning för mig att ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7
- Är jag själv ansvarig för att problemet uppstått? 1 2 3 4 5 6 7
- Är jag en självsäker person? 1 2 3 4 5 6 7
- Är jag en osäker person? 1 2 3 4 5 6 7
- Har jag tillförsikt till mig själv? 1 2 3 4 5 6 7
- Är jag en ambivalent person som inte vet vad jag vill? 1 2 3 4 5 6 7
- Känner jag mig som en lyckad person? 1 2 3 4 5 6 7
- Reflektioner över de enskilda poängen

II. Min frihet att ändra livsstil

På linjen nedan markerar jag i vilken grad jag upplever frihet att ändra livsstil

Låg frihet _____ Hög frihet

Här beskriver jag faktorer som påverkar min frihetsupplevelse

III. Sammanfattning

.....

.....

.....

.....

Guide 9 för personstöd**FRÅGOR FÖR SJÄLVREFLEKTION I ACCEPTANS- OCH UTFORSKNINGSFASEN****I. Hälsa****Att skapa min egen hälsa – min vilja**

Hur belönar jag mig om jag lyckas – belöningskällor?

Att skapa min egen hälsa – mina förmågor

Vilka är skälen till att jag låtit problemet fortgå och inte tagit itu med det tidigare? Har jag försökt lösa problemet tidigare, hur lyckades jag då? Vad upplever jag som mödosamt för att ändra livsstil? Anser jag att jag kan ändra livsstil om jag vill?

Att skapa min egen hälsa – mina inre omständigheter

Hur uppfattar jag mig själv? Vad accepterar jag hos mig själv? Vad accepterar jag inte hos mig själv? Vilka är mina strategier för att respektera mig själv? Finns det faktorer som hindrar mig från att känna mig fri? Finns det skäl att jag ändrar min attityd till mig själv? Är jag en öppen och ärlig person? Vågar jag berätta om situationer som är negativa för mig? Vilka är mina farhågor om att inte lyckas? Är jag osäker på mig själv att klara av att ändra livsstil? Finns det faktorer som kunde minska osäkerheten? I vilka situationer känner jag mig fri eller ofri? Har jag förändrat attityden till mig själv sedan jag insåg att jag hade livsstilsproblem?

Att skapa min egen hälsa – mitt sociala sammanhang

Vad är det som styr min livsstil – jag själv eller påverkas den av andra? Är jag en person som alltid frågar andra till råds hur jag ska göra?

II. Sammanfattning

Mina önskningar

.....

Mina tankar

.....

Mina känslor

.....

Mitt sociala sammanhang

.....

Summering – hur gå vidare

.....

.....

.....

.....

Guide 10 för personstöd**SJÄLVUTVÄRDERING AV VÄGLEDNING I ACCEPTANS-
OCH UTFORSKNINGSFASEN****Utvärdering av mig själv – vägledning 2**

Har jag bestämt själv vad jag önskat ta upp i samtalet? 1 2 3 4 5 6 7

Vad var det som var viktigt för mig att berätta?

.....

Har jag vågat berätta det som gör mig sårbar? 1 2 3 4 5 6 7

Hur kan jag göra för att minska sårbarheten?

.....

.....

Utvärdering av vägledningen – vägledning 2

Har vägledaren tagit mig på allvar i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

Hur visade vägledaren att hon/han tog mig på allvar?

.....

Har jag blivit trodd i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

Hur visade vägledaren att hon/han trodde på det jag sa?

.....

Har min frihet som person stärkts i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

På vilket/vilka sätt stärktes min frihet?

.....

Utvärdering av min uppfattning om mig själv – vägledning 2

Stärktes mitt självbestämmande positivt i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

Vilken feedback – från vägledaren eller från mig själv – fick jag som stärkte mitt självbestämmande?

.....

Poängsättning och reflektioner – vägledning 2

Summa poäng.....

Utvärdering av vägledning, poäng.....

Utvärdering av självuppfattning, poäng.....

Reflektioner över poängsättning och över hur jag besvarat frågorna

.....

.....

.....

Guide 11 för personstöd**I. VÄGLEDNINGSFRÅGOR I UPPLEVELSE- OCH UTFORSKNINGSFASEN – vägledning 3***Livsplan*

Hur bedömer du dina tidigare försök med målet att komma åt problemet? Vilka faktorer bidrog till att du lyckades eller inte lyckades? Vilka ledtrådar har du av tidigare erfarenheter som kan vara till hjälp just nu när du avser att ändra livsstil? Vad anser du att du missar i livet på grund av din livsstil, saker som är viktiga och meningsfulla för dig?

Repertoar

Hur bedömer du själv din livsstilssituation? Uppfattar du själv att du har problem? Hur bedömer du problemet? Hur uppfattar du konsekvenserna av din livsstil– konsekvenser för dig själv och för andra? Bedömer du själv att du är i en risksituation? Vad är det som triggar igång problemet? Vilka faktorer påverkar att du utsätter dig för frestelser och risksituationer gång på gång? Vad tror du att det beror på att du har problemet?

Inre miljö

Kan du själv påverka ditt problem? Anser du att du själv kan klara av att ändra livsstil?

Yttre miljö

Anser andra att du har problem? Anser du att problemen beror på dig själv, på andra personer eller på olika omständigheter i ditt liv? Tror du själv att det finns en lösning på ditt problem – med stöd eller utan stöd? Har du stöd i din familj och av vänner för att ändra livsstil? Om du vill ha stöd – i så fall vilket stöd anser du att du önskar? Vad kan vi göra tillsammans?

II. Dokumentation av vägledning 3 tillsammans med personen som söker stöd

Datum

Vägledare

Person

Livsplan

.....

Repertoar

.....

Inre miljö

.....

Yttre miljö

.....

Sammanfattning – hur gå vidare

.....

.....

.....

Guide 12 för personstöd**VÄGLEDARENS UTVÄRDERING I UPPLEVELSE- OCH UTFORSKNINGSFASEN****Utvärdering av vägledning 3**

1 Försökte jag förvärva förståelse för personens livsstilsproblem? 1 2 3 4 5 6 7

Vilka strategier hade jag för att förvärva förståelse?

.....

2 Var jag lyhörd för personens egna tolkningar? 1 2 3 4 5 6 7

Vilka strategier hade jag för att vara lyhörd.....

.....

3 Uppmärksammade jag personens resurser att bedöma situationen? 1 2 3 4 5 6 7

Vilka strategier hade jag för att fokusera bedömningen?

.....

4 Anser jag att personens bedömningsförmåga stärktes i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

Hur observerade jag det?

.....

Utvärdering av självuppfattning – vägledning 3

5 Stärktes min egen uppfattning om mig som vägledare positivt? 1 2 3 4 5 6 7

Vilken feedback – från personen eller från mig själv – stärkte min självuppfattning?

.....

Poängsättning och reflektioner – vägledning 3

6 Summa poäng.....

Utvärdering av vägledning, poäng

Utvärdering av självuppfattning, poäng

7 Reflektioner över poängsättning och över hur jag som vägledare besvarat frågorna

.....

Sammanfattning av vägledning 3 och vad jag som vägledare speciellt bör uppmärksamma

.....

.....

.....

.....

Guide 13 för personstöd**SKALA FÖR SJÄLVSKATTNING I UPPLEVELSE- OCH UTFORSKNINGSFASEN****I. Förståelse för mig själv**

Kan jag bedöma min situation på ett korrekt sätt? 1 2 3 4 5 6 7

Är jag villig att bedöma mitt problem på ett adekvat sätt? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag förmågor att bedöma mitt problem på ett korrekt sätt? 1 2 3 4 5 6 7

Vill jag granska mig själv och mina resurser för att bedöma problemet? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag förståelse för mig själv som person? 1 2 3 4 5 6 7

Brukar jag kontakta andra för att bedöma min situation? 1 2 3 4 5 6 7

Är jag villig att göra korrekta iakttagelser för att bedöma situationen? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag som vana att undanhålla och dölja vissa obekväma fakta? 1 2 3 4 5 6 7

Hindrar jag mig själv att göra en adekvat bedömning? 1 2 3 4 5 6 7

Är jag villig att granska mig själv som ansvarig för problemet? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag bedömt konsekvenserna av problemet för mig själv? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag bedömt konsekvenserna för andra av mitt problem? 1 2 3 4 5 6 7

Klär jag av att vara utan de belöningar som livsstilen ger? 1 2 3 4 5 6 7

Iakttar jag hur andra uttrycker och beskriver mitt problem? 1 2 3 4 5 6 7

Klär jag av att ändra livsstil när jag vill? 1 2 3 4 5 6 7

Reflektioner över de egna poängen är

.....

II. Min bedömning att ändra livsstil

På linjen nedan markerar jag i vilken grad jag upplever att jag har bedömningsförmåga för att ändra livsstil

Låg grad _____ Hög grad

Här beskriver jag faktorer som påverkar min bedömningsförmåga

.....

III. Sammanfattning

.....

.....

.....

Guide 14 för personstöd**FRÅGOR FÖR SJÄLVREFLEKTION I UPPLEVELSE- OCH UTFORSKNINGSFASEN****Att skapa min egen hälsa – min vilja**

Är mitt problem också min belöningskälla? Brukar jag belöna mig själv då jag lyckats sköta mig? Hur uppmärksammar jag när jag lyckats?

Att skapa min egen hälsa – mina förmågor

Hur uppfattar jag min egen bedömningsförmåga? Vilka faktorer påverkar min bedömningsförmåga? Har andra personer synpunkter på mitt livsstilsproblem? Brukar jag beakta dessa synpunkter i den bedömning jag gör? Har jag skaffat mig faktakunskaper om mitt problem? Är jag beredd att skaffa ytterligare information? Vad var det som jag inte bedömde korrekt då jag förra gången försökte ändra livsstil? Har jag ett livsstilsberoende? Vad är det beroendet kopplat till? Bedömer jag själv att jag själv klarar att ändra livsstil? Hur bedömer jag mina resurser att själv ändra livsstil? Lär jag mig något av mina erfarenheter från mina tidigare försök att ändra livsstil? Undviker jag att inse problemet? Vad är det som gör att jag inte vill inse problemet? Ignorerar jag problemet ibland? Vid vilka tillfällen ignorerar jag problemet? Vad är det som är mest bekymmersamt i livsstilen jag har?

Att skapa min hälsa – mina inre omständigheter

Styr mitt livsstilsproblem mitt liv? Hur mycket uppmärksamhet ägnar jag problemet? Tar mitt problem upp för mycket tid och energi? Vilka känslor och tankar följer ett lyckande eller misslyckande?

Att skapa min hälsa – mitt sociala sammanhang

Har jag kontakt med andra personer med likartat eller samma problem?

Sammanfattning – att skapa min egen hälsa

Min vilja

Min förmåga

Mina inre omständigheter.....

Mitt sociala sammanhang

Summering – hur gå vidare

.....

.....

.....

.....

Guide 15 för personstöd**SJÄLVUTVÄRDERING AV VÄGLEDNING I UPPLEVELSE-
OCH UTFORSKNINGSFASEN****Utvärdering av mig själv – vägledning 3**

Har jag medverkat till att vägledaren kunde förstå mig? 1 2 3 4 5 6 7

På vilka sätt var jag behjälplig?

.....

Har jag varit ärlig i min bedömning av problemet? 1 2 3 4 5 6 7

Hur visade jag att jag inte undanhöll eller dolde information?

.....

.....

Utvärdering av vägledning 3

Har vägledaren förstått mitt problem? 1 2 3 4 5 6 7

Hur visade vägledaren att hon/han förstod mig?

.....

Tog vägledaren reda på grunderna till min bedömning? 1 2 3 4 5 6 7

Hur tog vägledaren reda på underlaget för min bedömning?

.....

.....

Har mina bedömningsförmågor stärkts i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

På vilket/vilka sätt stärktes min bedömningsförmåga?

.....

Utvärdering av min uppfattning om mig själv – vägledning 3

Stärktes min förståelse för mig själv och mitt problem positivt i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

Vilken feedback – från vägledaren eller från mig själv fick jag som stärkte min förståelse?

.....

.....

Poängsättning och reflektioner – vägledning 3

Summa poäng.....

Utvärdering av vägledning, poäng.....

Utvärdering av självuppfattning, poäng.....

Reflektioner över poängsättning och över hur jag besvarat frågorna

.....

.....

.....

Guide 16 för personstöd

I. VÄGLEDNINGSPRÅGOR I KOMPETENS- OCH UTFORSKNINGSFASEN – vägledning 4

Livsplan

Vilken vilja och beredskap har du att ändra livsstil? Vilka faktorer skulle positivt påverka din vilja att förändra livsstil? Är du beredd att ta itu direkt med förändringen? Hur har du lyckats ändra livsstil tidigare? Brukar du hålla fast vid långsiktiga mål? Brukar du hålla fast vid mål som innebär arbete och möda?

Repertoar

Vilka resurser har du för en förändring? Vad tycker du skulle vara jobbigt att ändra? Vilka faktorer skulle underlätta en förändring? Vilka faktorer utgör hinder för en förändring? Hur planerar du göra för att ändra livsstil? Kan du utöka din kapacitet att förändra livsstil? Hur har du hanterat och övervunnit andra problem du haft i livet? Vad anser du om dina förslag till strategier, är de möjliga eller omöjliga att genomföra? Vilka åtgärder krävs för att du ska komma igång med förändringen? Vilka situationer anser du att är speciellt riskfyllda? Hur kan du undvika eller påverka dessa risksituationer? Har du tillräckliga kunskaper och medvetenhet om situationen? Tror du att nya kunskaper gör att du tar andra beslut som leder till positivare saker? Hur brukar du i allmänhet klara av att hantera problem i ditt vardags- eller arbetsliv?

Inre miljö

Har du tilltro att du kan lyckas med förändringen? Vad skulle underlätta för dig att komma igång med förändringen? Har du egna lösningar på den situation du har idag?

Yttre miljö

Vill du ha stöd att komma igång med förändringsprocessen? Har du stöd av närstående och vänner?

II. Dokumentation av vägledning 4 tillsammans med personen som söker stöd

Datum

Vägledare

Person

Livsplan

Repertoar

Inre miljö

Yttre miljö

Sammanfattning – hur gå vidare

.....

.....

.....

Guide 17 för personstöd**VÄGLEDARENS UTVÄRDERING I KOMPETENS- OCH UTFORSKNINGSFASEN****Utvärdering av vägledning 4**

1 Har jag korrekt uppfattat personens kapacitet att ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7
 Vilka strategier hade jag för att uppmärksamma kapacitet?

.....

2 Har jag uppmärksammat personens handlingsberedskap? 1 2 3 4 5 6 7
 Vilka strategier hade jag för att kartlägga handlingsberedskap?

.....

3 Har jag beaktat personens resurser att ge förslag på lösningar? 1 2 3 4 5 6 7
 Vilka strategier hade jag för att uppfatta individuella lösningsförslag?

.....

4 Anser jag att personens handlingskapacitet stärktes i mötet? 1 2 3 4 5 6 7
 Hur observerade jag det?

.....

Utvärdering av självuppfattning – vägledning 4

5 Stärktes min egen uppfattning om mig som vägledare positivt? 1 2 3 4 5 6 7
 Vilken feedback – från personen eller från mig själv – stärkte min självuppfattning?

.....

.....

Poängsättning och reflektioner – vägledning 4

6 Summa poäng.....
 Utvärdering av vägledning, poäng.....
 Utvärdering av självuppfattning, poäng.....

7 Reflektioner över poängsättning och över hur jag som vägledare besvarat frågorna

.....

.....

Sammanfattning av vägledning 4 och vad jag som vägledare speciellt bör uppmärksamma

.....

.....

.....

Guide 18 för personstöd**SKALA FÖR SJÄLVSKATTNING I KOMPETENS- OCH UTFORSKNINGSFASEN****I. Min egen kompetens**

Är det angeläget för mig att ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Är de delmål för förändring jag har adekvata? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag beredskap för förändring? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag strategier för att ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag olika handlingsalternativ? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag tilltro till att lyckas? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag stöd av närstående och vänner? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag frestelser i yttre miljö som motverkar förändring? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag strategier för att hantera risksituationer? 1 2 3 4 5 6 7

Anser jag att jag är en kompetent person? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag kapacitet att ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Reflektioner över de enskilda poängen

.....

II. Min handlingskapacitet att ändra livsstil

På linjen nedan markerar jag i vilken grad jag upplever att jag har handlingskapacitet för att ändra livsstil

Låg grad ————— Hög grad

Här beskriver jag faktorer som påverkar min handlingskapacitet

.....

III. Sammanfattning

.....

.....

.....

.....

Guide 19 för personstöd**FRÅGOR FÖR SJÄLVREFLEKTION I KOMPETENS- OCH UTFORSKNINGSFASEN****Att skapa min egen hälsa – min vilja**

Vad var vändpunkter för min önskan att ändra livsstil? Är min livsstil en form av identitet för mig? Vad vill jag ändra i min livsstil? Vad önskar jag kvarhålla i min livsstil? Vad skulle kunna bidra till att jag nu kommer igång med en förändring?

Att skapa min egen hälsa – mina förmågor

Kan jag hantera misslyckanden? Vilka resurser har jag för att direkt ta tag i förändringen? Har jag konkreta förslag för att starta en förändring? Vad har jag lärt mig av tidigare försök att ändra livsstil? Har jag genom mina erfarenheter förvärvat nya idéer och kunskaper jag nu kan använda? Vilka erfarenheter är speciellt viktiga? Har jag lärt känna mig själv och min kompetens bättre genom försöken att ändra livsstil? Har jag i dag individuella strategier och lösningar som passar mig?

Att skapa min hälsa – mina inre omständigheter

Är jag en modig person? Vågar jag pröva nya saker? Är jag en person med självrespekt? Vilka faktorer påverkar min självrespekt? Vilka är mina känslor inför en förändring av livsstil? Har jag en realistisk uppfattning om mina egna resurser? Är jag en person som över- eller undervärderar mig själv?

Att skapa min hälsa – mitt sociala sammanhang

Har jag personer som jag vågar anförtro mina misslyckanden att ändra livsstil till?

Sammanfattning – att skapa min egen hälsa

Min vilja

Min förmåga

Mina inre omständigheter

Mitt sociala sammanhang

Summering – hur gå vidare

.....

.....

.....

.....

Guide 20 för personstöd**SJÄLVUTVÄRDERING AV VÄGLEDNING I KOMPETENS-
OCH UTFORSKNINGSFASEN****Utvärdering av mig själv – vägledning 4**

Har jag medverkat till att min kapacitet uppmärksammats? 1 2 3 4 5 6 7

På vilka sätt har jag medverkat?

.....

Har jag kommit med egna förslag på strategier att förändra? 1 2 3 4 5 6 7

Hur har jag uttryckt mig om min egen kompetens?

.....

Utvärdering av vägledning 4

Har vägledaren en korrekt uppfattning om min kapacitet att förändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Hur uppmärksammade vägledaren min kapacitet?

.....

Har vägledaren beaktat mina egna förslag på strategier? 1 2 3 4 5 6 7

Hur uppmärksammade vägledaren mina förslag på strategier?

.....

Har min handlingskapacitet stärkts i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

På vilket/vilka sätt stärktes min handlingskapacitet?

.....

Utvärdering av min uppfattning om mig själv – vägledning 4

Stärktes min kapacitet att ändra livsstil positivt i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

Vilken feedback – från vägledaren eller från mig själv fick jag som stärkte min uppfattning av egen kapacitet?

.....

Poängsättning och reflektioner – vägledning 4

Summa poäng.....

Utvärdering av vägledning, poäng.....

Utvärdering av självuppfattning, poäng.....

Reflektioner över poängsättning och över hur jag besvarat frågorna

.....

.....

.....

Steg II Förändringsprocessen

Steg I Krav/egen medverkan	→	Steg II Högre krav/ eget agerande	→	Steg III Egna krav/ eget ansvar
i identifieringen		i förändringen		att förändra i självkompetens
Personstöd	→	Jagstöd	→	Stöd till självstöd
Grundläggande		Avancerad		Excellent
väglednings- kompetens		väglednings- kompetens		väglednings- kompetens

I förändringsprocessen finns fem guider för varje fas, för jagstöd med vägledningsfrågor och arbetsuppgifter i form av reflektioner, skattningsskalor och utvärderingar. Syftet med guiderna är att kunna lotsa och utforma vägledningen utifrån personens individuella förutsättningar. Du väljer själv de guider du anser mest relevanta för personen som söker stöd. Personen kan genom dessa utforska sig själv och därigenom stärka sin egen medverkan i identifieringen av sitt livsstilsproblem. Genom poängen kan personen tydliggöra sin uppfattning på ett konkret sätt, vilket är centralt för att vägledningen ska kunna utformas utifrån personens individuella förutsättningar.

Guide 1 för jagstöd

I. VÄGLEDNINGSPRÅGOR I INVOLVERINGS- OCH INSIKTSFASEN – vägledning 5

Livsplan – idealitet och aktualitet

Hur skulle du beskriva dig själv som person? Hur skulle du vilja vara som person? Upplever du en skillnad mellan hur du skulle vilja vara och hur du är? Hur skulle du beskriva skillnaden? Vilka är fördelarna och nackdelarna med den livsstil du har? Vad vill du förändra? Vad händer om du väljer att förändra? Vilka är motiven till ett sådant val? Vad är de främsta skälen till att du kvarhåller din livsstil? Är du så pass motiverad att du avser att själv börja ta itu med att ändra livsstil? Vad måste hända för att du faktiskt fattar ett beslut att ändra livsstil?

Repertoar – idealitet och aktualitet

Har du fattat ett beslut att ändra livsstil? Vad händer om du väljer att hålla fast din livsstil? Vilka skulle skälen vara till ett sådant val?

Inre miljö – idealitet och aktualitet

Vilka krav och förväntningar har du på dig själv att ändra livsstil? Är du villig att granska dig själv och ditt handlande? Vilka resurser har du själv att ändra livsstil?

Yttre miljö – idealitet och aktualitet

Har andra personer krav på dig att ändra livsstil? Har du stöd av andra att ändra livsstil? Kan någon av dessa resurser öka din motivation att fatta beslut att ändra livsstil?

II. Dokumentation av vägledning 5 tillsammans med personen som söker stöd

Datum

Vägledare

Person

Livsplan

Repertoar

Inre miljö

Yttre miljö

Sammanfattning – hur gå vidare

.....

.....

.....

Guide 2 för jagstöd**VÄGLEDARENS UTVÄRDERING I INVOLVERINGS- OCH INSIKTSFASEN****Utvärdering av vägledning 5**

1 Involverade jag personen? 1 2 3 4 5 6 7

Vilka strategier hade jag att involvera?

2 Ställde jag krav på personen? 1 2 3 4 5 6 7

Vilka krav ställde jag och hur ställde jag kraven på personen?

3 Bidrog jag med en kunskaps- och erfarenhetsdel? 1 2 3 4 5 6 7

Vilka strategier hade jag för att bidra med kunskaper och erfarenheter?

4 Hur synliggjorde jag personens resurser att ta ansvar och involvera sig? 1 2 3 4 5 6 7

Vilka strategier hade jag för att synliggöra personens egna resurser?

5 Anser jag att personens motivation stärktes i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

Hur observerade jag det?

Utvärdering av självuppfattning – vägledning 5

6 Stärktes min egen uppfattning om mig som vägledare positivt? 1 2 3 4 5 6 7

Vilken feedback – från personen eller från mig själv – stärkte min självuppfattning?

Poängsättning och reflektioner – vägledning 5

7 Summa poäng.....

Utvärdering av vägledning, poäng.....

Utvärdering av självuppfattning, poäng.....

8 Reflektioner över poängsättning och över hur jag som vägledare besvarat frågorna

Sammanfattning av vägledning 5 och vad jag som vägledare speciellt bör uppmärksamma

Guide 3 för jagstöd

SKALA FÖR SJÄLVSKATTNING I INVOLVERINGS- OCH INSIKTSFASEN

I. Mitt eget ansvar att involvera mig

Inser jag fördelarna med min livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Inser jag nackdelarna med min livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Är jag medveten om mina motiv att ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Är jag medveten om skäl att inte ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag tillräckliga motiv för att vilja ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag en uppfattning om den person jag vill vara? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag en uppfattning om den person som jag är? 1 2 3 4 5 6 7

Är jag villig att ta eget ansvar för förändringen? 1 2 3 4 5 6 7

Är jag villig att ta ansvar att granska min uppfattning om mig själv? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag negativa känslor inför min livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Påverkar mina känslor min vilja till förändring? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag en kluven vilja att ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag löst min ambivalens att ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Reflektioner över de enskilda poängen är

II. Min motivation att ändra livsstil

På denna skala markerar jag hur motiverad jag känner mig som person att ändra livsstil

Låg motivation _____ Hög motivation

Här beskriver jag faktorer som påverkar min motivation

III. Sammanfattning

.....
.....
.....
.....

Guide 4 för jagstöd

FRÅGOR FÖR SJÄLVREFLEKTION I INVOLVERINGS- OCH INSIKTSFASEN

I. Mina önskningar

Har jag granskat egna motiv och skäl för att ändra livsstil? Finns det för- och nackdelar som är avgörande för att fatta ett beslut? Vill jag involvera och engagera mig att ändra livsstil? På vilka sätt kunde jag få lust att starta förändringen? Hur påverkar det mitt beslut då jag vet att det är en mödosam resa att ändra livsstil? Har jag kartlagt egna motiv att kvarhålla livsstilen? Vilka är de centrala faktorerna som påverka min vilja och motivation att ändra livsstil? Vilka faktorer skulle stärka min motivation att ändra livsstil?

II. Mina tankar

Har jag själv skaffat mig information om konsekvenserna av min livsstil? Har jag pratat med andra som har erfarenheter av samma livsstilsproblem? Vilka kunskaper har jag om min livsstil som jag kan basera ett beslut på? Vilka kunskaper kunde få min motivation att öka? Hur uppfattar jag mig själv och mina resurser att fatta beslut om att ändra livsstil? Vilka konsekvenser måste livsstilsituationen få förrän jag är beredd att förändra?

III. Mina känslor

Finns det faktorer som möjliggör beslutet? Finns det faktorer som hindrar beslutet? På vilka sätt kunde beslutet få positiva konsekvenser för mig? På vilka sätt är det energikrävande att inte fatta beslut om förändring?

IV. Krav och förväntningar på mig själv och från andra

Har jag krav och förväntningar på mig själv att ta eget ansvar för förändringen? Vilka är mina krav och förväntningar på mig själv? Är det realistiska krav utifrån mina förutsättningar? Hur skulle jag uppleva situationen om jag inte uppfyller mina krav och förväntningar på mig själv? Har jag krav på andra att de ska fatta beslut åt mig? Vilka är kraven och förväntningarna från min familj, vänner, och arbetsgivare på mig att fatta ett beslut? Vad händer om jag inte uppfyller deras krav och förväntningar?

V. Sammanfattning

Mina önskningar

Mina tankar

Mina känslor

Mina egna krav och förväntningar på mig själv

.....

.....

.....

.....

Guide 5 för jagstöd**SJÄLVUTVÄRDERING AV VÄGLEDNING I INVOLVERINGS- OCH INSIKTSFASEN****Utvärdering av mig själv – vägledning 5**

1 Var jag villig att vara delaktig och involvera mig i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

På vilka sätt involverade jag mig?

.....

2 Tog jag ansvar för att granska mig själv och mina motiv att ändra? 1 2 3 4 5 6 7

På vilka sätt granskade jag mig själv och min ambivalens?

.....

Utvärdering av vägledning 5

3 Har vägledaren involverat mig för att stärka min motivation? 1 2 3 4 5 6 7

Vilka strategier hade vägledaren för att involvera mig?

.....

4 Ställde vägledaren krav på mig att själv granska ambivalens? 1 2 3 4 5 6 7

På vilka sätt kunde jag själv granska ambivalensen?

.....

5 Har min motivation att ändra livsstil stärkts i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

På vilket/vilka sätt har min motivation stärkts?

.....

Utvärdering av min uppfattning om mig själv – vägledning 5

6 Stärktes min uppfattning om mig själv som person positivt i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

Vilken feedback – från vägledaren eller från mig själv – fick jag som stärkte min självuppfattning?

.....

Poängsättning och reflektioner – vägledning 5

7 Summa poäng.....

Utvärdering av vägledning, poäng

Utvärdering av självuppfattning, poäng

Reflektioner över poängsättning och över hur jag besvarat frågorna

.....

.....

.....

.....

Guide 6 för jagstöd**I. VÄGLEDNINGSFRÅGOR I INFLYTANDE- OCH INSIKTSFASEN – att vägleda 6***Livsplan – idealitet och aktualitet*

Har du vilja att besluta om att ändra livsstil? Vad anser du måste inträffa förrän du är redo för ett beslut?

Repertoar – idealitet och aktualitet

Anser du att du har förmåga att fatta beslut om att ändra livsstil? Vilket beslutsunderlag har du? På vilka sätt kunde du underlätta för dig att fatta beslut? Finns det faktorer som direkt hindrar dig från att besluta dig om en förändring?

Inre miljö – idealitet och aktualitet

Anser du att du kan påverka och styra ditt eget liv? Vill du bestämma över ditt eget liv? Ser du dig själv som en resursrik person? Vilka resurser har du som skulle underlätta för dig att fatta ett beslut om förändring? Kan du beskriva på vilka sätt du är en person som tar eget ansvar?

Yttre miljö – idealitet och aktualitet

Vilka fördelar eller nackdelar skulle det ha för dig att förankra ditt beslut att ändra livsstil hos familj, vänner och arbetskamrater? Brukar du söka hjälp av andra då det blir krävande situationer att lösa? Vilken hjälp önskar du att andra bidrar med?

II. Dokumentation av vägledning 6 tillsammans med personen som söker stöd:

Datum

Vägledare

Person

Livsplan

.....

Repertoar

.....

Inre miljö

.....

Yttre miljö

.....

Sammanfattning – hur gå vidare

.....

.....

.....

.....

Guide 7 för jagstöd**VÄGLEDARENS UTVÄRDERING I INFLYTANDE- OCH INSIKTSFASEN**

Utvärdering av vägledning 6

1 Stärkte jag personens inflytande och makt i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

Vilka strategier hade jag att stärka makt och inflytande?

.....

2 Ställde jag krav på personen? 1 2 3 4 5 6 7

Vilka krav ställde jag och hur ställde jag kraven på personen?

.....

3 Bidrog jag till att bygga en samarbetsallians? 1 2 3 4 5 6 7

Vilka strategier hade jag för att bygga en samarbetsallians?

.....

4 Hur synliggjorde jag personens resurser att ta ansvar och ha inflytande? 1 2 3 4 5 6 7

.....

5 Anser jag att personens eget inflytande och makt stärktes i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

Hur observerade jag det?

.....

Utvärdering av självuppfattning – vägledning 6

6 Stärktes min egen uppfattning om mig som vägledare positivt? 1 2 3 4 5 6 7

Vilken feedback – från personen eller från mig själv – stärkte min självuppfattning?

.....

Poängsättning och reflektioner – vägledning 6

7 Summa poäng.....

Utvärdering av vägledning, poäng

Utvärdering av självuppfattning, poäng

8 Reflektioner över poängsättning och över hur jag som vägledare besvarat frågorna

.....

Sammanfattning av vägledning 6 och vad jag som vägledare speciellt bör uppmärksamma

.....

.....

.....

.....

Guide 8 för jagstöd**SKALA FÖR SJÄLVSKATTNING I INFLYTANDE- OCH INSIKTSFASEN****I. Mitt ansvar att ha inflytande**

Har jag frihet att styra mitt liv? 1 2 3 4 5 6 7

Vill jag styra mitt eget liv? 1 2 3 4 5 6 7

Kan jag påverka min situation? 1 2 3 4 5 6 7

Vill jag skaffa ökad makt att påverka? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag en syn på mig själv som subjekt? 1 2 3 4 5 6 7

Ser jag en förändring som en utmaning att klara av? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag fattat beslut att ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag egen makt att ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Reflektioner över de enskilda poängen

.....

.....

II. Min makt att ändra livsstil

Här markerar jag vilken makt jag har som person för att själv ändra livsstil

Låg makt _____ Hög makt

Här beskriver jag faktorer som påverkar min makt

.....

III. Sammanfattning

.....

.....

.....

.....

Guide 9 för jagstöd

FRÅGOR FÖR SJÄLVREFLEKTION I INFLYTANDE- OCH INSIKTSFASEN

I. Mina önskningar

Vilka faktorer påverkar min egen styrka och makt att ändra livsstil? Ser jag mig själv som ett subjekt? Hur uppmärksammar jag att jag är ett subjekt? Är livsstilsförändringen en utmaning? På vilka sätt är den en utmaning? Är jag en person som vågar ta utmaningar? Försöker jag i allmänhet själv förändra saker som jag vill förändra?

II. Mina tankar

Vilken form av inflytande har jag i mitt liv? Vilka faktorer påverkar mitt inflytande? Vilka faktorer kunde påverka mig att fatta ett beslut om förändring? Hur påverkar det mitt beslut då jag vet att det är en mödosam resa att ändra livsstil? Upplever jag att det är andra som styr mitt liv?

III. Mina känslor

Känner jag mig drabbad och som ett offer – att andra eller hot om sjukdom kräver att jag ska ändra livsstil? Vilka känslor har jag inför ett beslut att ändra livsstil? Vilka känslor har jag som stödjer en förändring eller motverkar en förändring? Vilka känslor har jag inför mig själv som person? Vilken egen makt brukar jag använda i krävande situationer?

IV. Krav och förväntningar på mig själv och från andra

Har jag förankrat mitt beslut att ändra livsstil hos närstående? Hur agerar jag då personer ställer krav på mig? Vilka personer har jag som kunde vara ett stöd i att ändra livsstil?

V. Sammanfattning

Mina önskningar

Mina tankar

Mina känslor

Mina egna krav och förväntningar på mig själv

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Guide 10 för jagstöd**SJÄLVUTVÄRDERING AV VÄGLEDNING I INFLYTANDE- OCH INSIKTSFASEN****Utvärdering av mig själv – vägledning 6**

1 Jag har tänkt igenom fördelar med att ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Hur verbaliserade jag min önskan om inflytande?

.....

2 Jag har kommit med förslag till strategier hur jag vill ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

På vilka sätt argumenterade jag?

.....

Utvärdering av vägledning 6

3 Har vägledaren stärkt mitt inflytande och egenmakt? 1 2 3 4 5 6 7

Vilka strategier hade vägledaren för att stärka inflytande och makt?

.....

4 Ställde vägledaren krav på mig att granska egna handlingsalternativ? 1 2 3 4 5 6 7

På vilka sätt ställde vägledaren krav?

.....

5 Har mitt eget inflytande och makt att ändra livsstil stärkts i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

På vilket/vilka sätt har mitt inflytande och makt stärkts?

.....

Utvärdering av min uppfattning om mig själv – vägledning 6

6 Stärktes min uppfattning om mig själv som person positivt i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

Vilken feedback – från vägledaren eller från mig själv fick jag som stärkte min självuppfattning?

.....

Poängsättning och reflektioner – vägledning 6

7 Summa poäng.....

Utvärdering av vägledning, poäng.....

Utvärdering av självuppfattning, poäng.....

Reflektioner över poängsättning och över hur jag besvarat frågorna

.....

.....

Guide 11 för jagstöd**I. VÄGLEDNINGSPRÅGOR I INDIVIDUALISERINGS- OCH INSIKTSFASEN****– att vägleda 7****Livsplan – idealitet och aktualitet**

Vad skulle kunna påverka dig att du skulle få kraft att göra en livsstilsförändring? Har du specifika önskemål om hur förändringen ska ske? Hur vill du själv utforma personliga lösningar för att ändra livsstil? Har du andra mål som just nu är lika viktiga som målet att ändra livsstil? Hur hanterar du sådana konkurrerande mål?

Repertoar – idealitet och aktualitet

Vilka självinsikter har du som kan underlätta genomförandet att ändra livsstil? Vilka idéer och förslag har du att genomföra förändringen? Hur avser du att fördjupa din kännedom om dig själv?

Inre miljö – idealitet och aktualitet

Vilka resurser har du som medverkar till att ändra livsstil? Vilka personliga egenskaper har du som är positiva för att ändra livsstil? Kunde någon av dessa egenskaper påverka att du har ökad chans att ändra livsstil? Vilka är dina personliga värderingar som ligger till grund för en förändring? Är någon av dessa så stark att värderingen kunde bli motivet för att ändra livsstil? Kan du beskriva vilka känslor som skulle uppfylla dig då du klarat av att ändra livsstil? Kan du räkna upp egenskaper som du är stolt över att du har?

Yttre miljö – idealitet och aktualitet**II. Dokumentation av vägledning 7 tillsammans med personen som söker stöd**

Datum

Vägledare

Person

Livsplan

Repertoar

Inre miljö

Yttre miljö

Sammanfattning – hur gå vidare

.....

.....

.....

.....

.....

Guide 12 för jagstöd**VÄGLEDARENS UTVÄRDERING I INDIVIDUALISERINGS- OCH INSIKTSFASEN****Utvärdering av vägledning 7**

1 Stärkte jag personens möjligheter att individualisera förändringen? 1 2 3 4 5 6 7

Vilka strategier hade jag att stärka personens möjligheter?

.....

2 Ställde jag krav på personen? 1 2 3 4 5 6 7

Vilka krav ställde jag och hur ställde jag kraven på personen?

.....

3 Uppmärksammade jag önskemål och förslag på handlingsalternativ? 1 2 3 4 5 6 7

Vilka strategier hade jag för att uppmärksamma önskemål och förslag?

.....

4 Hur synliggjorde jag personens resurser att ta ansvar utifrån individuella förutsättningar? 1 2 3 4 5 6 7

Vilka strategier hade jag för att synliggöra personens egna resurser

.....

5 Anser jag att personens kännedom om sig själv stärktes i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

Hur observerade jag det?

.....

Utvärdering av självuppfattning – vägledning 7

6 Stärktes min egen uppfattning om mig som vägledare positivt? 1 2 3 4 5 6 7

Vilken feedback – från personen eller från mig själv – stärkte min självuppfattning?

.....

Poängsättning och reflektioner – vägledning 7

7 Summa poäng.....

Utvärdering av vägledning, poäng

Utvärdering av självuppfattning, poäng

8 Reflektioner över poängsättning och över hur jag som vägledare besvarat frågorna

.....

Sammanfattning av vägledning 7 och vad jag som vägledare speciellt bör uppmärksamma

.....

.....

.....

.....

Guide 13 för jagstöd

SKALA FÖR SJÄLVSKATTNING I INDIVIDUALISERINGS- OCH INSIKTSFASEN

I. Mitt ansvar att beakta individuella förutsättningar

Har jag kännedom om mig själv? 1 2 3 4 5 6 7

Övervärderar jag de resurser jag har? 1 2 3 4 5 6 7

Undervärderar jag de resurser jag har? 1 2 3 4 5 6 7

Vet jag mina egna förutsättningar för att ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Vågar jag inse vilka resurser som är svaga hos mig? 1 2 3 4 5 6 7

Är jag en person med möjligheter att utöka mina resurser? 1 2 3 4 5 6 7

Jag har fattat beslut för hur jag ska gå tillväga för att ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Är detta beslut baserat på de resurser jag anser mig ha? 1 2 3 4 5 6 7

Reflektioner över de enskilda poängen
.....
.....

II. Min unikhhet som person att ändra livsstil

På denna skala markerar jag min egen kännedom om min unikhhet som person att själv ändra livsstil

Låg kännedom _____ Hög kännedom

Här beskriver jag faktorer som påverkar min kännedom om mig själv
.....

III. Sammanfattning
.....
.....
.....
.....
.....

Guide 14 för jagstöd

FRÅGOR FÖR SJÄLVREFLEKTION I INDIVIDUALISERINGS- OCH INSIKTSAFESEN

I. Mina önskningar

Hur uppmärksammar jag att jag är ett subjekt då jag avser genomföra något? På vilka sätt brukar jag göra saker jag önskar?

II. Mina tankar

Vem är jag och hur bra känner jag mig själv? Känner jag mig själv och de resurser jag har? Är jag en realistisk person? Är jag en noggrann person? Är jag en omdömesgill person? Vilka beslut kan jag fatta snabbt? Vilka beslut tar längre tid att bestämma? Vilka olika sätt och strategier har jag för att öka min kännedom om mig själv? Vilka självinsikter anser jag är viktiga för att jag ska kunna ändra livsstil? I vilka situationer har jag upplevt att jag varit förvånad över att jag har resurser jag inte var medveten om? Hur brukar jag använda min kännedom om mig själv i en krävande situation? Vad är möjligt eller omöjligt för mig att göra?

III. Mina känslor

Vilka är mina styrkefaktorer? Vilka är mina sårbarhetsfaktorer? Hur påverkar och i vilka situationer påverkar mina värderingar mina beslut?

IV. Mina egna krav och förväntningar på mig själv

Stämmer min egen kännedom om mig själv med andras kännedom om mig? Vad är det som utgör skillnader – om det finns skilda uppfattningar? På vilka sätt lever jag upp till de krav och förväntningar jag har på mig själv? Vilka krav anser jag är realistiska? På vilka sätt är jag noggrann då jag planerar och avser genomföra något?

V. Sammanfattning

Mina önskningar

Mina tankar

Mina känslor

Mina egna krav och förväntningar på mig själv

.....

.....

.....

.....

Guide 15 för jagstöd**SJÄLVUTVÄRDERING AV VÄGLEDNING I INDIVIDUALISERINGS-
OCH INSIKTSFASEN****Utvärdering av mig själv – vägledning 7**

1 Har jag granskat mig själv som subjekt? 1 2 3 4 5 6 7

Hur granskade jag mig som subjekt?

.....

2 Jag har analyserat resurser som är viktiga för att ändra livsstil
på mitt eget sätt? 1 2 3 4 5 6 7

På vilka sätt har jag analyserat mina resurser?

.....

Utvärdering av vägledning 73 Har vägledaren stärkt mig att ändra livsstil utifrån mina
personliga resurser? 1 2 3 4 5 6 7

Vilka strategier hade vägledaren för att upptäcka mina unika resurser?

.....

4 Ställde vägledaren krav på mig att inse faktiska resurser jag har? 1 2 3 4 5 6 7

På vilka sätt ställde vägledaren krav?

.....

5 Har min kännedom om mig själv stärkts i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

På vilket/vilka sätt har min kännedom om mig själv stärkts?

.....

Utvärdering av min uppfattning om mig själv – vägledning 7

6 Stärktes min uppfattning om mig själv som person positivt i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

Vilken feedback – från vägledaren eller från mig själv – fick jag som stärkte min självuppfattning?

.....

Poängsättning och reflektioner – vägledning 7

7 Summa poäng

Utvärdering av vägledning, poäng

Utvärdering av självuppfattning, poäng

8 Reflektioner över poängsättning och över hur jag besvarat frågorna

.....

.....

.....

Guide 16 för jagstöd**I. VÄGLEDNINGSFRÅGOR I INDIVIDTILLTRO- OCH INSIKTSFASEN – att vägleda 8****Livsplan – idealitet och aktualitet**

Är du villig och redo att själv börja med att genomföra en förändring? Vilka faktorer påverkar att du känner dig redo? Kan du tänka dig in i en vardagstillvaro som du fungerar bra i och mår bra i?

Repertoar – idealitet och aktualitet

Hur tänker du göra nu – vad blir ditt nästa steg? Vilka handlingsstrategier har du? Hur brukar du hantera problem och konflikter i vanliga fall? Vilka faktorer har gjort att du lyckats eller inte lyckats? Tror du att du kan klara av att ändra livsstil själv? Kan du uppleva att du tänker fel, lurar dig själv på ett eller annat sätt, då det gäller livsstilssituationen? Hur skulle du beskriva dina tankefel?

Inre miljö – idealitet och aktualitet

Hur brukar du själv uppmärksamma att du lyckats med något som du önskar göra? Vilka egenskaper har du som medverkar till att du kommer att klara av att ändra livsstil?

Yttre miljö – idealitet och aktualitet

Upplever du att din familj och vänner har tilltro till att du själv lyckas ändra livsstil? På vilka sätt visar familj och vänner sin tilltro till dig?

II. Dokumentation av vägledning 8 tillsammans med personen som söker stöd

Datum

Vägledare

Person

Livsplan

Repertoar

Inre miljö

Yttre miljö

Sammanfattning – hur gå vidare

.....

.....

.....

.....

.....

Guide 17 för jagstöd**VÄGLEDARENS UTVÄRDERING I INDIVIDTILLTRO- OCH INSIKTSFASEN****Utvärdering av vägledning 8**

1 Visade jag tilltro till personens möjligheter att ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Vilka strategier hade jag att uttrycka tilltro?

.....

2 Ställde jag krav på personen? 1 2 3 4 5 6 7

Vilka krav ställde jag och hur ställde jag kraven på personen?

.....

3 Bidrog jag med att uppmärksamma personen på egna framsteg? 1 2 3 4 5 6 7

Vilka strategier hade jag för att uppmärksamma framsteg?

.....

4 Hur synliggjorde jag personens resurser att ta ansvar och ha tilltro till sig själv? 1 2 3 4 5 6 7

.....

5 Anser jag att personens tilltro till sig själv stärktes i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

Hur observerade jag det?

.....

Utvärdering av självuppfattning – vägledning 8

6 Stärktes min egen uppfattning om mig som vägledare positivt? 1 2 3 4 5 6 7

Vilken feedback – från personen eller från mig själv stärkte min självuppfattning?

.....

Poängsättning och reflektioner – vägledning 8

7 Summa poäng.....

Utvärdering av vägledning, poäng.....

Utvärdering av självuppfattning, poäng.....

8 Reflektioner över poängsättning och över hur jag som vägledare besvarat frågorna

.....

.....

Sammanfattning av vägledning 8 och vad jag som vägledare speciellt bör uppmärksamma

.....

.....

.....

.....

Guide 18 för jagstöd**SKALA FÖR SJÄLVSKATTNING I INDIVIDTILLTRO- OCH INSIKTSFASEN****I. Mitt ansvar att ha tilltro till mig själv**

Är jag en person som ser möjligheter till egen utveckling? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag egen tilltro till att ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag tilltro till min vilja och önskan att ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Kan jag stärka min vilja ytterligare? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag tilltro till mina förmågor att ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Kan jag utöka mina förmågor för att kunna klara av att ändra livsstil?

Har jag omständigheter som är gynnsamma att just nu ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Vet jag hur jag kan göra för att få gynnsammare omständigheter? 1 2 3 4 5 6 7

Är jag medveten om vilka handlingsalternativ jag har? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag en uppsättning av lämpliga handlingsstrategier? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag förslag på lösning hur genomförandet ska ske? 1 2 3 4 5 6 7

Brukar jag uppmärksamma då jag lyckas med något? 1 2 3 4 5 6 7

Är jag en person som brukar göra framsteg? 1 2 3 4 5 6 7

Reflektioner över de enskilda poängen är

.....

.....

.....

II. Min utveckling att ändra livsstil

Här markerar jag i hur hög grad jag utvecklats och mognat att själv ändra livsstil

Låg utveckling ————— Hög utveckling

Här beskriver jag faktorer som påverkar min utveckling av mig själv

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Guide 19 för jagstöd**FRÅGOR FÖR SJÄLVREFLEKTION I INDIVIDTILLTRO- OCH INSIKTSFASEN****I. Mina önskningar**

Hur önskar jag utvecklas så att mitt liv stämmer överens med de värderingar jag har och med mitt riktiga jag?

II. Mina tankar

På vilka olika sätt har jag tilltro till mig själv? På vilka sätt har jag förvärvat denna tilltro? På vilka sätt betyder min egen tilltro möjligheter att utvecklas och att mogna? Vilka förmågor brukar jag använda för att genomföra det jag önskar? Vilka handlingsstrategier är karaktäristiska för mig som person? Hur ser min mångfald av handlingsstrategier ut? Vad är det som jag önskar förbättra för att genomförandet ska lyckas?

III. Mina känslor

På vilka sätt påverkar mina emotioner mitt genomförande? Vilka är mina vanligaste attityder då jag planerar och genomför något jag önskar? Vilka styrkor har jag i en genomförandefas?

IV. Krav och förväntningar på mig själv och från andra

Hur brukar jag gå tillväga för att ta ställning? Hur går jag tillväga för att prioritera och finna lämpliga handlingsstrategier?

V. Sammanfattning

Mina önskningar

Mina tankar

Mina känslor

Mina egna krav och förväntningar på mig själv

.....

.....

.....

.....

Guide 20 för jagstöd**SJÄLVUTVÄRDERING AV VÄGLEDNING I INDIVIDTILLTRO- OCH INSIKTSFASEN****Utvärdering av mig själv – vägledning 8**

1 Jag har granskat min egen tilltro till mig själv? 1 2 3 4 5 6 7

Hur granskade jag min tilltro till mig själv?

2 Jag har analyserat handlingsalternativ som är viktiga för att kunna
ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

På vilka sätt har jag analyserat mina handlingsalternativ?

Utvärdering av vägledning – vägledning 8

3 Har vägledaren stärkt min tilltro till mig själv? 1 2 3 4 5 6 7

Vilka strategier hade vägledaren för att stärka min egen tilltro till mig själv?

4 Ställde vägledaren krav på mig att inse de faktiska utvecklingsmöjligheter
jag har? 1 2 3 4 5 6 7

På vilka sätt ställde vägledaren krav?

5 Har mina möjligheter till egen utveckling stärkts i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

På vilket/vilka sätt har mina möjligheter stärkts?

Utvärdering min uppfattning om mig själv – vägledning 8

6 Stärktes min uppfattning om mig själv som person positivt i mötet? 1 2 3 4 5 6 7

Vilken feedback – från vägledaren eller från mig själv – fick jag som stärkte min självuppfattning?

Poängsättning och reflektioner – vägledning 8

7 Summa poäng.....

Utvärdering av vägledning, poäng.....

Utvärdering av självuppfattning, poäng.....

8 Reflektioner över poängsättning och över hur jag besvarat frågorna

.....

.....

.....

.....

Steg III Självkompetensprocessen

Steg I Krav/egen medverkan i identifieringen	→	Steg II Högre krav/ eget agerande i förändringen	→	Steg III Egna krav/ eget ansvar att förändra i självkompetens
Personstöd	→	Jagstöd	→	Stöd till självstöd
Grundläggande väglednings- kompetens		Avancerad väglednings- kompetens		Excellent väglednings- kompetens

1 Strategier för självstöd – att skapa sin egen hälsa baserat på jag-perspektiv och handlingsplan

I självkompetensprocessen finns tre guider för varje fas med frågor och arbetsuppgifter för självstöd för att jag ska kunna vägleda mig själv. Guiderna är i form av reflektioner, skattningsskalor och utvärderingar. Syftet med guiderna är att jag ska lotsa mig själv och utforma vägledningen utifrån mina individuella förutsättningar.

I självkompetensprocessen finns också tre guider för varje fas angående stöd till självstöd med vägledningsfrågor och arbetsuppgifter i form av reflektioner, skattningsskalor och utvärderingar. Syftet med dessa guider är att lotsa och utforma vägledningen utifrån personens individuella förutsättningar.

Guide 1 för självstöd**SJÄLVSTÖDFRÅGOR – MÅLBEDÖMNING OCH SJÄLVIDENTITET****I. Mål**

Vilka resurser har jag för att forma och skapa egna mål som är realistiska? Vilka mål är attraktiva för mig? Vad är betydelsefullt i mitt liv? Brukar jag prioritera mellan olika mål? Vilken prioritet har min nuvarande livsstil? Vilka resurser har jag för att reflektera över de mål jag har och de mål jag formar? Vilken livsstil är den jag önskar ha? Vilka intressen har jag? Hur fördelar jag tiden mellan mina olika fritidsintressen? Vilka krav och förväntningar har jag på mig själv att forma, skapa och omprioritera mål?

II. Identitet

Hur upptäcker jag osäkerhet och brist på identitet hos mig själv? Är min livsstil förenlig med mitt riktiga jag? Vad är det som försvagar min identitet? Hur kan jag själv förstärka min upplevelse av egen identitet? Vilka faktorer skulle stärka min identitet?

III. Handlingsplan

På vilket sätt vill jag utforma en handlingsplan för att ändra livsstil? Vilka krav och förväntningar har jag på mig själv att göra upp en personlig handlingsplan? Hur kan jag utforma en handlingsplan att ändra livsstil som utgår från mina egna individuella resurser och egna önskemål?

IV. Sammanfattning

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Guide 2 för självstöd

SJÄLVSTÖDREFLEKTIONER – MÅLBEDÖMNING OCH SJÄLVIDENTITET

I. Eget krav – att ändra livsstil själv

1 Här markerar jag hur villig jag är att skapa och forma mål och delmål för att ändra livsstil
Låg villighet _____ Hög villighet

2 Självreflektion avseende låg alternativt hög villighet
.....

3 Här markerar jag om jag har tilltro till mig själv att skapa mål för att ändra livsstil.
Låg tilltro _____ Hög tilltro

4 Självreflektion avseende tilltro eller brist på tilltro
.....

5 Här markerar jag hur jag bedömer mina personliga resurser att ändra livsstil
Låg grad av resurser _____ Hög grad av resurser

6 Självreflektion avseende låg eller hög grad av personliga resurser
.....

7 Här markerar jag hur jag uppfattar min självbedömning
Negativ självbedömning _____ Positiv självbedömning

8 Självreflektion avseende negativ eller positiv självbedömning
.....

9 Här markerar jag om jag kan identifiera mig med de mål och delmål jag format.
Låg identifieringsgrad _____ Hög identifieringsgrad

10 Självreflektion avseende låg eller hög identifieringsgrad
.....

11 Här markerar jag graden av mina krav och förväntningar på mig själv att ändra livsstil
Låg kravnivå _____ Hög kravnivå

12 Självreflektion avseende låg eller hög kravnivå på mig själv
.....

13 Här räknar jag upp faktorer som påverkar vilka mål jag skapar
.....

Guide 2 för självstöd (forts.)

14 Här markerar jag i vilken grad jag anser att det liv jag lever är mitt riktiga jag
Låg grad _____ Hög grad

15 Självreflektion avseende graden av mitt riktiga jag
.....

16 Här markerar jag i vilken grad jag är villig att involvera familj och vänner då jag formar och skapar mål

Låg grad _____ Hög grad

17 Självreflektion avseende om det är positivt eller negativt att involvera familj och vänner
.....

18 Här räknar jag upp faktorer som positivt skulle påverka mig att forma och skapa mål som jag kan identifiera mig med
.....

19 Här skriver jag ner faktorer som påverkar mitt val av mål och delmål
.....

II. Sammanfattning
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Guide 3 för självstöd**SJÄLVSTÖDUTVÄRDERING – MÅLBEDÖMNING OCH SJÄLVIDENTITET****I. Min uppfattning om målbedömning**

I låg grad _____ I hög grad

Är jag villig att ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag tilltro till att ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Jag vet vilka mål och delmål som är önskvärda för mig? 1 2 3 4 5 6 7

Jag vet vilka mål och delmål som är realistiska för mig? 1 2 3 4 5 6 7

Jag vet vilka mål och delmål jag har? 1 2 3 4 5 6 7

Jag är villig att forma nya mål och delmål? 1 2 3 4 5 6 7

Jag är villig att omprioritera mål och delmål? 1 2 3 4 5 6 7

Jag är villig att överge tidigare mål och delmål jag haft? 1 2 3 4 5 6 7

Jag har tilltro till mig själv att skapa mål? 1 2 3 4 5 6 7

Reflektioner över poängsättning

.....

.....

II. Min målbedömning

Jag har bedömt att följande fyra mål är viktigast för mig i livet

Mål

Mål

Mål

Mål

Här prioriterar jag målen i mitt liv

Mål 1

Mål 2

Mål 3

Mål 4

Här reflekterar jag över vilken prioritet livsstilsförändringen har

.....

.....

Guide 3 för självstöd (forts.)**III. Mina önskningar, tankar och känslor avseende målen jag skapat**

Här beskriver jag mina önskningar, tankar och känslor avseende målen jag skapat

.....

.....

.....

.....

IV. Hälsa – självidentitet och självomsorg

Jag vet vem jag är och vad jag vill 1 2 3 4 5 6 7

Jag identifierar mig med de mål jag format 1 2 3 4 5 6 7

Jag har en omsorg om mig själv och min hälsa 1 2 3 4 5 6 7

Jag beaktar kroppens signaler 1 2 3 4 5 6 7

Reflektioner över poängsättning.....

.....

.....

.....

.....

Guide 1 stöd till självstöd – att vägleda 9**STÖD TILL SJÄLVSTÖD I MÅLBEDÖMNINGS- OCH JAGPERSPEKTIVFASEN****I. Min egen uppfattning om mig själv – självbedömning**

Hur vill jag se och uppfatta och värdera mig själv? Hur uppfattar och beskriver jag mig själv? Hur vill jag att andra ska uppfatta och värdera mig? Vilka egenskaper har jag som jag är stolt över? Vilka krav och förväntningar har jag på mig själv? Brukar jag glädjas åt och belöna mig själv då jag lyckats med något? Har jag en realistisk uppfattning om mig själv? Vilka är skälen och bevekelsegrunderna för min uppfattning om mig själv? Är jag sann mot mig själv i min bedömning av mig själv? Är jag villig att granska mig själv även då jag inser egna tillkortakommanden? Vad blir hotfullt då jag granskar mig själv? Upplever jag att jag har intressanta händelser och utmaningar i mitt dagliga liv? Är jag beredd att anta utmaningar?

II. Självbedömning – egna krav och förväntningar

Vilka målinriktade handlingar har jag för att bevara och förstärka min självbedömning? Vilka målinriktade handlingar har jag för att andra ska kunna bevara och förstärka en positiv värdering av mig?

III. Situationer som påverkar självbedömningen

Här beskriver jag en situation som positivt påverkade min självbedömning

.....

Här beskriver jag en situation som negativt påverkade min självbedömning

.....

Här beskriver jag faktorer som positivt skulle stärka mitt självbestämmande

.....

IV. Reflektioner och sammanfattning av min självbedömning

.....

V. Utvärdering

.....

.....

.....

Guide 2 stöd till självstöd**PERSONBASERAD HANDLINGSPLAN I MÅLBEDÖMNINGS-
OCH JAGPERSPEKTIVFASEN****I. Att ändra livsstil med fokus på livsplan**

På vilka sätt har målet att ändra livsstil betydelse för min identitet? Hur har jag gått tillväga för att forma delmålen i handlingsplan? Identifierar jag mig med de delmål jag satt upp? Känner jag mig främmande för de delmål jag satt upp? Är delmålen realistiska relaterat till den kännedom jag har om mig själv? På vilka sätt har jag nu nytta av tidigare försök att ändra livsstil? Har jag format nya delmål genom de erfarenheter jag har idag? Har jag omprioriterat tidigare delmål?

II. Idealitet och aktualitet

Stämmer de delmål jag har överens med de värderingar jag har? Stämmer delmålen med den tilltro jag har till mig själv att klara av att genomföra delmålen? Vilka är mina krav och förväntningar på mig själv för att sätta upp önskvärda och realistiska delmål? Har andra påverkat mina mål och delmål i handlingsplanen? Är jag beroende av andra för att forma mål i handlingsplanen?

III. Reflektioner och sammanfattning

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Guide 3 stöd till självstöd

STÖD TILL SJÄLVSTÖD I MÅLBEDÖMNINGS- OCH JAGPERSPEKTIVFASEN

I. Resurser i livsplan

Här markerar jag på skalan om jag har format centrala mål i mitt liv och för min livsmening.

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

.....

Har jag prioriterat mål som är mest betydelsefulla för mig?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

.....

Anser jag själv att dessa mål och delmål är realistiska och genomförbara?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

.....

Anser jag själv att jag brukar genomföra de mål jag satt upp för mig?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

.....

Har jag vilja att reflektera över mina mål och utvärdera mina mål?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

.....

Guide 3 stöd till självstöd (forts.)

Har jag vilja att göra omprioriteringar av mål om jag anser att det krävs för att förbättra mitt liv?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

.....

.....

Upplever jag att jag har intressanta händelser och utmaningar i mitt dagliga liv som gör mitt liv meningsfullt?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

.....

.....

Livsplanepoäng.....

II. Reflektioner över poängsättning och beskrivningar och vad som speciellt bör uppmärksammas

.....

.....

.....

Guide 4 stöd till självstöd

VÄGLEDARENS UTVÄRDERING I MÅLBEDÖMNINGS- OCH JAGPERSPEKTIVFASEN

I. Att personen stärker sin självbedömning

.....
.....

II. Att personen utvecklar sin handlingsplan

.....
.....

III. Att personen stärker sin målbedömning och självidentitet

.....
.....

IV. Dokumentation av stöd till självstöd 9 tillsammans med personen som söker stöd

.....
.....
.....

Guide 4 för självstöd**SJÄLVSTÖDFRÅGOR – MÅLBESTÄMMANDE OCH SJÄLVKONTROLL
– ATT VÄGLEDA SIG SJÄLV 2****I. Mål**

Vem och vad bestämmer hur mitt liv utformas? Vilka mål har jag själv bestämt? Vilka personer har påverkat mig då jag bestämt mål? Vilka mål har andra kunnat påverka? Vem har valt målen jag har? Vet jag vilka mål som är önskvärda för mig? Hur påverkas min tilltro till mig själv då jag väljer mål? Har jag kapacitet att bestämma mål själv? Vilka mål och intressen har jag som jag själv vill bestämma om och som är viktiga för mig? Vilka faktorer påverkar att jag själv bestämmer mål?

II. Kontroll

Vilka strategier passar mig för att bättre ha kontroll på min livsstilssituation? Har jag krav och förväntningar på mig själv att jag ska ha självkontroll? Anser jag att det är andra personer som har ansvar för min livsstil? Vilka faktorer påverkar att jag kvarhåller eller förlorar kontrollen? Vilka faktorer skulle stärka min självkontroll?

III. Handlingsplan

Har jag förmågor att bestämma delmål i min handlingsplan? Har jag helt frivilligt bestämt delmålen? Har jag frihet att skapa egna delmål? Har jag omständigheter som påverkar mitt självbestämmande?

IV. Sammanfattning

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Guide 5 för självstöd

SJÄLVSTÖDREFLEKTIONER – MÅLBESTÄMMANDE OCH SJÄLVKONTROLL

I. Eget krav – att ändra livsstil själv

1 Här markerar jag hur villig jag är att själv bestämma mål och delmål för att ändra livsstil.

Låg villighet _____ Hög villighet

Självreflektion avseende låg alternativt hög villighet

.....

2 Här markerar jag om jag har tilltro till mig själv att bestämma mål.

Låg tilltro _____ Hög tilltro

Självreflektion avseende tilltro eller brist på tilltro

.....

3 Här markerar jag hur jag bedömer mina personliga resurser att bestämma mål.

Låg grad av resurser _____ Hög grad av resurser

Självreflektion avseende låg eller hög grad av personliga resurser

.....

4 Här markerar jag hur jag uppfattar mitt självbestämmande.

Låg grad _____ Hög grad

Självreflektion avseende låg eller hög grad av självbestämmande

.....

5 Här markerar jag om jag har kontroll avseende de mål och delmål jag format för att ändra livsstil.

Låg grad av kontroll _____ Hög grad av kontroll

Självreflektion avseende låg eller hög grad av kontroll

.....

6 Här markerar jag graden av mina krav och förväntningar på mig själv att bestämma själv.

Låg grad av krav _____ Hög grad av krav

Självreflektion avseende låg eller hög grad av krav på mig själv

.....

Guide 5 för självstöd (forts.)

7 Här räknar jag upp faktorer som påverkar mina val och de mål jag bestämmer

.....

.....

.....

8 Här markerar jag i vilken grad jag involverat familj och vänner för att skaffa underlag för att sedan bestämma själv

Låg grad _____ Hög grad

Självreflektion avseende graden av involvering

.....

9 Här räknar jag upp faktorer som positivt skulle påverka att jag i högre grad är redo att själv bestämma mål

.....

.....

.....

II. Sammanfattning

.....

.....

.....

.....

.....

Guide 6 för självstöd**SJÄLVSTÖDUTVÄRDERING – MÅLBESTÄMMANDE OCH JAGPERSPEKTIV****I. Min uppfattning om mitt eget målbestämmande**

I låg grad _____ I hög grad

Jag beaktar min vilja då jag bestämmer mål 1 2 3 4 5 6 7

Jag vet mina förmågor då jag bestämmer mål 1 2 3 4 5 6 7

Jag vet mina omständigheter då jag bestämmer mål 1 2 3 4 5 6 7

Jag är noggrann då jag bestämmer mina egna mål 1 2 3 4 5 6 7

Jag vet vilka mål jag själv helt vill bestämma om 1 2 3 4 5 6 7

För mig är det viktigt att jag bestämmer själv 1 2 3 4 5 6 7

Jag har tilltro till att jag själv kan bestämma mål 1 2 3 4 5 6 7

Reflektioner över poängsättning

II. Mitt målbestämmande

Jag har bestämt mig för att följande fyra delmål är viktigast för mig i livsstilsförändringen

Delmål

Delmål

Delmål

Delmål

Här prioriterar jag delmålen

Delmål 1.

Delmål 2.

Delmål 3.

Delmål 4.

Här reflekterar jag över delmålens prioritet

.....

.....

Guide 6 för självstöd (forts.)**III. Mina önskningar, tankar och känslor avseende delmålen jag själv bestämt**

.....

.....

.....

.....

IV. Hälsa – självkontroll och självacceptans

Jag kan själv sätta upp gränser i mitt liv 1 2 3 4 5 6 7

Jag har strategier för självkontroll 1 2 3 4 5 6 7

Jag styr själv vad som är viktigt i mitt liv 1 2 3 4 5 6 7

Jag accepterar mig själv som person 1 2 3 4 5 6 7

Reflektioner över poängsättning.....

.....

.....

V. Utvärdering.....

.....

.....

.....

.....

.....

Guide 5 stöd till självstöd**STÖD TILL SJÄLVSTÖD I MÅLBESTÄMMANDE- OCH JAGPERSPEKTIVFASEN
– ATT VÄGLEDA 10****I. Min egen uppfattning om mig själv – självbestämmande**

Hur uppfattar jag att bestämma själv? På vilka sätt är det viktigt för mig att bestämma själv? Vilka olika områden vill jag absolut själv fatta beslut om? På vilka sätt påverkar det min värdering av mig själv om jag bestämmer själv? Vilka känslor har jag då jag bestämmer själv? Hur vill jag beskriva min tilltro till mig själv att bestämma mål? Hur är det vanligt att jag går tillväga då jag själv bestämmer mål? Brukar jag genomföra de mål jag själv bestämt om? Vilka personer brukar påverka mina beslut? Vilken nytta har jag av denna påverkan? Brukar jag rådfråga andra innan jag fattar olika beslut? Vilka känslor har jag då andra bestämmer åt mig? Vilka faktorer påverkar att jag tillåter andra att bestämma? Brukar jag säga att det här har jag bestämt själv, fast det egentligen är andra som bestämt? På vilka sätt påverkar det min värdering av mig själv om andra bestämmer? Brukar jag genomföra mål andra påverkat mig att ha?

II. Självbestämmande – mina egna krav och förväntningar

Vilka målinriktade handlingar har jag för att bevara och förstärka mitt självbestämmande och därmed min egen värdering av mig själv? Vilka målinriktade handlingar har jag för att andra ska värdera mig som en självständig person som fattar egna beslut i mitt eget liv?

III. Situationer som påverkar mitt självbestämmande

Här beskriver jag en situation som positivt påverkade mitt självbestämmande

.....

Här beskriver jag en situation som negativt påverkade mitt självbestämmande

.....

Här beskriver jag faktorer som positivt skulle stärka mitt självbestämmande

.....

IV. Reflektioner och sammanfattning av mitt självbestämmande

.....

.....

Guide 6 stöd till självstöd**PERSONBASERAD HANDLINGSPLAN I MÅLBESTÄMMANDE-
OCH JAGPERSPEKTIVFASEN****I. Att ändra livsstil med fokus på repertoar**

Har jag själv bestämt att ändra livsstil? På vilket underlag har jag själv bestämt mig för att ändra livsstil? Vilka delmål i livsstilsförändringen har jag bestämt själv? Är det nya delmål eller är det delmål jag haft tidigare men misslyckats med? Vilka delmål är det viktigt att jag själv bestämmer? Vilka faktorer anser jag är positiva för att stärka mitt eget bestämmande av delmål? Vilka faktorer upplever jag som hinder för att bestämma delmål själv? Har jag bestämt delmålen frivilligt? Har jag frihet att bestämma delmål? Vilka faktorer påverkar mig då jag bestämmer delmål?

II. Idealitet och aktualitet

Vilka krav har jag på mig själv att jag själv ska bestämma? Kan jag bli lika framgångsrik om jag själv eller andra bestämt delmålen? Vilka personliga resurser – livsplan, repertoar, inre miljö, yttre miljö – har jag för att forma önskvärda och realistiska mål? Är mina val av delmål slumpmässiga? Har jag gjort mina val av delmål med eftertanke? Är delmålen realistiska och adekvata?

III. Reflektioner och sammanfattning.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Guide 7 stöd till självstöd**STÖD TILL SJÄLVSTÖD – I MÅLBESTÄMMANDE- OCH JAGPERSPEKTIVFASEN****I. Resurser i repertoar**

Här markerar jag på skalan om jag anser att jag har bedömningsförmågor, förmågor att bedöma min livssituation.

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

Här markerar jag på skalan om jag har beslutsförmågor avseende mål, förmågor att forma mål i mitt liv.

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

Har jag förmågor att granska och analysera om målen är realistiska och genomförbara?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

Har jag förmågor att prioritera mål som är eftersträvansvärda och attraktiva för mig?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

Här markerar jag på skalan om jag har beslutsförmågor avseende planering att genomföra mål

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

Här markerar jag på skalan om jag har handlingsförmågor, strategier för att förverkliga mål

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

Guide 7 stöd till självstöd (forts.)

Här markerar jag på skalan om jag har reflektionsförmågor, att reflektera över mina handlingar

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

.....

Här på skalan markerar jag om jag har utvärderingsförmågor, att utvärdera mina handlingar

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

.....

.....

Här på skalan markerar jag om jag har omdömesförmågor, att omdömesgillt bedöma, besluta och handla

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

.....

.....

Här markerar jag på skalan om jag har dygdförmågor, att jag är noggrann och tålmodig då jag bedömer, beslutar och handlar

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

.....

.....

Repertoarpoäng

II. Reflektioner över poängsättning och beskrivningar och vad som speciellt bör uppmärksammas

.....

.....

.....

.....

Guide 8 stöd till självstöd

**VÄGLEDARENS UTVÄRDERING I MÅLBESTÄMMANDE-
OCH JAGPERSPEKTIVFASEN**

I. Att personen stärker sitt självbestämmande

.....
.....

II. Att personen utvecklar sin handlingsplan

.....
.....

III. Att personen stärker sitt målbestämmande och självidentitet

.....
.....

IV. Dokumentation av stöd till självstöd 10 tillsammans med personen som söker stöd

.....
.....
.....
.....
.....

Guide 7 självstöd**SJÄLVSTÖDFRÅGOR – MÅLINTEGRERING OCH SJÄLVSANNING
– ATT VÄGLEDA SIG SJÄLV 3****I. Mål**

Har jag involverat vänner i att jag ändrar livsstil? Vilka är mina vinster med att involvera familj och vänner?

II. Sanning

Upplever jag att jag är sann mot mig själv? Vilka resurser har jag för att vara sann? Hur integrerar jag mål? Hur brukar jag reflektera över integreringen? Bygger integreringen på självförståelse? Vilka tankemönster ska uppmärksammas? Vilka känslomönster ska uppmärksammas? Utgör tankar och känslor hinder för mig i integreringen? Om jag inte är sann mot mig själv, hur kan jag då integrera mina mål? Tänker jag ibland ”det här var bara otur”, ”det här var sista gången jag ska falla för frestelsen”, då jag inte håller på de nya dagliga rutiner jag har? Vilka faktorer skulle stärka min självanning? Finns det något jag känner mig stolt över när det gäller att förändra? På vilka sätt uppmärksammar och respekterar familj och vänner mina försök att införa nya dagliga rutiner?

III. Handlingsplan

Tror jag själv att de delmål jag satt upp i min handlingsplan är möjliga att uppnå? Vilka krav och förväntningar har jag på mig själv att integrera mål och förvärva nya vanor och dagliga rutiner enligt delmålen i handlingsplan? Vilka personer har jag berättat för att jag försöker skaffa en ny dagsagenda? Vilka personer har jag berättat för att jag nu försöker leva på ett nytt sätt? Skulle det ha betydelse och underlätta förändringen om jag berättade för andra om min situation?

IV. Sammanfattning

.....

Guide 8 självstöd

SJÄLVSTÖDREFLEKTIONER – MÅLINTEGRERING OCH SJÄLVSANNING

I. Eget krav – att ändra livsstil själv

1 Här markerar jag hur villig jag är att själv integrera mål i vardagen för att ändra livsstil.

Låg villighet _____ Hög villighet

Självreflektion avseende låg alternativt hög villighet

.....

2 Här markerar jag om jag har tilltro till mig själv att integrera mål.

Låg tilltro _____ Hög tilltro

Självreflektion avseende tilltro eller brist på tilltro

.....

3 Här markerar jag hur jag bedömer mina personliga resurser att integrera mål på ett sant sätt.

Låg grad av resurser _____ Hög grad av resurser

Självreflektion avseende låg eller hög grad av personliga resurser

.....

4 Här markerar jag hur jag uppfattar min självintegration.

Låg grad _____ Hög grad

Självreflektion avseende låg eller hög grad av självintegration

.....

5 Här markerar jag om jag är sann och uppriktig avseende mål och delmål jag integrerat för att ändra livsstil.

Låg sanningsgrad _____ Hög sanningsgrad

Självreflektion avseende låg eller hög sanningsgrad

.....

6 Här markerar jag graden av mina krav och förväntningar jag har på mig själv att integrera mål och delmål på ett sant sätt.

Låg grad av krav _____ Hög grad av krav

Självreflektion avseende låg eller hög grad av krav på mig själv

.....

Guide 8 självstöd (forts.)

7 Här markerar jag hur sann och uppriktig jag är mot mig själv om jag lyckas eller inte lyckas integrera mål och delmål

Låg grad _____ Hög grad
Självreflektion avseende låg eller hög grad av att vara sann mot mig själv

.....

8 Här markerar jag hur sann och uppriktig jag är mot andra personer om jag lyckas eller inte lyckas integrera mål och delmål

Låg grad _____ Hög grad
Självreflektion avseende låg eller hög grad av att vara sann mot andra

.....

9 Här räknar jag upp faktorer som positivt skulle påverka mig så att jag i högre grad är redo för att integrera mål och delmål på ett sant sätt

.....

10 Här skriver jag ner faktorer som påverkar mitt val att integrera och föra in nya dagliga rutiner

.....

II. Sammanfattning

.....

.....

.....

.....

Guide 9 självstöd**SJÄLVSTÖDUTVÄRDERING – MÅLINTEGRERING OCH SJÄLVSANNING****I. Min uppfattning om målintegrering**

Jag är beredd att ändra dagliga rutiner genom nya mål 1 2 3 4 5 6 7

Jag har tilltro till att jag kan ändra dagliga rutiner 1 2 3 4 5 6 7

Jag har satt in nya dagliga rutiner i vardagslivet 1 2 3 4 5 6 7

Jag granskar vardagslivet på ett nytt sätt 1 2 3 4 5 6 7

Jag har lyckats ändra min egen uppfattning om livet 1 2 3 4 5 6 7

Jag har tilltro till att jag själv kan integrera mål 1 2 3 4 5 6 7

Reflektioner över poängsättning

.....

II. Min självintegrering

Jag har bedömt att de fyra delmålen jag har ska integreras på följande sätt, från högsta till lägsta prioritetsgrad

Delmål

Delmål

Delmål

Delmål

Här reflekterar jag över delmålen prioritet då jag ska integrera dessa

.....

III. Mina önskningar, tankar och känslor

Här beskriver jag mina önskningar avseende integreringen av delmål

.....

.....

Här beskriver jag mina tankar att integrera delmålen

.....

.....

Här beskriver jag mina känslor inför att integrera delmålen

.....

.....

Guide 9 självstöd (forts.)**IV. Hälsa – självsanning och självförståelse**

Jag har viljan att vara sann mot mig själv 1 2 3 4 5 6 7

Jag har förmågor att vara sann mot mig själv 1 2 3 4 5 6 7

Jag har omständigheter som möjliggör att jag kan vara sann 1 2 3 4 5 6 7 7

Jag har förståelse för mig själv utifrån ”ett sant jag” 1 2 3 4 5 6 7

Reflektioner över poängsättning

.....

V. Utvärdering

.....

.....

.....

.....

.....

Guide 9 stöd till självstöd**STÖD TILL SJÄLVSTÖD I MÅLINTEGRERINGS- OCH JAGPERSPEKTIVFASEN
– ATT VÄGLEDA 11****I. Min egen uppfattning om mig själv – självintegrering**

Har jag en villighet och beredskap att ändra rutiner? Vilka delmål har jag integrerat i nya dagliga rutiner? Blev det som jag väntade mig eller fick integreringen oväntade konsekvenser? Försöker jag att undvika att se vissa fakta för att kunna se mig som vinnare? Vad är det som gör att vissa fakta känns speciellt hotfulla för mig? Vad är det för sanning jag inte vill ta till mig? Har jag nytta av att berätta för andra att jag håller på att föra in nya dagliga rutiner för att ändra livsstil? Uppmärksammar och respekterar familj och vänner mina försök att ändra dagliga rutiner? Om ja, på vilka sätt? Vad är det som är mest krävande för att integrera delmål i vardagen? Känner jag mig själv så bra att jag vet vilka rutiner som kunde passa in i mitt liv? Har jag förståelse för mina känslor och känslomönster då jag ska ändra dagliga rutiner? Är känslorna till hjälp för mig eller utgör de hinder?

II. Självintegrering – egna krav och förväntningar

Vilka målinriktade handlingar har jag för att bevara och förstärka min bild av mig själv som en sann och uppriktig person? Vilka målinriktade handlingar har jag för att andra ska kunna bevara och förstärka sin bild av mig som en sann och uppriktig person?

III. Situationer som påverkar självintegrering

Här beskriver jag en situation som positivt påverkade min självintegrering

.....

Här beskriver jag en situation som negativt påverkade min självintegrering

.....

Här beskriver jag faktorer som positivt skulle stärka min självintegrering

.....

IV. Reflektioner och sammanfattning av min självintegrering

.....

.....

Guide 10 stöd till självstöd**PERSONBASERAD HANDLINGSPLAN I MÅLINTEGRERINGS-
OCH JAGPERSPEKTIVFASEN****I. Att ändra livsstil med fokus på inre och yttre miljöomständigheter**

Är jag beredd att integrera mål och delmål på ett sant sätt i min handlingsplan? Hur sann är jag mot mig själv då jag integrerar delmål? Hur sann är jag mot andra när jag försöker integrera mål och delmål? Vilka faktorer skulle påverka mig att på ett sannare sätt integrera mål och delmål? Vilka faktorer skulle påverka mig så att jag i högre grad är redo för att integrera målen?

II. Idealitet och aktualitet

Vilka personliga resurser har jag i inre miljö och yttre miljö som medverkar till att integrera på ett individuellt sätt? Vilka är mina krav och förväntningar som jag har på mig själv att vara sann då jag integrerar mål och delmål i handlingsplan?

III. Reflektioner och sammanfattning

.....

.....

.....

.....

.....

Guide 11 stöd till självstöd**STÖD TILL SJÄLVSTÖD I MÅLINTEGRERINGS- OCH JAGPERSPEKTIVFASEN****I. Resurser i inre miljö**

Uppfattar jag mig själv som en person som tar ansvar för och kan påverka mitt eget liv?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

Har jag personliga värderingar som jag försöker att leva efter i mitt liv?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

Har jag en positiv uppfattning om mig själv som person?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

Har jag tilltro till mig själv då jag önskar genomföra förändringar?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

Har jag personliga värderingar som jag försöker att leva efter i mitt liv?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

Har jag en positiv uppfattning om mig själv som en värdefull person?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

Upplever jag i mitt dagliga liv att jag har positiva emotioner som glädje och hopp?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

Anser jag att jag har en välfungerande kropp – fysisk hälsa?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

Guide II stöd till självstöd (forts.)

Har jag en positiv attityd till mig själv som kunnig och kapabel person?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

II. Resurser i yttre miljö

Har jag ett socialt nätverk i det dagliga livet?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

Har jag någon person som jag kan anförtro mig åt?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

Har jag en fungerande ekonomi?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

Lever jag med familj och vänner som jag fungerar med?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

Lever jag i en kultur som passar mitt sätt att leva?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

Har jag familj och vänner jag kan få stöd av om det behövs?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

Anser jag att andra har en positiv uppfattning om mig som person?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

Trivs jag med mitt arbete eller de aktiviteter jag ägnar mig åt?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

Guide 11 stöd till självstöd (forts.)

Har jag en bra boendesituation?

I låg grad _____ I hög grad

Beskriv

.....

Inre miljöpoäng

Yttre miljöpoäng

Summa miljöpoäng:

III. Reflektioner över poängsättning och beskrivningar och vad som speciellt bör uppmärksammas

.....

.....

.....

Guide 12 stöd till självstöd

**VÄGLEDARENS UTVÄRDERING I MÅLINTEGRERINGS-
OCH JAGPERSPEKTIVFASEN**

I. Att personen stärker sin självintegrering

.....
.....

II. Att personen utvecklar sin handlingsplan

.....
.....

III. Att personen stärker sin målintegrering och självidentitet

.....
.....

IV. Dokumentation av stöd till självstöd 11 tillsammans med personen som söker stöd

.....
.....
.....
.....
.....

Guide 10 för självstöd**FRÅGOR FÖR SJÄLVSTÖD – MÅLFÖRVERKLIGANDE OCH SJÄLVMENING
– ATT VÄGLEDA SIG SJÄLV 4****I. Mål**

Vad har jag för resurser att reflektera över förverkligandet? Vad är speciellt hotande för mig avseende självförverkligande? Hur ser min vilja ut att vidmakthålla livsstilsförändringen på sikt? Vilka faktorer påverkar att jag lyckas alternativt inte lyckas förverkliga mål? Vad är speciellt hotande för mig i aktuell situation som avser självförverkligande?

II. Mening

Blir mitt liv meningsfullare genom att jag ändrar livsstil? Är en ändrad livsstil så viktig att jag avser att vidmakthålla förändringen? Skapar det ökad mening i livet för mig genom att ändra livsstil?

III. Handlingsplan

Vad har jag för resurser att förverkliga delmålen i handlingsplanen?

Upplever jag att jag håller mig till de delmål jag har i handlingsplan? Vilka resurser har jag som jag tidigare inte varit medveten om? Hur kan jag förändra strategier för att genomföra de delmål jag själv önskar?

IV. Sammanfattning

.....

.....

.....

.....

.....

Guide 11 för självstöd

SJÄLVSTÖDREFLEKTIONER – MÅLFÖRVERKLIGANDE OCH SJÄLV MENING

I. Eget krav – att ändra livsstil själv

1 Här markerar jag hur villig jag är att förverkliga mål

Låg villighet _____ Hög villighet

Självreflektion avseende låg alternativt hög villighet

.....

2 Här markerar jag om jag har tilltro till mig själv att förverkliga mål

Låg tilltro _____ Hög tilltro

Självreflektion avseende tilltro eller brist på tilltro

.....

3 Här markerar jag hur jag bedömer mina personliga resurser att förverkliga mål

Låg grad av resurser _____ Hög grad av resurser

Självreflektion avseende låg eller hög grad av personliga resurser

.....

4 Här markerar jag hur jag uppfattar mitt självförverkligande

Låg grad _____ Hög grad

Självreflektion avseende låg eller hög grad av självförverkligande

.....

5 Här markerar jag om jag har livsmening avseende de mål och delmål jag format för att ändra livsstil

Låg livsmening _____ Hög livsmening

Självreflektion avseende låg eller hög livsmening

.....

6 Här markerar jag graden av mina krav och förväntningar på mig själv att förverkliga mål

Låg grad av krav _____ Hög grad av krav

Självreflektion avseende låg eller hög grad av krav på mig själv

.....

Guide 11 för självstöd (forts.)

7 Här räknar jag upp faktorer som påverkar mina val att förverkliga mål

8 Här markerar jag i vilken grad jag involverat familj och vänner i min strävan att ändra livsstil

Låg grad _____ Hög grad

Självreflektion avseende graden av involvering

9 Här räknar jag upp faktorer som positivt skulle påverka mig så att jag i högre grad är redo för att förverkliga mål och delmål på ett sätt som har betydelse för min livsmening

10 Här räknar jag upp faktorer som påverkar mitt val av handlingsstrategier

II. Sammanfattning

.....
.....
.....
.....
.....

Guide 12 för självstöd**SJÄLVSTÖDUTVÄRDERING – MÅLFÖRVERKLIGANDE OCH SJÄLVMENING****I. Min uppfattning om målförverkligande**

Låg grad _____ Hög grad

Jag har krav på mig själv att förverkliga mål 1 2 3 4 5 6 7

Jag har förverkligat mål som inneburit ny livsstil 1 2 3 4 5 6 7

Jag har insett att vissa mål var orealistiska 1 2 3 4 5 6 7

Jag har utvecklat mig som person genom ny målprofil 1 2 3 4 5 6 7

Jag har berättat hur jag förändrat mitt liv 1 2 3 4 5 6 7

Jag kan hantera mitt liv genom mina mål 1 2 3 4 5 6 7

Jag har tilltro till att jag själv kan förverkliga mål 1 2 3 4 5 6 7

II. Mitt självförverkligande

Jag prioriterar de fyra delmål jag ska förverkliga på följande sätt, från högsta till lägsta prioritetsgrad

Delmål

Delmål

Delmål

Delmål

Här reflekterar jag över delmålens prioritet då jag ska förverkliga dessa

Jag anser att dessa tre delmål är de högst prioriterade målen just nu att förverkliga

III. Mina önskningar, tankar och känslor

Här beskriver jag mina önskningar avseende förverkligandet av delmål

Här beskriver jag mina tankar över att förverkliga delmålen

Här beskriver jag mina känslor inför att förverkliga delmålen

Guide 12 för självstöd (forts.)**IV. Hälsa – självmening och självkapacitet**

Jag har vilja att skapa mening i mitt liv 1 2 3 4 5 6 7

Jag har förmågor att skapa mening i mitt liv 1 2 3 4 5 6 7

Jag har omständigheter som möjliggör att jag kan skapa mening i mitt liv 1 2 3 4 5 6 7

Jag upplever att jag har kapacitet att leva ett meningsfullt liv 1 2 3 4 5 6 7

Reflektioner över poängsättning

.....

V. Daglig personbaserad uppföljning**LIVSPLAN**

Är mål och delmål realistiska? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag gjort framsteg? 1 2 3 4 5 6 7

REPERTOAR

Har jag lyckats hantera misslyckanden? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag undvikit eller bemästrat risksituationer? 1 2 3 4 5 6 7

INRE MILJÖ

Har jag en bibehållen hög motivation? 1 2 3 4 5 6 7

Har min självbedömning stärkts positivt? 1 2 3 4 5 6 7

Har jag tilltro till förändringen? 1 2 3 4 5 6 7

YTTRE MILJÖ

Har jag frestelser i hemmiljön? 1 2 3 4 5 6 7

Har någon gett mig stöd? 1 2 3 4 5 6 7

Har någon berömt mig för mina försök att ändra livsstil? 1 2 3 4 5 6 7

Reflektioner över poängsättningen

.....

BESLUT: kan jag fortsätta som jag gör? Ja Nej

Vid Nej, vad vill jag justera?

.....

VI. Utvärdering

.....

.....

.....

.....

Guide 13 stöd till självstöd

STÖD TILL SJÄLVSTÖD I MÅLFÖRVERKLIGANDE- OCH JAGPERSPEKTIVFASEN – ATT VÄGLEDA 12

I. Min egen uppfattning om mig själv – självförverkligande

Brukar jag genomföra de mål jag planerat? Är de mål jag genomför relaterade till min livsmening? Vilka är de viktigaste målen för mig för att ha ett meningsfullt liv? Vilka mål är ett hinder för livsmening? Har jag mål som jag genomför som jag inte riktigt själv förstår varför jag förverkligar? Vilka är mina känslor då jag lyckats realisera ett mål? Vad tänker jag då jag lyckats förverkliga ett mål? Vilka konsekvenser önskar jag att förverkligande av mål ska medföra? Är jag beroende av stöd från andra för att genomföra det jag önskar? Har jag egna aktiviteter som ger mig livsmening? Är jag beroende av andra för att uppleva meningsfullhet? Är jag beroende av andra för att ha kraft att delta i aktiviteter som jag är intresserad av? Vilka intressen genomför jag hellre än målet att ändra livsstil?

II. Självförverkligande – egna krav och förväntningar

Vilka målinriktade handlingar har jag för att bevara och förstärka min uppfattning att jag är kapabel att skapa ett meningsfullt liv? Vilka målinriktade handlingar har jag för att andra ska kunna bevara och förstärka sin uppfattning om mig som en person som är kapabel att förverkliga ett meningsfullt liv?

III. Situationer som påverkar självförverkligande

Här beskriver jag en situation som positivt påverkade mitt självförverkligande

.....

Här beskriver jag en situation som negativt påverkade mitt självförverkligande

.....

Här beskriver jag faktorer som positivt skulle stärka mitt självförverkligande

.....

IV. Reflektioner och sammanfattning av mitt självförverkligande

.....

.....

.....

Guide 14 stöd till självstöd

**PERSONBASERAD HANDLINGSPLAN I MÅLFÖRVERKLIGANDE-
OCH JAGPERSPEKTIVFASEN**

I. Att ändra livsstil med fokus på livsplan, repertoar, inre och yttre miljö.

Är jag villig att förverkliga de delmål jag själv bestämt mig för? Vilka faktorer påverkar min villighet? Vilket delmål är jag speciellt villig att förverkliga? Vilka delmål har jag förverkligat? Vilka skäl hade jag att börja med de delmålen? Vilket delmål är jag mest tveksam att förverkliga? Är jag villig att omprioritera delmål då jag inser att det delmål jag önskade förverkliga inte var möjligt för mig? Hur tar jag tillvara erfarenheterna då jag misslyckats? Vilka strategier har jag för att hantera misslyckanden på ett positivt sätt? Är det något av delmålen som jag är osäker på att jag lyckas förverkliga? Vad beror min osäkerhet på? Har jag stöd av familj och vänner för att förverkliga målen? Har andra personer med likartade förutsättningar gett tips om hur jag kan förverkliga delmålen?

II. Idealitet och aktualitet

Har det gett mig självglädje då jag förverkligat delmål? Har målet att ändra livsstil med min egen meningsupplevelse att göra? Hur kommer jag att försöka få det delmålet möjligare och attraktivare att förverkliga? Anser jag att jag kommer att med fasthet hålla kvar delmålen i handlingsplanen? Vad är mina speciella resurser för att vidmakthålla livsstilsförändringen?

III. Reflektioner och sammanfattning

.....
.....
.....
.....
.....

Guide 15 stöd till självstöd

STÖD TILL SJÄLVSTÖD I MÅLFÖRVERKLIGANDE- OCH JAGPERSPEKTIVFASEN

I. Personliga resurser i livsplan, repertoar, inre och yttre miljö

Livsplan. Kartläggning relaterat till livsplan

Är mina prioriterade mål realistiska? 1 2 3 4 5 6 7

Beskriv

Har jag egna krav och förväntningar avseende målprofil som är i överensstämmelse med de förmågor och miljöomständigheter jag har? 1 2 3 4 5 6 7

Beskriv

Repertoar. Kartläggning relaterat till repertoar

Är mina förmågor adekvata? 1 2 3 4 5 6 7

Beskriv

Har jag egna krav och förväntningar avseende förmågor som är i överensstämmelse med målprofil och miljöomständigheter?

Beskriv

Inre miljö. Kartläggning relaterat till inre miljöomständigheter

Är min inre miljö gynnsam? 1 2 3 4 5 6 7

Beskriv

Har jag egna krav och förväntningar avseende inre miljöomständigheter som är i överensstämmelse med målprofil, de förmågor och yttre miljöomständigheter jag har? 1 2 3 4 5 6 7

Beskriv

Yttre miljö. Kartläggning relaterat till yttre miljöomständigheter

Är min yttre miljö gynnsam? 1 2 3 4 5 6 7

Beskriv

Har jag egna krav och förväntningar avseende yttre miljöomständigheter som är i överensstämmelse med målprofil, de förmågor och inre miljöomständigheter jag har?

Beskriv

Beskriv

Guide 15 stöd till självstöd (forts.)

II: Aktuell poängsättning av mina personliga resurser

- Livsplan poäng
- Repertoar poäng
- Inre miljö poäng
- Yttre miljö poäng
- Summa poäng

III. Tidigare poängsättning av mina personliga resurser

Här går jag igenom de tidigare frågorna och poängsättningen jag gjorde avseende livsplan i målbedömningsfasen, se guide 3 stöd till självstöd, s. 232, avseende repertoar i målbestämmandefasen, guide 6 stöd till självstöd, s. 241, och avseende inre och yttre miljö i målintegrationsfasen, se guide 9 stöd till självstöd, s. 250.

- Livsplan poäng
- Repertoar poäng
- Inre miljö poäng
- Yttre miljö poäng
- Summa poäng

IV. Reflektioner över poängsättning och beskrivningar och vad som speciellt bör uppmärksammas

.....

.....

.....

.....

.....

Guide 16 stöd till självstöd**VÄGLEDARENS UTVÄRDERING I MÅLFÖRVERKLIGANDE-
OCH JAGPERSPEKTIVFASEN****I. Att personen stärker sin självförverkligande**

.....
.....

II. Att personen utvecklar sin handlingsplan

.....
.....

III. Att personen stärker sitt målförverkligande och självidentitet

.....
.....

IV. Dokumentation av stöd till självstöd 12 tillsammans med personen som söker stöd

.....
.....
.....
.....

