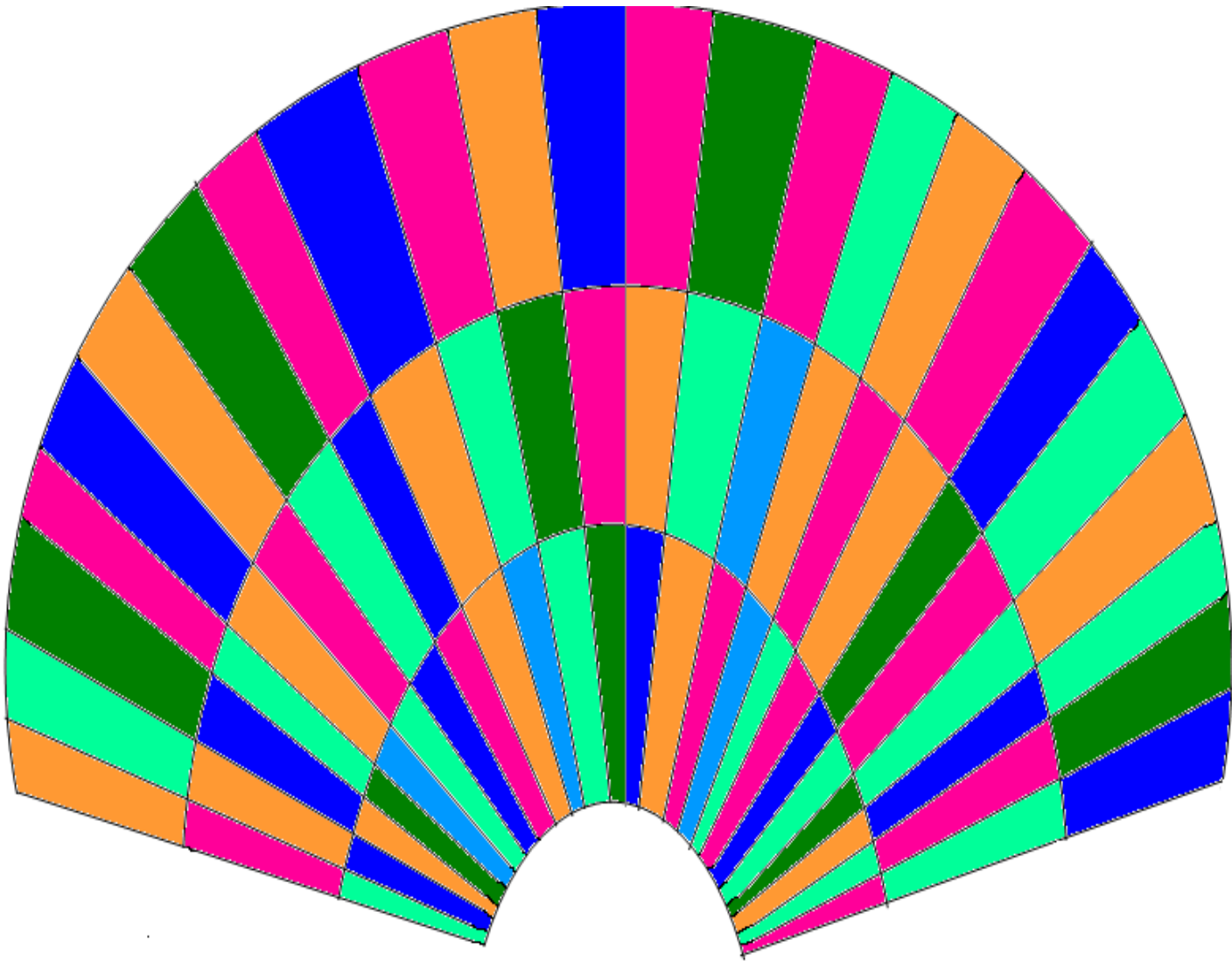


# DE SMÅ SKRIDT



Tilhører:

Lavet den:

# De små skridts strategi

Indsamling af spor, der viser at det går fremad



Skiftesporet er et livslærested, hvor du i forskellige sammenhænge og i et tempo der passer til dig kan lære at få mere magt over din tilværelse. På Skiftesporet vil du blive mødt med en forventning om at dit liv på trods af besværligheder godt kan tage en ny drejning. Undersøgelser har vist at mennesker, der lider af forskellige psykiske lidelser har gode muligheder for at komme sig.

For at dit liv kan tage en ny drejning er det vigtigt at du selv har blik for fremtidens muligheder og bevarer håbet om forandring og bedring ved f.eks. at lægge mærke til de små skridt, som du tager i den rigtige retning. De små skridt kan handle om bitte små forandringer i udseende og væremåde, mere overskud til at løse praktiske opgaver, ændrede vaner, nye handlingsmønstre, flere sociale kontakter, mere aktiv deltagelse i sociale sammenhænge, bedre humør, lysere tanker mv.

Mens du er tilknyttet Skiftesporet, skal du sammen med din mentor med mellemrum stoppe op og kigge lidt på dig selv og dit liv. Man kan sige at du med mellemrum skal 'tage temperaturen' på, hvordan du selv og dit liv fungerer. Til det formål er udarbejdet "De små skridts strategi" – et samtaleark som hjælper dig med at synliggøre og fastholde nogle træk, der på bestemte tidspunkter kendetegner:

din personlige fremtoning (udseende, påklædning, kropsholdning, mv.)

Din daglige tilværelse og din måde at leve livet på. (Hvor tilbringer du tiden i løbet af dagen? Hvad bruger du tiden på? Hvad foregår der? Hvem optræder i hvilke situationer?)

din tanke- og oplevelsesverden. (Hvad foregår der inde i hovedet på dig?)

Hvis dette stykke erfaringsopsamlingsarbejde gøres med mellemrum – f.eks. kort tid efter, at du er kommet i kontakt med Skiftesporet og derefter hver 3-4 måned - så vil du selv og andre bedre kunne få øje på nogle af de små skridt som helt sikkert forekommer undervejs.

Når du fortæller om dit levede og oplevede liv er det relevant også at fortælle om dine erfaringer fra samtaleforløb på Skiftesporet. Måske ligger der i den fortælling noget viden gemt om, hvad der kan være med til at støtte dig på vejen mod bedring.

# De små skridt



- Dato:
- Navn:
- Mentorteam :



## Ugeplan

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9.00 - 12.00					
12.00-13.00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
13.00 – 14.00					
14.00-15.00					

# I have a dream.....

'I want to live in this way and I  
would like to be able to...'



# Fremtidens muligheder

Når jeg nærmer mig drømmen, kan jeg .....

( Mulige skridt på vejen til at nå mine mål  
Personlige færdigheder som kan give mig mulighed for at gribe og forme muligheder )



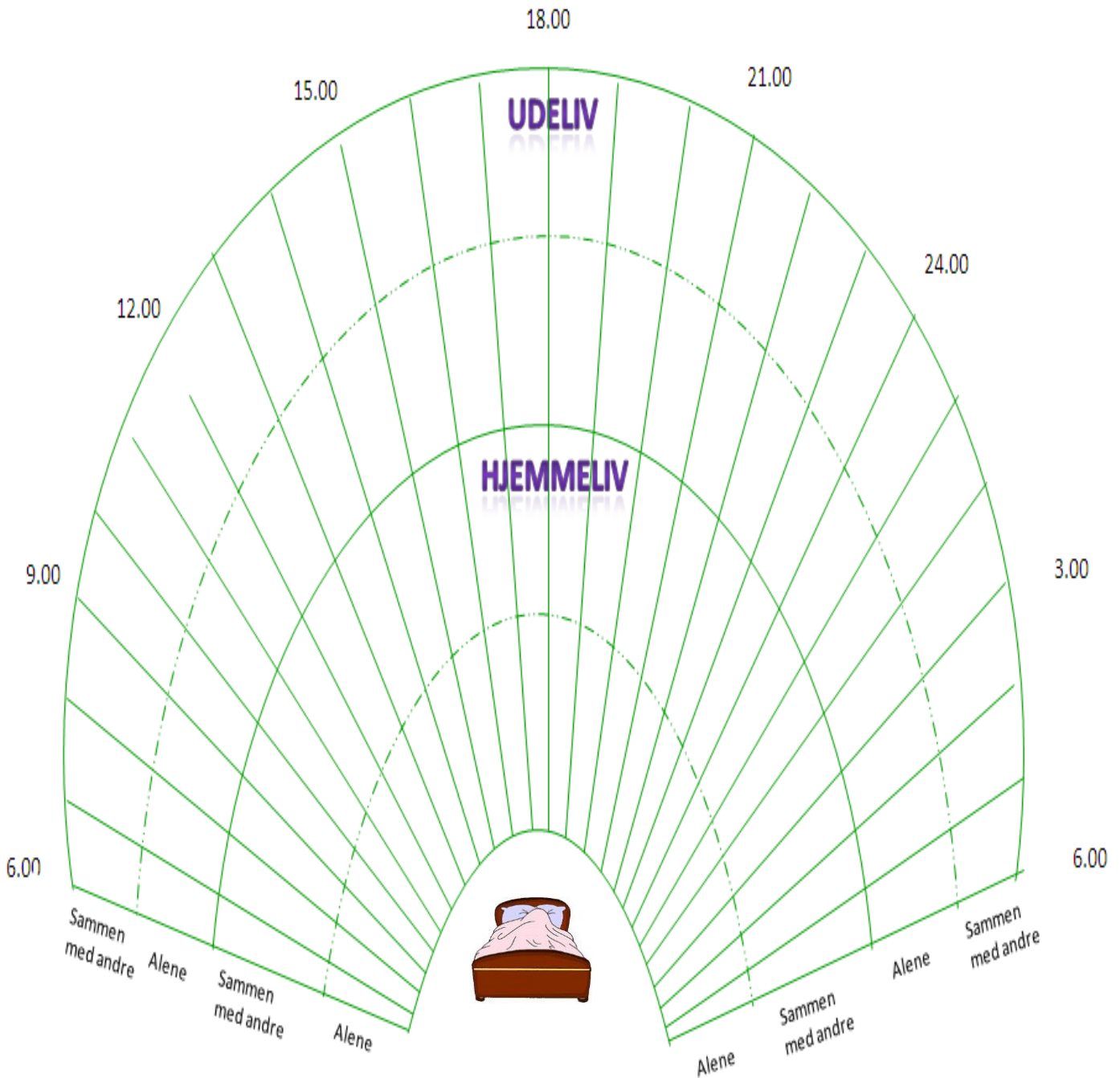
# Det levede liv

Mennesker omkring mig:

Familie

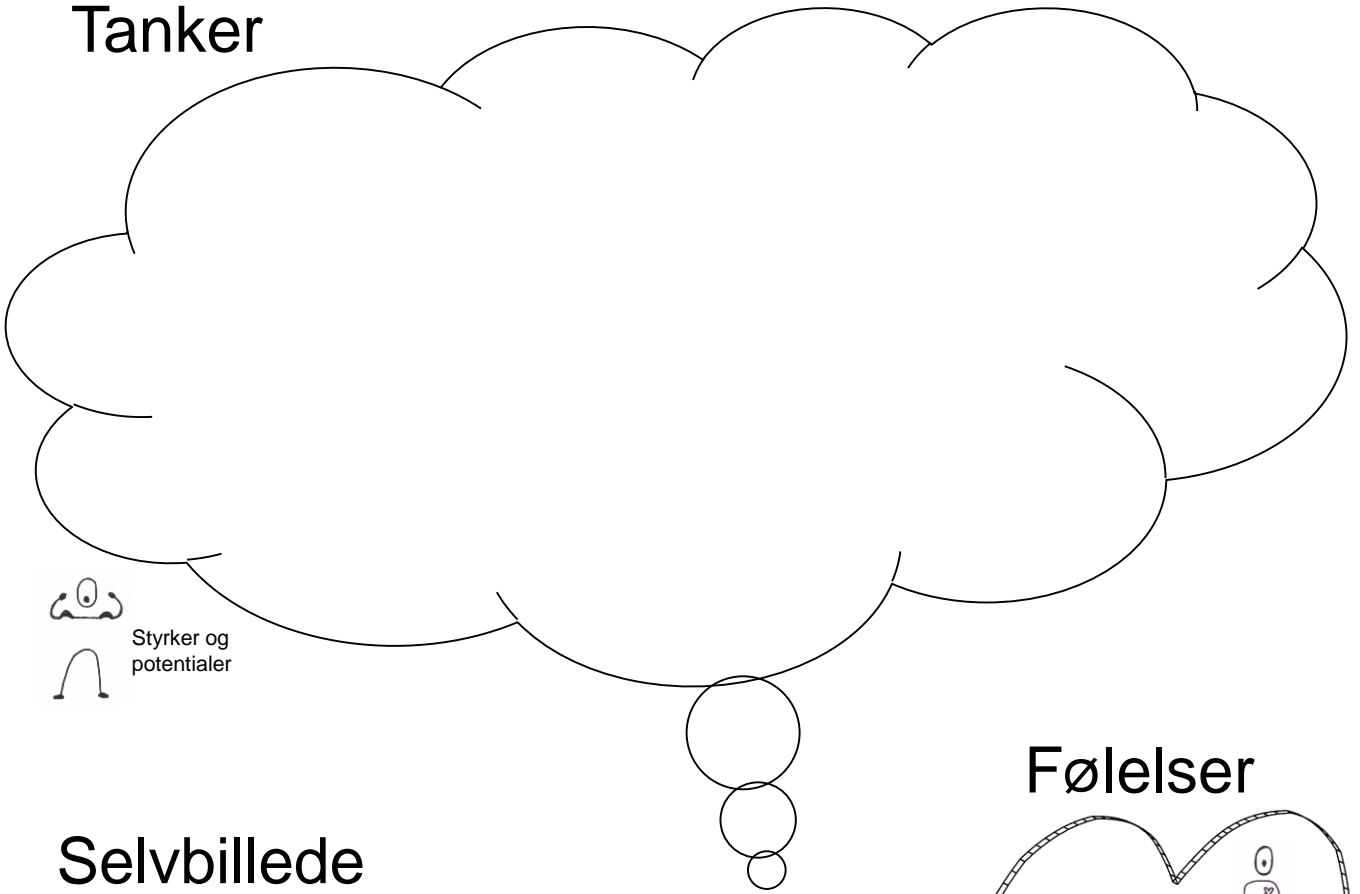
Veninder/venner

Kæreste

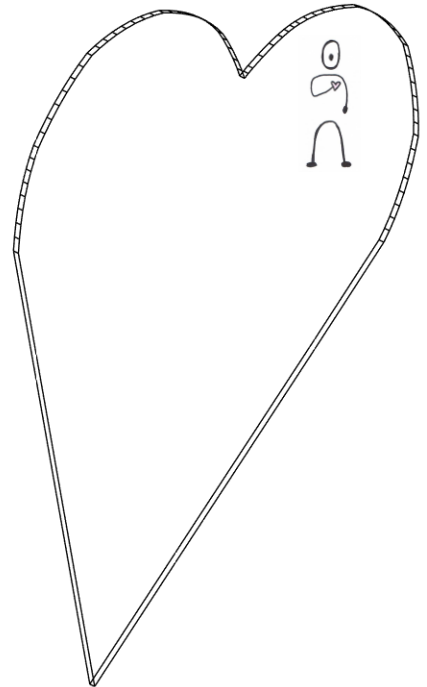


# Det oplevede liv

Tanker



Følelser



Selv billede



Krop



# Hverdagens udfordringer

Hvad er det, der forhindrer mig i at nå mine mål?





# Aktuelle arbejdsmaal

Hvilke maal vil jeg arbejde med i de naeste 4 maaneder




<b>Mål</b> + tidsperspektiv	<b>Hvad</b> skal jeg laere - konkret og maalbart	<b>HVORDAN</b> arbejder jeg med det? <b>HVORDAN</b> stotter personalet/andre




# Indsamling af de små skridt

Dato:

	Små skridt i positiv retning	Hvad tror du har bidraget til det enkelte skridt ?	Overvej hvilke muligheder du ser i det, nu og i fremtiden
<b>Ydre fremtoning</b>  Har min ydre fremtoning forandret sig i positiv retning i den forgangne periode			
<b>Forløbet af dage</b>  Har mine dage forandret sig i positiv retning i den forgangne periode			
<b>Tanker og oplevelser</b>  Har mine tanker og oplevelser forandret sig i positiv retning i den forgangne periode			

# Indsamling af de små skridt

Dato:

	Små skridt i positiv retning	Hvad tror du har bidraget til det enkelte skridt ?	Overvej hvilke muligheder du ser i det, nu og i fremtiden
<b>Ydre fremtoning</b>  Har min ydre fremtoning forandret sig i positiv retning i den forgangne periode			
<b>Forløbet af dage</b>  Har mine dage forandret sig i positiv retning i den forgangne periode			
<b>Tanker og oplevelser</b>  Har mine tanker og oplevelser forandret sig i positiv retning i den forgangne periode			

