



KORTEN FÖR ETT GOTT LIV



Med hjälp av **korten för ett gott liv** kan en ung person fundera på vad som är viktigt för hen själv och lära känna sig själv. Hur ser ett personligt och gott liv ut för den unga? Vad är det viktigt att arbeta för?

Det är bra om den unga i sina reflexioner får stöd av en vuxen, som kan ge utrymme åt den ungas egna tankar och insikter. Med hjälp av korten kan hen också förbereda sig på att göra upp en serviceplan.

Den ungas reflexioner kan antecknas på ett sätt som känns naturligt. Exempelvis genom att skriva, teckna eller samla ihop bilder.

Närmare information www.minuakuullaan.fi

Vammaisperheyhdistys Jaatinen | www.jaatinen.info
Vamlas - Vammaisten lasten ja nuorten tukisäätiö | vamlas.fi
Kehitysvammaliitto | Kansalaisuusyksikkö
Vaikuttaminen, koulutus, tutkimus | www.kehitysvammaliitto.fi

Korten för ett gott liv har utvecklats i samarbete med ungdomar i projektet Minua kuullaan och TATU ry.

Arbetsgrupp: Miina Weckroth, Mira Puronheimo, Anu Lönnqvist,
Kirsi Rönkä, Anni Hakkarainen, Jasu Aro, Johanna Järvelä,
Alex Qvick och Anni Tornberg

Illustrering och layout: Niina Kiintonen

ISBN: 978-951-580-756-4 (pdf)

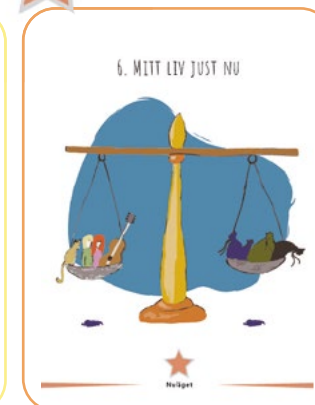
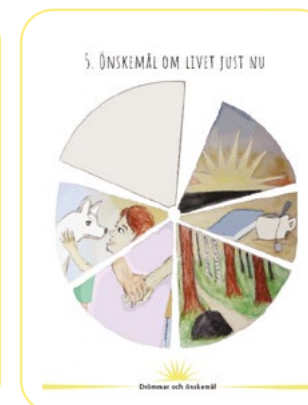
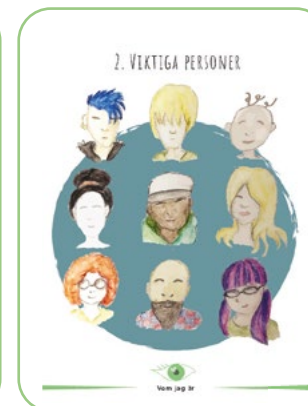
ISBN: 978-951-580-757-1

KORTEN FÖR ETT GOTT LIV



Vem jag är

1. Jag själv
2. Viktiga personer
3. Viktiga saker



Nuläget

6. Mitt liv just nu



Åtgärdsplan

7. Val av mål
8. Vad jag gör själv
9. Vad jag behöver hjälp och stöd med



1. JAG SJÄLV



Vem jag är

1. JAG SJÄLV

- ▶ Vilka roller har jag i mitt liv just nu?
- ▶ Vad är jag bra på?
- ▶ Hurdan är jag då jag är som bäst?
- ▶ Vilka är mina starka sidor?

"Jag är jag och jag tycker om mig själv sådan som jag är."



Var och en av oss har många olika roller i vardagslivet. Du är exempelvis en familjemedlem, en vän, en elev, en medlem i en hobbygrupp.

Karaktärsstyrkorna är de styrkor som berättar om dina bästa sidor. Att identifiera sina starka sidor, påminner oss om våra resurser. Styrkorna hjälper oss också att möta och klara av utmaningar.



Vem jag är

2. VIKTIGA PERSONER



Vem jag är

2. VIKTIGA PERSONER

- ▶ Vilka är viktiga personer för mig?
- ▶ På vilket sätt är de viktiga för mig?

Viktiga personer kan vara de som är ett stöd för dig eller som du blir glad över att träffa. Exempelvis föräldrar, syskon, far- och morföräldrar eller andra släktingar, lärare, vänner, hobbykompisar.



Vem jag är

3. VIKTIGA SAKER



Vem jag är

3. VIKTIGA SAKER

- ▶ Vad är viktigt för mig?
- ▶ Vad gör mig lycklig och glad?
- ▶ Vad behöver jag i mitt liv?

Viktiga saker är de där små och stora sakerna som betyder allra mest för oss. De ger oss innehåll i livet, glädje och känslor av lycka. I vardagens myller glömmmer vi lätt bort vad som verkligen är viktigt.



Vem jag är

4. DRÖMMAR OM FRAMTIDEN



4. DRÖMMAR OM FRAMTIDEN

- ▶ Vad önskar jag mig av min egen framtid?
- ▶ Hurdana framtidsdrömmar har jag?
- ▶ Hurdant liv vill jag leva i framtiden?

Fundera på vilka fantasier och drömmar du har om din framtid exempelvis om två eller tio år. Du kan själv välja hur långt in i framtiden du vill drömma.



*"Dröm och
fantisera!"*

5. ÖNSKEMÅL OM LIVET JUST NU



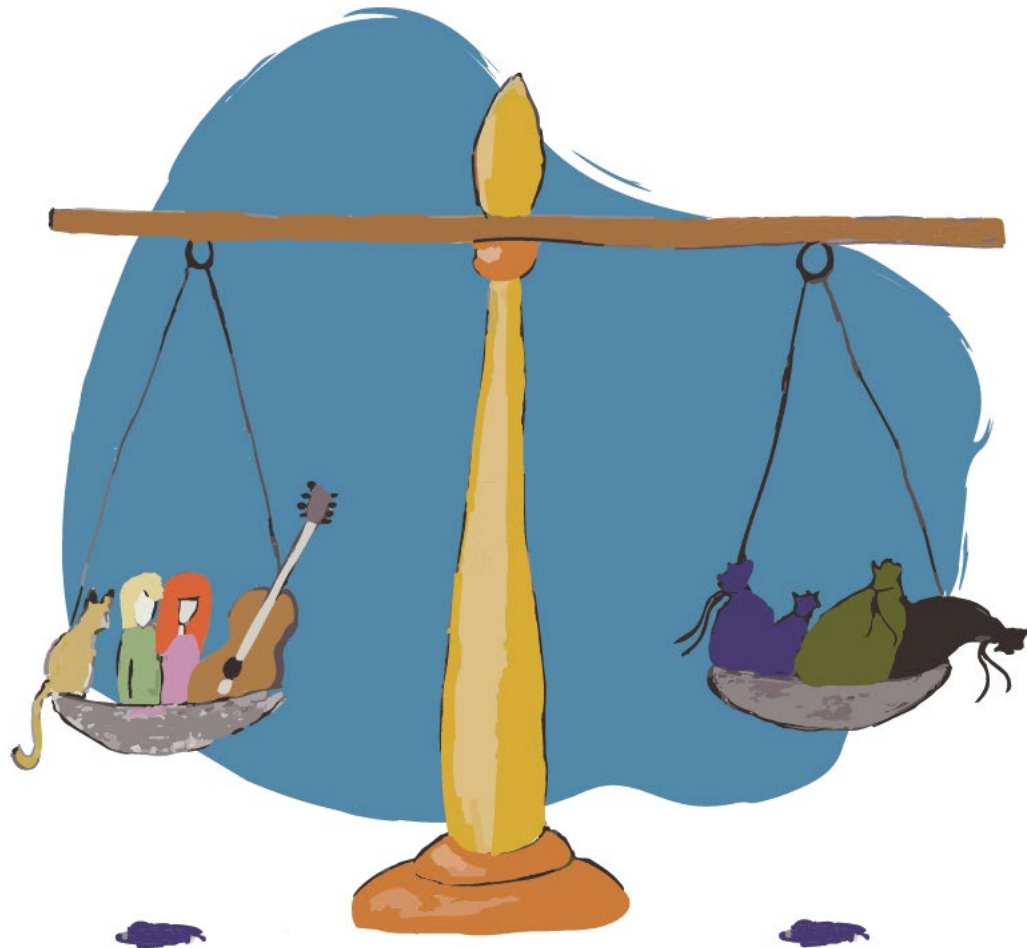
5. ÖNSKEMÅL OM LIVET JUST NU

- ▶ Hurdana önskemål har jag om mitt liv just nu?
- ▶ Hur ser en god dag ut för mig, exempelvis i morgon eller på onsdag nästa vecka?
- ▶ Vilka viktiga personer träffar jag?
- ▶ Vilka goda och viktiga saker händer under en dag?

Om du har svårt att komma igång, försök det här:

Slut ögonen för en stund och fantisera att du sover på natten. Då du öppnar dina ögon är det morgon och allt är bra. Hur ser livet ut då? Hur går dagen, då den går bra?

6. MITT LIV JUST NU



Nuläget

6. MITT LIV JUST NU

- ▶ Hur går det för mig?
- ▶ Vad är redan bra?
- ▶ Vad vill jag ändra på?

Med det här kortet funderar vi på hur livet är just nu. Vilka goda saker hittar du, som du också i fortsättningen vill ha med dig? Exempelvis en god vän eller en hobby.

Vad vill du ändra på?

Vill du till exempel lära dig mer om något?



Nuläget

7. VAL AV MÅL



Åtgärdsplan

7. VAL AV MÅL

- ▶ Vilka mål väljer jag för att uppnå mina drömmar?
- ▶ Vilka mål är de viktigaste just nu?
- ▶ Vilket mål är det möjligt att uppnå?

*"Målet är ett steg
mot din dröm."*



Det är dags att göra upp en plan för hur du uppnår dina drömmar och fantasier. Nu när du vet vad du vill sträva efter, är det möjligt att fundera på stegen mot ett gott liv.

Det är bra att dela in stora mål i mindre delar. Då är det lättare att uppnå dem. Välj exempelvis tre till fem mindre mål, som är viktiga för dig och som för dig närmare dina drömmar.



Åtgärdsplan

8. VAD JAG GÖR SJÄLV



Åtgärdsplan

8. VAD JAG GÖR SJÄLV

- ▶ Vad kan jag göra själv för att uppnå mina mål?
- ▶ Vad kunde vara det allra första som jag gör?
- ▶ Vad har jag redan gjort, utan att jag kanske har lagt märke till det?

Tidigare funderade vi på vilka starka sidor och resurser du har. Hur kan du dra nytta av dina starka sidor och resurser för att uppnå dina mål?



Åtgärdsplan

9. VAD JAG BEHÖVER HJÄLP OCH STÖD MED



Åtgärdsplan

9. VAD JAG BEHÖVER HJÄLP OCH STÖD MED

- ▶ Vem kunde stödja och uppmuntra mig att uppnå mina mål?
- ▶ Hurdan hjälp behöver jag?
- ▶ Vem kunde hjälpa mig?
- ▶ För vad behöver jag stödinsatser och tjänster?

Var och en av oss behöver stöd och uppmuntran.
Vem kunde vara ditt stöd och uppmuntra dig?

Allt behöver man inte göra ensam. I vissa saker kan du få hjälp av dina närstående och vänner. Ibland kan du vara i behov av samhällets stödinsatser och tjänster, för att ett personligt och gott liv ska bli möjligt för dig.



Åtgärdsplan