



et samtaleverktøy for ungdom



Et godt liv

"Good Lives Model"

Samtaletema 6



INNSJEKKING





Hva skal vi jobbe med?

Hva jeg lærte sist vi møttes

Innledning til the "Good Lives Model"

Å forstå mine behov

Hva er det jeg forsøker å oppnå med min adferd?

Min "Good Lives Plan"

Hva har jeg lært i dag?

Avsluttende øvelse

Hva lærte du forrige gang?

Hva husker du fra forrige gang?

Har du vært i situasjoner hvor du har brukt noe av
det vi har gjennomgått så langt?



Hva er det som gjør livet fint og godt?



Lag en liste over alt
som du tror kan gi
deg et bra og
tilfredstillende liv

•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•

Good Lives Model



Denne modellen var utviklet av Tony Ward, og går ut på at alle har behov for å tilfredstille en rekke områder i livet for å ha det bra. Dersom vi ikke har gode måter å få dekket våre behov på, kan vi bruke uønskede eller upassende måter istedenfor. Det kan hjelpe deg der og da, men får ofte alvorlige konsekvenser for andre og oss selv

Goder

- Det å ha god helse og trygghet inkluderer god fysisk-, følelsesmessig- og seksuell helse
- Ha det gøy og prestere – dette inkluderer å gjøre ting jeg liker og som fører med seg lykke, glede og moro; få til noe
- Være mitt “eget menneske” – dette innebærer å være selvstendig og å ha kontroll over eget liv
- Ha mål og å være nyttig – dette innebærer å gjøre ting for andre, være snill, hjelpsom og støttende
- Ha viktige mennesker i mitt liv, som inkluderer familien og intime/nære forhold, venner og nettverk



Å skape bilder

På ditt "Gode Liv Hjul":

- Gi deg selv poeng for hvert behov mellom 0-10 (10 er mest viktig og 0 minst viktig)
- Hvorfor har du satt poengene slik?
- Hvilke områder er de mest positive?
- Hvilke behov mener du det er viktigst for deg å jobbe videre med akkurat nå?
- Hvilke behov forsøkte du å dekke med din upassende adferd?



Behov knyttet til uønsket adferd



Mener du at disse behovene er OK?



Hva var det, mener du, som hindret deg i å dekke disse behovene på en mer hensiktsmessig måte?



Hvordan kan du nå få dekket behovene som ikke involvere adferd som er skadelig for deg eller andre?



Hvilke styrker og ferdigheter har du som kan hjelpe deg?



Hvilke andre ferdigheter trenger du?



Hvem kan hjelpe deg?

Min "Good Life Plan"



Hvilke mål skal jeg sette meg, fra mest til minst viktig- om de er kortsiktige- eller langsiktige mål?



Lage en liste over det jeg trenger for å oppnå disse målene



Hvem kan hjelpe meg (personer i livet ditt)



Lag en liste over ressursene jeg kan bruke



Sett en tidsramme for å vurdere hvordan det går, hva som går bra og hva jeg kanskje trenger ekstra hjelp med

Hva har du lært?

Hva vil du huske fra i dag?

Hva tar du med deg fra det vi har snakket om i dag?

Hvilke ferdigheter vil du øve på?

Opplever du at dette har vært nyttig og i så tilfelle hvorfor?

Er det noe du kan legge til i din *Good Life Plan*?



Avsluttende øvelse

Tenk på noe bra du har fått til i livet ditt

Fortell om en person som gir deg styrke og som støtter deg

Finn en positiv ting du vil gjennomføre til neste gang vi møtes



Hver dag
er en ny
sjanse til
å endre
livet ditt