

# Kartläggning av självständighetsfärdigheter

☺ Jag klarar mig självständigt

😊 Jag är inte helt säker, jag kan behöva hjälp

☹ Jag har inte hört talas om detta, jag behöver stöd av en handledare

Självständighetsfärdigheter	Ung person	Handledare	Anteckningar
<p><b>Hantering av egen ekonomi</b></p> <p>Användning av pengar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• förståelse för utgifter</li> <li>• budgetering</li> </ul> <p>Ansökan om FPA-förmåner</p> <p>Betalning av räkningar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nätbankskoder och användning</li> </ul> <p>Sparande + beredskap för oväntade utgifter</p>	<p>☺ 😊 ☹</p> <p>☺ 😊 ☹</p> <p>☺ 😊 ☹</p> <p>☺ 😊 ☹</p>	<p>☺ 😊 ☹</p> <p>☺ 😊 ☹</p> <p>☺ 😊 ☹</p> <p>☺ 😊 ☹</p>	
<p><b>Boende i egen bostad</b></p> <p>Skaffa och möblera en bostad</p> <p>Hyresavtal, elavtal, hemförsäkring</p> <p>Säkerhet i hemmet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• installation av hushållsapparater, brandvarnare, huvudbrytare för el och vatten</li> </ul> <p>Skötsel av bostad och tillhörigheter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• städning</li> <li>• skador i bostaden, förlorade nycklar</li> </ul>	<p>☺ 😊 ☹</p> <p>☺ 😊 ☹</p> <p>☺ 😊 ☹</p> <p>☺ 😊 ☹</p>	<p>☺ 😊 ☹</p> <p>☺ 😊 ☹</p> <p>☺ 😊 ☹</p> <p>☺ 😊 ☹</p>	

Självständighetsfärdigheter	Ung person	Handledare	Anteckningar
<p><b>Stödnätverk och tjänster</b></p> <p>Hälsovårdstjänster och förändringar i dem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hälsocentral och tandvård</li> <li>• mentalvårdstjänster</li> </ul> <p>Vem man kontaktar i olika situationer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Är det lätt att be om hjälp?</li> <li>• Vet du var du kan få hjälp?</li> </ul> <p>Eftervårdsstöd</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vet du vem som ansvarar för dina angelägenheter?</li> </ul>	<p>😊 😊 😞</p> <p>😊 😊 😞</p> <p>😊 😊 😞</p>	<p>😊 😊 😞</p> <p>😊 😊 😞</p> <p>😊 😊 😞</p>	
<p><b>Närstående och gemenskap</b></p> <p>Trygga relationer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• personer jag kan be om hjälp och stöd</li> </ul> <p>Egna gränser</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vem ger jag min adress till?</li> <li>• Vem vill jag bjuda hem?</li> <li>• Hur vill jag bli behandlad?</li> </ul>	<p>😊 😊 😞</p> <p>😊 😊 😞</p>	<p>😊 😊 😞</p> <p>😊 😊 😞</p>	
<p><b>Eget välbefinnande</b></p> <p>Dygnsrytm</p> <p>Kost och utevistelse</p> <p>Stresshantering</p>	<p>😊 😊 😞</p> <p>😊 😊 😞</p> <p>😊 😊 😞</p>	<p>😊 😊 😞</p> <p>😊 😊 😞</p> <p>😊 😊 😞</p>	

Självständighetsfärdigheter	Ung person	Handledare	Anteckningar
<p>Sociala och kommunikativa färdigheter</p> <p>Medicinering</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>MittKanta</li> <li>uträttande av ärenden på apotek</li> <li>förnyelse av recept</li> </ul> <p>Rusmedel</p> <p>Personlig hygien</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tandborstning</li> <li>dusch osv.</li> </ul>	<p>😊 😊 😞</p> <p>😊 😊 😞</p> <p>😊 😊 😞</p> <p>😊 😊 😞</p>	<p>😊 😊 😞</p> <p>😊 😊 😞</p> <p>😊 😊 😞</p> <p>😊 😊 😞</p>	
<p><b>Uträttande av ärenden (t.ex. tidtabeller, myndigheter)</b></p> <p>Myndighetsärenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>FPA</li> <li>hyresvärd</li> <li>skatteförvaltningen</li> <li>studier och förändringar i anslutning till dem</li> </ul> <p>Olika kanaler</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>chatt</li> <li>telefon</li> <li>elektroniska blanketter</li> </ul>	<p>😊 😊 😞</p> <p>😊 😊 😞</p>	<p>😊 😊 😞</p> <p>😊 😊 😞</p>	

<b>Vad fungerar bra?</b>	<b>Var behöver jag fortfarande stöd?</b>
<b>Plan för självständighet på kort sikt (1 år)</b>	<b>Plan för självständighet på längre sikt (5 år)</b>