

Lífssagan mín - Nafn: \_\_\_\_\_



EDÉN HUGMYNDAFRÆÐIN

Á ÖA vinnum við lífssöguna út frá Edén hugmyndafræðinni sem leggur áherslu á sjö meginþætti sem skipta máli fyrir vellíðan fólks, svo kallaðir vellíðunarlyklar.

Til að hægt sé að veita einstaklingsmiðaða umönnun þurfa að vera til upplýsingar um þig, t.d. þekking á venjum þínum, gildum, þörfum og óskum.

Starfsfólkið notar lífssöguna til efla vellíðan þína, til að kynnast þér betur og til að efla tengsl. Við getum saman útbúið diskamottu, myndaspjald eða annað sem gefur góða mynd af því mikilvægasta í lífi þínu út frá lífssögunni.

Lífssöguna má fylla út rafrænt hér eða á pappír. Vinstra megin er dálkur með texta og spurningum sem aðstoða þig við að fylla út auða dálkinn hægra megin. Þar skrifar þú inn það sem skiptir þig mestu máli í þínu daglega lífi.

Þú ræður alfarið sjálf/ur hvað þú skrifar og hversu mikið. Þú getur líka bætt inn upplýsingum sem ekki koma fram vinstra megin í dálkunum.

Skila þarf lífssögunni innan 14 daga frá móttökusamtali á ÖA og mikilvægt er að hún fylgi þér frá upphafi.

Unnið í samráði við: \_\_\_\_\_

Undirskrift: \_\_\_\_\_

Dagsetning: \_\_\_\_\_



EDEN HUGMYNDAFRÆÐIN

Hafðu í huga að lýsa eftirfarandi:  
Sjálfsmynd er "að vera einstaklingur,  
þekktur, vera einstakur, vera heild og  
að eiga sér sögu".

- Mikilvæg minnisatriði frá uppvaxtarárum?
- Fjölskyldutengsl?
- Viltu láta kalla þig fullu nafni eða gælunafni?
- Menntun og vinnustaðir og mikilvægi vinnunnar? Vinnutími?
- Hver eru þín lífsgildi og hvað er mikilvægast?
- Persónuleikaeinkenni sem er mikilvægt að þekkja til, t.d. glaðlyndi, alvörugefni, ræðni, málgefni, feimni, félagslyndi, gjafmildi, hvatvísi, nákvæmni o.fl.?
- Ferðalög, mikilvægir staðir? Myndir þaðan o.fl.
- Annað?



EDEN HUGMYNDAFRÆÐIN

Tengsl eru "að upplifa sig vera í tengslum við aðra, að vera á lífi, að vera þátttakandi, tengsl við fortíð, nútíð og framtíð, tengsl í gegnum persónulega hluti, umhverfið og náttúruna".

- Segðu frá fullorðinsárum þínum, hjúskaparstöðu þinni, barneignum og mikilvægum vinum
- Þátttaka í félagsskap og klúbbum?
- Persónulegir munir í uppáhaldi?
- Dýr, áttir þú einhver gæludýr/húsdýr, (nöfn þeirra)?
- Hvernig heldur þú tengslum og samskiptum við fjölskyldu og vini? (heimsóknir, símtöl, tölvusamskipti o.fl.) Hvaða tengsl eru þér mikilvæg?
- Hvernig getum við aðstoðað þig við að tengjast samferðafólki þínu á ÖA?



EDEN HUGMYNDAFRÆÐIN

Öryggi er "að vera laus við efa, kvíða og ótta. Að vera öruggur, með sjálfstraust, eiga einkalíf og lifa með reisn og virðingu".

- Hvernig upplifir þú þig örugga/n í nýju eða óþekktu umhverfi?
- Hvað í fari annarra ógnar öryggi þínu?
- Hvernig er andleg, líkamleg og félagsleg líðan þín?
- Hvernig upplifir þú snertingu, t.d. faðmlag og nudd?
- Heilsufar, er eitthvað sem hamlar?
- Trúarbrögð?
- Annað?



EÐEN HUGMYNDAFRÆÐIN

Sjálfræði er "frelsi, sjálfstæði og sjálfsákvörðunarréttur. Friðhelgi frá handahófskenndri stjórnun annarra, að hafa val, að vera ekki fjötraður, framkvæma innan ramma laga og velja sína leið í lífinu".

Segðu frá daglegum venjum eða siðum sem eru þér mikilvægir varðandi daglegt líf og eigin umsjá t.d.:

- Vitræn færni og geta?
- Morgun/kvöldpersóna, bað eða sturta, klæðnaður, svefnvenjur, dæmigerður vikudagur frá morgni til kvölds. Reykingar og áfengi?
- Uppáhaldsmatur/matur sem þú vilt alls ekki?
- Hver sér um fjármálin þín, fatainnkaup og þvær viðkvæman þvott? Hver fer með þér í læknisheimsóknir?
- Hvernig má styrkja sjálfræði þitt?
- Annað?



EDEN HUGMYNDAFRÆÐIN

Tilgangur er "að vera mikilvægur hluti af og þátttakandi í samfélaginu. Hafa von, tilgang, virði og helgun".

- Hver eru áhugamál þín og hver eru þér mikilvæg núna? (T.d. dans, spil, tónlist, frímerki, handverk, tónlist og bókalestur).
- Áttu þér uppáhalds leikara, söngvara og/eða rithöfund?
- Annað?



EDEN HUGMYNDAFRÆÐIN

Þroski er "*þróun og vöxtur einstaklingsins*".

- Hvaða væntingar hefur þú til dvalarinnar í dagþjálfun / tímbundinni dvöl eða í búsetu á ÖA?
- Notar þú hjálpartæki, ef svo er, hvaða t.d. gleraugu, heyrnartæki, hjálpartæki við gang?
- Hvaða drauma og óskir áttu þér? Hvað langar þig að upplifa?
- Annað?



EDEN HUGMYNDAFRÆÐIN

Gleði er "hamingja, ánægja og fullnægja".

- Hvað veitir þér gleði?
- Með hverjum gerir þú þér glaðan dag?
- Hvað gerir þú þér helst til afþreyingar og slökunar?
- Annað?