

Ressourcer fra Mike Gade

Find mere på www.mikegade.dk

Spørgsmål til personlig bedrings proces

Vejledning:

Jeg vil på det kraftigste foreslå at du svarer på disse spørgsmål på skrift, enten elektronisk eller på papir, også når du har svaret på dem alle sammen så godt du kan. Så laver du en aftale med en der ønsker at hjælpe dig i din bedringsproces, det må også gerne være en der har godt kendskab til dig og dine handlemønstre. Det kan være en ven/veninde, familiemedlem, bostøtte eller mentor eller du kan kontakte mig (Mike Gade forfatteren) hvis du ønsker en personlig vejleder til din bedrings proces.

Så sætter i jer sammen et roligt og trykt sted enten fysisk, online eller i telefonen og gennemgår alle dine svar på spørgsmålene. Personen der lytter, må meget gerne stille tillægsspørgsmål, personen skal helst kunne fremhæve hvis de hører noget der ikke hænger sammen, eller noget der tyder på destruktiv adfærd eller andre ting de finder det nødvendigt at reagere på.

Efter drøftelsen, skulle dig der svare på spørgsmålene gerne have en ide om du har nogle arbejds punkter inden for de forskellige emner. God fornøjelse og god bedring.

Hvad er din holdning til hjælp?

Nu skal vi kigge på hvordan du forholder dig til den hjælp du får tilbudt, og dit forhold til at have brug for hjælp.

1. a. Får du nogen for hjælp? (medicin, bostøtte, offentlige ydelse, hjælp fra familie eller venner, behandling i sygehuset eller privat eller andre form for hjælp. Hvis ja, hvilken form for hjælp?
 - b. Hvorfor får du den hjælp?
 - c. Hvilke følelser har du over for de forskellige former for hjælp?

Telefon: 50 28 56 53

Se mere på www.mikegade.dk

Mail: mikegade@mail.com

Finde mere på YouTube kanalen: Mike Gade



Ressourcer fra Mike Gade

Find mere på www.mikegade.dk

2. Er det positivt at have brug for hjælp? Forklar
3. Er det positivt at tage imod hjælp? Forklar
4. Kan du lide nogen former for hjælp, men bryder dig ikke om andre former for hjælp?
5. Kan du klare dig selv uden nogen form for hjælp?
6.
 - a. Siger du nej tak til nogle former for hjælp?
 - b. Har du prøvet dem, siden du siger nej tak?
 - c. Ved du om de har virket for andre?
 - d. Hvilke overvejelser gjorde du dig inden du sagde nej?
 - e. Føler du, at du ved om noget virker, før du har prøvet det af? Forklar

Det er godt at gøre klar for sig selv, hvilke former for hjælp man får, og hvilke former for hjælp man har fået tilbudt, samtidigt med at man ved hvorfor man siger ja til nogle ting, og nej til andre ting.

Er det forkert at sige nej til hjælp? Nej, overhoved ikke. Det giver mening at sige nej til hjælp man ikke har brug for, eller hjælp man ved ikke er klar til, eller hvis man ved at man vil modarbejder den hjælp man får. Derfor er det også nødvendig at vi kigger på, den hjælp vi får.

7. Får du hjælp som du ikke har brug for?

Telefon: 50 28 56 53

Se mere på www.mikegade.dk

Mail: mikegade@mail.com

Finde mere på YouTube kanalen: Mike Gade



Ressourcer fra Mike Gade

Find mere på www.mikegade.dk

8. Lav en liste med den hjælp du får, samt hvorfor du har brug for den, og hvorfor du ikke kan gøre det selv i øjeblikket
9. Er der nogen af de ting du har på listen, du helt kan undvære, hvis ja hvilken?
10. Er der hjælp på listen som du kan arbejde på at klare selv? Er der noget du kan gøre i dag for at komme tættere på at kunne klare det selv?
11. Bliver du bange, når du tænker på at klare dig selv eller at undvære hjælpen?
12. Hvis du ikke har brug for hjælp i en periode, men senere får brug for den igen. Tror du at man kan få den hjælp igen?
13. Har du en tro på at du kan komme til at være i stand til at klare dig selv? (evt. økonomisk, socialt, helbredsmæssig og holde dit hjem)
14. Er du taknemmelig for den hjælp du får?
15. Samarbejder du med dem der hjælper dig?
16. Ønsker du at få det bedre?
17. Ønsker du at få hjælp resten af dit liv?

At få hjælp er en positiv ting, det betyder der er folk i samfundet, der syntes du er værd at hjælpe. Det betyder også at du ikke er så stolt at du heller vil vælte alene, end at få hjælp til at stå op. Grunden til at kigge på de her spørgsmål er: Er der nogle ting du siger nej til, uden grund, eller er der nogle ting du får hjælp til, som du godt

Telefon: 50 28 56 53

Se mere på www.mikegade.dk

Mail: mikegade@mail.com

Finde mere på YouTube kanalen: Mike Gade



Ressourcer fra Mike Gade

Find mere på www.mikegade.dk

kan selv, eller kan arbejde på at kunne selv? Du vil også få mere ud af din hjælp hvis du samarbejder, og hvis du har en positiv indstilling til den hjælp du får.

Telefon: 50 28 56 53

Se mere på www.mikegade.dk

Mail: mikegade@mail.com

Finde mere på YouTube kanalen: Mike Gade

