



Vem är DU och vad händer i ditt liv just nu?

STEPSTONES

Min personliga berättelse

Foldern är en förberedelse inför ditt
samtal med din överföringskoordinator.



Illustrationer av Ada Forsander.

Vem är DU och vad händer i ditt liv just nu?

Berätta vem DU är och vad som är
viktigt för just dig!



**Med denna folder kan du
förbereda dig inför ditt samtal.**

När du träffar överföringskoordinatören kommer ni prata om olika delar av ditt liv och din hälsa. Ibland om saker som du inte funderar på varje dag.

**Berätta gärna om dig själv på nästa
uppslag!**



Vem är du?

Berätta om dig själv och hur du ser på dig själv?

Hur skulle du beskriva din hälsa i nuläget?



Mycket bra

☐

Okej

☐

Dålig

☐

Hur ser du på ditt liv och dina möjligheter och hinder?

Vilket stöd behöver du från andra i din omgivning?

Är det något du funderar över eller oroar dig för när det gäller din framtid?

Finns det något annat du vill berätta om dig själv eller något som du funderar på?

Vill du
förbereda
dig lite till?



Läs igenom frågorna och
fundera kring hur livet fungerar
för just dig.

Skriv gärna ner tankar och
eventuella frågor.

Finns det något som du vill
prata lite extra om?



HÄLSA & MÅENDE

FUNDERA PÅ HUR DU MÅR.

- Vad gör du för att koppla av och må bra?
- Orkar du göra allt som du vill?
- Hur ser din vardag ut när det gäller sömn, mat & motion?
- Hur hanterar du stress från skola eller andra saker i livet?
- Vad har du för känsla när du vaknar på morgonen?
- Vad tänker du på när du ska somna?

ANTECKNINGAR:

[illegible]

SJÄLVBILD

**FUNDERA PÅ HUR DU SER PÅ
DIG SJÄLV.**

- Vilka egenskaper hos dig själv uppskattar du mest?
- Hur trivs du med den du är?
- Hur trivs du i din kropp och med ditt utseende?
- Känner du dig självsäker i olika situationer?
- Hur påverkar sociala medier ditt självförtroende och självbild?
- Hur hanterar du negativa tankar om dig själv?



ANTECKNINGAR:

SKOLA

FUNDERA PÅ HUR SKOLAN FUNGERAR FÖR DIG.

- Går du till skolan?
 - Hur går det i skolan just nu?
 - Vilka ämnen tycker du är roligast/svårast?
 - Behöver du hjälp med något i skolan?
-
- Har du kompisar i skolan?
 - Känner du dig trygg i skolan?
- 



ANTECKNINGAR:

[illegible]

HEMMET & FAMILJEN

FUNDERA PÅ DIN FAMILJ.

- Vad gillar du mest med din familj?
- Hur brukar ni umgås som familj?
- Hur mår du hemma?
- Hur löser ni konflikter?
- Känner du dig trygg hemma?
- Känner du att du kan prata med dina föräldrar eller någon annan vuxen om saker som oroar dig?



ANTECKNINGAR:

The image features a background with horizontal lines in shades of pink, purple, and blue. On the right side, there is a large, stylized, colorful shape that resembles a large, curved arrow or a decorative element, with colors ranging from light blue to bright pink and orange.

FRITID & VÄNNER

FUNDERA PÅ DIN FRITID.

- Vad tycker du är roligt att göra på fritiden?
- Är du nöjd med din fritid?
- Har du vänner att dela din fritid med?
- Trivs du med dina vänner?
- Vad brukar du göra tillsammans med dina vänner?
- Kommer du i kontakt med tobak, alkohol eller andra droger?



ANTECKNINGAR:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The paper is set against a vibrant, multi-colored background that transitions through shades of blue, green, yellow, orange, and red. A small portion of a blue object is visible at the bottom left corner.

**FUNDERA KRING DINA TANKAR OM
SEXUALITET OCH RELATIONER.**

-

FRAMTIDEN

FUNDERA PÅ DIN FRAMTID.

- Vad drömmar du om i framtiden?
 - Hur tror du att ditt liv ser ut om 5 år?
 - Vilka utmaningar tror du att du kan möta i framtiden?
 - Finns det något i framtiden som oroar dig?
- 
- A cartoon illustration of a person's legs and feet in green pants and shoes, standing next to a large, open cardboard box. The box is filled with various items, including a pink bag, a blue bag, and some papers. A small potted plant sits on the floor next to the box. The background is a solid light blue.



ANTECKNINGAR:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. At the bottom left corner, there is a decorative blue wavy shape that resembles a stylized wave or a piece of torn paper. The rest of the page is plain white.

KUNSKAP OM DITT TILLSTÅND

FUNDERA PÅ VAD DU VET OM DITT TILLSTÅND.

- Vad vet du idag om ditt tillstånd?
- Vad skulle du vilja veta mer om?
- Tror du att ditt tillstånd påverkar din framtid?
- Hur tror du att du skulle kunna bli mer delaktig i din vård?

ANTECKNINGAR:

ÖVERFÖRING TILL VUXENSJUKVÅRDEN

FUNDERA PÅ VAD DU HAR FÖR TANKAR INFÖR ÖVERFÖRINGEN.

- Hur känner du inför överföringen till vuxensjukvården?
- Vad behöver du för att känna dig trygg inför överföringen?
- Vad behöver du för att kunna ta hand om dig själv och din hälsa på egen hand?

ANTECKNINGAR:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom-left corner, there is a decorative blue curved shape, resembling a piece of tape or a corner reinforcement. The rest of the page is empty and white.





