

## DINE MÅL:

DETTE SKEMA OM PERSONLIGE MÅL ER TIL DIG, DER FOR TIDEN ER INDLAGT PÅ EN PSYKIATRISK AFDELING. I SKEMAET KAN DU SKRIVE ET PAR ORD OM, HVILKE DRØMME DU HAR FOR FREMTIDEN, OG HVILKE MÅL, DER ER VIGTIGE FOR DIG NU OG HER.

SKEMAET SKAL HJÆLPE DIG TIL AT HOLDE FOKUS PÅ, HVAD DU PÅ SIGT GERNE VIL HAVE UD AF DIN INDLÆGGELSE.



### MÅL:

#### MINE EGNE MÅL

På længere sigt (mine drømme)

#### MINE EGNE MÅL

På kort sigt.

#### HVAD FÅR JEG BRUG FOR STØTTE TIL

“ Da jeg havde det værst, var mit mål at kunne sidde på en bæk inde på strøget. Omgivet af mennesker. Uden at være angst. Så ville jeg være nået videre. Først senere begyndte jeg at tænke på at få et arbejde.



# SÅDAN KAN JEG KOMME VIDERE:

HER KAN DU SKRIVE, HVAD DU ØNSKER AT ARBEJDE MED  
FOR AT KUNNE NÅ DINE MÅL

- du kan udfylde det alene eller sammen med personalet

**HVAD SKAL JEG STARTE MED?**

**HVAD HAR JEG BRUG FOR HJÆLP TIL?**

**HVEM KAN HJÆLPE?**

**HVORNÅR SKAL JEG HAVE NÅET MIT MÅL?**

**HVAD TROR JEG BLIVER SVÆRT?**

På [www.udskrevet.dk](http://www.udskrevet.dk) deler tidligere patienter der erfaringer med at komme godt videre efter indlæggelsen. Du kan også downloade dette skema og Udskrivningsguiden. Projekt Din Gode Udskrivning arbejder for gode udskrivninger i psykiatrien. Projektet støttes af Trygfonden og drives af bruger- og pårørende foreninger i Region Hovedstaden - i samarbejde med Region Hovedstadens Psykiatri.

**WWW.UDSKREVET.DK**