Min Gode Liv-plan

Navn:

Dato:

Hva er Gode Liv-modellen (Good Lives Model)?
Gode Liv-modellen ble utviklet av professor Tony Ward, og er tilpasset for ungdom av en organisasjon som heter G-map. Modellen hjelper deg å forstå hvorfor du gjør som du gjør, og hvordan du kan ta gode valg for framtiden.

Hva er de fem behovene?
Gode Liv-modellen sier at alle mennesker har fem grunnleggende behov. Når vi møter disse behovene på en god måte, får vi det bedre og lever et tryggere og mer meningsfylt liv.

De fem behovene er:

1) **Ha det gøy og oppleve mestring**
2) **Være frisk og trygg**
3) **Oppleve mening og utgjøre en forskjell**
4) **Være seg selv**
5) **Ha mennesker i livet sitt**

Det vi gjør – altså atferden vår – handler ofte om å prøve å møte ett eller flere av disse behovene. For eksempel kan det å spille på et lag hjelpe deg med å ha det gøy, føle mestring, holde deg i form og være sammen med andre.

Hvordan kan Gode Liv-modellen hjelpe oss å forstå skadelig seksuell atferd?
Noen ganger prøver folk å møte behovene sine på måter som kan skade både dem selv og andre. Hvis du ikke finner sunne og trygge måter å dekke behovene dine på, kan du ende opp med å gjøre ting som kanskje føles bra der og da – men som får dårlige konsekvenser på sikt.

Ved å bruke denne planen kan du finne ut hvilke behov som lå bak handlingene dine, og lære nye, gode måter å møte behovene dine på. Det er lurt å fylle ut planen sammen med en voksen du stoler på, for eksempel en forelder, lærer eller behandler.

Hva gjør livet ditt bra?
Hva er viktig for deg? Hva gjør deg glad eller gir deg en god følelse? Det kan være folk, hobbyer, steder, mat – skriv ned alt du kommer på, stort eller smått!

Eksempler:
Spille fotball, være med venner, besøke bestemor, spise favorittmaten min, høre på musikk.

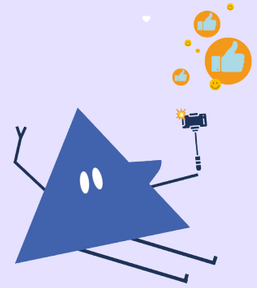
Hva er dine styrker?
Alle har styrker – også du! Det er ikke alltid lett å se selv, men det betyr ikke at de ikke er der. Sjekk ut eksemplene under, eller spør noen som kjenner deg godt hva de tenker du er god på.

Eksempler:
Jeg er snill, jeg er god til å lytte, jeg er rolig, jeg er morsom, jeg er en god venn.

Skadelig seksuell atferd
Bruk denne boksen til å skrive om det du har gjort som var skadelig. Tenk gjerne på hvilket behov du prøvde å dekke.

Eksempel:
Jeg sendte et nakenbilde av meg selv og presset andre til å sende bilder tilbake. Det fikk meg til å føle meg bra fordi jeg fikk komplimenter og opplevde nærhet til noen.

De fem behovene



1. HA DET GØY OG OPPLEVE MESTRING

Dette behovet handler om å gjøre ting du liker og blir glad av, og å føle at du får til noe.

Hvorfor er dette behovet viktig for deg?

Hvordan møter du dette behovet i dag?
(Skala fra 1–10: 10 betyr at du møter det på en sunn måte, 1 betyr at du bare bruker usunne metoder.)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Var den skadelige seksuelle atferden motivert av dette behovet?
Skriv litt om det hvis du tror det stemmer.

Eksempel: Å dele nakenbilder var gøy der og da, og jeg følte at jeg fikk det til, selv om det egentlig var utrygt.

Hvordan kan du møte dette behovet på en sunn måte fremover?
Skriv konkrete og oppnåelige mål, for eksempel: “Spørre en venn om å spille fotball neste uke. Øve på gitar på tirsdager og torsdager.”

Det kan også være lurt å dele målene opp i ting du kan gjøre på kortere og lengre sikt. Sett deg en frist, så du kan sette deg ned med vurderingsskjemaet nederst for å måle hvordan det går!



2. VÆRE FRISK OG TRYGG

Dette handler om å ta vare på deg selv, både fysisk og psykisk – og å være trygg, både på nett og i virkeligheten.

Hvorfor er dette behovet viktig for deg?

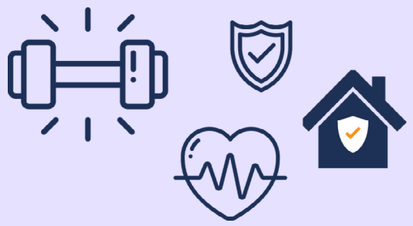
Hvordan møter du dette behovet i dag?
(Skala fra 1–10: 10 betyr at du møter det på en sunn måte, 1 betyr at du bare bruker usunne metoder.)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Var den skadelige seksuelle atferden motivert av dette behovet?
Skriv litt om det hvis du tror det stemmer.

Eksempel: Jeg følte meg utrygg ellers i livet, og det å sende bilder fikk meg til å føle at jeg hadde kontroll.

Hvordan kan du møte behovet på en sunn og trygg måte?
Husk å skrive konkrete og oppnåelige mål, og dele dem opp i ting du kan gjøre på kortere og lengre sikt.





3. OPPLEVE MENING OG UTGJØRE EN FORSKJELL

Vi trenger å føle at livet har en mening – for eksempel ved å ha mål, hjelpe andre eller gjøre noe vi bryr oss om.

Hvorfor er dette behovet viktig for deg?

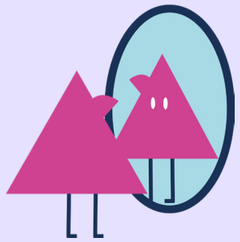
Hvordan møter du dette behovet i dag?
(Skala fra 1–10: 10 betyr at du møter det på en sunn måte, 1 betyr at du bare bruker usunne metoder.)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Var den skadelige seksuelle atferden motivert av dette behovet?
Skriv litt om det hvis du tror det stemmer.

Eksempel: Å sende bilder fikk meg til å føle at jeg betydde noe og hadde kontakt med folk.

Hvordan kan du møte behovet på en sunn og trygg måte?
Husk å skrive konkrete og oppnåelige mål, og dele dem opp i ting du kan gjøre på kortere og lengre sikt.



4. VÆRE MEG SELV

Det er viktig å kunne være den du er – enten det handler om personlighet, identitet, interesser, tro eller kultur.

Hvorfor er dette behovet viktig for deg?

Hvordan møter du dette behovet i dag?
(Skala fra 1–10: 10 betyr at du møter det på en sunn måte, 1 betyr at du bare bruker usunne metoder.)

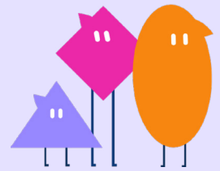
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Var den skadelige seksuelle atferden motivert av dette behovet?
Skriv litt om det hvis du tror det stemmer.

Eksempel: Jeg følte ikke at jeg kunne være meg selv, så jeg brukte nakenbilder som en måte å uttrykke meg på.

Hvordan kan du møte behovet på en sunn og trygg måte?
Husk å skrive konkrete og oppnåelige mål, og dele dem opp i ting du kan gjøre på kortere og lengre sikt..





5. HA MENNESKER I LIVET MITT

Vi trenger andre mennesker – venner, familie, kjærester, lærere, behandlere – for å føle oss trygge og at vi tilhører et fellesskap.

Hvorfor er dette behovet viktig for deg?

Hvordan møter du dette behovet i dag?
(Skala fra 1–10: 10 betyr at du møter det på en sunn måte, 1 betyr at du bare bruker usunne metoder.)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Var den skadelige seksuelle atferden motivert av dette behovet?
Skriv litt om det hvis du tror det stemmer.

Eksempel: Jeg følte meg ensom, og det å dele bilder fikk meg til å føle at jeg var nær noen.

Hvordan kan du møte behovet på en sunn og trygg måte?
Husk å skrive konkrete og oppnåelige mål, og dele dem opp i ting du kan gjøre på kortere og lengre sikt.

Hvem kan hjelpe deg videre?

Eksempler: Familie, venner, lærer, rådgiver, Trygg Prat, behandler

Tegn på at det går bra
Hvordan vet du at du har fått til det du ønsker? Tenk på hvilke tegn du kan se etter.

Eksempler: Jeg bruker mer tid med venner. Jeg driver med hobbyer jeg liker. Jeg klarer å snakke om bekymringene mine og be om hjelp.

Tegn på at det ikke går bra
Hva kan være varselsignaler om at du ikke når målene dine på en sunn og trygg måte?

Eksempler: Jeg føler meg ensom, sint eller trist. Jeg gjør ikke ting jeg liker, og har lyst til å gå tilbake til gamle, usunne vaner.

Hva gjør du hvis du merker varselsignaler?

Eksempler: Jeg vil snakke med en voksen jeg stoler på. Jeg vil gå gjennom planen igjen. Jeg vil sette grenser for internettbruk.

Når skal du evaluere planen?
Det er lurt å gå gjennom Gode Liv-planen jevnlig, for å sjekke om den fortsatt passer for deg og livet ditt.

Min Gode Liv-plan: vurderingsskjema

Bruk dette skjemaet for å følge med på hvordan det går.

Mine Gode Liv-mål:

1.Ha det gøy og oppleve mestring

Mine mål: Skriv ned målene du satte deg for å møte dette behovet.	**Min fremgang:** Hvordan har det gått? Hva har du fått til? Hva har vært vanskelig?	**Endringer eller nye mål:** Oppdater eller legg til nye mål. Husk at det bør være konkret og oppnåelig, og skriv ned hvordan du kan vite at du har nådd målet.

2. Være frisk og trygg

Mine mål: Skriv ned målene du satte deg for å møte dette behovet.	**Min fremgang:** Hvordan har det gått? Hva har du fått til? Hva har vært vanskelig?	**Endringer eller nye mål:** Oppdater eller legg til nye mål. Husk at det bør være konkret og oppnåelig, og skriv ned hvordan du kan vite at du har nådd målet.

3. Oppleve mening og utgjøre en forskjell

Mine mål: Skriv ned målene du satte deg for å møte dette behovet.	**Min fremgang:** Hvordan har det gått? Hva har du fått til? Hva har vært vanskelig?	**Endringer eller nye mål:** Oppdater eller legg til nye mål. Husk at det bør være konkret og oppnåelig, og skriv ned hvordan du kan vite at du har nådd målet.

4. Være meg selv

Mine mål: Skriv ned målene du satte deg for å møte dette behovet.	**Min fremgang:** Hvordan har det gått? Hva har du fått til? Hva har vært vanskelig?	**Endringer eller nye mål:** Oppdater eller legg til nye mål. Husk at det bør være konkret og oppnåelig, og skriv ned hvordan du kan vite at du har nådd målet.

5. Ha mennesker i livet mitt

Mine mål: Skriv ned målene du satte deg for å møte dette behovet.	**Min fremgang:** Hvordan har det gått? Hva har du fått til? Hva har vært vanskelig?	**Endringer eller nye mål:** Oppdater eller legg til nye mål. Husk at det bør være konkret og oppnåelig, og skriv ned hvordan du kan vite at du har nådd målet.

Trenger du mer støtte for å oppnå målene?
Tenk over hvilken hjelp du kan ha behov for og hvem som kan støtte deg.

Når vil du gå gjennom planen igjen?
Det er lurt å gå gjennom Gode Liv-planen jevnlig, for å sjekke om den fortsatt passer for deg og livet ditt.

Gode Liv-planen er originalt laget av Lucy Faithfull Foundation i Storbritannia. Den er tilpasset og oversatt av Trygg Prat/Ressursenhet V27.

LUCY FAITHFULL FOUNDATION

trygg prat