Navn:  
CPRnr:  
Mobil/SMS:  
Mail:  
Adresse:

CBG-konsulent:

|  |
| --- |
| **Min historie** |
| *”Min historie” overføres hertil fra skemaet med baggrundspørgsmål og danner grundlag for formulering af områder, hvor der gerne skulle ske nogle positive forandringer i løbet af perioden i ”Rummelig imidt”-projektet.* |

**Målsætning:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Mål med kurset** | **Forventninger til kurset** |
|  |  |

# Lovgivning, hjælpemidler og skrivetolk

## Spørgsmål 1. Kender du dine lovmæssige muligheder (rettigheder)?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I høj grad** | **I nogen grad** | **I lille grad** | **Slet ikke** |
|  |  |  |  |
| 4 | 3 | 2 | 1 |

**Forandringsmål til spørgsmål 1.** Ønsker du at øge dit kendskab til dine lovmæssige rettigheder?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ønsket forandring** | **Hvordan skal forandringen ske?** | **Hvornår skal forandringen ske?** | **Status dato** | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

## Spørgsmål 2. Har du de høretekniske hjælpemidler, du har brug for?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I høj grad** | **I nogen grad** | **I lille grad** | **Slet ikke** |
|  |  |  |  |
| 4 | 3 | 2 | 1 |

**Forandringsmål til spørgsmål 2.** Ønsker du at øge din viden om høretekniske hjælpemidler?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ønsket forandring** | **Hvordan skal forandringen ske?** | **Hvornår skal forandringen ske?** | **Status dato** | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

## Spørgsmål 3. Har du kendskab til at bruge skrivetolk?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I høj grad** | **I nogen grad** | **I lille grad** | **Slet ikke** |
|  |  |  |  |
| 4 | 3 | 2 | 1 |

**Forandringsmål til spørgsmål 3.** Ønsker du at øge din viden om muligheden for skrivetolk?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ønsket forandring** | **Hvordan skal forandringen ske?** | **Hvornår skal forandringen ske?** | **Status dato** | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

# Høretab

## Spørgsmål 4. I hvor høj grad er du åben om dit høretab?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I høj grad** | **I nogen grad** | **I lille grad** | **Slet ikke** |
|  |  |  |  |
| 4 | 3 | 2 | 1 |

**Forandringsmål til spørgsmål 4.** Ønsker du, at blive bedre til at være åben om dit høretab?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ønsket forandring** | **Hvordan skal forandringen ske?** | **Hvornår skal forandringen ske?** | **Status dato** | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

## Spørgsmål 5. Er du bevidst om, hvad høretabet indebærer, og tager du dine forholdsregler?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I høj grad** | **I nogen grad** | **I lille grad** | **Slet ikke** |
|  |  |  |  |
| 4 | 3 | 2 | 1 |

**Forandringsmål til spørgsmål 5.** Ønsker du at øge din bevidsthed om høretabet og hvilke forholdsregler, du kan tage?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ønsket forandring** | **Hvordan skal forandringen ske?** | **Hvornår skal forandringen ske?** | **Status dato** | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

## Spørgsmål 6. Ved din familie/venner/tidligere kolleger/, hvad høretabet indebærer for dig?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I høj grad** | **I nogen grad** | **I lille grad** | **Slet ikke** |
|  |  |  |  |
| 4 | 3 | 2 | 1 |

**Forandringsmål til spørgsmål 6.** Ønsker du, at din familie/venner/kommende kollegers viden om, hvad høretabet indebærer for dig, øges?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ønsket forandring** | **Hvordan skal forandringen ske?** | **Hvornår skal forandringen ske?** | **Status dato** | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

## Spørgsmål 7. Kunne du overskue dine arbejdsopgaver på din tidligere arbejdsplads?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I høj grad** | **I nogen grad** | **I lille grad** | **Slet ikke** |
|  |  |  |  |
| 4 | 3 | 2 | 1 |

**Forandringsmål til spørgsmål 7:** Ønsker du at blive bedre til at kunne overskue dine arbejdsopgaver i den kommende praktik?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ønsket forandring** | **Hvordan skal forandringen ske?** | **Hvornår skal forandringen ske?** | **Status dato** | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

## Spørgsmål 8. Tager du lyttepauser og finder energi?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I høj grad** | **I nogen grad** | **I lille grad** | **Slet ikke** |
|  |  |  |  |
| 4 | 3 | 2 | 1 |

**Forandringsmål til spørgsmål 8.** Ønsker du at blive bedre til at tage lyttepauser og finde energi?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ønsket forandring** | **Hvordan skal forandringen ske?** | **Hvornår skal forandringen ske?** | **Status dato** | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

# Oplevelse af sammenhæng

## Spørgsmål 9. Har du et godt netværk af familie og venner?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I høj grad** | **I nogen grad** | **I lille grad** | **Slet ikke** |
|  |  |  |  |
| 4 | 3 | 2 | 1 |

**Forandringsmål til spørgsmål 9.** Ønsker du, at styrke dit netværk af familie og venner?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ønsket forandring** | **Hvordan skal forandringen ske?** | **Hvornår skal forandringen ske?** | **Status dato** | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

## Spørgsmål 10. Har du et godt arbejdsnetværk (fx tidligere kolleger, venner i job mm.?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I høj grad** | **I nogen grad** | **I lille grad** | **Slet ikke** |
|  |  |  |  |
| 4 | 3 | 2 | 1 |

**Forandringsmål til spørgsmål 10.** Ønsker du, at styrke dit arbejdsnetværk?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ønsket forandring** | **Hvordan skal forandringen ske?** | **Hvornår skal forandringen ske?** | **Status dato** | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

## Spørgsmål 11. Har du et godt netværk i forhold til din høresituation?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I høj grad** | **I nogen grad** | **I lille grad** | **Slet ikke** |
|  |  |  |  |
| 4 | 3 | 2 | 1 |

**Forandringsmål til spørgsmål 11.** Ønsker du at styrke dit netværk i forhold til din høresituation?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ønsket forandring** | **Hvordan skal forandringen ske?** | **Hvornår skal forandringen ske?** | **Status dato** | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

## Spørgsmål 12. Har du førhen i tidligere arbejdsforhold oplevet problematiske relationer til ledelse eller kolleger?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I høj grad** | **I nogen grad** | **I lille grad** | **Slet ikke** |
|  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

**Forandringsmål til spørgsmål 12.** Ønsker du at forbedre relationer til ledelse og kolleger i et kommende job?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ønsket forandring** | **Hvordan skal forandringen ske?** | **Hvornår skal forandringen ske?** | **Status dato** | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

## Spørgsmål 13. Oplever du problematiske relationer til familie eller venner?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I høj grad** | **I nogen grad** | **I lille grad** | **Slet ikke** |
|  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

**Forandringsmål til spørgsmål 13.** Ønsker du at ændre på problematiske relationer til familie eller venner?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ønsket forandring** | **Hvordan skal forandringen ske?** | **Hvornår skal forandringen ske?** | **Status dato** | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

## Spørgsmål 14. Ser du lyst på tilværelsen?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I høj grad** | **I nogen grad** | **I lille grad** | **Slet ikke** |
|  |  |  |  |
| 4 | 3 | 2 | 1 |

**Forandringsmål til spørgsmål 14.** Ønsker du at ændre på, hvordan du ser på tilværelsen?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ønsket forandring** | **Hvordan skal forandringen ske?** | **Hvornår skal forandringen ske?** | **Status dato** | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

## Spørgsmål 15. Kan du ’slippe’ vanskelige situationer igen?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I høj grad** | **I nogen grad** | **I lille grad** | **Slet ikke** |
|  |  |  |  |
| 4 | 3 | 2 | 1 |

**Forandringsmål til spørgsmål 15.** Ønsker du at blive bedre til at kunne ’slippe’ vanskelige situationer igen?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ønsket forandring** | **Hvordan skal forandringen ske?** | **Hvornår skal forandringen ske?** | **Status dato** | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

## Spørgsmål 16. Oplever du ofte misforståelser i kommunikationen med andre?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I høj grad** | **I nogen grad** | **I lille grad** | **Slet ikke** |
|  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

**Forandringsmål til spørgsmål 16.** Ønsker du at reducere graden af misforståelser i kommunikationen med andre?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ønsket forandring** | **Hvordan skal forandringen ske?** | **Hvornår skal forandringen ske?** | **Status dato** | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

## Spørgsmål 17. Er dit liv præget af positive historier?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I høj grad** | **I nogen grad** | **I lille grad** | **Slet ikke** |
|  |  |  |  |
| 4 | 3 | 2 | 1 |

## Spørgsmål 18. I hvor høj grad har du deltaget i sociale aktiviteter på din tidligere arbejdsplads?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I høj grad** | **I nogen grad** | **I lille grad** | **Slet ikke** |
|  |  |  |  |
| 4 | 3 | 2 | 1 |

**Forandringsmål til spørgsmål 18.** Ønsker du at deltage mere i sociale aktiviteter på arbejdet fremover?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ønsket forandring** | **Hvordan skal forandringen ske?** | **Hvornår skal forandringen ske?** | **Status dato** | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

## Spørgsmål 19. I hvor høj grad deltager du i sociale aktiviteter i fritiden?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I høj grad** | **I nogen grad** | **I lille grad** | **Slet ikke** |
|  |  |  |  |
| 4 | 3 | 2 | 1 |

**Forandringsmål til spørgsmål 19.** Ønsker du at deltage mere i sociale aktiviteter på arbejdet?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ønsket forandring** | **Hvordan skal forandringen ske?** | **Hvornår skal forandringen ske?** | **Status dato** | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

## Spørgsmål 20. Er du motiveret til at ændre på din situation?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I høj grad** | **I nogen grad** | **I lille grad** | **Slet ikke** |
|  |  |  |  |
| 4 | 3 | 2 | 1 |

|  |
| --- |
| SIDEN SIDST  *Dato:* |
|  |

|  |
| --- |
| SIDEN SIDST  *Dato:* |
|  |