

# Sköt om dig.

## Du har rätt att må bra.

Det här diskussionsmaterialet ställer frågor om välbefinnande, alltså vad som får oss människor att må bra.

Du kan fundera på frågorna ensam eller i grupp.

Texten har gjorts av föreningen Me Itse.

FDUV och Steg för Steg har bearbetat och översatt materialet till svenska.



Temaveckan för personer med  
intellektuell funktionsnedsättning 1–7.12

# Frågor om välbefinnande



## Familj, vänner och partner

### FRÅGOR

Vem är en viktig person i ditt liv?

Vad gör du på fritiden med vänner eller familj?

Hurdan är en bra vän?

Hur kan du visa någon annan  
att du tycker om honom eller henne?



## Ensamhet

### FRÅGOR

Känner du någon som är ensam?

Hur kan du hjälpa en ensam person att få vänner?

Vad kan du göra om du känner dig ensam?



## Gemenskap och gruppverksamhet

### FRÅGOR

Är du med i Steg för Steg-verksamheten  
eller i någon annan grupp?

Vad gör ni tillsammans i din grupp?

Hurdan gruppmedlem är du?

Vad har ni gjort för roligt i gruppen eller med vänner?



## Fysisk hälsa

Brukar du röra på dig eller träna?

Vilken träning eller motion tycker du om?

Vad tycker du om för mat?

Hur ska man äta för att må bra?

Sover du gott om nätterna?



## Välbefinnande och balans i livet

### FRÅGOR

Vad gör dig lycklig i vardagen?

Vad är du nöjd med i ditt liv?

Finns det saker du skulle vilja förändra i ditt liv?

Hur tar du hand om dig själv?

Vad gör du när du vill koppla av och må bra?

## Bra idéer och tankar

|                                                                                     |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |  |
|    |  |
|    |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |