

Hvað er Valdefling?

Að efla vald fólks yfir aðstæðum sínum og lífi

Að efla sjálf og sjálfsmynd fólks, sjálfstraust, félagslega stöðu, sjálfsvirðingu og lífsgæði

Fyrir hverja?

Þjónustunotendur, starfsfólk, aðstandendur, vini og vandamenn

Af hverju?

Það verður alltaf að vera trú á að einstaklingur nái bata sem byggður er á vonum hans og draumum

Geðveikar batasögur

“Batinn er engin ein stoppistöð. Það felst svo margt í því að ná bata og því gleymdi ég oft. Fyrir mér þýðir bati betri lífsgæði, að geta talað við fólk óttalaus, losna við eilífan kvíða en öll litlu atriðin skipta líka máli
„(Geðveikar batasögur II, 2011)

Hugmyndafræðin

Unnið á jafningjagrundvelli

Batahvetjandi módel (PACE)

Valdefling (Empowerment)

Tenglar

<https://grofin.wordpress.com/>

www.hugarafn.is/gedheilsa-efitirfylgd-2/

www.pace-tbay.net

<http://nationalempowermentcenter.com/>



10 mikilvægir þættir í Valdeflingarferlinu

1. Persónuleg tengsl
2. Eldmóður
3. Lífsskoðun
4. Hagnýtar áætlanir
5. Tilgangur
6. Seigla
7. Jákvætt viðhorf
8. Nærvera
9. Að ræða málin opinberlega
10. Sannfæring

Fengið úr fyrirlestri frá Auði Axelsdóttur 2014

15 vinnuskilgreiningar

1. Vald til ákvarðanatöku
2. Greiður aðgangur að upplýsingum
3. Valkostir
4. Efling ákveðni
5. Vekja væntingar um eigin áhrifamátt
6. Hugsa á gagnrýninn hátt
7. Læra um reiði og tjá hana
8. Upplifa sig sem hluta af hóp
9. Þekkja réttindi sín
10. Hafa áhrif á breytingar sem eiga sér stað í eigin lífi
11. Tileinka sér nýja hæfileika
12. Breyta skynjun annarra á eigin hæfni og getu til athafna
13. Koma út úr skápnunum
14. Stuðla að viðvarandi þroska og breytingum
15. Efla jákvæða sjálfsmynd og vinna bug á fordómum

Samansett af
Dagnýju Póru Baldursdóttur,
Pálínu Halldórsdóttur og Ólafi Erni Torfasyni.

Valdefling



Akureyrarbær - Búsetudeild