



FUELGUIDE

OM GODE HVERDAGSLIV



HVORFOR

FOR Å SKAPE GODT MILJØ I EN GRUPPE, ER DET VIKTIG AT ALLE KJENNER SEG TRYGGE

Å snakke sammen ansikt til ansikt er viktig for mennesker.

Å være nysgjerrig på hverandre er viktig.

I en gruppe er gode relasjoner viktig for å trives. FuelBox kan hjelpe med å skape gode samtaler.

Ved å bruke FuelBox kan man øve på å snakke sammen og si det man mener.

FuelBox er et verktøy for å bli bedre kjent med hverandre.

FuelBox BEDRE HVERDAGSLIV skal være godt og morsomt verktøy for deg som mottar hjelp der du bor, og for deg som leder eller hjelper personer i hjemmet der de bor.

Ved å bruke FuelBox kan man snakke om muligheter som finnes og hvordan du ønsker at din hverdag skal være.



HVA

FUELBOX ER ET VERKTØY FOR Å FÅ TIL GODE SAMTALER MELLOM MENNESKER.

En boks med 180 åpne spørsmål for å snakke, tenke og lære sammen.

FuelBox er et verktøy for å lære sammen, enten man gir eller får hjelp der man bor.

Gode samtaler er ikke noe man bare får til, men noe man må trene på hver dag.

Trekk et spørsmål og dere er i gang!

HVORDAN

DET ER VIKTIG Å BRUKE FUELBOX FLERE GANGER, PÅ ULIKE MÅTER OG OVER TID.

Denne FuelGuiden gir dere tips til hvordan dere kan bruke FuelBox for å skape tilhørighet, medvirkning, utvikling og trygghet!

Denne FuelBoxen og FuelGuiden bygger på erfaringer fra prosjektet «Tjenesteutvikling sammen» og arbeid med PAAR. Du kan lese mer om PAAR i veilederen på www.naku.no

Engasjer og opplev sammen

- Trekk et tilfeldig kort fra en kategori.
- De som snakker sammen deler sine tanker om spørsmålet.
- Forstår alle spørsmålet?
- Alle kan si hva de tenker om spørsmålet, spør gjerne oppfølgingsspørsmål.
- Når begge/alle har sagt det de ønsker, kan neste trekke et nytt kort.
- Det er lov å si *pass* på spørsmål.
- Oppsummer ved å la alle dele sine tanker om samtalen.



Fuel-grupper

- Bruk FuelBox i små grupper for å bli bedre kjent *2-4 personer

Fuel-lunsj

- Inviter naboer sammen for å snakke sammen mens dere spiser. *2-4 personer

Fueløyeblikk

- Ha en fast tid i uken der dere trekker kort sammen, oppstart eller avslutning på uken er gode tidspunkt til å ha en fast runde på ett eller flere spørsmål *1-1 hver uke

- Når du skal bruke FuelBox for første gang, er det viktig å tenke på:
- HVORFOR skal dere bruke FuelBox?
- HVORDAN skal dere bruke FuelBox fremover?

**Alle har sin egen måte å snakke på. Noen synes det kan være vanskelig å snakke lenge.*



Vi lærer sammen

Bruk FuelBox for å tenke på hvordan vi er sammen, hva vi gjør for å skape forandring sammen.

Jevnlig og over tid

- Ha en boks stående framme der folk møtes.
- Bruk FuelBox for å øve på å si det du tenker.
- Bruk FuelBox for å skape gode relasjoner.

Gode samtaler to og to

- Legg kort på bordet med spørsmålet ned.
- Trekk et spørsmål og les høyt.
- Bytt på å trekke.

Fuel der dere er

Ta med FuelBox på tur i by eller i bilen.

Bruk boksen hjemme, på besøk, på fritiden, under måltider – inne eller ute!

Bruk den sammen med ansatte, familie eller venner.

FuelBox som en del av miljøarbeidet

- For å bli bedre kjent og snakke sammen om hvordan man har det.
- For å skape gode hverdagsliv.
- For å gi gode tjenester.
- For å medvirke i tjenestene man får.
- For å hjelpe til gode samtaler i hverdagen.



TIPS

Når samtaler stopper opp;

- Kan dere se filmer eller bilde fra TVBra om ulike tema som kan trigge samtaler?
 - Se gjerne på veilederen «Å skape gode hverdagsliv sammen» – se mer på www.naku.no
 - Se gjerne på arbeidshefter fra «Mitt hjem min arbeidsplass» - se mer på www.naku.no
 - Se gjerne på arbeidshefter «Slik vil jeg ha det» - se mer på www.naku.no
- Kan dere bruke *smileys* for å utrykke følelser eller tommel opp/ned som støtte i samtalen?
- Kan dere bruke påstander for å hjelpe samtalen i gang?
Eks på påstand:
 - «En god venn snakker ikke stygt om meg!»
 - «En god venn er flink til å lytte!»
 - «Det er ansatte som bestemmer over meg!»
 - «Jeg bestemmer selv når jeg vil legge meg!»
- Dersom spørsmålene er vanskelige å forstå – kan du stille spørsmålene på andre måter?
Eks. «Hvem er det som bestemmer hvem som skal hjelpe deg?»
- Spørsmålene i FuelBoxen kan også stilles som ja/nei spørsmål.
Eks. «Bestemmer du hvem som skal hjelpe deg?» eller som en påstand, «Jeg bestemmer hvem som skal hjelpe meg!»



VIKTIGE REGLER

- De som hjelper deg der du bor har taushetsplikt.
- Det man snakker om skal ikke snakkes om til andre, uten det er avtalt.
- Det man snakker om skal brukes til å bli kjent, og til å skape gode hverdagsliv.
- Ha respekt for at noen tema og spørsmål er private og passer best til samtaler alene med den som hjelper deg, for eks. tema 5 «Følelser».
- Tenk på at noen tema det snakkes om kan sette i gang gode eller vanskelige følelser.
- Tenk på at noen ganger bør samtaler følges opp.
- Det er viktig å tenke over hvem som passer til å snakke sammen om forskjellige tema.



FORKLARINGER

Hva er en rettighet?

- En rettighet er en rett som man har.
- Det kan være:
 - rett til å få hjelp der man bor.
 - rett til å bestemme selv.
 - rett til å gå på skole.

Hva er vedtak?

- Vedtak er ofte vedtak om hjelp og er en bestemmelse om hva slags hjelp du har rett på.
- Det er ofte svar på en søknad.
- Det gjelder deg og du kan klage på vedtaket om du ikke synes det er godt nok.
- Du kan klage på vedtaket/hjelpen.
- Hvis du skal klage på hjelpen, så skal den først sendes til kommunen.
- Om det ikke blir forandringer, så kan den sendes videre til fylkesmannen.
- Alle skal få hjelp til å klage.



FuelBox GODE HVERDAGSLIV bygger på kunnskap og erfaringer fra arbeidet i to grupper i prosjektet «Tjenesteutvikling sammen med personer med utviklingshemming eller kognitive funksjonsnedsettelse» (2017-2019), og er finansiert av stiftelsen Dam gjennom brukerorganisasjonen NFU.

Utvikling av Fuelboxen er finansiert av Bufdir og gjennomført av:

Anita Gjermestad
Aud Elisabeth Witsø
Lennart Sølsnes Røsten
Stian Wiggen Hansen



Bufdir

FUELTEAMET



LA OSS SNAKKE SAMMEN



@fuelbox

FuelBox BEDRE HVERDAGSLIV er utviklet for og i samarbeid med Fuel It AS, selskapet bak FuelBox – Den gode samtalen på boks. Les mer om FuelBox på www.fuelbox.no

FUELBOX

People will forget

what you said

People will forget

what you did

But people will never forget

how you made them feel

fuel

Maya Angelou