

"Otroligt bra, känner att jag kommit igång med många saker och lärt mig en hel del dessutom. Så uppskattat!"

*– Ungdom som deltagit i **Mitt val – min väg!***

"Det är jätteintressant program för mig. Jag vill bara säga tack till er som har lärt mig så mycket saker."

*– Ungdom som deltagit i **Mitt val – min väg!***

Kontakta oss

Tina Olsson, forskare, 0709 - 42 03 71,
tina.olsson@ju.se

Therése Skoog, forskare, 031-786 69 37
therese.skoog@psy.gu.se

Martin Bergström, forskare, 046 - 222 98 25
martin.bergstrom@soch.lu.se

Mitt val - min väg!



JÖNKÖPING UNIVERSITY



GÖTEBORGS
UNIVERSITET



LUNDS
UNIVERSITET



Stockholms
stad



Det här är **Mitt val – min väg!**

Mitt val – min väg! är ett program för dig som bor i ett familjehem, jourhem, stödboende, HVB-hem eller på SiS-institution.

Mitt val – min väg! är en stöd för dig inför vuxenlivet. Under tiden som du deltar i programmet kommer du att få arbeta mot mål som du tycker är viktiga. Du kommer också att lära dig olika knep, färdigheter och strategier för exempelvis kommunikation, stresshantering och problemlösning som kan vara bra att känna till som vuxen.

Så här funkar det

Du kan vara med i **Mitt val – min väg!** om du:

- Vill vara med
- Är 15 år eller äldre
- Har ett mål du vill uppnå eller vill ha hjälp med att komma på ett mål som du vill uppnå

Under fyra till åtta månader får du:

- Träffa en lots för stöd och coaching.
- Hjälp att sätta och uppfylla dina egna mål (till exempel att läsa upp något betyg, hitta ett jobb, återuppta kontakten med en person som är viktig för dig).
- Knep för att ta hand om dig själv på ett bra sätt (exempelvis hjälp med hur du kan hantera stress eller frustration).

