

## 5. PIELIKUMS. VEIDLAPAS

### 5.1. "Dzīves pērlītes"

#### MANS DZĪVES CEĻJUMS

Manas dzīves sākums (svarīgie un nozīmīgie notikumi)

Vieta pērlītei	Skaidrojums

Pirms es nokļuvu šeit

Vieta pērlītei	Skaidrojums

Šeit un tagad – ko es pašam svarīgu, nozīmīgu daru? Kas dod vai rada man prieku? utt.

Vieta pērlītei	Skaidrojums

Kas manā dzīvē notiks tālāk?

Vieta pērlītei	Skaidrojums

## KAS MAN PIEMĪT

Kādi ir mani talanti? Kas labs man piemīt – īpašības? utt.

Vieta pērlītei	Skaidrojums

Kādi jauki un atbalstoši cilvēki bija vai ir klātesoši manā dzīvē?

Vieta pērlītei	Skaidrojums

Manas cerības, vēlmes, sapņi

Vieta pērlītei	Skaidrojums

### NO CITIEM – MAN

Kāpēc citi tic, ka es sasniegšu to, ko vēlos – kādas īpašības man, viņuprāt, piemīt?

Vieta pērlītei	Skaidrojums

## 5.2. Personīgais finanšu plāns

Personīgais finanšu plāns

Ko man ir svarīgi nopirkt katru mēnesi?	Par ko man ir svarīgi maksāt mēnesi?

Vai ir kaut kas, no kā var atteikties šajā plānot pirkumu/maksājumu saraksta, vai par kaut ko var vienoties, lai dabūtu finansiālo līdzsvaru?

Mani kopējie mēneša ienākumi \_\_\_\_\_

Kopā man ir jāmaksā \_\_\_\_\_

Kopējā summa atpūtai un priekiem \_\_\_\_\_

(dalīt ar 4, lai izrēķinātu summu nedēļai) \_\_\_\_\_

Kur un kad es tērēšu savu budžetu atpūtai un priekiem?

Pirmdien	Otrdien	Trešdien	Ceturtdien	Piektdien	Sestdien	Svētdien

### 5.3. Spēka pieejā balstītas gadījuma vadīšanas instrumenti<sup>1</sup>

#### STIPRO PUŠU IZVĒRTĒJUMS

Vārds, uzvārds \_\_\_\_\_

Datums \_\_\_\_\_

<b>Esošās stiprās puses un resursi:</b> Kādas ir manas esošās stiprās puses? (rakstura īpašības, talanti, prasmes, personīgi, ģimenes, sociālie un vides resursi)	<b>Manas vēlmes un ieceres:</b> Ko es vēlos?	<b>Iepriekš izmantotie resursi - personiskie, sociālie un vides.</b> Kādas stiprās puses, prasmes vai resursus esmu izmantojis agrāk?
<b>Manas vēlmes un ieceres:</b>		
<b>Finanses / īpašums/ apdrošināšana</b>		
<b>Darbs / izglītība</b>		
<b>Sociālais atbalsts / attiecības</b>		

<sup>1</sup> Adaptēts un tulkots no Ričarda Gošas (Goscha) publikācijas Strengths Model Case Management: Moving Strengths from Concept to Action. Grāmatā: Rooted in Strengths: Celebrating the Strengths Perspective in Social Work. Kanzasa: University of Kansas, School of Social Welfare, 2021. Pieejams: <https://kuscholarworks.ku.edu/handle/1808/31763> [aplūkots: 12.11.2025].

<b>Esošās stiprās puses un resursi:</b> Kādas ir manas esošās stiprās puses? (rakstura īpašības, talanti, prasmes, personīgi, ģimenes, sociālie un vides resursi)	<b>Manas vēlmes un ieceres:</b> Ko es vēlos?	<b>Iepriekš izmantotie resursi - personiskie, sociālie un vides.</b> Kādas stiprās puses, prasmes vai resursus esmu izmantojis agrāk?
--	---	--

**Veselība / pašsajūta**

--	--	--

**Brīvā laika aktivitātes / hobiji**

--	--	--

**Garīgums / kultūra / identitāte**

--	--	--

## MANAS PRIORITĀTES<sup>2</sup>

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

<sup>2</sup> Šeit klients no iepriekšējās sadaļas "Vēlmes un ieceres" izvēlas sev vissvarīgākās vēlmes, kas vēlāk kļūst par mērķiem Personīgās atlabšanas plānā.

**Papildu komentāri vai svarīga informācija par mani:**

<p>Šis izvērtējums atspoguļo manas šobrīd identificētās stiprās puses un resursus. Mēs turpināsim to papildināt un precizēt, lai palīdzētu man sasniegt mērķus, kas ir svarīgi manā atlabšanas procesā.</p>	<p>Es apņemos palīdzēt šai personai izmantot identificētās stiprās puses, lai sasniegtu viņai nozīmīgus un svarīgus mērķus. Es turpināšu palīdzēt personai atklāt papildu stiprās puses, iepazīstot viņas vajadzības un atlabšanas mērķus.</p>
<p>Mans paraksts, datums</p>	<p>Gadījuma vadītāja paraksts, datums</p>

## PERSONĪGAIS ATLABŠANAS PLĀNS

Vārds, uzvārds \_\_\_\_\_

<b>Mans mērķis</b> (Tas ir kaut kas man nozīmīgs un svarīgs, ko vēlos sasniegt savas atlabšanas procesā):		<b>Kāpēc tas man ir svarīgi:</b>		
<b>Ko mēs darīsim šodien?</b> (izmērāmi īstermiņa soļi ceļā uz mērķa sasniegšanu)	<b>Atbildīgā persona</b>	<b>Plānotais izpildes datums</b>	<b>Faktiskais izpildes datums</b>	<b>Komentāri</b>
Augstāk norādītais mērķis ir man nozīmīgs un svarīgs, un tā sasniegšana ir daļa no mana atlabšanas procesa.		Es apliecinu, ka šis mērķis ir svarīgs šai personai, un katrā mūsu tikšanās reizē es atbalstīšu viņu kustībā uz priekšu uz šo mērķi.		
Mans paraksts, datums		Gadījuma vadītāja paraksts, datums		