

ARBEIDSBOK FOR



BOLIGPRATEN



**- vendepunkt gjennom
målrettet samarbeid**

Boligpraten er et tilbud til beboere ved overgangsboligen som baseres på samtalegrupper.

Beboere som ønsker å delta melder seg på til de ansatte som har ansvar for gjennomføringen.

Temaene som settes opp for de ulike samlingene vil i stor grad ha fokus på sosiale og praktiske utfordringer ved det å bo. Hvordan forholde seg til naboene eller borettslaget? Hvem bor du sammen med, og hvordan få det til å fungere? Hva gjør du når du føler deg ensom eller kjeder deg?

Gjennom samtale og refleksjon er målet å gi deltagerne i gruppen kunnskap om alternative, sosialt aksepterte handlingsmønstre i situasjoner som de opplever som vanskelige.

Gruppens deltagere skal selv i stor grad forme samlingen. De ansatte presenterer samlingens tema, men det er beboernes erfaringer, refleksjoner, spørsmål og utfordringer samtalen skal omhandle.

Det legges opp til 8 – 10 samlinger der ulike tema knyttet til det å bo skal gjennomgås. Dette er en personlig arbeidsbok som hver enkelt deltager benytter som han/hun selv vil. Her kan du notere dine egne tanker, utfordringer, forslag, refleksjoner eller annet du har lyst å snakke om i gruppen. Du kan også notere underveis i samlingen om det er noe du ikke vil glemme.

LYKKE TIL !☺

1. HVA VIL DET SI Å BO ?

- **Presentasjon:**

- Hva er boligskolen
- Hva er ansattes rolle i denne sammenhengen.
- Hvilke tema tas opp på de ulike samlingene (timeplan)
- Introduksjon av arbeidsboken

- **Bli kjent**

- **Film**

- **Deltagernes refleksjoner rundt utfordringer**

ved å bo:

- Deres uttalelser er utgangspunkt for samtale og diskusjon.

2. EIE ELLER LEIE?

- Ulike boformer :

- Eie eller leie? For de som er på jakt etter bolig.
- Lytte til erfaring fra de som allerede har eller har hatt et sted å bo.
- Forventninger og realiteter rundt størrelse på den bolig en skal skaffe seg.
- Borettslag, selveier, kollektiv eller andre boformer?

3. OPPUSSING OG VEDLIKEHOLD

- **Hvilke endringer har du lov å gjøre når du eier? Leier? Bor i kollektiv?**
- **Hvilke endringer MÅ fagfolk gjøre, hva kan du gjøre selv?**
- **Vedlikehold:**
 - **Hvorfor og hvordan**
- **Tips om ulike oppussing/reparasjoner en kan gjøre selv og hvordan?**

- **Erfaringer fra gruppen**

4. ØKONOMI

- **Budsjett:**

- Hvorfor og hvordan
- Hvordan skaffe og opprettholde et godt bankforhold

- **Erfaring:**

- Håndtere penger.
- Kutte utgifter.
- Ulike sparingsformer

- **”Det offentlige”:**

- Skatt og selvangivelse
- Gjøre og holde avtaler (å være presis)
- Stille på jobb.

- **I utføret:**

- Hva gjør jeg nå?
- Beboernes erfaringer.
- Lovlige løsninger

5A. HVEM BOR VI MED ?

- **Skal du bo alene eller sammen med noen?**
 - Hvem er de du skal bo med?
 - Hvorfor skal dere bo sammen?
 - Hvordan skal dere bo sammen?
- **Utfordringer**
- **Pårørende: Barn/ektefelle**
- **Naboer.**
- **Fordeling av oppgaver**
- **Krav som stilles ut fra hvem vi bor med.**

5B. Konflikter/konflikthåndtering

- Naboer:
 - Når naboen er en plage
- Hvilke rettigheter har man?
 - Jus
 - Hvem henvender du deg til om du ikke klarer løse konflikten på egen hånd?
- Plikter:
 - Hva er ditt ansvar?
 - Hva er andres ansvar?
- Rettigheter:
 - Hva er dine rettigheter?

6. Sosiale rettigheter.

Hvilken kommune skal du forholde deg til.

Rettigheter

- Rett til individuell plan
- Rett til midlertidig husvære
- Rett til råd og veiledning

Kvalifiseringsprogram

Kvalifiseringsstønad

Bostøtte

7. ENSOMHET

- **Hva er ensomhet for deg?**
- **Hvilke følger har ensomhet for deg?**
- **Veier ut av ensomhet**
 - Hvordan sørge for at andre ikke er ensomme?
 - Hva kan du gjøre selv for å unngå ensomhet?
 - ”jeg ringte sist gang”-fellen
 - ”alle andre”-fellen
- **Høytider.**

8. FRITID.

- **Kunst, kultur og aktivitet.**
- **Hva gjør man?**
 - Hjemme.
 - ute.
- **Ulike kulturtilbud:**
 - Grupper, foreninger og lag
 - Gratis tilbud.
 - Hvordan orientere seg i kulturtilbud.

9. MAT OG ERNÆRING

- Økonomisk:

- Billig og lett.
- Hvordan lage handleliste?
- Ta utgangspunkt i kjøleskapet.

- Ernæring :

- Hva inneholder et godt kosthold?
- Hvordan oppnå et godt kosthold?
- Hurtigmat vs. Hjemmelaget – hva betyr det som står i innholdsfortegnelsen?

- utfordringer

