

Frigörelseplan

Sammanställning för enskild frihetssökande

Datum

Sid 1 (2)

Dnr

Frigörelseplanen är ett praktiskt verktyg som hjälper dig att strukturera din frigörelse. Blanketten skall underlätta handläggning och uppföljning av planen. För att frigörelseplanen ska vara giltig, krävs att den är signerad av såväl frihetssökande som frihetshandläggare.

Uppgifter

Frihetssökandes förnamn och efternamn	E-post
Geografiskt sökområde	<input type="checkbox"/> Inre sökområde <input type="checkbox"/> Digitalt sökområde <input type="checkbox"/> Överallt

Målsättning - Övergripande

<input type="checkbox"/> Social utveckling	<input type="checkbox"/> Fri tillvaro	<input type="checkbox"/> Lycka	<input type="checkbox"/> Familj	<input type="checkbox"/> Godhet
<input type="checkbox"/> Självförverkligande	<input type="checkbox"/> Förbättra världen	<input type="checkbox"/> Uppfylla drömmar	<input type="checkbox"/> Annat	
Beskrivning				

Målsättning - Fysiska miljöer (Var den frihetssökande vill befinna sig)

<input type="checkbox"/> Staden	<input type="checkbox"/> Under jord	<input type="checkbox"/> Utomhus	<input type="checkbox"/> Till havs	<input type="checkbox"/> På resa
<input type="checkbox"/> Skogen	<input type="checkbox"/> Över jord	<input type="checkbox"/> Inomhus	<input type="checkbox"/> Annan / Beskrivning:	

Målsättning - Mentala tillstånd

<input type="checkbox"/> Uppskattning	<input type="checkbox"/> Hälsa	<input type="checkbox"/> Välbefinnande	<input type="checkbox"/> Minskad stress
<input type="checkbox"/> Bra självbild	<input type="checkbox"/> Inre frid	<input type="checkbox"/> Annat / Beskrivning:	

Möjligheter - Pågående aktiviteter (som kan utökas)

<input type="checkbox"/> Sociala aktiviteter	<input type="checkbox"/> Fysiska aktiviteter	<input type="checkbox"/> Intellectuella aktiviteter	<input type="checkbox"/> Fritidssysslor	<input type="checkbox"/> Vardagsgöromål
<input type="checkbox"/> Annat	Beskrivning			

Möjligheter - Nya/framtida aktiviteter (som kan påbörjas)

<input type="checkbox"/> Sociala aktiviteter	<input type="checkbox"/> Fysiska aktiviteter	<input type="checkbox"/> Intellectuella aktiviteter	<input type="checkbox"/> Fritidssysslor	<input type="checkbox"/> Vardagsgöromål
<input type="checkbox"/> Annat	Beskrivning			

Hinder (Företeelser som hindrar frihetsutvecklingen)

<input type="checkbox"/> Lönearbete	<input type="checkbox"/> Samhällsnormer	<input type="checkbox"/> Socialt sammanhang	<input type="checkbox"/> Familj
<input type="checkbox"/> Geografisk plats	<input type="checkbox"/> Mental plats	<input type="checkbox"/> Tiden	<input type="checkbox"/> Annat
Beskrivning			

Aktivitet 1

Kategori <input type="checkbox"/> Social <input type="checkbox"/> Personlig <input type="checkbox"/> Annan	Tidsperiod
Kategori <input type="checkbox"/> Återkommande <input type="checkbox"/> Enstaka <input type="checkbox"/> Annan	Beskrivning
Kategori <input type="checkbox"/> Laglig <input type="checkbox"/> Olaglig <input type="checkbox"/> Annan	
Kategori <input type="checkbox"/> Platsspecifik <input type="checkbox"/> Ej platsspecifik <input type="checkbox"/> Annan	
Kategori <input type="checkbox"/> Politisk <input type="checkbox"/> Ej politisk <input type="checkbox"/> Annan	

Aktivitet 2

Kategori <input type="checkbox"/> Social <input type="checkbox"/> Personlig <input type="checkbox"/> Annan	Tidsperiod
Kategori <input type="checkbox"/> Återkommande <input type="checkbox"/> Enstaka <input type="checkbox"/> Annan	Beskrivning
Kategori <input type="checkbox"/> Laglig <input type="checkbox"/> Olaglig <input type="checkbox"/> Annan	
Kategori <input type="checkbox"/> Platsspecifik <input type="checkbox"/> Ej platsspecifik <input type="checkbox"/> Annan	
Kategori <input type="checkbox"/> Politisk <input type="checkbox"/> Ej politisk <input type="checkbox"/> Annan	

Aktivitet 3

Kategori <input type="checkbox"/> Social <input type="checkbox"/> Personlig <input type="checkbox"/> Annan	Tidsperiod
Kategori <input type="checkbox"/> Återkommande <input type="checkbox"/> Enstaka <input type="checkbox"/> Annan	Beskrivning
Kategori <input type="checkbox"/> Laglig <input type="checkbox"/> Olaglig <input type="checkbox"/> Annan	
Kategori <input type="checkbox"/> Platsspecifik <input type="checkbox"/> Ej platsspecifik <input type="checkbox"/> Annan	
Kategori <input type="checkbox"/> Politisk <input type="checkbox"/> Ej politisk <input type="checkbox"/> Annan	

Aktivitet 4

Kategori <input type="checkbox"/> Social <input type="checkbox"/> Personlig <input type="checkbox"/> Annan	Tidsperiod
Kategori <input type="checkbox"/> Återkommande <input type="checkbox"/> Enstaka <input type="checkbox"/> Annan	Beskrivning
Kategori <input type="checkbox"/> Laglig <input type="checkbox"/> Olaglig <input type="checkbox"/> Annan	
Kategori <input type="checkbox"/> Platsspecifik <input type="checkbox"/> Ej platsspecifik <input type="checkbox"/> Annan	
Kategori <input type="checkbox"/> Politisk <input type="checkbox"/> Ej politisk <input type="checkbox"/> Annan	

Uppföljning av Frigörelseplanen rekommenderas, dock är detta inget krav. Frihetssökande är välkomna att ta kontakt med Frihetsförmedlingen och redovisa uppfyllandet av frigörelseplanen, samt upprätta en ny plan ifall behovet finns.

Jag godkänner att Frihetsförmedlingen använder min avpersonifierade och anonymiserade frigörelseplan i pedagogiskt, konstnärligt eller vetenskapligt syfte.

Ja Nej

Underskrifter

Datum	Ort	Datum	Ort
Frihetssökandes underskrift		Frihetshandläggares underskrift	
Namnförtydligande		Namnförtydligande	