

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	☐ Inre sökområde ☐ Digitalt sökområde ☐ Överallt

Målsättning - Övergripande

☐ Social utveckling	☐ Fri tillvaro	☐ Lycka	☐ Familj	☐ Godhet
☐ Självförverkligande	☐ Förbättra världen	☐ Uppfylla drömmar	☐ Annat	
Beskrivning				

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

☐ Staden	☐ Under jord	☐ Utomhus	☐ Till havs	☐ På resa
☐ Skogen	☐ Över jord	☐ Inomhus	☐ Annan / Beskrivning:	

Målsättning - Mentala tillstånd

☐ Uppskattning	☐ Hälsa	☐ Välbefinnande	☐ Minskad stress
☐ Bra självbild	☐ Inre frid	☐ Annat / Beskrivning:	

Möjligheter - Pågående aktiviteter (som kan utökas)

☐ Sociala aktiviteter	☐ Fysiska aktiviteter	☐ Intellekтуella aktiviteter	☐ Fritidssysslor	☐ Vardagsgöromål
☐ Annat	Beskrivning			

Möjligheter - Nya/framtida aktiviteter (som kan påbörjas)

☐ Sociala aktiviteter	☐ Fysiska aktiviteter	☐ Intellekтуella aktiviteter	☐ Fritidssysslor	☐ Vardagsgöromål
☐ Annat	Beskrivning			

Hinder (Företeelser som hindrar frihetsutvecklingen)

☐ Lönearbete	☐ Samhällsnormer	☐ Socialt sammanhang	☐ Familj
☐ Geografisk plats	☐ Mental plats	☐ Tiden	☐ Annat
Beskrivning			

Aktivitet 1

Kategori ☐ Social ☐ Personlig ☐ Annan	Tidsperiod
Kategori ☐ Återkommande ☐ Enstaka ☐ Annan	Beskrivning
Kategori ☐ Laglig ☐ Olaglig ☐ Annan	
Kategori ☐ Platsspecifik ☐ Ej platsspecifik ☐ Annan	
Kategori ☐ Politisk ☐ Ej politisk ☐ Annan	

Aktivitet 2

Kategori ☐ Social ☐ Personlig ☐ Annan	Tidsperiod
Kategori ☐ Återkommande ☐ Enstaka ☐ Annan	Beskrivning
Kategori ☐ Laglig ☐ Olaglig ☐ Annan	
Kategori ☐ Platsspecifik ☐ Ej platsspecifik ☐ Annan	
Kategori ☐ Politisk ☐ Ej politisk ☐ Annan	

Aktivitet 3

Kategori ☐ Social ☐ Personlig ☐ Annan	Tidsperiod
Kategori ☐ Återkommande ☐ Enstaka ☐ Annan	Beskrivning
Kategori ☐ Laglig ☐ Olaglig ☐ Annan	
Kategori ☐ Platsspecifik ☐ Ej platsspecifik ☐ Annan	
Kategori ☐ Politisk ☐ Ej politisk ☐ Annan	

Aktivitet 4

Kategori ☐ Social ☐ Personlig ☐ Annan	Tidsperiod
Kategori ☐ Återkommande ☐ Enstaka ☐ Annan	Beskrivning
Kategori ☐ Laglig ☐ Olaglig ☐ Annan	
Kategori ☐ Platsspecifik ☐ Ej platsspecifik ☐ Annan	
Kategori ☐ Politisk ☐ Ej politisk ☐ 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	