

Benyt denne formular til at skabe din egen selvhjulpenhedsplan. Din biskop, grenspræsident, hjælpeforeningspræsident, ældsternes kvorumspræsident eller andre ledere kan hjælpe dig.

## Medlemsoplysninger

Navn

## Trin 1: Hvad er mine behov?

Umiddelbare behov kan omfatte mad, tøj, medicin eller følelsesmæssig hjælp eller bolig. Langsigtede behov kan omfatte uddannelse eller et bedre job. Skriv dine behov herunder.

## Trin 2: Hvad er min indtægt og mine udgifter?

### Månedlig indtægt

Indtægt fra alle medlemmer af husstanden	
Andre økonomiske kilder (familie, andre)	
Offentlig bistand (økonomi, mad, bolig osv.)	
<b>Total</b>	

### Månedlige udgifter

Tiende og offerydelse		Afbetaling på gæld	
Mad		Tøj	
Bolig		El, brændsel	
Vand		Andet (specificér):	
Medicinsk		Andet (specificér):	
Transport		Andet (specificér):	
Uddannelse		Andet (specificér):	
<b>Total</b>			

### Udgifter, der kan reduceres eller fjernes

<b>Total</b>	

Bemærk: Indsamling og deling af data følger Kirkens retningslinjer for persondata, som du kan se på [privacynotice.churchofjesuschrist.org](https://www.churchofjesuschrist.org/privacy-notice).

## Selvulpenhedsplan – fortsat

Navn

### Trin 3: Hvilke andre ressourcer er til rådighed?

Individuelle ressourcer og færdigheder

Hjælp og ressourcer fra slægtninge (forældre, børn, søskende, andre)

Relevante samfundsressourcer

### Trin 4: Hvad er min personlige eller familieplan for at blive mere selvhjulpen?

Overvej som en del af din plan at deltage i en selvhjulpenhedsgruppe.

<i>Nødvendige ressourcer og færdigheder for at blive selvhjulpen</i>	<i>Hvilke trin skal tages</i>	<i>Inden hvornår</i>

### Trin 5: Hvilket arbejde eller tjeneste vil jeg bidrage med til gengæld for eventuel hjælp, jeg måtte modtage?

Forslag, jeg kan give til biskoppen eller grenspræsidenten

Beskriv efter at have talt med biskoppen eller grenspræsidenten det arbejde eller den tjenesteopgave du vil gøre.

### Forpligtelse

Medlemmets underskrift

Dato

Ægtefællens underskrift

Dato