

# Suunnittelen omaa elämäni



## Mitä tämä vihko sisältää?

1. Mitä elämänsuunnittelu tarkoittaa? .....	5
2. Miten valmistaudun oman elämäni suunnitteluun? .....	7
3. Mitä asioita minun on otettava huomioon oman elämäni suunnittelussa? .....	9
4. Millaisia työvälineitä voin käyttää oman elämäni suunnittelussa? .....	11
5. Miten voin suunnitella minulle tärkeiden asioiden toteutumista elämässäni? .....	19
6. Miten tukihenkilöni voi tukea minua oman elämäni suunnittelussa? .....	21
Liite: Minun päätökseni -lomake .....	24

## Suunnittelen omaa elämäni

Tämä vihko kertoo elämänsuunnittelusta.  
Elämänsuunnittelu auttaa minua  
löytämään oman tapani elää.

Elämänsuunnittelu auttaa minua  
myös oman asumiseni suunnittelussa.  
En voi tietää miten haluan asua,  
jos en tiedä millaista elämää haluan elää.

Vihkossa kerrotaan elämänsuunnittelusta  
tukea tarvitsevan henkilön eli minun näkökulmastani.

Vihkossa on tärkeää tietoa esimerkiksi siitä,

- mitä elämänsuunnittelulla tarkoitetaan
- ja miten voin suunnitella elämäni
- sekä miten minua voidaan tukea  
elämäni suunnittelussa.

Tämä vihko on kirjoitettu selkokielellä.  
Selkokieli on helposti ymmärrettävää kieltä.  
Selkokielessä on lyhyitä lauseita ja tuttuja sanoja.

Alla oleva merkki  
on eurooppalaisen selkokielisen materiaalin merkki.  
Se auttaa ihmisiä tunnistamaan,  
että kyseessä on selkokielinen materiaali.



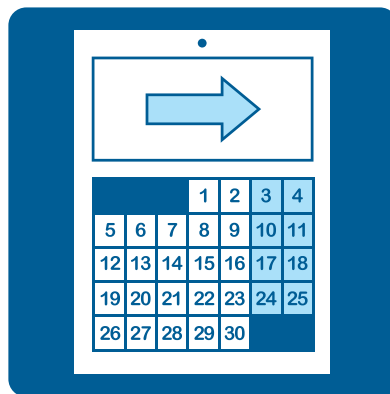
(kuvan lähde: Inclusion Europe)

Vihkossa on elämänsuunnitteluun liittyviä kuvia.  
Kuvat helpottavat asioiden ymmärtämistä.  
Jotkut asiat voivat silti tuntua vaikeilta.  
Siksi vihkoon kannatta tutustua  
yhdessä tuttujen ihmisten kanssa.





Olen oman elämäni paras asiantuntija.



Elämänsuunnittelu auttaa minua tulevaisuuden suunnittelussa.



Elämänsuunnittelussa kerron minulle tärkeistä asioista ja unelmistani.



Suunnittelussa minua auttavat läheiseni ja muut minulle tärkeät ihmiset.

# 1. Mitä elämänsuunnittelu tarkoittaa?

Olen oman elämäni paras asiantuntija.  
Minä tiedän itse parhaiten,  
millaista elämää haluan elää.

Elämänsuunnittelu auttaa minua  
tulevaisuuden suunnittelussa.  
Elämänsuunnittelussa kerron

- elämästäni,
- minulle tärkeistä asioista
- omista toiveistani ja unelmistani
- sekä siitä,  
miten muut voivat tukea minua elämässäni.

Elämän suunnittelussa  
voimme tehdä minulle toimintasuunnitelman.  
Toimintasuunnitelma on suunnitelma siitä,  
miten voisin toteuttaa toiveitani ja unelmiani.

Oman elämäni suunnittelu  
auttaa muita ihmisiä tutustumaan minuun.  
Kun he tietävät miten haluan elää,  
he voivat tukea minun oikealla tavalla.

Oman elämäni suunnittelussa minua auttavat  
perheenjäseneni ja muut minulle tärkeät ihmiset.  
He auttavat ja rohkaisevat minua  
omien toiveideni pohdinnassa.

Oman elämäni suunnittelu on osa arkeani.  
Voin valita suunnitteluun  
minkä tahansa ajan ja paikan.  
Voin suunnitella elämääni  
esimerkiksi kotona tai lenkillä käydessä.

Elämänsuunnittelussa tehty toimintasuunnitelma  
ei ole koskaan valmis.  
Toimintasuunnitelmaa on tarkistettava  
esimerkiksi silloin,  
kun elämässäni tapahtuu muutoksia.



Henkilö, joka auttaa minua elämänsuunnittelussa, on tukihenkilöni.



Tukihenkilöni kuuntelee ja ymmärtää minua.



Tukihenkilöni etsii kanssani välineitä,  
joilla kerron asioista omalla tavallani.



Tukihenkilöni auttaa minua kirjoittamaan muistiin elämäni asioita.

## 2. Miten valmistaudun oman elämäni suunnitteluun?

Minun on hyvä suunnitella elämäni yhdessä tuttujen ihmisen kanssa. Voin pyytää apua esimerkiksi vanhemmiltani, ystävältäni tai kotini työntekijältä. Henkilö, joka auttaa minua suunnittelussa, on minun tukihenkilöni.

Tukihenkilö keskustelee kanssani elämäni asioista. Hän kuuntelee ja ymmärtää minua. Hän etsii kanssani välineitä, joiden avulla kerron asioista omalla tavallani. Hän auttaa minua kirjoittamaan muistiin asioita, joista olen elämänsuunnittelussa kertonut.

Minä ja tukihenkilöni voimme tarvita apua myös muilta ihmisiltä. Silloin kokoan itselleni tukiryhmän. Kutsun tukiryhmään ihmisiä, joihin luotan ja jotka tuntevat minut hyvin. Tukihenkilöni voi auttaa minua tukiryhmän kokoamisessa.

Tukiryhmässäni voi olla esimerkiksi

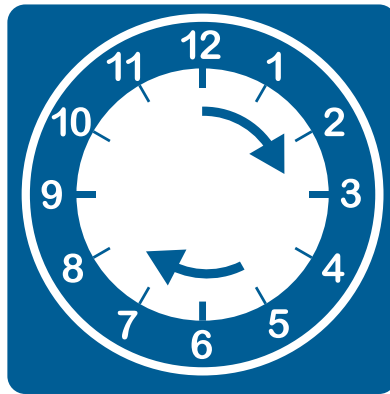
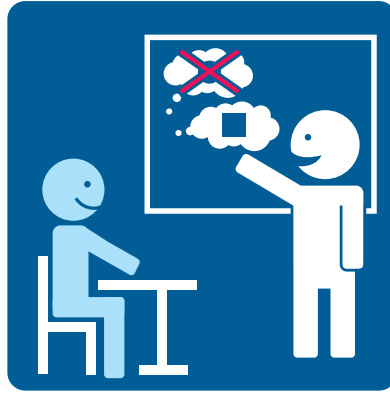
- perheenjäseniäni,
- muita läheisiäni,
- ystäviäni,
- työntekijöitä omasta kodistani
- tai työntekijöitä työpaikaltani.

Tukiryhmän tapaamisissa voimme yhdessä miettiä sitä,

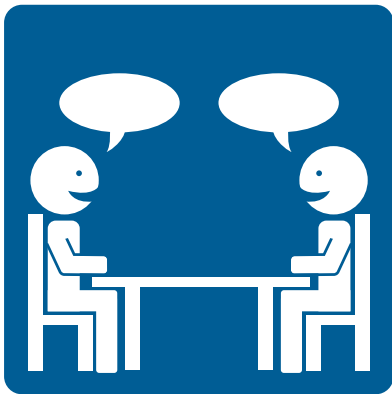
- miten tukiryhmän jäsenet auttavat minua suunnittelemaan elämäni
- ja miten he tukevat minua minulle tärkeiden asioiden toteuttamisessa.



Oman elämänsuunnittelu vaatii minulta opettelua.



Minun on hyvä suunnitella elämäni usein ja vähän kerrallaan.



Elämänsuunnittelussa keskustelen yhdestä asiasta kerrallaan.



Voin käyttää elämänsuunnittelun apuna piirtämistä ja valokuviani.



### 3. Mitä asioita minun on otettava huomioon oman elämäni suunnittelussa?

Oman elämäni suunnittelu vaatii minulta opettelua. Aikaisemmin joku muu on voinut päättää asioista puolestani. Silloin hän ei ole kysynyt minun mielipidettäni tai en ole osannut kertoa sitä hänelle. Jos en ole tottunut kertomaan elämästäni, minun on harjoiteltava sitä.

Elämän asioiden miettiminen vie aikaa. Toisinaan jaksan keskittyä vain pienen hetken. Siksi minun on hyvä suunnitella elämääni

- usein ja vähän kerrallaan
- sekä keskustella vain yhdestä asiasta kerrallaan.

Voin käyttää elämänsuunnittelun apuna esimerkiksi

- piirtämistä,
- valokuviani,
- videoita
- lehtikuvia,
- minulle tärkeitä tavaroita,
- tietokoneen piirustusohjelmia,
- tai mitä tahansa keinoa, jonka avulla pystyn kertomaan mielipiteeni.

Voin suunnitella elämääni, vaikka tarvitsen siihen paljon tukea. Minut hyvin tuntevat ihmiset voivat kertoa tärkeitä asioita elämästäni. He tuovat ääntäni kuuluviin silloin, kun minulla on vaikeuksia ilmaista itseäni. He voivat kertoa, mikä heidän mielestään voisi olla minulle tärkeää. He eivät kuitenkaan tee päätöksiä puolestani.



Elämänsuunnittelun alussa voimme tehdä minulle kommunikaatiopassin.



Kommunikaatiopassin avulla kerron kommunikaatiotavoistani.



Kommunikoinnin avulla voin ilmaista ajatuksiani, tunteitani ja tarpeitani.



Kommunikoinnin avulla voin ilmaista myös valintojani ja päätöksiäni.

## 4. Millaisia työvälineitä voin käyttää oman elämäni suunnittelussa?

### 1. Kommunikaatiopassi

Elämänsuunnittelun alussa voimme tehdä minulle kommunikaatiopassin. Kommunikaatiopassi voi olla esimerkiksi kortti, vihkonen, kansio tai video. Passin avulla kerron kommunikaatiotavoistani eli siitä, miten keskustelen toisten kanssa.

Kommunikoinnin avulla voin ilmaista ajatuksiani, tunteitani ja tarpeitani. sekä valintojani ja päätöksiäni.

Kommunikointi ei tarkoita vain puhetta. Voin ilmaista itseäni myös kuvilla tai olemuskielellä. Olemuskielellä tarkoitetaan ilmeiden, äänien ja asentojen käyttämistä.

Hyvä kommunikaatiopassi on selkeä ja yksinkertainen. Voimme kirjoittaa tai kuvata passiin esimerkiksi

- tavat, joilla kerron asioista,
- apuvälineet, joita käytän keskusteluissa,
- tuen, jota tarvitsen asioiden kertomiseen,
- ja tavat, joilla kerron sanat kyllä ja ei
- sekä tavat, joilla kerron, jos en ymmärrä mitä toinen sanoo minulle.

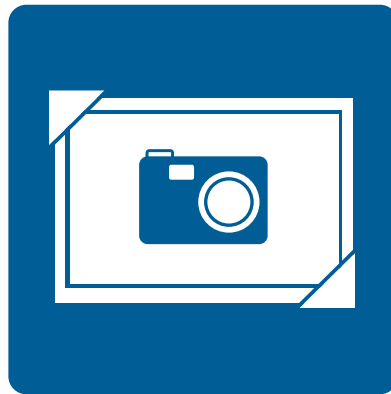
Ohje kommunikaatiopassin tekemiseen löytyy internetistä osoitteesta: [www.papunet.fi](http://www.papunet.fi)  
Ohjevihkon nimi on Passi yhteiseen kieleen



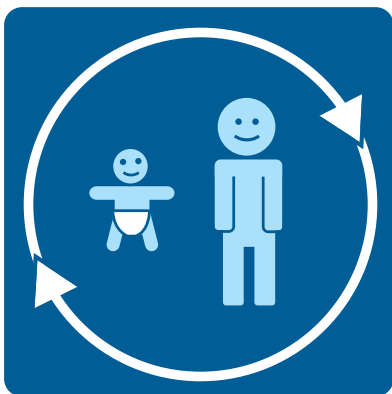
Voin suunnitella elämäni elämän karttojen avulla.



Kokoan elämän karttoihin tietoa elämästäni ja minulle tärkeistä asioista.



Kartat voivat olla kokoelma lehdistä leikattuja kuvia tai valokuviani.



Elämäntarinan kartan avulla muistelen menneisyyttäni.



## 2. Elämän kartat

Voin suunnitella elämäni elämän karttojen avulla. Kokoan elämän karttoihin tietoa elämästäni ja minulle tärkeistä asioista. Karttojen avulla minun on helppo kertoa mitä ajattelen elämästäni.

Kartoilla ei tarkoiteta oikeita karttoja, vaan ne voivat olla millaisia tahansa. Kartat voivat olla esimerkiksi kokoelma lehdistä leikattuja kuvia, piirustuksiani, valokuviani tai videoita minusta.

Karttojen avulla voin kuvata esimerkiksi

- elämäntarinaani,
- toiveitani ja unelmiani,
- vahvuuksiani ja taitojani
- sekä sitä, miten teen päätöksiä.

Karttojen tekeminen auttaa minua ja muita miettimään elämäntilannettani ja tulevaisuuttani.

### Elämäntarinan kartta

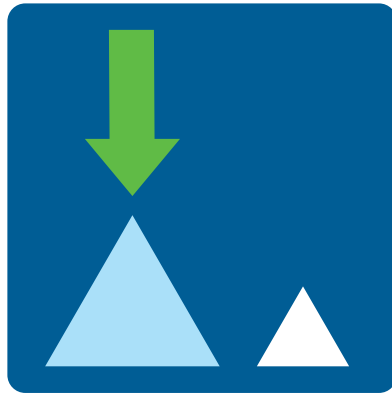
Elämäntarinan kartan avulla muistelen menneisyyttäni. Menneisyydellä tarkoitetaan asioita, joita elämässäni on tapahtunut aikaisemmin esimerkiksi lapsuudessani.

Elämäntarinan kartassa kerron minulle tapahtuneista mukavista asioista ja myös ikävistä kokemuksistani.

Elämän kartoista saat lisää tietoa esimerkiksi Oma suunta -yksilökeskeisen suunnittelun kansioista. Kansio löytyy internetistä osoitteesta: [www.kvps.fi](http://www.kvps.fi)



Toiveiden ja unelmien kartassa kerron toiveistani ja unelmistani.



Toiveet ja unelmat voivat olla pieniä tai isoja.



Voin tehdä toiveiden ja unelmien kartan omasta unelmakodistani.



Vahvuuksien ja taitojen kartan avulla kerron asioista, joissa olen hyvä.

## Toiveiden ja unelmien kartta

Toiveiden ja unelmien kartan avulla kerron omista toiveistani ja unelmistani. Kartta auttaa minua miettimään sitä, mitkä asiat tekevät minut iloiseksi.

Toiveet ja unelmat voivat olla pieniä tai isoja. Ne voivat liittyä esimerkiksi

- asumiseen,
- opiskeluun,
- työhön tai vapaa-aikaan.

Voin tehdä itselleni toiveiden ja unelmien kartan esimerkiksi omasta unelmakodistani. Voin tehdä kartan esimerkiksi leikkaamalla lehdistä kuvia, joita pidän tärkeinä omassa kodissani.

Unelmakodin kuvat voivat liittyä esimerkiksi siihen,

- millaisella alueella haluaisin asua,
- millaisessa asunnossa haluaisin asua
- tai miten haluaisin sisustaa kotini.

## Vahvuuksien ja taitojen kartta

Vahvuuksien ja taitojen kartan avulla kerron asioista, joissa olen hyvä ja taitava.

Voin kysyä myös muilta ihmisiltä, mitkä ovat vahvuuksiani ja taitojani heidän mielestään.

Vahvuuksilla ja taidoilla tarkoitetaan esimerkiksi taitoja, tietoja ja luonteenpiirteitä.

Voin olla hyvä esimerkiksi piirtämään, laulamaan tai muistamaan junien aikatauluja.

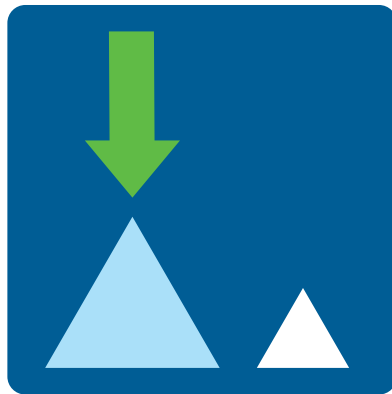
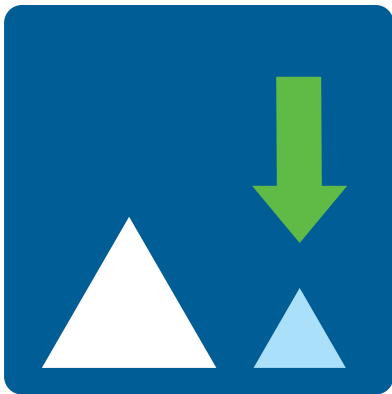
Elämän kartoista saat lisää tietoa esimerkiksi Oma suunta -yksilökeskeisen suunnittelun kansioista. Kansio löytyy internetistä osoitteesta: [www.kvps.fi](http://www.kvps.fi)



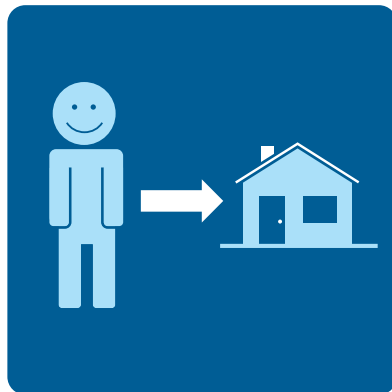
Päätösten kartassa kerron siitä, miten teen päätöksiä.



Päätösten kartassa mietin, millaista tukea tarvitsen päätösten tekemiseen.



Päätökset voivat olla pieniä tai isoja.



Iso päätös on esimerkiksi oman kodin valitseminen.



## Päätösten kartta

Päätösten kartassa kerron siitä,  
miten teen päätöksiä omassa elämässäni.  
Päätösten kartan avulla voin miettiä myös sitä,  
millaista tukea tarvitsen päätösten tekemiseen.

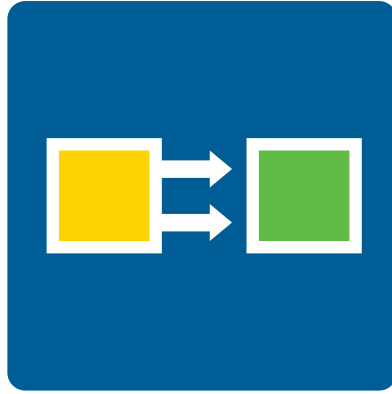
Joistakin asioista minun on helppo päättää itse.  
Jotkut asiat ovat hankalia  
ja tarvitsen päätöksentekoon tukea.

Päätökset voivat olla pieniä tai isoja.  
Pieni päätös on esimerkiksi se,  
miten päätän pukeutua tai mitä haluan syödä.  
Iso päätös elämässä on esimerkiksi  
oman kodin valitseminen.

Voin koota päätösten karttaan  
seuraavia asioita:

- asioita, jotka ovat minulle tärkeitä  
ja joista pitää tehdä päätöksiä
- kuka päättää näistä asioista eli  
päättänkö itse vai päättääkö joku puolestani
- jos päätän asiasta itse,  
tarvitsenko tukea päätöksentekoon
- jos tarvitsen tukea päätöksentekoon,  
niin millaista tukea tarvitsen ja haluan siihen
- jos tarvitsen tukea päätöksentekoon,  
kenen toivon tukevan minua siinä
- jos joku muu tekee päätöksiä puolestani,  
niin miksi hän tekee niin
- kuinka usein tarkistamme  
tehtyjen päätösten toteutumista

Lomakemallin päätösten kartasta löydät sivulta 24.



Tärkeiden asioiden toteutumiseksi teemme toimintasuunnitelman.



Tukihenkilöt auttavat minua toimintasuunnitelman teossa.



Toimintasuunnitelman avulla kaikki tietävät, mitä elämältäni haluan.



Voimme tehdä toimintasuunnitelman yhdestä asiasta kerrallaan.

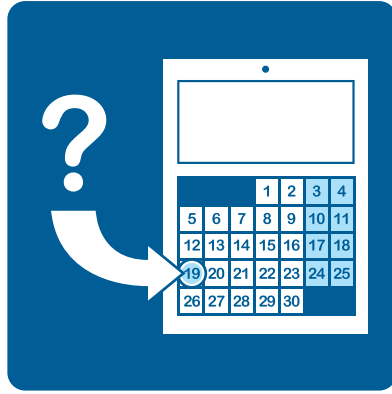
## 5. Miten voin suunnitella minulle tärkeiden asioiden toteutumista elämässäni?

Elämäni suunnittelussani olen kertonut minulle tärkeistä asioista, toiveistani ja unelmistani. Sen jälkeen on hyvä miettiä, miten toiveeni ja unelmani voisivat toteutua.

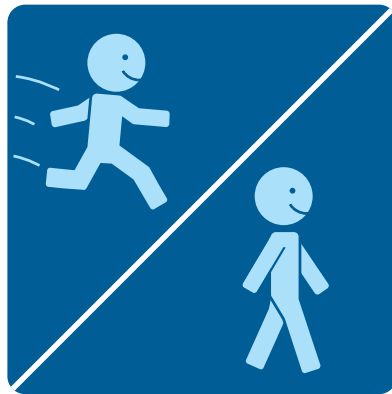
Tärkeiden asioiden toteuttamiseksi teemme niille toimintasuunnitelman. Tukihenkilöni ja tukiryhmäni auttavat minua toimintasuunnitelman teossa. Toimintasuunnitelman avulla kaikki tietävät, mitä elämältäni haluan.

Voimme tehdä toimintasuunnitelman yhdestä asiasta kerrallaan. Voimme tehdä toimintasuunnitelman esimerkiksi seuraavalla tavalla:

1. Kirjoitan, piirrän tai liimaan paperille asian, jonka haluan toteuttaa. Asia voi olla esimerkiksi toiveeni siitä, että haluan muuttaa omaan kotiin ystäväni kanssa.
2. Mietimme ja kirjoitamme paperille niitä asioita, jotka voivat olla esteenä toiveeni toteutumisessa.
3. Mietimme ja kirjoitamme paperille niitä asioita, joita minä itse voin tehdä toiveeni toteuttamiseksi.
4. Mietimme ja kirjoitamme paperille niitä asioita, miten muut voisivat auttaa minua toiveeni toteutumisessa. Sovimme siitä, ketkä auttavat minua ja miten he auttavat minua.
5. Kirjoitamme päivämäärät, milloin sovittuja asioita tehdään.
6. Sovimme siitä, milloin toimintasuunnitelma tarkistetaan.



Mieti kanssani, missä ja milloin haluaisin suunnitella elämäni.



Huolehdi, että suunnittelu etenee minun tavallani ja tahdillani.



Anna minulle aikaa asioiden pohtimiseen.



Kuuntele mitä kerron elämästäni.



## 6. Miten tukihenkilöni voi tukea minua oman elämäni suunnittelussa?

Oma elämäni suunnittelu on luovaa ja vapaata. Voin käyttää elämäni suunnittelussa valmiita elämänsuunnittelun työvälineitä. Voin myös keksiä uusia työvälineitä yhdessä tukihenkilöni kanssa. Tärkeintä suunnittelussa on se, että voin tehdä sitä minulle mieleisellä tavalla.

### 1. Ennen suunnittelutilannetta

- Mieti kanssani, milloin ja missä haluaisin suunnitella elämäni.
- Kysy minulta, millaista tukea haluan sinulta.
- Kysy minulta, mitä asiaa haluaisin käsitellä.
- Esittele minulle erilaisia elämän suunnittelun työvälineitä.
- Varmista minulta, että olen ymmärtänyt työvälineiden tarkoituksen.
- Auta minua valitsemaan minulle sopiva ja mielenkiintoinen työväline.
- Hanki suunnittelutilannetta varten muut tarvittavat välineet, kuten erilaisia kuvia, värikyniä ja papereita.

### 2. Suunnittelun aikana

- Varmista minulta, että olen halukas aloittamaan suunnittelun.
- Keskustele kanssani yhdestä elämäni asiasta kerrallaan.
- Huolehdi, että suunnittelu etenee minun tavalla ja tahdillani.
- Anna minun tehdä itse mahdollisimman paljon.
- Anna minulle aikaa asioiden pohtimiseen ja kertomiseen.
- Kuuntele mitä minä kerron elämästäni.



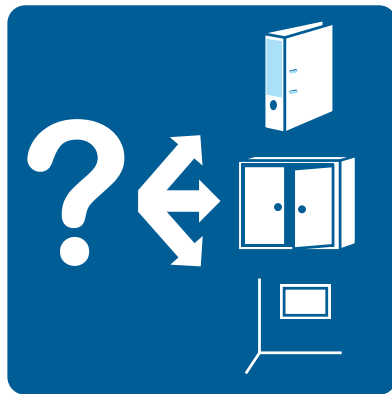
Käytä kanssani minulle ymmärrettävää kieltä.



Auta minua ymmärtämään vaikeita asioita.



Varmista, että olet ymmärtänyt itse kertomani asiat.



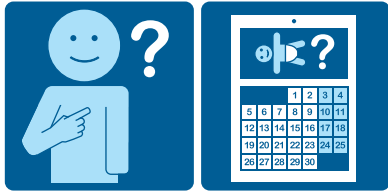
Kysy minulta, miten haluan esitellä ja käyttää tekemiäni tuotoksia.

- Luota siihen, että pystyn itse kertomaan elämästäni.
- Tue minun tapaan kertoa asioista.
- Käytä kanssani minulle ymmärrettävää kieltä.
- Käytä kanssani suunnittelun apuna ymmärtämistäni tukevia kuvia.
- Käytä kanssani suunnittelun apuna minulle tuttuja ja oikeita tavaroita.
- Tavarat auttavat minua muistamaan, mistä asiasta keskustelemme.
- Auta minua ymmärtämään vaikeita asioita.
- Varmista minulta, että olet itse ymmärtänyt kertomani asiat.

### **3. Suunnittelun jälkeen**

- Kysy minulta, missä haluan säilyttää suunnittelussa tekemiäni tuotoksia. Tuotos voi olla esimerkiksi taulu, johon olen liimannut minulle tärkeitä asioita.
- Kysy minulta, miten haluan esitellä ja käyttää tuotoksiani.
- Pyydä minulta lupa tuotoksien käyttöön eli esimerkiksi mitä asioita niistä voidaan kirjoittaa tai kopioida kotini työntekijöiden käyttöön.
- Pyydä tarvittaessa läheisiäni ja muita elämässäni minua tukevia ihmisiä kertomaan elämästäni.
- Huolehdi, että suunnittelussa esille tulleet asiat johtavat myös toimenpiteisiin.
- Muistuta minua, että unelmien eteen pitää tehdä joskus kovasti töitä.
- Ota huomioon, että toiveeni ja unelmani voivat muuttua.

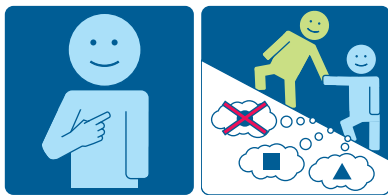
## Minun päätökseni



1. Nimeni ja henkilötunnukseni



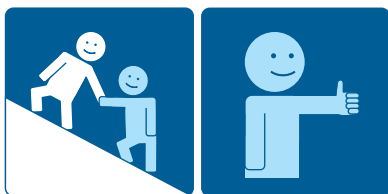
2. Asia,  
joka on minun elämässäni tärkeä



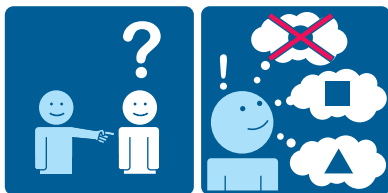
3. Miten päätän tästä asiasta?

Päätän asiasta itse

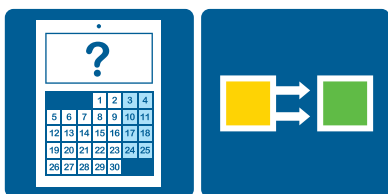
Tarvitsen tukea päätöksentekoon



4. Millaista tukea haluan päätöksentekoon?



5. Kuka tukee minua päätöksenteossa?



6. Milloin tarkistamme  
tehdyn päätöksen toteutumista?

## Tietoa, jota on käytetty tämän vihkon teossa

Minun suunnitelmani -materiaalikonaisuus  
yksilökeskeisen elämänsuunnittelun tueksi.  
Kehitysvammaisten Palvelusätiö ja Kehitysvammaliitto.  
[www.verneri.net](http://www.verneri.net)

Oma suunta-yksilökeskeisen suunnittelun kansio.  
Asumisen yksilölliset tukimallit -projekti,  
Kehitysvammaisten Palvelusätiö.  
[www.kvps.fi](http://www.kvps.fi)

Papunetin kuvapankki, Sclera-kuvastot.  
[www.papunet.net](http://www.papunet.net)

Tietoa kaikille. Helppolukuinen ja ymmärrettävä teksti –  
eurooppalainen selkokielistandardi.  
Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. 2010.  
[www.selko-e.fi](http://www.selko-e.fi)

Yksilökeskeinen työote.  
[www.verneri.net](http://www.verneri.net)









# Suunnittelen omaa elämäni

Tämä vihko on tehty Savon Vammaisasuntosäätiön Map – Minun asumisen polkuni -projektissa.

Suunnittelen omaa elämäni -vihko on yksi Map-projektin lopputuote.

Map-projektissa (2010–2014) on kehitetty erityistä tukea tarvitsevien ihmisten yksilöllistä asumista. Kehittämistyötä on tehty Savon alueella yhdessä päämiesten, heidän läheistensä ja ammattilaisten kanssa. Projektin rahoittajana on ollut Raha-automaattiyhdistys (RAY).

Suunnittelen omaa elämäni ©  
Savon Vammaisasuntosäätiö 2014

Vihkon on kirjoittanut Ritva Hämäläinen.  
Kuvat: Papunetin kuvapankki, Sclera-kuvastot.  
[www.papunet.net](http://www.papunet.net)  
(kuvien muokkaus Map-projekti Ritva Hämäläinen  
ja Mainostoimisto Ad Kiivi Oy)

**Savon  
Vammaisasuntosäätiö**  
Vuorikatu 26 A, 2. krs  
70100 Kuopio  
puh. 017 266 3200  
[www.savas.fi](http://www.savas.fi)

