

Minun suunnitelmani



Tämän vihon omistaa

Minun suunnitelmani -vihon ovat koonneet Kehitysvammaisten
Palvelusäätiön ja Kehitysvammaliiton työntekijät Aarne Rajalahti,
Kirsi Konola, Sanna Kekki, Mervi Väisänen, Sirkka Ruikkala,
Hanna Heikkilä, Susanna Hintsala, Mari Rajaniemi ja Minna Harjajärvi.

Kuvituksen on tehnyt Sanna Annala.

Tekstin selkomukautuksen on tehnyt Ari Sainio.

Vihon taiton on tehnyt Heikki Hujala.

ISBN 978-952-99193-7-6 (rengaskirja)

ISBN 978-952-99193-8-3 (PDF)



Sisällys

Mikä Minun suunnitelmani -vihko on?	4
Minun suunnitelmani -vihkon käyttäminen	6
Suunnittelun valmistelu	8
Suunnittelutyön aloittaminen	20
Näin kommunikoin	22
Elämäni nyt – mitä teen viikon aikana?	26
Elämäni tulevaisuudessa – minun toiveeni ja unelmani	34
Minun tavoitteeni	40
Minun vahvuuteni ja taitoni	42
Näitä asioita haluan oppia	48
Näissä paikoissa haluan käydä	50
Minun vapaa-aikani	52
Minulle tärkeät ihmiset	56
Minun pelkoni	58
Näin huolehdin turvallisuudestani	61
Näin huolehdin terveydestäni	65
Tuki ja apu, jota tarvitsen	68
Päätökset ja valinnat	70
Asiat, joita haluan muuttaa	73
Minun toimintasuunnitelmani	75
Yhden sivun yhteenveto	88

Mikä Minun suunnitelmani -vihko on?

Tämän vihkon tarkoitus on auttaa sinua suunnittelemaan omaa elämääsi.

Sinä olet oman elämäsi paras asiantuntija.
Sinä pystyt vaikuttamaan omaan elämääsi ja elämäsi suunnitteluun.
Sinulla on oikeus tehdä asioita, joista nautit ja joita haluat tehdä.
Sinulla on oikeus tehdä omaa elämääsi koskevia päätöksiä.
Tällaista oman elämän suunnittelua kutsutaan yksilökeskeiseksi suunnitteluksi.

Oman elämän asiantuntijaksi tuleminen vaatii harjoittelua.
Aikaisemmin joku muu on voinut päättää asioita puolestasi ja kertoa, mitä sinä haluat tehdä.
Joku muu on voinut päättää asioistasi ilman, että hän on kysynyt sinun mielipidettäsi.

Jos et ole tottunut miettimään elämääsi, sinun täytyy harjoitella sitä.
Voit harjoitella oman elämän suunnittelemista tämän vihkon avulla.

Olet oman elämäsi asiantuntija, kun tiedät

- mikä sinulle on tärkeää elämässäsi
- mitä asioita tahdot tehdä
- mitä tukea tarvitset ja haluat näihin asioihin.

Sinun ei tarvitse suunnitella elämääsi
ja miettiä tämän vihkon asioita yksin.
Perheenjäsenesi, ystäväsi
ja muut sinulle läheiset ihmiset
voivat auttaa sinua.
Läheiset ihmiset ovat tärkeitä,
kun haluat saavuttaa
sinulle tärkeitä asioita ja päämääriä.
He voivat auttaa sinua elämään
sellaista elämää kuin haluat.

Voit käydä joitakin asioita läpi
sinulle läheisen ihmisen kanssa kahden kesken.
Joitakin asioita voitte käsitellä ryhmässä,
jossa on sinulle läheisiä ihmisiä.

Voit käyttää tätä vihkoa apuna,

- kun kerrot muille asioita itsestäsi
- kun kerrot asioista, joita haluat tehdä
- kun kerrot, millaista tukea
haluat saada näissä asioissa.

Sinä itse päätät, kenelle näytät vihkosi.

Elämässä voi tapahtua muutoksia.
Pidä huoli, että tämä vihko on
ajan tasalla ja että sitä muutetaan,
jos asiat sinun elämässäsi muuttuvat.
Pidä vihko sellaisessa paikassa,
josta löydät sen tarvittaessa.

Minun suunnitelmani -vihkon käyttäminen

Tähän vihkoon on koottu asioita,
joiden avulla sinä ja
sinulle läheiset ihmiset
voitte suunnitella elämääsi.

Kaikkia vihkoon asioita ei ehdi
käsitellä kerralla, vaan se vie aikaa.
Voit laittaa vihkoon mappiin.
Näin voit lisätä vihkoon sivuja, jos haluat.
Voit myös poistaa vihkosta sivuja,
jos mielipiteesi tai asiasi muuttuvat.

Merkitse ylös päivämäärä,
jolloin olet täyttänyt vihkoon kohtia.
Näin muistat, milloin asia on ollut
ajankohtainen sinulle.
Päivämäärien avulla voit seurata,
miten sinulle tärkeät asiat
kehittyvät ja muuttuvat elämässäsi.

Sinun ei tarvitse käydä vihkoo läpi
alusta loppuun, jos et halua.
Mieti niitä vihkoon kohtia,
jotka ovat sinun elämässäsi tärkeitä.
Käy läpi asioita siinä järjestyksessä,
kuin haluat.

Kuvien ja symbolien käyttö

Jos tarvitset apua ymmärtääksesi vihkossa olevia asioita, pyydä apua sellaiselta henkilöltä, johon luotat. Katsokaa vihkoa yhdessä ja keskustelkaa vihkoon asioista ja siinä olevista kuvista.

Voit lisätä vihkoon myös omia kuviasi, piirroksia tai symboleita, joita käytät. Voit esimerkiksi lisätä kuvia sinulle tärkeistä ihmisistä tai paikoista.

Kun keskustelet vihkossa olevista asioista, voit käyttää apuna myös oikeita tavaroita. Sinulla voi olla esillä tavaroita, jotka liittyvät sinulle tärkeään asiaan.

Esimerkki:

Jos keskustelet harrastuksista, sinulla voi esillä välineitä, joita käytät harrastuksissa. Tavarat auttavat sinua muistamaan, mistä keskustelette.

Suunnittelun valmistelu

Tukihenkilön valitseminen



Jos tarvitset tukea vihkossa olevien asioiden miettimiseen, kysy apua henkilöltä, johon luotat. Hän keskustelee sinun kanssasi ja auttaa sinua merkitsemään vihkoon asiat, jotka haluat. Tämä henkilö voi olla ystävä, perheenjäsen, lähityöntekijä tai joku muu luotettava henkilö. Tätä henkilöä kutsutaan tässä vihkossa nimellä tukihenkilö.

Tähän voit kirjoittaa,
kuka on tukihenkilösi.

Tukihenkilön nimi:

.....

Auttaa minua elämäni suunnittelussa

Hänen puhelinnumerosa on

.....

Hänen sähköpostiosoitteensa on

.....

Hänen osoitteensa on

.....

.....

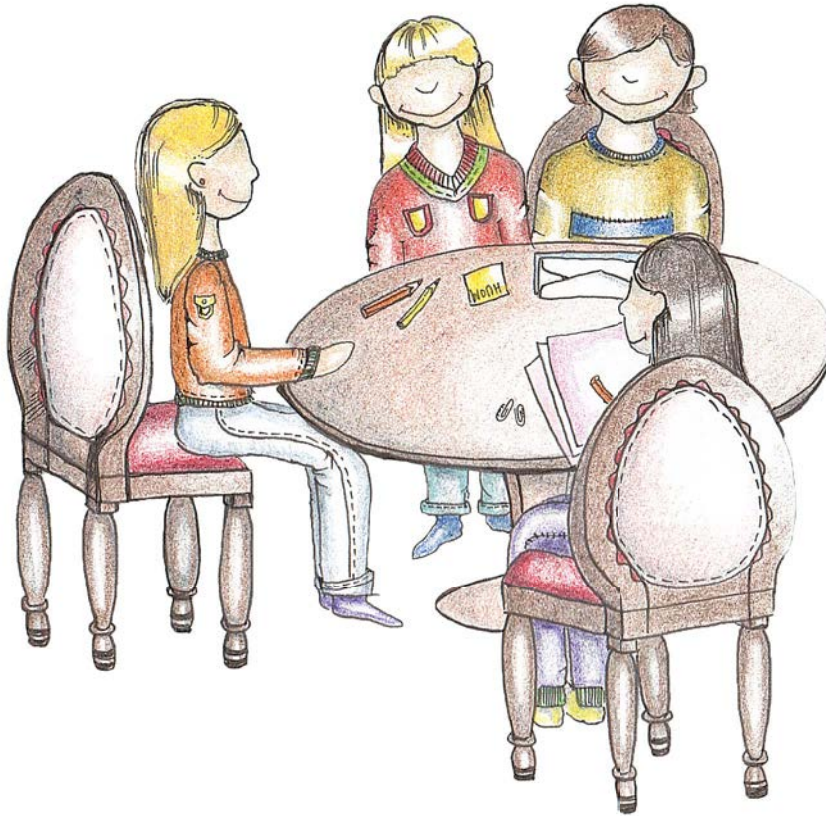
.....

Liimaa tähän kuva siitä
henkilöstä, joka auttaa
sinua vihkosi täyttämisessä.



Kuvan lähde: Kalevi Puistolinna, www.papunet.net

Tukiryhmän kokoaminen



Sinä ja tukihenkilösi voitte tarvita
ideoita ja apua myös muilta ihmisiltä,
jotka tunnet.
Tällöin voit koota itsellesi tukiryhmän.

Tukihenkilösi voi auttaa sinua
tukiryhmän kokoamisessa.
Hän voi olla mukana,
kun tukiryhmä kokoontuu.

Tukiryhmässäsi voi olla esimerkiksi seuraavia henkilöitä:

- perheenjäseniä
- läheisiä sukulaisia
- ystäviä
- naapureita
- henkilöitä, jotka avustavat sinua kotona
- henkilöitä, joita tapaat töissä, koulussa tai toimintakeskuksessa.

Sinä päätät, kuinka monta ihmistä kutsut tukiryhmääsi. Sopiva koko tukiryhmälle on esimerkiksi neljä tai viisi ihmistä. Tukihenkilösi voi auttaa sinua henkilöiden valitsemisessa.

Tukiryhmäsi auttaa sinua tekemään elämääsi koskevia suunnitelmia. Voitte yhdessä miettiä, miten tukiryhmäsi jäsenet voivat auttaa sinua tekemään haluamiasi asioita ja saavuttamaan unelmiasi ja tavoitteitasi.

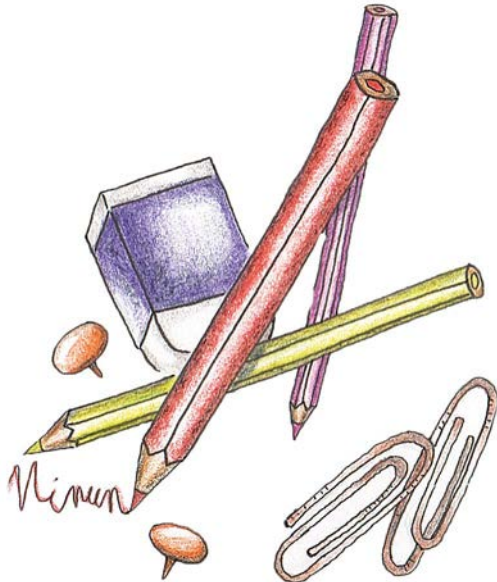
Sen vuoksi on tärkeää, että tukiryhmässä on ihmisiä,

- joihin sinä luotat,
- jotka tuntevat sinut hyvin
- jotka välittävät sinusta.

Sinun ei tarvitse kutsua tukiryhmään ketään sellaista henkilöä, josta sinä et pidä tai johon et luota.

Seuraavan tehtävän avulla voit miettiä, keitä haluat mukaan tukiryhmääsi.

Tukiryhmän kokoaminen – verkostokartta

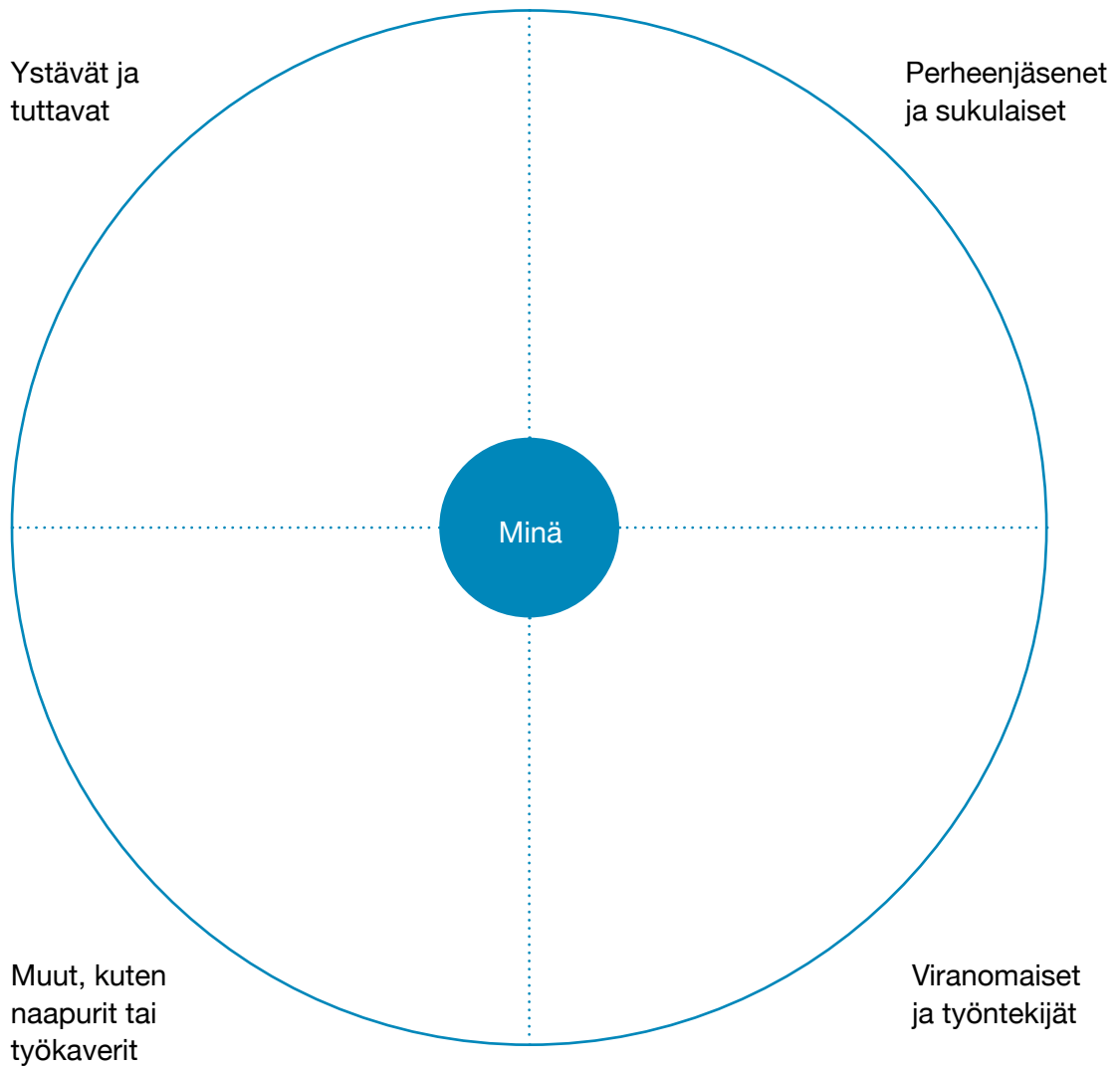


Voit miettiä tukiryhmäsi kokoonpanoa seuraavan verkostokartan avulla.

Kirjoita verkostokarttaan niiden henkilöiden nimi, jotka ovat sinulle tärkeitä. Verkostokartta on jaettu osiin. Osien avulla näet, keitä kuuluu sinulle tärkeisiin ihmisiin.

Voit tehdä samanlaisen verkostokartan myös erilliselle isommalle paperille. Silloin voit käyttää apuna valokuvia ja kiinnittää sinulle läheisten ihmisten valokuvat verkostokartalle.

Verkostokartta



Keitä verkostokartassasi olevia ihmisiä
haluaisit tukiryhmääsi?

.....

.....

.....

.....

Tukiryhmäni yhteystiedot

Lisää sivulle niiden ihmisten kuva,
nimi, osoite ja puhelinnumero,
jotka kuuluvat tukiryhmääsi.

Henkilön nimi:

.....
kuuluu minun tukiryhmääni.

Hänen puhelinnumerosa on

.....

Hänen sähköpostiosoitteensa on

.....

Hänen osoitteensa on

.....

.....

.....

Henkilön nimi:

.....
kuuluu minun tukiryhmääni.

Hänen puhelinnumerosa on

.....

Hänen sähköpostiosoitteensa on

.....

Hänen osoitteensa on

.....

.....

.....

Liimaa tähän valokuva.



Liimaa tähän valokuva.



Henkilön nimi:

.....

kuuluu minun tukiryhmääni.

Hänen puhelinnumerosa on

.....

Hänen sähköpostiosoitteensa on

.....

Hänen osoitteensa on

.....

.....

.....

Henkilön nimi:

.....

kuuluu minun tukiryhmääni.

Hänen puhelinnumerosa on

.....

Hänen sähköpostiosoitteensa on

.....

Hänen osoitteensa on

.....

.....

.....

Liimaa tähän valokuva.



Liimaa tähän valokuva.



Tukiryhmäni tapaamispäivät

Voit kirjoittaa seuraavalle sivulle päivämääriä, jolloin sinä ja tukiryhmäsi kokoonnutte.

Voit myös kirjoittaa aiheita, joita haluat käsitellä tukiryhmän tapaamisissa. Löydät hyviä aiheita tässä vihkossa olevista asioista.

Muista, että tukiryhmäsi kokoontuu sen vuoksi, että he auttavat sinua suunnittelemaan elämääsi ja saavuttamaan tavoitteitasi. Sinä olet kaikkien tapaamisten ja kokousten päähenkilö.

Voit kutsua tukiryhmäsi koolle silloin, kun haluat. Muista, että on kohteliasta lähettää kaikille osallistujille kutsut hyvissä ajoin ennen tapaamista. Voit pyytää tukihenkilöltäsi apua kutsujen laatimisessa.

Tukiryhmäsi jäsenet saattavat olla kiireisiä, joten ryhmää ei kannata kutsua koolle liian usein. Toisaalta liian harvoinkaan ei kannata kokoontua. Sopiva väli tapaamisille voi olla kerran kuukaudessa tai kerran kahdessa kuukaudessa.

Yhdessä tapaamisessa ei kannata käsitellä liian monta asiaa. Kun asioita on vähän, sinulla ja tukiryhmälläsi on

riittävästi aikaa miettiä asioita
perusteellisesti.

Tapaaminen 1.

Päivämäärä:

Kellonaika:

Kokoontumispaikka:

Tapaamisen aiheita:

.....

Tapaaminen 2.

Päivämäärä:

Kellonaika:

Kokoontumispaikka:

Tapaamisen aiheita:

.....

Tapaaminen 3.

Päivämäärä:

Kellonaika:

Kokoontumispaikka:

Tapaamisen aiheita:

.....

Tapaaminen 4.

Päivämäärä:

Kellonaika:

Kokoontumispaikka:

Tapaamisen aiheita:

.....

Tukiryhmäni kokoontumispaikka

On tärkeää, että tukiryhmäsi
kokoontuu sellaisessa paikassa,
jonka sinä koet turvalliseksi.
Paikka voi olla esimerkiksi

- kotonasi
- työpaikallasi
- toimistossa
- kirjastossa
- kahvilassa.

Haluan, että tukiryhmäni
kokoontumispaikka on:

.....

Välineitä, joista voi olla apua tukiryhmässä

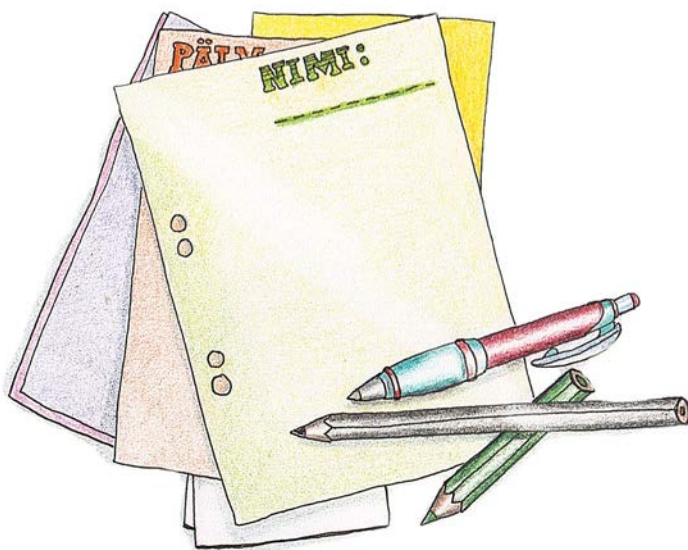
Mieti, mistä esineistä
tai välineistä voisi olla apua
tukiryhmän kokoontumisessa.

Apuna voi olla esimerkiksi
seuraavia asioita:

- valokuvia
- kommunikaatiokuvia
- lehtiä, joista voi leikata kuvia
- värikyniä
- suurikokoisia papereita ja maalarinteippiä,
jolla voi kiinnittää papereita seinälle
- tietokone ja tietokoneen piirustusohjelma
- kamera tai videokamera.

Mieti myös, mitä juomia
tai pientä tarjottavaa
haluat tukiryhmäsi tapaamisiin.

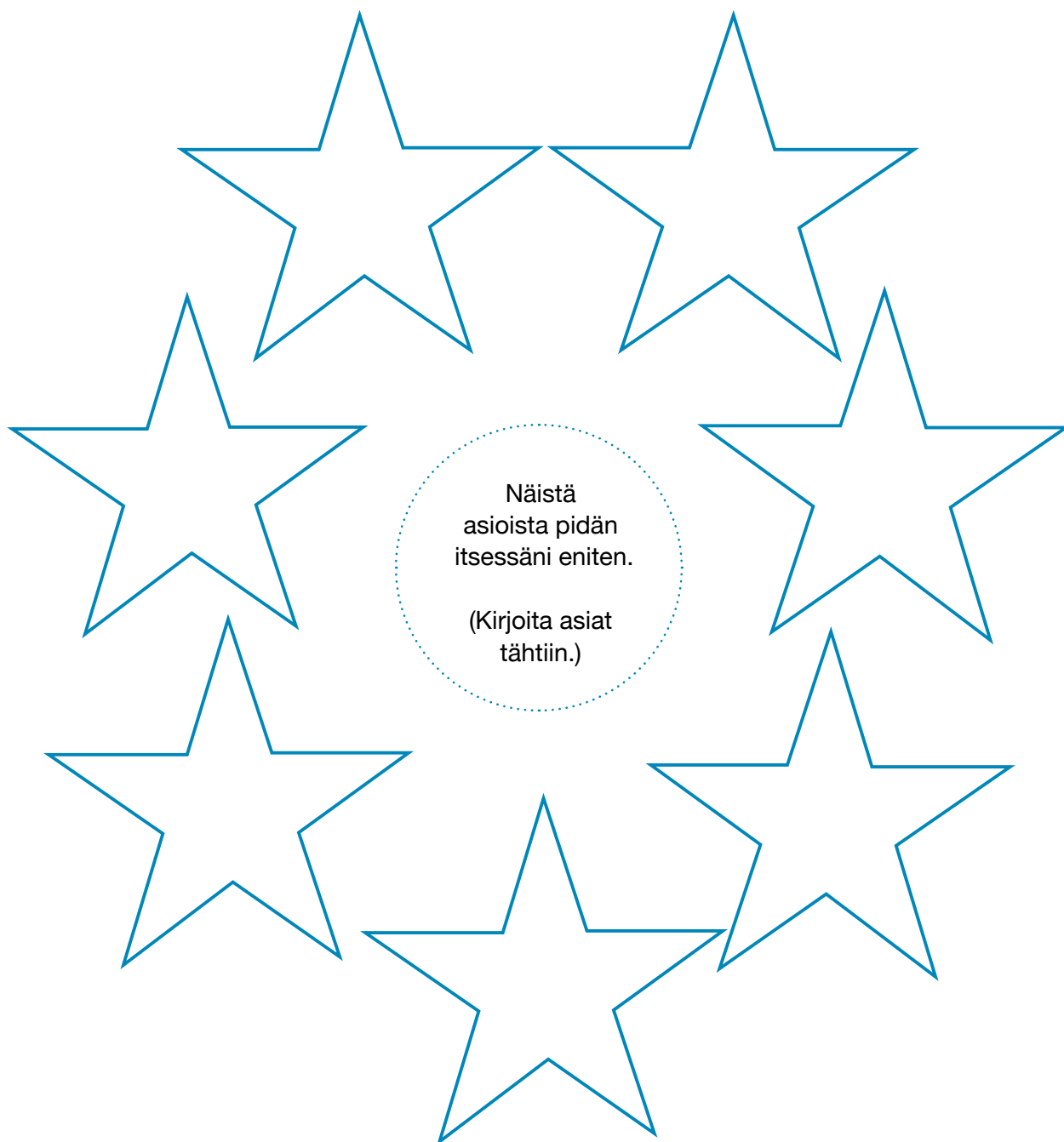
Suunnittelutyön aloittaminen



Kuka minä olen?

Jokainen ihminen on erilainen.
Kukaan ei ole täysin samanlainen kuin sinä.
Minkälainen ihminen sinä olet?
Mistä asioista pidät itsessäsi?
Mistä asioista olet saanut kiitosta muilta?
Mistä asioista muut ovat kehuneet sinua?
Voit kertoa itsestäsi kirjoittamalla,
piirtämällä tai etsimällä valokuvia,
jotka kertovat juuri sinusta.

Voit kertoa itsestäsi ne asiat,
jotka itse haluat.
Voit myös pyytää,
että tukiryhmäsi kuuluvat
ihmiset kertovat sinusta.
Minkälainen ihminen
sinä olet heidän mielestään?
Mitkä ovat heidän mielestään
sinun parhaita ominaisuuksiasi?



Näin kommunikoin

Kommunikointi tarkoittaa tapaa,
jolla ihmiset keskustelevat toistensa kanssa.
Kommunikointi ei tarkoita vain puhetta.
Voit ilmaista itseäsi myös
kuvien avulla tai näyttämällä asioita,
jotka ovat sinulle tärkeitä.

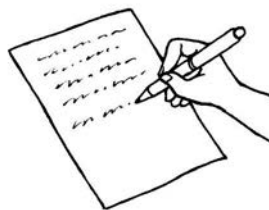
Kommunikoinnin avulla voit ilmaista
ajatuksiasi, tunteitasi, tietojasi ja tarpeitasi.
Kommunikoinnin avulla voit
myös ilmaista valintasi ja päätöksesi.

Joskus toinen ihminen ei ehkä ymmärrä,
mitä haluat hänelle kertoa.
Tällöin voit kysyä,
ymmärsikö hän mitä tarkoittit.

Tähän kohtaan voit merkitä,
mitkä ovat sinun tapasi kommunikoida.
Voit ympyröidä sopivat tavat
tai kirjoittaa ne alla oleville viivoille.
Voit lisätä, mitä apukeinoja
käytät kommunikoinnissa.



Kuvien tai merkkien
osoittaminen



Kirjoittaminen



Piirtäminen



Valokuvat tai
muut kuvat



Puhuminen



Tavarat



Ilmeet ja eleet



Viittomat

Käytän näitä kommunikointimenetelmiä.

.....

.....

.....

.....

Tarvitsen näitä yksilöllisiä asioita kommunikointini avuksi.

.....

.....

.....

.....

Näin osoitan, jos en ymmärrä sinua.

.....

.....

.....

.....

Tähän taulukkoon voit merkitä tilanteita,
joissa kommunikoit toimimalla
jollain tietyllä tavalla.
Voit täyttää taulukkoa yhdessä
tukihenkilön tai läheisen ihmisen kanssa.
Voit merkitä taulukkoon myös
omia sanoja tai sanontoja,
joita käytät joissakin tilanteissa.
Merkitse myös, mitä niillä tarkoitat.

Tilanne?	Mitä tulee tietää?	Mitä tulee tehdä?

Elämäni nyt – mitä teen viikon aikana?

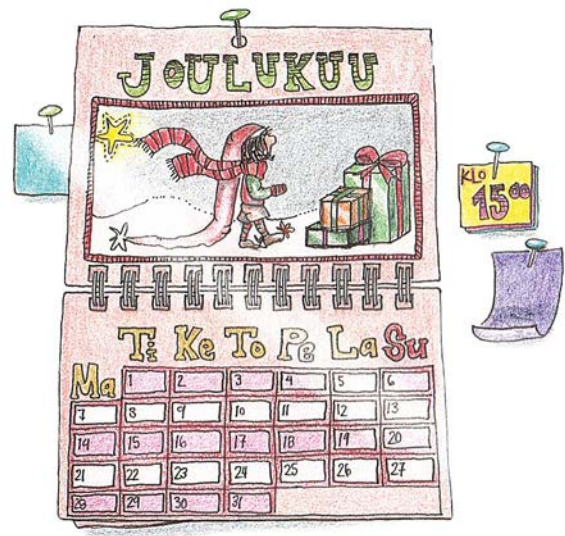
Elämän suunnitteleminen alkaa nykyhetkestä. Ennen kuin voit suunnitella elämääsi tulevaisuudessa, on tärkeää miettiä, millaista elämäsi on nyt. Voit aloittaa pohtimalla sitä, millainen on tavallinen viikkosi: mitä teet viikon aikana ja mitä haluaisit tehdä.

Voit kirjoittaa seuraavaan taulukkoon jokaisen päivän kohdalle, mitä sen päivän aikana teet.

Mitä teet aamulla?
Mitä teet päivällä?
Mitä teet illalla?
Mitä teet viikonloppuna?

Kun olet kirjoittanut taulukkoon, voit pohtia, millainen viikkosi on.

Mikä on ollut mukavaa?
Mikä on ollut ikävää?
Onko sinulla ollut kiirettä?
Haluatko, että sinulla olisi enemmän tekemistä?



Elämäni nyt – mitä teen viikon aikana

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamu							
Päivä							
Ilta							

Minun elämäntarinani

Tässä kohdassa voit kertoa,
mitä sinulle on tapahtunut menneisyydessä.
On tärkeää muistella menneisyyttä.
Muisteleminen auttaa sinua miettimään,
mitkä asiat ovat olleet sinulle tärkeitä
ja mitä asioita et halua enää tehdä.

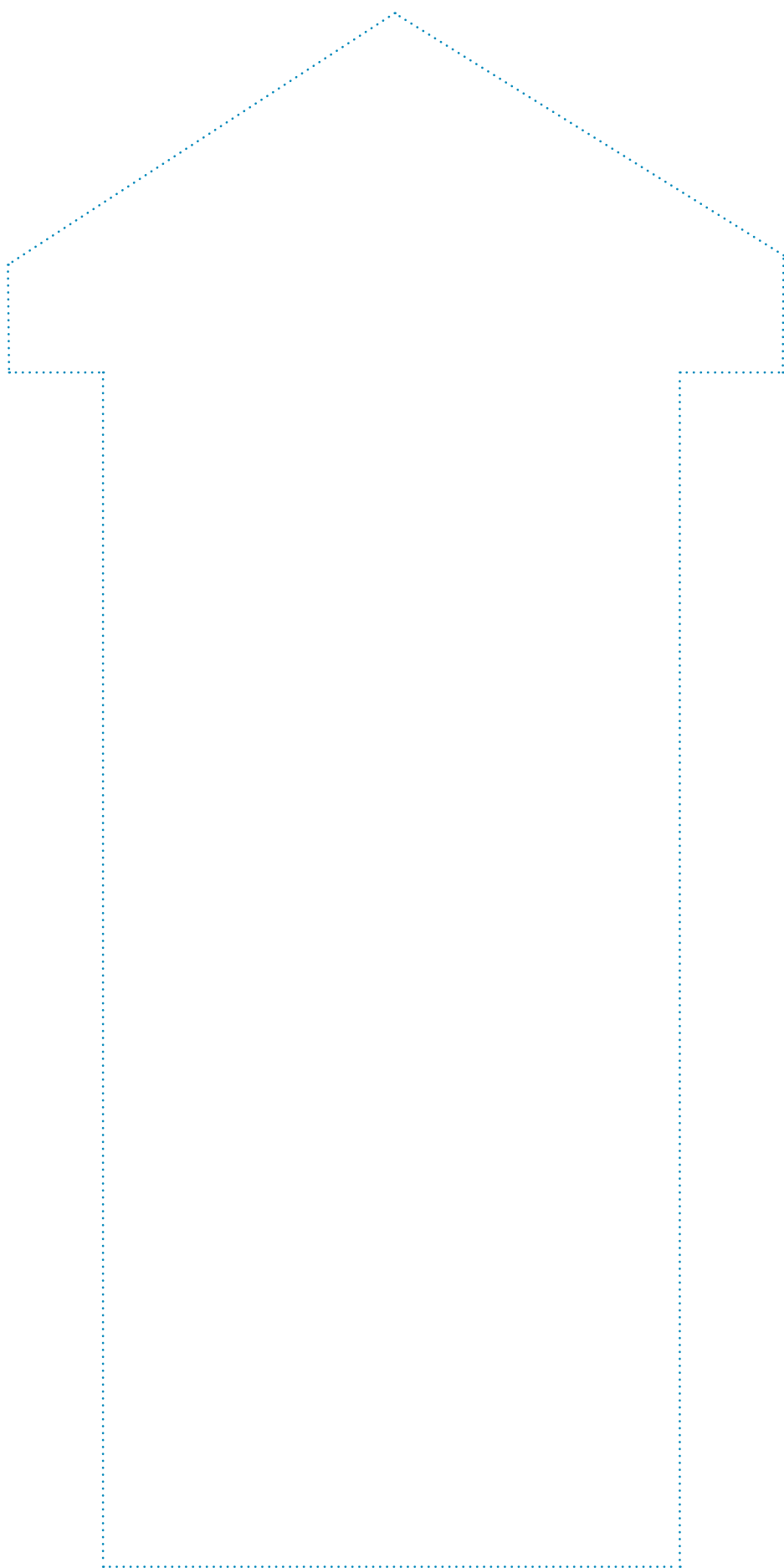
Voit pohtia elämäntarinaasi
seuraavien kysymysten avulla:

1. Milloin ja missä olet syntynyt?
2. Minkälainen olit vauvana?
Mitä muut ihmiset ovat kertoneet
sinulle siitä, kun olit vauva?
3. Millaisia muistoja sinulla on lapsuudesta?
4. Mitkä lelut olivat sinulle tärkeitä?
5. Millaisia muistoja sinulla on koulusta?
6. Mitä teit sen jälkeen, kun koulu päättyi?
7. Ketkä ovat olleet elämäsi tärkeimmät henkilöt?
Tapaatko heitä vielä? Haluaisitko tavata heitä?
8. Mitkä ovat olleet lempipaikkojasi,
joissa olet viihtynyt? Käytkö niissä vielä?
9. Onko sinulla ollut harrastuksia?
Mistä harrastuksista olet pitänyt?
10. Miten harrastuksesi ovat muuttuneet vuosien aikana?
11. Onko elämässäsi tapahtunut asioita,
jotka ovat tuottaneet sinulle surua ja harmia?
Mitä silloin on tapahtunut?



Voit piirtää elämäntarinastasi myös kuvan.
Voit merkitä kuvaan kaikki elämäsi
tärkeimmät tapahtumat ja asiat.

Voit käyttää apuna
seuraavalla sivulla olevaa nuolta.
Voit liittää nuoleen kuvia tai tekstiä siitä,
mitä sinulle on tapahtunut.
Niistä muodostuu sinun elämäntarinasi.



LAPSUUS

NUORUUS

AIKUISUUS

NYKYHETKI

Asiat, joista pidän



Tässä kohdassa voit kertoa asioista, joista sinä pidät.

Voit miettiä esimerkiksi seuraavia asioita:

- Mistä ruuasta pidät?
- Mistä musiikista pidät?
- Mistä elokuvista pidät?
- Mistä tavaroista pidät?
- Mitä asioita on kiva tehdä?
- Miten rentoudut ja nautiskelet?
- Mikä tekee sinut onnelliseksi?
- Mitä teet mielelläsi kotona?
- Mitä teet mielelläsi työssä, koulussa tai päivätoiminnassa?
- Missä käyt mielelläsi?
- Keistä ihmisistä pidät?

Tästä minä pidän! 😊

Asiat, joista en pidä



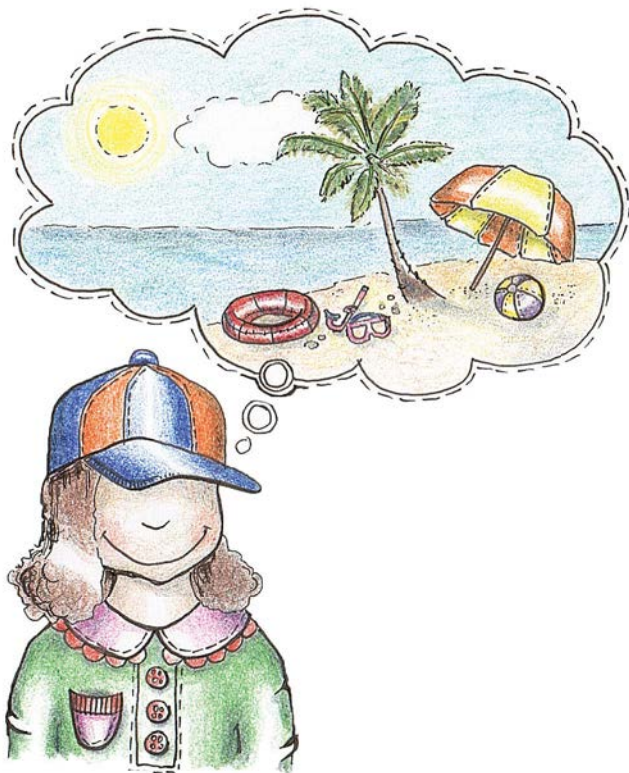
Tässä kohdassa voit kertoa asioista, joista sinä et pidä.

Voit miettiä esimerkiksi seuraavia asioita:

- Mistä ruuasta et pidä?
- Mistä musiikista et pidä?
- Mistä elokuvista et pidä?
- Mitä et halua tehdä?
- Mitä et halua kuulla tai nähdä?
- Mikä tekee sinut vihaiseksi?
- Mikä tekee sinut surulliseksi?
- Mikä pelottaa sinua?
- Mitä et halua tehdä kotona?
- Mitä et halua tehdä työssä, koulussa tai päivätoiminnassa?
- Missä et halua käydä?
- Keitä et halua tavata?

Tästä minä en pidä! 😞

Elämäni tulevaisuudessa – minun toiveeni ja unelmani



Kaikilla ihmisillä on oikeus unelmiin.
Unelmat ovat asioita, joista haaveillaan.
Unelmat voivat olla pieniä tai suuria.

Kaikki unelmat eivät aina toteudu,
mutta niistä on hyvä keskustella
esimerkiksi tukiryhmän tapaamisissa.
Tukiryhmäsi voi auttaa sinua miettimään,
voitko oikeasti tehdä sitä, mistä haaveilet.
Tukiryhmän kanssa voit miettiä,
miten se onnistuisi.

Voitte myös miettiä asioita,
jotka ovat esteenä unelman saavuttamiselle.
Sen jälkeen voitte yhdessä miettiä,
miten voisit poistaa esteitä unelmien tieltä.
Näin tukiryhmäsi voi auttaa sinua
saavuttamaan unelmiasi.

Sulje silmäsi.
Ota rento asento.
Keskity unelmoimaan.
Anna ajatustesi kulkea vapaina
ja mieti seuraavia asioita:

- Mitä toivon?
- Mistä unelmoin?
- Mitä tahtoisin tehdä?
- Mikä tekee minut iloiseksi?
- Missä tunnen itseni onnelliseksi?
- Missä ja kenen kanssa tahtoisin asua?
- Kuka tai ketkä voivat auttaa minua
- toteuttamaan toiveitani?

Seuraavalle sivulle voit liimata
valokuvia ja muita kuvia,
jotka kertovat toiveistasi ja unelmistasi.
Jos tila loppuu kesken,
jatka uudelle paperille ja liitä se vihkoon.

Voit kertoa toiveistasi ja unelmistasi
myös kirjoittamalla.

Toiveeni ja unelmani:

Unelmieni viikko

Tässä tehtävässä voit miettiä,
millainen olisi unelmiesi viikko.
Mieti, mitä asioita tekisit.

Näitä asioita tahtoisin tehdä. Nämä asiat ovat minulle tärkeitä.	
Maanantaina	
Tiistaina	
Keskiviikkona	
Torstaina	
Perjantaina	
Lauantaina	
Sunnuntaina	

Unelmieni viikonloppu

Tähän voit kirjoittaa,
mikä on sinulle mieluisin tapa
viettää lauantaita ja sunnuntaita.

Nousen ylös kello

Näiden ihmisten kanssa tahdon viettää aikaani:

.....
.....

Näitä asioita tahdon tehdä:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

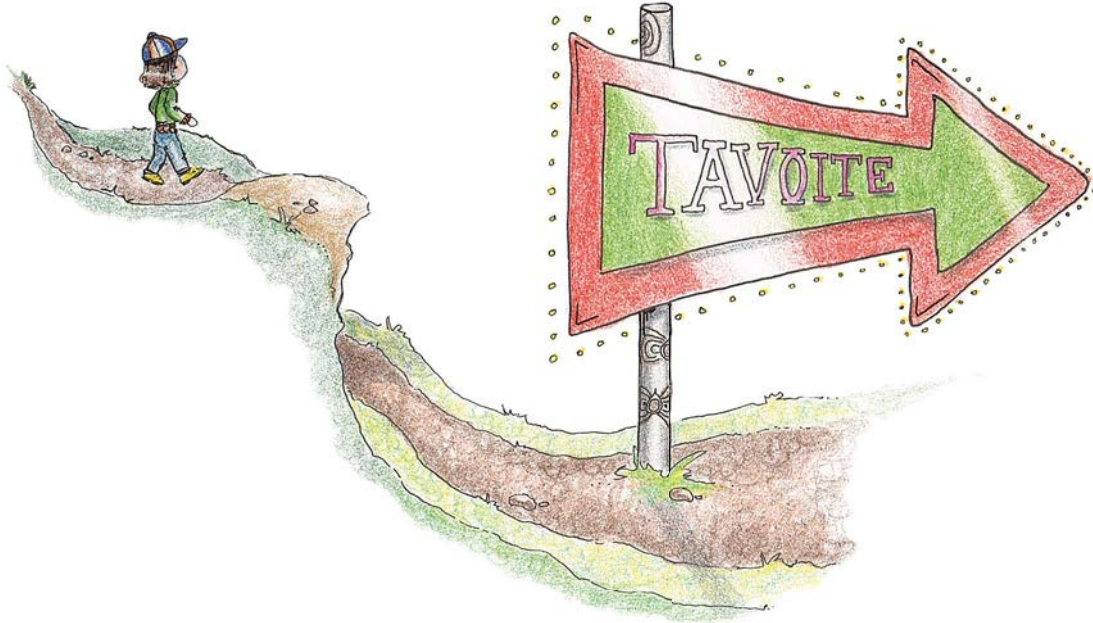
Näin tahdon syödä:

- ☐ Laitan itse ruokaa.
- ☐ Laitan ruokaa ystävien kanssa.
- ☐ Menen ulos syömään.

Menen nukkumaan kello

Voit miettiä unelmiesi päivää,
viikkoa tai viikonloppua myös kuvien avulla.
Katsele kuvia lehdissä tai muita valokuvia
ja kokoa niistä itsellesi ”unelmien taulu”.

Minun tavoitteeni



Tässä kohdassa voit asettaa
itsellesi tavoitteita.
Tavoite voi liittyä moneen asiaan.
Se voi olla esimerkiksi
jonkin asian oppiminen
tai vaikka rahan säästäminen.

Ei ole tarkoitus,
että saavutat tavoitteet yksin.
Voit miettiä yhdessä tukiryhmäsi kanssa,
miten ja millä keinoilla
voisit saavuttaa tavoitteitasi.

Olen asettanut nämä tavoitteet: _____ (päivämäärä)

Nämä ovat tavoitteeni
tulevalle kuukaudelle.

Nämä ovat tavoitteeni
tuleville 3 kuukaudelle.

Nämä ovat tavoitteeni
seuraavalle vuodelle.

Nämä ovat tavoitteeni
seuraaville 5 vuodelle.

Minun vahvuuteni ja taitoni

Ihmiset ovat erilaisia luonteeltaan.
Meillä kaikilla on myös
erilaisia taitoja ja vahvuuksia.

Vahvuudet ja taidot ovat asioita,
joissa olet hyvä.
Jokaisella ihmisellä on vahvuuksia
ja taitoja monella elämän eri alueella.
Joku on hyvä uimaan,
joku toinen on hauska vitsinkertoja.

**Tässä kohdassa voit miettiä asioita,
joissa olet hyvä ja joista pidät itsessäsi.**

Mitä asioita osaat tehdä hyvin?
Mistä asioista olet ylpeä itsessäsi?
Mitä mukavia asioita muut
ovat sanoneet sinusta?

Voit kirjoittaa, piirtää tai käyttää apuna kuvia.
Muista merkitä kaikki pienetkin asiat,
jotka tekevät sinusta erityisen.

Hyvät asiat minussa:

Miten käytän vahvuuksiani ja taitojani

On tärkeää ottaa huomioon
kaikki ne asiat, joissa olet hyvä.
Sinun pitää miettiä, miten pääset
käyttämään omia vahvuuksiasi
ja taitojasi oikeasti elämässä.

Jos olet hyvä esimerkiksi puutarhatöissä,
haluat ehkä kasvattaa omia kasveja
tai auttaa naapuria pihatöissä.
Jos olet hyvä esiintyjä,
voit ehkä toimia juontajana
jossakin tilaisuudessa tai juhlassa.

**Mieti itseksesi tai tukiryhmäsi kanssa,
miten käytät taitojasi ja vahvuuksiasi
elämässäsi tällä hetkellä.**

Voit esimerkiksi miettiä
harrastuksia, joita sinulla on.
Missä harrastuksissasi
pääset käyttämään taitojasi?

Voit miettiä myös työtäsi
tai paikkaa, jossa asut.
Missä asioissa pääset käyttämään
taitojasi työssäsi tai asumisessasi?

Näin käytän vahvuuksiani ja taitojani:

Huomaat ehkä, että haluaisit
käyttää jotakin vahvuuttasi tai taitoasi
elämässäsi nykyistä enemmän.

Ehkä haluaisit oppia jonkin uuden asian
tai aloittaa uuden harrastuksen,
jossa pääset käyttämään taitojasi.

Näitä vahvuuksia ja taitoja haluaisin
käyttää enemmän:

Näitä asioita haluan oppia



Tässä kohdassa voit miettiä,
mitä asioita haluaisit oppia.

Uuden oppiminen voi liittyä
moniin eri asioihin, esimerkiksi:

- Haluatko oppia uusia taitoja kotona, kuten ruoanlaittoa?
 - Haluatko oppia jotakin uutta työssä tai koulussa?
 - Haluatko ehkä aloittaa opiskelun tai saada uuden työpaikan?
 - Haluatko oppia uusia asioita vapaa-aikana
ja saada uusia harrastuksia?
- Niitä voivat olla esimerkiksi uiminen,
taidenäyttelyissä käynti tai tietokoneen käyttö?

Kotona

Työssä tai koulussa

Vapaa-aikana

Näissä paikoissa haluan käydä

Paikat, joissa käyn tai vietän aikaani

Tässä kohdassa voit miettiä paikkoja,
joissa käyt tai vietät aikaasi.
Missä paikoissa käyt?

Päivisin

Iltaisin

Viikonloppuisin

Paikat, joissa haluaisin käydä tai viettää aikaani



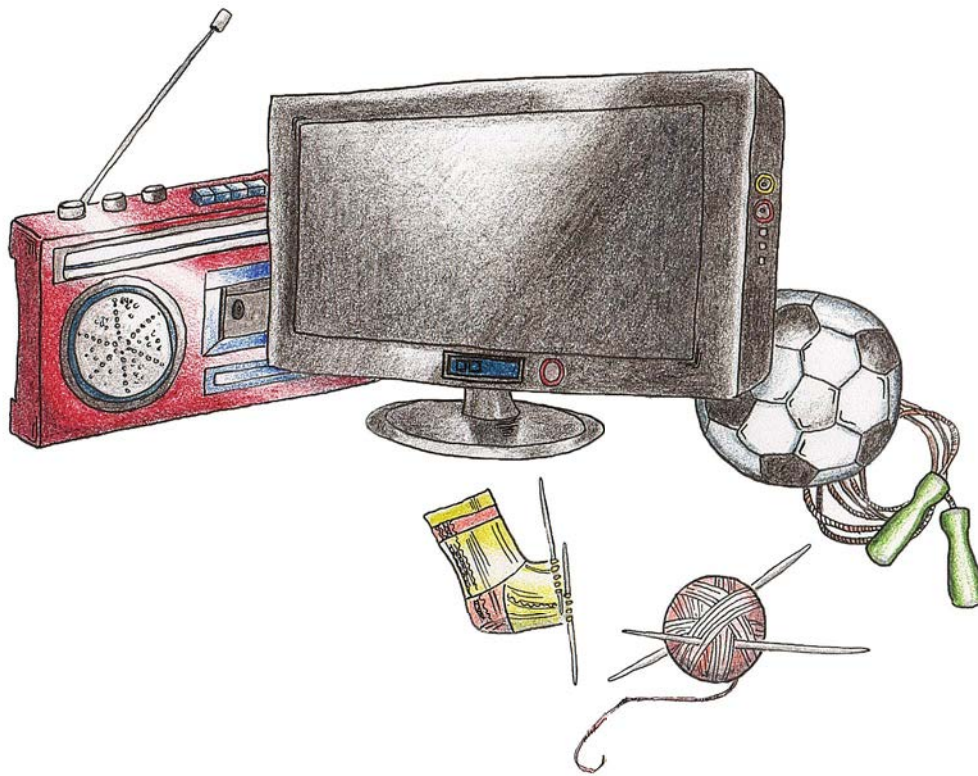
Tässä kohdassa voit miettiä uusia paikkoja,
joissa haluaisit käydä tai viettää aikaasi.
Mihin paikkoihin haluaisit mennä?

Päivisin

Iltaisin

Viikonloppuisin

Minun vapaa-aikani



Ihmiset viettävät vapaa-aikaa monin eri tavoin. Vapaa-aikana voi tehdä asioita kotona tai kodin ulkopuolella.

Tässä kohdassa voit pohtia, mitä juuri sinä teet vapaa-aikana. Seuraavassa on joitakin esimerkkejä siitä, mitä ehkä teet vapaa-aikana kotonasi:

- oleskelet kotona
- katselet televisiota
- luet kirjoja tai lehtiä
- käytät tietokonetta
- kuuntelet musiikkia
- teet kotitöitä (esimerkiksi tiskaat tai siivoat)
- teet käsitöitä
- tapaat ystäviäsi
- tapaat perhettäsi tai sukulaisiasi.

Seuraavassa on joitakin esimerkkejä siitä,
mitä ehkä teet vapaa-aikana
kotisi ulkopuolella:

- ulkoilet tai harrastat jotakin ulkoliikuntaa,
kuten lenkkeilyä tai hiihtoa
- harrastat jotakin liikuntaa sisätiloissa
kuten uintia, jumppaa tai pallopelejä
- tapaat perhettä, sukulaisiasi tai ystäviäsi
- teet matkoja
- käyt elokuvissa
- käyt konserteissa
- käyt ravintoloissa
- käyt kerhoissa tai kursseilla
- käyt kirjastossa
- käyt museoissa tai näyttelyissä.

Voit tehdä vapaa-ajallasi
myös monia muita asioita.

Voit koota seuraavaan taulukkoon
niitä asioita, joita teet vapaa-aikana
kotona tai kodin ulkopuolella.

Toiseen taulukkoon voit koota asioita,
joita et tee, mutta joita haluaisit tehdä.

Jos haluat, voit käyttää apuna esimerkiksi
lehdistä leikattuja kuvia tai valokuvia.

Asioita, joita teen vapaa-ajallani.

Asioita, joita haluaisin tehdä vapaa-ajallani.

Minulle tärkeät ihmiset

Tässä tehtävässä voit pohtia,
ketkä ovat sinulle tärkeitä
ja läheisiä ihmisiä.

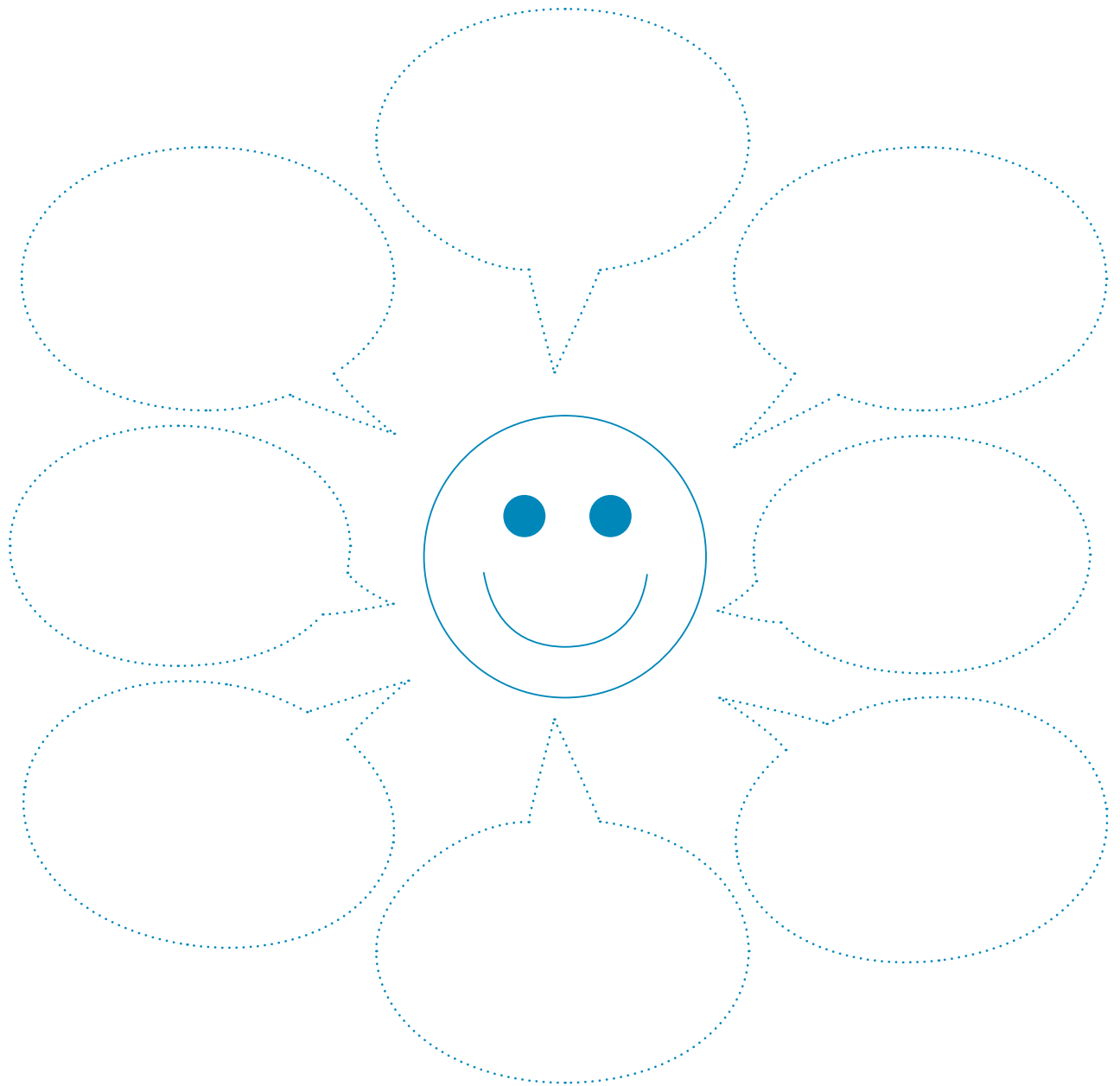
Voit koota sinulle tärkeät ihmiset
seuraavalle sivulle.
Voit liimata sivulle heidän valokuvansa
tai piirtää heidät.
Kirjoita tai piirrä kunkin ihmisen
kohdalle myös se,
kuka kyseinen henkilö on
ja mitä asioita teette yhdessä.

Mieleesi voi tulla tärkeitä ihmisiä,
joita et tällä hetkellä tapaa.
Voit miettiä, haluaisitko tavata
heitä useammin.
Tukiryhmäsi tai tukihenkilösi
voi ehkä auttaa sinua
ottamaan yhteyttä heihin.



Tässä voit kertoa joko valokuvin tai kirjoittamalla sinulle tärkeistä ihmisistä.

Minun elämäni tärkeitä ihmisiä ovat



Minun pelkoni



Jokaisella ihmisellä on pelkoja tai asioita, joita ei halua elämäänsä.

Ne voivat liittyä ehkä johonkin ikävään tapahtumaan menneisyydessä. Ne voivat olla myös pelkoja tai huolenaiheita, jotka liittyvät tulevaisuuteen.

Peloista voi olla vaikea kertoa. On kuitenkin hyvä, että elämäsi tärkeät ihmiset tietävät, mitkä asiat ovat sinusta pelottavia. Silloin he voivat auttaa ja tukea sinua, jos jokin asia tuntuu pelottavalta.

Pelon aiheita voivat olla esimerkiksi

- yksin oleminen
- eksyminen
- kaatuminen
- pimeää huone
- ystävien menettäminen ja yksinäisyys
- perheenjäsenen kuolema.

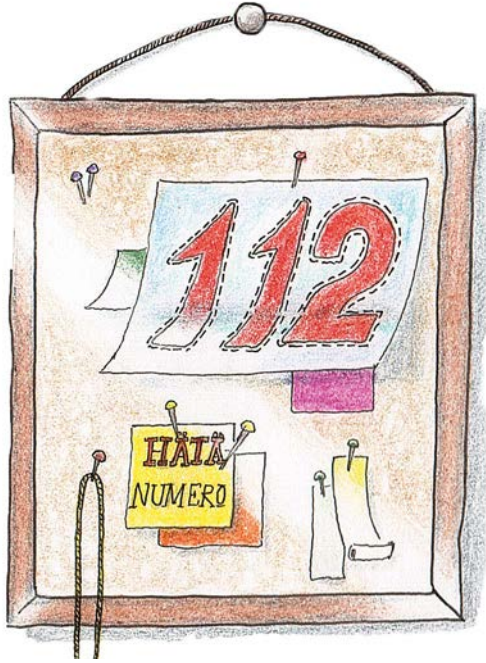
Seuraavat kysymykset auttavat
sinua miettimään pelkojasi.

Millaiset tilanteet pelottavat minua?	
Millaiset paikat pelottavat minua?	
Millaiset ihmiset pelottavat minua?	
Millaisia ikäviä muistoja minulla on?	

Tähän voit kirjoittaa, piirtää
tai liimata kuvia sinua pelottavista asioista.

Minun pelkoni

Näin huolehdin turvallisuudestani



Turvallisuus voi tarkoittaa erilaisia asioita eri ihmisille. Turvallisuudesta voi myös huolehtia monella eri tavalla. Turvallisuutta voivat lisätä esimerkiksi turvallinen koti ja työympäristö, liikennesääntöjen noudattaminen ja paloturvallisuudesta huolehtiminen.

Monille turvallisuudentunnetta lisäävät myös rutiinit eli se, että tekee asiat aina samalla tavalla.

Tässä kohdassa voit pohtia, mitä asioita sinun pitää tehdä tai ottaa huomioon, jotta tunnet olosi turvalliseksi.

**Seuraavassa on lueteltu
joitakin asioita, jotka voivat
lisätä turvallisuudentunnetta:**

- Asuinalue on rauhallinen ja turvallinen.
- Perhe ja ystävät ovat lähellä.
- Asunnossa on turvapuhelin.
- Naapurit ovat tuttuja.
- Henkilökunta on aina paikalla tai lähellä.
- Ympäristö on esteetön eli pääset helposti liikkumaan.
- Tarkistat, kuka on ovella ennen kuin päästät heidät sisään kotiisi.

**Seuraavat kysymykset auttavat
sinua pohtimaan turvallisuuteen
liittyviä asioita:**

- Miten liikun ulkona turvallisesti?
- Miten huolehdin turvallisuudestani kotona?
- Miten laitan ruokaa turvallisesti?
- Miten voin vähentää tulipalon vaaraa kotona?
- Miten minua voi tukea huolehtimaan turvallisuudestani?
- Onko minulla rutiineja tai tapoja,
jotka saavat oloni tuntumaan turvalliselta?
- Mikä saa kodin tuntumaan turvalliselta?
- Mikä saa oloni tuntumaan turvattomalta?
- Miten toimin hätätilanteessa (esimerkiksi tulipalo tai varkaus)?
- Osaanko ensiaputaitoja? Pitäisikö minun opetella ensiaputaitoja?

Seuraavalle sivulle voit kirjoittaa,
piirtää tai liimata kuvia
sinulle tärkeistä turvallisuuteen
liittyvistä asioista.

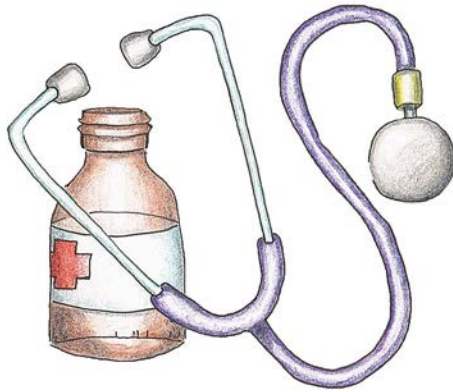
Näin huolehdin turvallisuudestani:

Seuraavaan taulukkoon voit kirjoittaa sinuun ja turvallisuuteesi liittyviä asioita, joita muiden tulisi tietää.

Näin sinua tukevat ihmiset tietävät, kuinka he pystyvät auttamaan sinua huolehtimaan turvallisuudestasi.

Jotta voit tukea minua huolehtimaan turvallisuudestani, sinun tulee tietää...	Mitä toivon, että tällöin tulee tehdä?

Näin huolehdin terveydestäni



Terveydestä huolehtiminen on tärkeää,
jotta voit hyvin ja voit nauttia elämästä.

Tässä kohdassa voit kertoa terveytesi
kannalta tärkeitä asioista.

Tässä kohdassa voit myös suunnitella,
mitä sinun pitää tehdä,
jotta pysyt terveenä ja hyväkuntoisena.

Mieti, miten voit huolehtia terveydestäsi.
Mieti myös, millaista tukea tarvitset
huolehtiaksesi terveydestäsi.

**Seuraavat kysymykset auttavat
sinua pohtimaan terveyteesi
liittyviä tärkeitä kysymyksiä:**

- Milloin kävin viimeksi lääkärissä?
- Mitä lääkkeitä käytän säännöllisesti?
- Miten ja milloin otan lääkkeeni?
- Miten huolehdin kunnostani?
- Mille ruuille tai asioille olen allerginen?
- Syönkö terveellisesti?
- Mitkä asiat saavat minut voimaan huonosti?
- Mitä apua ja tukea tarvitsen, jotta voin huolehtia terveydestäni?
- Kuka tai ketkä auttavat minua pysymään kunnossa ja terveenä?

Tälle sivulle voit kirjoittaa,
piirtää tai liimata kuvia
sinulle tärkeistä terveyteen
liittyvistä asioista.

Näin huolehdin terveydestäni:

Tähän taulukkoon voit kirjoittaa asioita,
joita muiden tulee tietää sinun terveydestäsi.

Mitä muiden tulee tietää terveydestäni?	Mitä toivon, että tällöin tulee tehdä?

Tuki ja apu, jota tarvitsen

Käy läpi asioita, joita olet kirjoittanut tähän elämänsuunnitelmaasi.

Mieti, minkälaista tukea ja apua tarvitset, jotta voit saavuttaa sinulle tärkeät asiat elämässäsi.

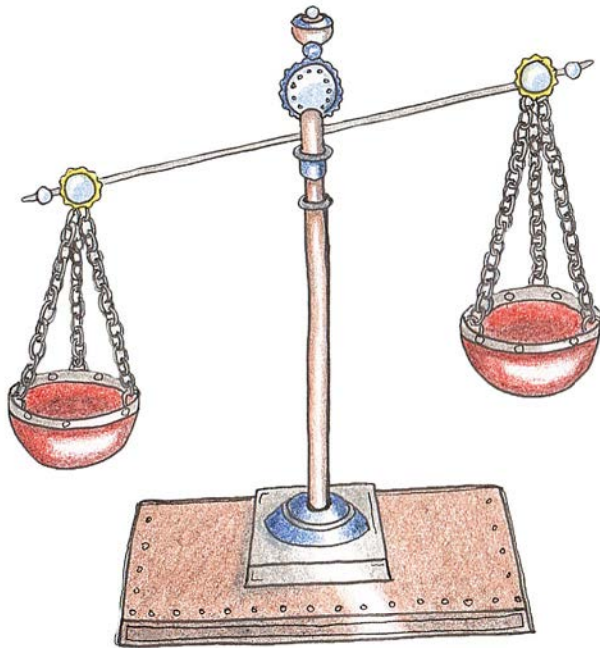
Mieti myös, onko vielä sellaisia asioita, joita sinulle apua antavien ihmisten on hyvä tietää elämäntavoistasi ja sinulle tärkeistä asioista.

Mieti, kenen toivot antavan sinulle apua. Mieti myös, millaisia ominaisuuksia arvostat sinua tukevissa henkilöissä.

Voit kirjoittaa seuraavaan taulukkoon, missä asioissa tarvitset apua ja tukea.

Ajankohta	Asia, jossa tarvitsen apua	Toivon, että apu annetaan minulle näin	Näitä asioita ja ominaisuuksia arvostan minua tukevissa henkilöissä
Aamulla			
Päivällä			
Illalla			
Yöllä			
Viikonloppuna			
Lomalla			

Päätökset ja valinnat



On tärkeää, että voit tehdä omaa elämääsi koskevia valintoja ja päätöksiä. Kyse on sinun elämästäsi.

Valinnat voivat liittyä arkielämääsi. Ne voivat koskea esimerkiksi seuraavia asioita:

- mitä syön ja juon
- mitä harrastan
- millaisia vaatteita käytän
- missä elokuvissa tai konserteissa käyn
- missä kaupoissa käyn
- millaisen sisustuksen haluan asuntooni.

Jotkut elämääsi liittyvät valinnat voivat olla isoja asioita. Ne voivat koskea esimerkiksi seuraavia valintoja:

- missä paikassa asun
- keiden ihmisten kanssa haluaisin asua
- millaisiin asioihin käytän rahani
- missä työpaikassa, toimintakeskuksessa tai päivätoimintapaikassa käyn.

Joistakin asioista on helppo tehdä itse päätös.

Jotkut asiat ovat hankalia, ja niihin liittyy monia puolia.

Sen vuoksi isoista valinnoista ja päätöksistä kannattaa keskustella muiden kanssa.

Muiden ihmisten tulisi kuitenkin kunnioittaa mielipidettäsi, eikä päättää asioita puolestasi.

Voit keskustella elämääsi koskevista valinnoista ja päätöksistä myös tukiryhmäsi kanssa.

Seuraavan taulukon avulla voit miettiä, missä elämääsi koskevilla valinnoilla sinä teet päätöksen.

Huomaat myös, missä asioissa päätöksen tekee joku muu kuin sinä itse. Silloin on tärkeää, että sinun mielipiteesi otetaan huomioon.

Taulukon avulla voit myös miettiä, mitä tukea tarvitset, että voisit tehdä valinnan itse.

Voit laittaa taulukkoon sekä pieniä että suuria asioita elämässäsi.

Tärkeä asia elämässäni	Miten olen mukana, kun tästä asiasta tehdään päätös?	Kuka tekee lopullisen päätöksen?	Kuinka usein asia tarkistetaan?

Asiat, joita haluan muuttaa

Tässä kohdassa voit miettiä,
mitä asioita haluat muuttaa
elämässäsi nyt ja tulevaisuudessa.

Voit miettiä esimerkiksi seuraavia asioita:

- asuminen (asunnon sijainti, tilat, asuinkaverit, ruuanvalmistus, siivous ym.)
- työ
- perhe ja ystävät
- vapaa-aika.

Mitkä asiat ovat elämässäni hyvin tällä hetkellä?

Mitä asioita haluaisin muuttaa elämässäni?

Minun toimintasuunnitelmani



Olet kirjannut tähän vihkoon
unelmiasi ja tavoitteitasi.
Nyt voit tehdä itsellesi
niiden pohjalta toimintasuunnitelman.
Se auttaa sinua toteuttamaan asioita,
joita haluat muuttaa elämässäsi.
Se auttaa sinua saavuttamaan
unelmiasi ja tavoitteitasi,
joita olet kirjoittanut vihkon eri kohtiin.

Toimintasuunnitelman tekeminen
auttaa tukiryhmääsi ja muita
sinulle läheisiä ihmisiä tietämään,
mitä haluat elämältäsi.

Sinun ei tarvitse tehdä
toimintasuunnitelmaa
heti kaikista asioista,
joita olet kirjannut tähän vihkoon.
Voit valita yhden asian kerrallaan
ja tehdä siitä toimintasuunnitelman.

Näin teet toimintasuunnitelman

Voit tehdä toimintasuunnitelman seuraavan taulukon avulla.

Voit tehdä toimintasuunnitelman tukiryhmäsi kokouksissa.

Jos sinulla ei ole varsinaista tukiryhmää, voit tehdä toimintasuunnitelman sinulle läheisten ihmisten kanssa. Heitä voivat olla esimerkiksi perheenjäsenesi, ystäväsi ja ihmiset, jotka tukevat sinua asumisessa tai muussa elämässäsi.

Kirjaa toimintasuunnitelmaan ensiksi asia, jota haluat muuttaa. Kirjaa sen jälkeen, mitä asian saavuttamiseksi pitää tehdä. Merkitse sen jälkeen, ketkä ihmiset lupaavat auttaa sinua asian saavuttamisessa. Kirjaa vielä, mihin päivämäärään mennessä teet asian yhdessä sinua auttavien ihmisten kanssa.

Taulukossa on esimerkkinä,
millaisen toimintasuunnitelman
eräs henkilö teki, kun halusi saada
lisää ystäviä.

Asia	Mitä voi tehdä?	Kuka tekee?	Mihin menessä?
• Haluaisin saada lisää ystäviä.	• Voi käydä tukiyhdistyksen diskossa, jossa tapaa uusia ihmisiä. • Voi hakea kesäkurssille, jossa tapaa uusia ihmisiä.	• Minä (nimeni) Pekka (ystäväni, joka käy jo diskossa) • Maija (ryhmäkodin työntekijä, joka auttaa minua täyttämään hakulomakkeen kesäkurssille)	• Menemme diskoon lauantaina 20.2. • Etsimme ja täytämme kesäkurssi-lomakkeen 28.2. mennessä.

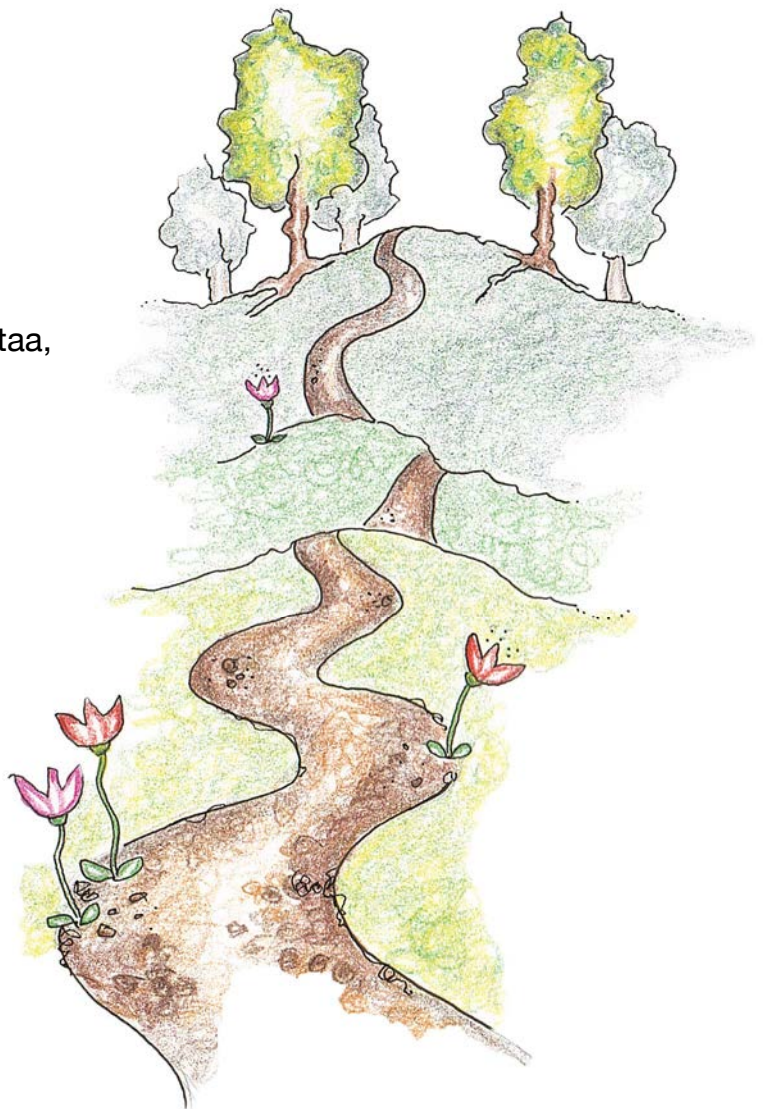
Työväline toimintasuunnitelmaa varten – Polku

Joskus asia, jonka haluat muuttaa elämässäsi, voi olla monimutkainen. Silloin voit tarvita suunnittelun työvälinettä, jota kutsutaan Poluksi. Polku-työväline toimii hyvin, kun sinulla on tukiryhmä, joka auttaa sinua unelmasi tavoittelussa.

Polku-suunnitelma tehdään tukiryhmän tapaamisessa. Varatkaa tapaamiseen isoja papereita ja erivärisiä tusseja.

On hyvä, jos mukana on joku, joka auttaa sinua tapaamisen etenemisessä ja keskustelussa. Sen lisäksi on hyvä sopia, kuka toimii kirjurina. Kirjuri kirjoittaa ja piirtää paperille asiat, joista keskustellaan.

Polku-työvälineessä on seitsemän kohtaa, joista jokaista pohditaan erikseen. Piirtäkää paperille aluksi suuri nuoli ja jakakaa se seitsemään osaan. Keskustelut kirjataan nuoleen.



Kohta 1: Unelma

Ensimmäisenä pitää päättää,
minkä asian valitset unelmaksesi.
Unelmasi voi olla jokin iso asia,
jonka haluat muuttaa tai saavuttaa
ja jonka saavuttamiseksi pitää
tehdä paljon erilaisia toimia.
Kirjoita unelma kohtaan 1.
Muut tukiryhmän henkilöt
voivat myös ehdottaa asioita,
jotka merkitään unelmaksi.
Muista kuitenkin, että sen pitää olla
sinun unelmasi.

Kohta 2: Tavoitteet

Kohtaan 2 kirjataan tavoitteet.
Osallistujat kuvittelevat,
että he ovat vuoden kuluttua
samassa huoneessa ja muistelevat,
mitä vuoden aikana on tapahtunut.
Osallistujat kertovat,
mitä he ovat tehneet,
jotta saavuttaisit unelmasi.
Nämä asiat kirjataan nuolen kohtaan kaksi.

Kohta 3: Nykytilanne

Tavoitteiden pitää olla sellaisia,
että ne ovat mahdollisia saavuttaa
yhden vuoden kuluessa.
Tavoitteet eivät ole välttämättä
sama asia kuin unelma,
mutta ne vievät kohti unelmaa.

Kohdassa 3 keskustellaan siitä,
miten nykyinen tilanteesi
eroaa unelmastasi.
Keskustelu auttaa näkemään,
miten pitkä matka unelmaan on.
Nykytilanne kirjataan nuolen kohtaan 3.

Kohta 4: Keitä tarvitaan mukaan

Ei ole tarkoitus, että yrität saavuttaa tavoitteesi yksin. Kohdassa 4 sinä ja tukiryhmäsi mietitte, keitä tarvitset avuksi tavoitteittesi saavuttamiseen. Kirjatkaa ihmisten nimet kohtaan 4.

Heitä voivat olla tapaamisessa mukana olevat ihmiset, mutta myös ihmiset, jotka eivät nyt ole mukana. Mieleen voi tulla ihmisiä, jotka voivat estää tavoitteen saavuttamista. Miettikää tällöin, mitä pitää tehdä, että myös nämä ihmiset saadaan tukemaan tavoitteen saavuttamista.

Kohta 5: Kuinka sitoudumme

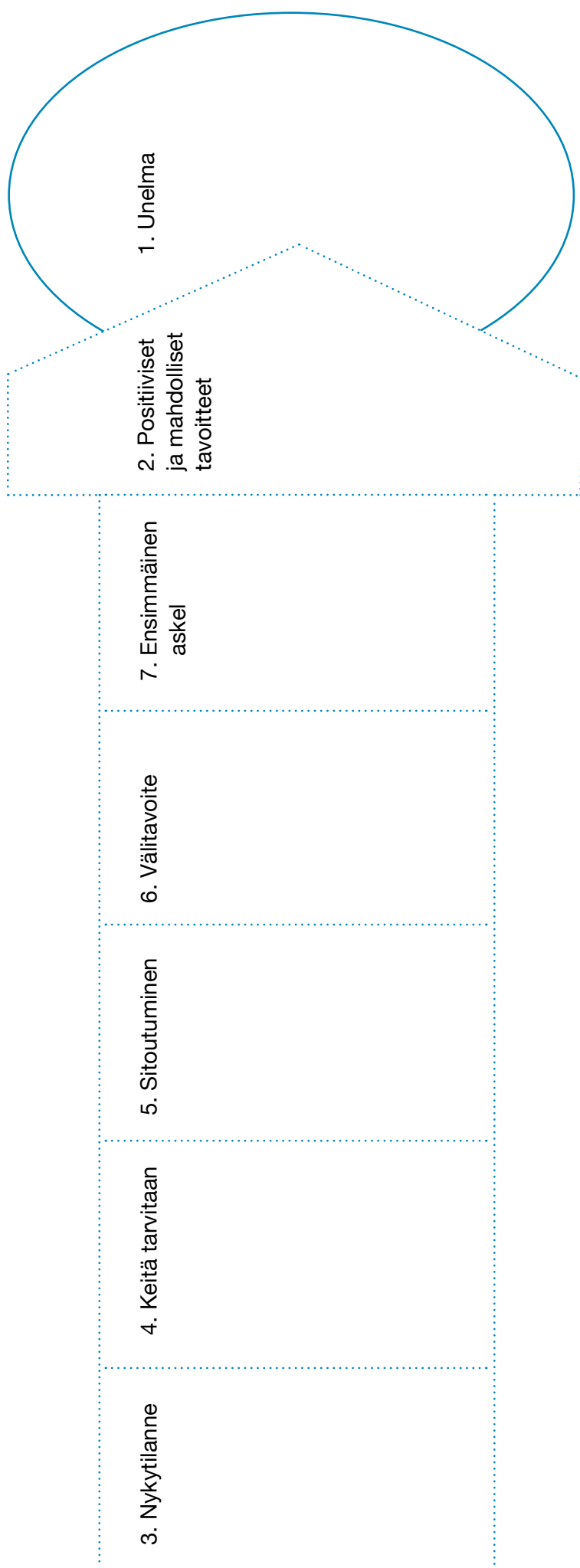
Kohdassa 5 keskustellaan siitä, miten tukiryhmäsi ja sinä sitoudutte tavoitteittesi ja unelmiesi saavuttamiseen. Tässä vaiheessa voitte esimerkiksi sopia uuden tapaamispäivän, jolloin jälleen käsittelette asiaa. Voitte myös miettiä, mitkä muut asiat voisivat auttaa sinua ja tukiryhmääsi säilyttämään intonsa, jotta saavuttaisitte tavoitteesi. Kirjatkaa keskustelu kohtaan 5.

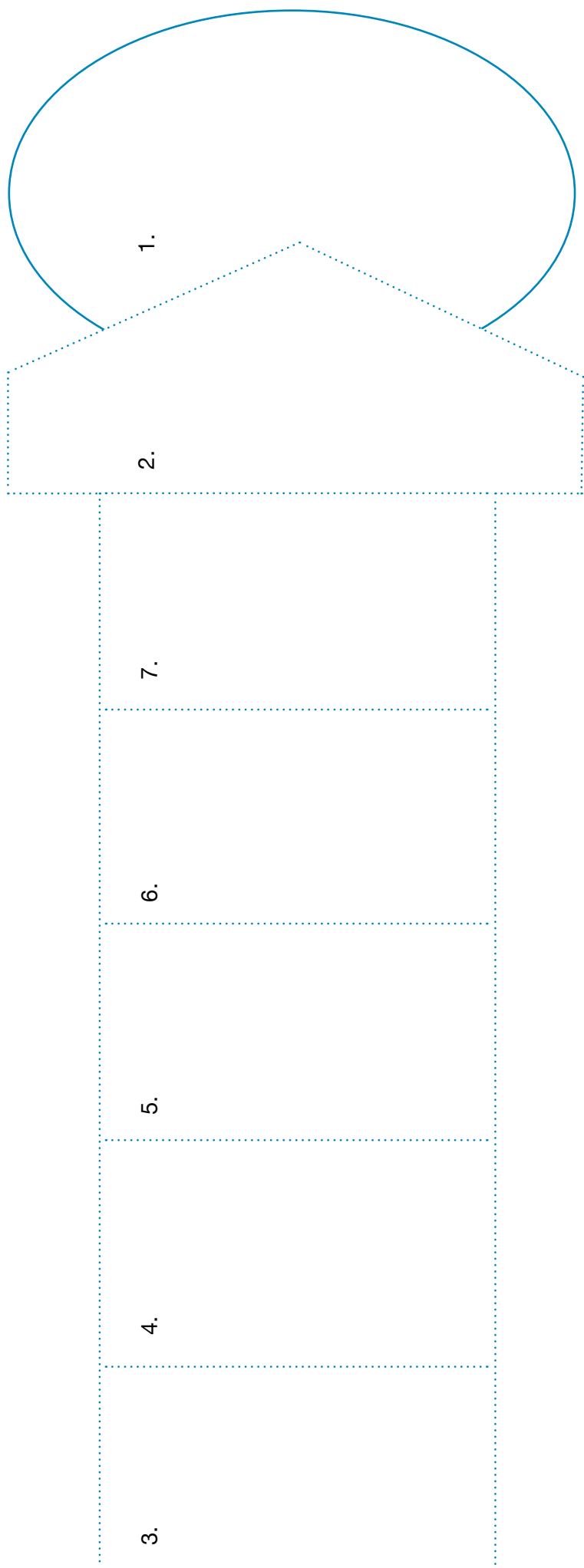
Kohta 6: Välitavoitteet

Välitavoitteita on hyvä asettaa esimerkiksi kolmen tai kuuden kuukauden päähän kokouksesta. Välitavoitteet ovat pieniä asioita. Ne auttavat kohtaan 2 merkittyjen tavoitteiden saavuttamisessa. Merkitkää välitavoitteita kohtaan 6.

Kohta 7: Ensimmäinen askel

Polun viimeisessä kohdassa määritellään, mikä on ensimmäinen askel matkalla kohti päämäärää. Ensimmäinen askel on ensimmäinen teko, joka tehdään, jotta tavoitteissa päästään alkuun. Merkitkää kohtaan 7, mikä on ensimmäinen askel ja kuka sen tekee.





Riskit



Kaikilla ihmisillä on oikeus
kokeilla uusia asioita,
epäonnistua ja oppia virheistään.
Kukaan ihminen ei pysty
täysin välttämään riskejä.
Riski tarkoittaa sitä,
että jonkin asian tekemiseen
sisältyy jotain sellaista,
joka voi tuottaa harmia tai pulmia
itselle tai toisille.

Riskejä ei saa kuitenkaan ylikorostaa.
Emme voi tehdä asioita vain siten,
että elämämme on aina täysin turvallista.
Silloin elämässä ei tapahdu mitään uutta.
Elämästä voi tulla tylsää,
eivätkä toiveemme toteudu.

Riskeistä on hyvä keskustella tukiryhmässä ja yrittää löytää ratkaisuja asioiden toteuttamiseen.

Jos olet huolissasi jonkin sinulle tärkeän asian toteuttamisesta, kutsu tukiryhmäsi kokoon ja pyydä sitä auttamaan sinua riskien arvioimisessa.

Riskien arviointi auttaa sinua tunnistamaan sinulle tärkeitä asioita. Riskien arviointi auttaa myös löytämään ratkaisuja, miten toiveitasi voidaan toteuttaa.

Tärkeää on, että sinulla on apunasi ihmisiä, jotka uskovat sinun mahdollisuuksiisi. He eivät saa vähätellä tai mitätöidä toiveitasi. Varmista, että tukiryhmässä on mukana henkilöitä, jotka tuntevat sinut hyvin. Heidän pitää pystyä auttamaan sinua tekemään ratkaisuja.

Seuraavassa on joitakin vinkkejä sinulle ja tukiryhmällesi, miten voitte arvioida riskejä.

Vinkkejä riskien arvioimiseksi:

- Mieti asian toteuttamista aina positiivisesti, myönteisesti.
- Mieti ratkaisuja, älä ongelmia.
- Pysy realistisena, tunnusta tosiasiat.
- Pidä asia yksinkertaisena.

Vinkkejä keskustelun etenemiseen:

1. Kerro avoimesti unelmistasi ja haaveistasi tukiryhmälle.

Kerro, miksi valitsemasi asian toteuttaminen on tärkeää sinulle.

Unelmasi voi olla esimerkiksi, että haluat matkustaa jonnekin. Olet kuitenkin epävarma siitä, pärjäätkö yksin matkalla ja löydätkö perille. Kerro tukiryhmälle asioista, joita unelman toteuttaminen sinussa herättää.

2. Pohtikaa yhdessä, voiko asian toteuttaminen sisältää jotain riskejä.

- Mikä asian toteuttamisessa voi mennä pieleen?
- Onko asiassa jotain, mikä voi olla vaarallista sinulle itselle tai jollekin toiselle?
- Onko riski pienempi jossain toisessa paikassa tai toiseen aikaan?

3. Etsikää yhdessä keinoja, miten riskejä voisi välttää.

- Mitä itse voit tehdä, jotta asian tekeminen olisi turvallisempaa?
- Missä asioissa muut ihmiset voivat auttaa sinua?

4. Laatikaa kirjallinen sopimus.

- Tehkää yhteinen päätös asian toteuttamisesta.
- Tehkää kirjallinen sopimus siitä, miten asiassa edetään.
- Allekirjoittakaa sopimus.
- Sopikaa myös, miten asian toteutumista seurataan.

Voit käyttää apuna seuraavaa taulukkoa.

Miksi asia on tärkeä minulle?		
Mitä riskejä asian toteuttamiseen voi sisältyä? Mikä voi mennä pieleen?		
Mitä voimme tehdä, jotta asian toteuttaminen olisi mahdollista? Millä keinoilla voimme välttää riskejä?		
Sopimus etenemisestä	Asia on ok.	Asiaa pitää vielä harkita.
Sovittujen asioiden tarkistaminen	Milloin asia otetaan puheeksi seuraavan kerran? Kuka on yhdyshenkilö? Kuka kutsuu tukiryhmän koolle?	

Yhden sivun yhteenveto

Minä:

Minun vahvuuteni...

Minulle on tärkeää...

Tue minua näin...

Mitä aion elämässäni seuraavaksi tehdä?

Päiväys:

Tämän vihkon laatimisessa on hyödynnetty seuraavaa materiaalia

- McIntosh B ja Whittaker A, Personal Planning Book, The Changing Days Project, The Foundation for People with Learning Disabilities
- Neill, M.; Allen, J.; woodhead, N.; Reid, S.; Irwin, L & Sanderson, H. 2008. A Positive Approach To Risk Requires Person Centred Thinking.
- Neill, M.; Bailey, G & Sanderson, H. 2008. One Page Profile to Person Centered Plan, Helen Sanderson Associates
- Pearpoint J, O'Brien J ja Forest M, 'PATH: A workbook for planning positive, possible futures' Toronto Inclusion Press
- Person Centered Thinking and Health, The Learning Community for Person Centred Practices, Helen Sanderson Associates
- Smull M, Sweet S, Bolton C, Greene P, Listen To Me!, USARC/PACE
- www.helensandersonassociates.co.uk
- www.learningcommunity.us

