

Hyvä asuminen: keskustelumateriaali ja ohjeet	
1. Minun kotini	
2. Minä päätän	
3. Yhteisiin asioihin osallistuminen	
4. Minulle tärkeät ihmiset	
5. Koulutus, osaaminen ja oppiminen	
6. Panoksen antaminen ja auttaminen	
7. Onnellinen elämäni	
8. Terveys ja hyvinvointi	
9. Turvassa	

HYVÄ ASUMINEN.

Keskustelumateriaali ja ohjeet.

Hyvän asumisen lähtökohtana on koti,
jossa omaa elämää koskevia päätöksiä voi tehdä itse.
Kodin lisäksi lähiympäristöt ovat
tärkeä osa arkielämää ja hyvää asumista.

Kokemus hyvästä asumisesta on henkilökohtainen.
Se muodostuu itselle tärkeistä asioista ja
tuen saamisesta niiden toteuttamiseen.

Keskustelumateriaali

Työkirjan yhdeksän osaa muodostavat
hyvän asumisen keskustelukokonaisuuden.
Osat toimivat parina Asumisen laatukriteereille:
työkirjan kysymykset ja tehtävät tukevat
hyvän asumisen arvioimista ja kehittämistä
yhdessä tukea asumiseen saavien henkilöiden kanssa.

Keskustelun tavoitteena on saada ohjaavaa palautetta.
Palaute kertoo, miten tukea tulisi kehittää,
jotta henkilöllä on mahdollisuus toteuttaa
itselleen tärkeitä asioita.

Ohje keskustelumateriaalin käyttöön

Työkirjan osat on tarkoitettu keskusteltavaksi yksi kerrallaan.

Keskustelun osapuolina ovat

tukea saava ja sitä antava henkilö,

jonka tehtävänä on kuulla

henkilön ajatuksia asumisestaan ja elämästään.

Osissa olevat kysymykset ja tehtävät tukevat keskustelussa.

Pohtikaa lisäksi tarkentavia kysymyksiä:

- Mitä ajattelet asiasta, josta kerroit?
- Miksi kertomasi asia on sinulle tärkeä?
- Miten asia on vaikuttanut tai vaikuttaa sinuun?

Aikaa yhteen keskusteluun kannattaa varata noin 1 tunti.

Osioissa olevat tehtävät tukevat aiheen käsittelyä.

Tehtävän voi tehdä ennen keskustelua tai sen jälkeen.

Ennen keskustelua tehtävä voi auttaa virittäytymään keskusteluun.

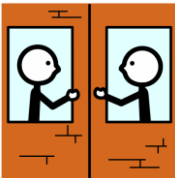
Keskustelun jälkeen tehtävä auttaa keskustelun syventämisessä.

Kirjatkaa keskeisimmät huomioid keskustelusta

muistiinpanoja varten olevalle sivulle.

Huolehdi tarvittaessa keskustelussa

sovittujen asioiden eteenpäin viemisestä.

Kriteeri 1. Minun kotini	
Missä asut? Kerro kodistasi.	
Mikä sinulle on tärkeää kodissasi?	
Millaisia naapureita sinulla on?	
Mitä tykkäät tehdä kotisi ulkopuolella? Missä paikoissa tykkäät käydä? Miten kuljet sinne?	
Haluaisitko muuttaa jotain kodissasi tai lähiympäristössäsi? Mitä?	
Keskustelkaa, miten voisitte edistää asiaa yhdessä.	

Tehtävä 1. Minun kotini



Näytä lempipaikkasi kodissasi.

Ottakaa valokuva sinusta lempipaikassasi.

Käykää kävelyllä paikoissa, joissa tykkäät käydä.

Ottakaa valokuvia sinusta lähiympäristössäsi.

Valokuvat auttavat kertomaan itselle tärkeistä asioista.

Kuvista voi myös tehdä taulun.

Tulostakaa kuvat ja tehkää kehykset pahvista.

Kehykset voi koristella haluamallaan tavalla.



Muistiinpanoja

Kriteeri 2. Minä päätän	
Mistä asioista päätät kodissasi?	
Kuka auttaa sinua päätöksissä, jos tarvitset tukea?	
Onko asioita, joista et voi päättää kodissasi?	
Onko kodissasi yhteisiä sääntöjä, joita sinun pitää noudattaa?	
Onko asioita, joista haluaisit päättää itse?	
Keskustelkaa, miten voisitte edistää asiaa yhdessä.	

Tehtävä 2. Minä päätän



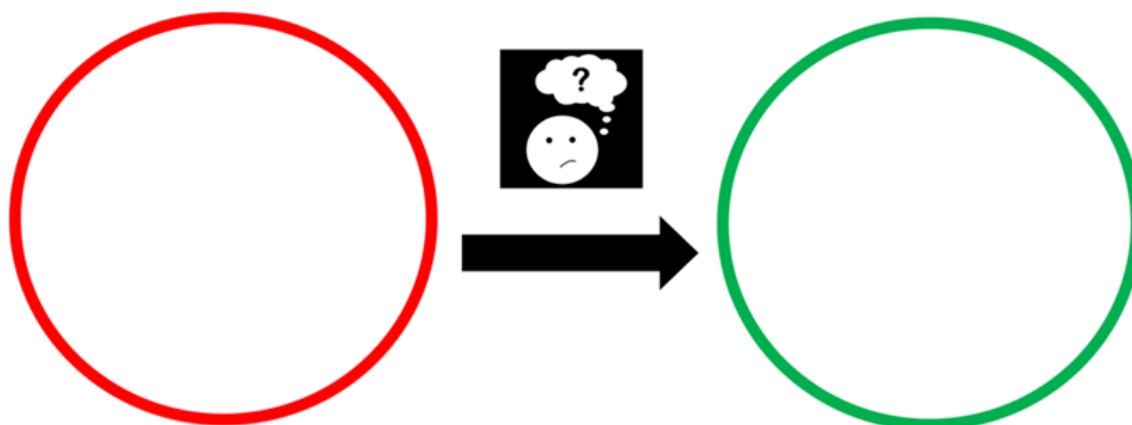
Piirtäkää vihreä ja punainen ympyrä vierekkäin paperille.

Kirjoita tai piirrä vihreään ympyrään asiat, joista voit päättää itse.

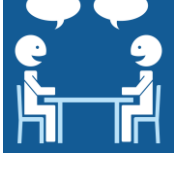
Kirjoita tai piirrä punaiseen ympyrään asiat, joista et voi päättää itse.

Mitä asioita haluaisit siirtää punaisesta ympyrästä vihreään ympyrään?

Mitä tulisi tehdä, jotta se olisi mahdollista?



Muistiinpanoja

Kriteeri 3. Yhteisiin asioihin osallistuminen	
Mitä teet vapaa-ajallasi?	
Tunnetko muita ihmisiä, jotka ovat kiinnostuneita samoista asioista kuin sinä?	
Mitä asioita teet yhdessä muiden kanssa?	
Miten saat tietoa tapahtumista ja toiminnasta?	
Mitä haluaisit tehdä yhdessä muiden kanssa? Mitä uutta haluaisit kokeilla?	
Keskustelkaa, miten voisitte edistää asiaa yhdessä.	

Tehtävä 3. Yhteisiin asioihin osallistuminen



Alla olevissa kuvissa on asioita, jotka ovat tärkeitä monille ihmisille.

Ympyröi asiat, jotka ovat tärkeitä myös sinulle.

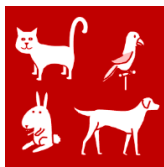
Voit myös keksiä omia esimerkkejä.

Pohdi, missä ja miten toteutat itsellesi tärkeitä asioita.

Tapaatko tai tunnetko muita ihmisiä,
jotka ovat kiinnostuneita samoista asioista?



Luonto ja ympäristö



Eläimet



Ihmisoikeudet



Auttaminen



Taide, musiikki, kulttuuri



Liikunta ja urheilu



Yhteiset tapahtumat



Uskonto



Tietotekniikka

Muistiinpanoja

Kriteeri 4. Minulle tärkeät ihmiset	
Ketkä ovat tärkeitä ihmisiä elämässäsi? Voitko kutsua heitä kyläilemään kotiisi?	
Onko sinulla ystäviä tai kavereita? Mitä teette yhdessä?	
Onko sinulla poikaystävä tai tyttöystävä? Voiko hän olla yötä luonasi tai asua kanssasi, jos haluatte?	
Koetko koskaan olevasi yksinäinen?	
Mitä asioita haluaisit tehdä sinulle tärkeiden ihmisten kanssa?	
Keskustelkaa, mitä voisitte edistää asiaa yhdessä.	

Tehtävä 4. Minulle tärkeät ihmiset



Tehtävä A.

Kerro ystävällesi tai muulle itsellesi tärkeälle ihmiselle, millaisista asioista pidät hänessä.

Kysy häneltä, millaisista asioista hän pitää sinussa.

Piirtäkää tai kirjoittakaa nämä vahvuudet muistiin.

Mieti vahvuuksiasi, kun tutustut uusiin ihmisiin.

Tehtävä B.

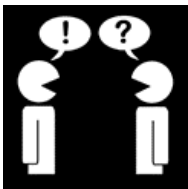
Voit myös tehdä unelmakartan.

Pohdi ensin:

mitä haluaisit tehdä yhdessä sinulle tärkeän ihmisen kanssa?

Leikkaa ja liimaa, piirrä tai kirjoita vastauksesi paperille.

Mitä tarvitaan, jotta toive toteutuisi?



Muistiinpanoja

Kriteeri 5. Koulutus, osaaminen ja oppiminen	
Mitä asioita tykkäät tehdä? Missä asioissa olet taitava?	
Millainen koulutus sinulla on?	
Oletko käynyt kursseilla tai kerhoissa, joissa voit oppia uutta?	
Oletko oppinut uusia taitoja ja asioita viime aikoina?	
Onko jotain mitä haluaisit opiskella? Mitä haluaisit oppia?	
Keskustelkaa, miten voisitte edistää asiaa yhdessä.	

Tehtävä 5. Koulutus, osaaminen ja oppiminen



Monet järjestöt ja yhdistykset sekä kansanopistot ja työväenopistot järjestävät kursseja ja toimintaa, jossa voi oppia uusia asioita. Järjestöillä on myös leirejä, joihin voi osallistua eri puolilta Suomea.

Etsikää yhdessä internetistä tietoa kursseista ja kerhoista.

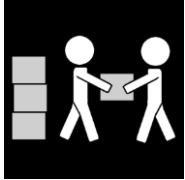
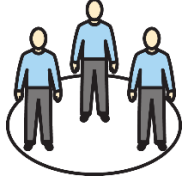
Käyttäkää hakusanoina sanoja

- kurssi, kerho tai koulutus
- paikkakuntanne nimeä
- toivomiasi asioita.

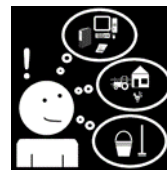
Pohtikaa, missä muualla voisit oppia toivomaasi asiaa.



Muistiinpanoja

Kriteeri 6. Panoksen antaminen ja auttaminen	
Millaisia työtehtäviä sinulla on, joita hoidat?	
Miten olet avuksi muille?	
Millaisissa asioissa sinulta kysytään neuvoja?	
Oletko mukana tai jäsenenä yhdistys- tai seuratoiminnassa? Tai oletko mukana järjestämässä muuta yhteistä toimintaa?	
Millaisia työtehtäviä haluaisit tehdä?	
Keskustelkaa, mitä voisitte edistää asiaa yhdessä.	

Tehtävä 6. Panoksen antaminen ja auttaminen



Piirrä paperin keskelle kuva itsestäsi.

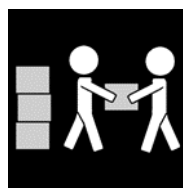
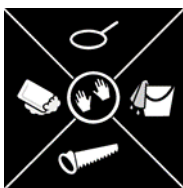
Voit käyttää myös tulostettua valokuvaa.

Piirrä tai kirjoita kuvan ympärille

- työtehtäväsi
- asioita, joissa olet avuksi muille
- tehtäviä, joita haluaisit tehdä.

Pohtikaa yhdessä, miksi kirjaamasi tehtävät ja asiat ovat tärkeitä.

Mitä hyötyä niistä on muille?



Muistiinpanoja

Kriteeri 7. Onnellinen elämäni	
Mitkä asiat elämässä ovat sinulle tärkeitä?	
Millaisten asioiden tekemisestä nautit?	
Keiden ihmisten tapaamisesta tulet iloiseksi?	
Mikä tekee sinut onnelliseksi?	
Mistä unelmoit?	
Keskustelkaa, mitä voisitte edistää asiaa yhdessä.	

Tehtävä 7. Onnellinen elämäni



Tee unelmakartta omasta elämästäsi.

Piirrä tai kirjoita karttaan kuvia asioista, joista pidät tai haaveilet.

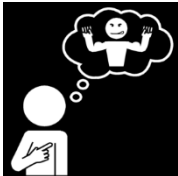
Voit myös leikata kuvia lehdistä ja liimata ne karttaan.

Pohtikaa yhdessä, miten voisit saavuttaa haaveesi.

- Mitä voit tehdä itse?
- Millaisia taitoja tarvitset?
- Miten voisit harjoitella niitä?
- Mihin tarvitset tukea?



Muistiinpanoja

Kriteeri 8. Terveys ja hyvinvointi	
Millainen on hyvä päivä? Mitä teet tai mitä tapahtuu silloin?	
Millaisesta liikunnasta pidät? Kuinka usein haluat harrastaa liikuntaa?	
Miten huolehdit terveydestäsi?	
Saatko läheisyyttä ja hellyyttä, kun koet tarvitsevasi sitä? Oletko saanut tietoa seksuaalisuudesta?	
Mitkä asiat auttavat sinua voimaan hyvin?	
Keskustelkaa, miten voisitte edistää asiaa yhdessä.	

Tehtävä 8. Terveys ja hyvinvointi



Katso itseäsi suuresta peilistä.

Mitä hienoa näet?

Mitä asioita kehosi osaa tehdä?

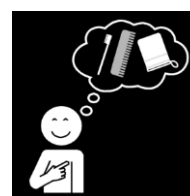
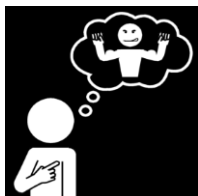
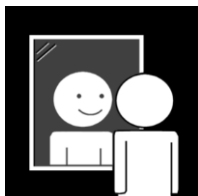
Mitkä kohdat kehossasi tuntuvat vahvoilta?

Tuntuuko joku kohta väsyneeltä?

Piirrä tai kirjoita asiat muistiin.

Käytä kehosi osaamia ja vahvoja asioita päivittäin.

Pidä huolta myös väsyneistä kohdista niin ne jaksavat ja vahvistuvat.



Muistiinpanoja

Kriteeri 9. Turvassa	
Onko sinulla huolia tai murheita? Mitä asioita ne koskevat?	
Kuka on luottohenkilösi? Mitkä asiat tekevät hänestä luotettavan?	
Mitä teet, jos sinua pelottaa?	
Mitkä asiat saavat sinut tuntemaan olosi turvalliseksi?	
Keskustelkaa, miten voisitte edistää asiaa yhdessä.	

Tehtävä 9. Turva ja turvallisuus



Piirrä paperille pilvi.

Kirjoita tai piirrä pilven keskelle huolesi tai asia, joka pelottaa tai jännittää sinua.

Miksi asia huolestuttaa, pelottaa tai jännittää?

Mikä auttaisi selviytymään?

Kirjoita tai piirrä pilven ympärille ihmiset, jotka kuuntelevat ja auttavat sinua selviytymään.

Kerro lopuksi, miltä huolista keskustelu tuntui sinusta.



Muistiinpanoja

KVANK – Kehitysvamma-alan neuvottelukunta

Asumisen tekoja -työryhmä 2020

Susanna Rieppo, Kehitysvammaliitto

Laura Päiväpuro, Kehitysvammaliitto

Nina Normann, FDUV

Ina Ahlroos, JagAssistans

Vesa Mäkinen, Eteva

Kuvat:

Papunet, <https://kuvapankki.papunet.net/>