



HYVÄN ELÄMÄN KORTIT



Hyvän elämän korttien avulla nuori voi pohtia itselleen tärkeitä asioita ja tutustua itseensä. Millainen on nuoren omannäköinen, hyvä elämä? Minkä eteen on tärkeää työskennellä?

Nuoren on hyvä saada pohdintaansa tukea aikuiselta, joka osaa antaa tilaa nuoren omalle ajattelulle ja oivalluksille. Korttien avulla voi myös valmistautua palvelusuunnitelman laatimiseen.

Nuoren pohdinnan voi kirjoittaa muistiin tavalla, joka tuntuu nuoresta omalta. Esimerkiksi kirjoittamalla, piirtämällä, kuvia kokoamalla.

Lisätietoa www.minuakuullaan.fi

Vammaisperheyhdistys Jaatinen | www.jaatinen.info
Vamlas - Vammaisten lasten ja nuorten tukisäätiö | vamlas.fi
Kehitysvammaliitto | Kansalaisuusyksikkö
Vaikuttaminen, koulutus, tutkimus | www.kehitysvammaliitto.fi

Hyvän elämän kortit on kehitetty Minua kuullaan -hankkeessa (2018–2020) perheille tarkoitetun Hyvän elämän palapelin pohjalta yhteistyössä nuorten ja TATU ry:n kanssa.

Työryhmä: Miina Weckroth, Mira Puronheimo, Anu Lönnqvist, Kirsi Rönkä, Anni Hakkarainen, Jasu Aro, Johanna Järvelä, Alex Qvick ja Anni Tornberg

Kuvitus ja taitto: Niina Kiintonen

ISBN: 978-951-580-754-0 (verkkojulkaisu)

ISBN: 978-951-580-755-7 (painettu)

HYVÄN ELÄMÄN KORTIT



Kuka minä olen

1. Minä itse
2. Tärkeät ihmiset
3. Tärkeät asiat



Unelmat & toiveet

4. Tulevaisuuden unelmat
5. Toiveet tämän hetken elämään



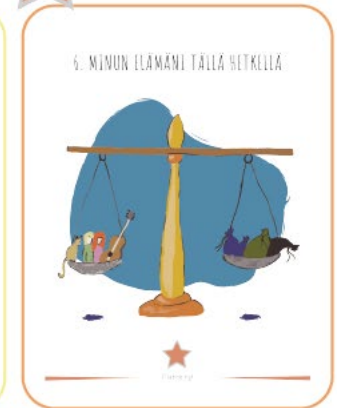
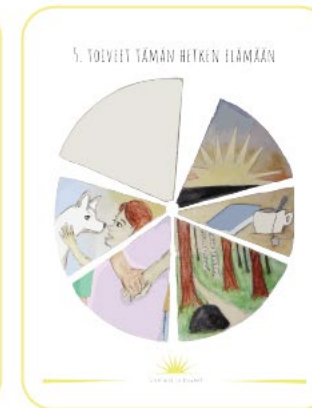
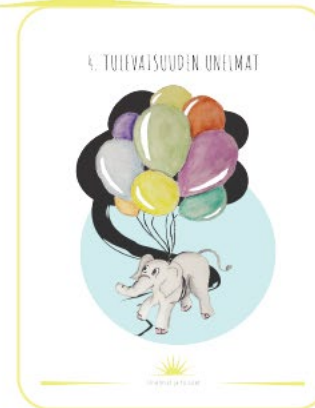
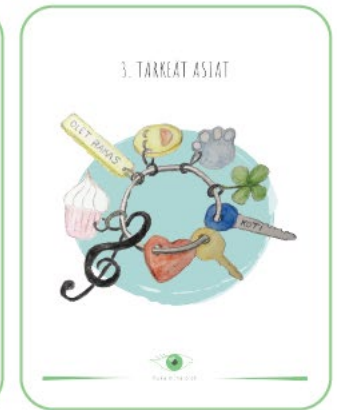
Tilanne nyt

6. Minun elämäni tällä hetkellä



Toimintasuunnitelma

7. Tavoitteiden valinta
8. Mitä teen itse
9. Mihin tarvitsen muiden apua ja tukea



1. MINÄ ITSE



Kuka minä olen

1. MINÄ ITSE

- ▶ Millaisia rooleja minulla on elämässäni tällä hetkellä?
- ▶ Missä olen hyvä?
- ▶ Millainen olen parhaimmillani?
- ▶ Millaisia vahvuuksia minulla on?

"Minä olen minä ja tykkään itsestäni tällaisena kuin olen."



Jokainen meistä toimii arkielämässä monenlaisissa rooleissa. Olet esimerkiksi perheesi jäsen, ystävä, oppilas, harrastusryhmän jäsen.

Luontenvahvuudet ovat niitä vahvuuksia, jotka kertovat parhaista puolistasi. Omien vahvuuksien nimeäminen muistuttaa voimavaroista. Vahvuudet auttavat myös haasteiden kohtaamisessa ja niistä selviämisessä.



Kuka minä olen

2. TÄRKEÄT IHMISET



Kuka minä olen

2. TÄRKEÄT IHMISET

- ▶ Ketkä ovat minulle tärkeitä ihmisiä?
- ▶ Millä tavalla he ovat minulle tärkeitä?

Tärkeät ihmiset voivat olla heitä, jotka ovat tukenasi tai joiden tapaaminen tuo sinulle iloa. Esimerkiksi vanhemmat, sisarukset, isovanhemmat tai muut sukulaiset, opettaja, ystävät, harrastuskaverit.



Kuka minä olen

3. TÄRKEÄT ASIAT



Kuka minä olen

3. TÄRKEÄT ASIAT

- ▶ Mikä on minulle tärkeää?
- ▶ Mitkä asiat tekevät minut onnelliseksi ja iloiseksi?
- ▶ Mitä asioita tarvitsen elämässäni?

Tärkeät asiat ovat niitä pieniä ja isoja asioita, jotka merkitsevät meille kaikkein eniten. Ne tuovat elämään merkitystä, iloa ja onnen tunteita. Arjen hulinassa joskus unohtuu, mikä oikeasti on tärkeää.



Kuka minä olen

4. TULEVAISUUDEN UNELMAT



4. TULEVAISUUDEN UNELMAT

- ▶ Mitä toivon omalta tulevaisuudeltani?
- ▶ Millaisia tulevaisuuden unelmia minulla on?
- ▶ Millaista elämää haluan elää tulevaisuudessa?

Pohdi, millaisia haaveita ja unelmia sinulla on tulevaisuudellesi esimerkiksi kahden tai kymmenen vuoden päähän. Voit valita itse, kuinka pitkälle tulevaisuuteen haluat unelmoida.



”Unelmoi ja
haaveile!”

5. TOIVEET TÄMÄN HETKEN ELÄMÄÄN



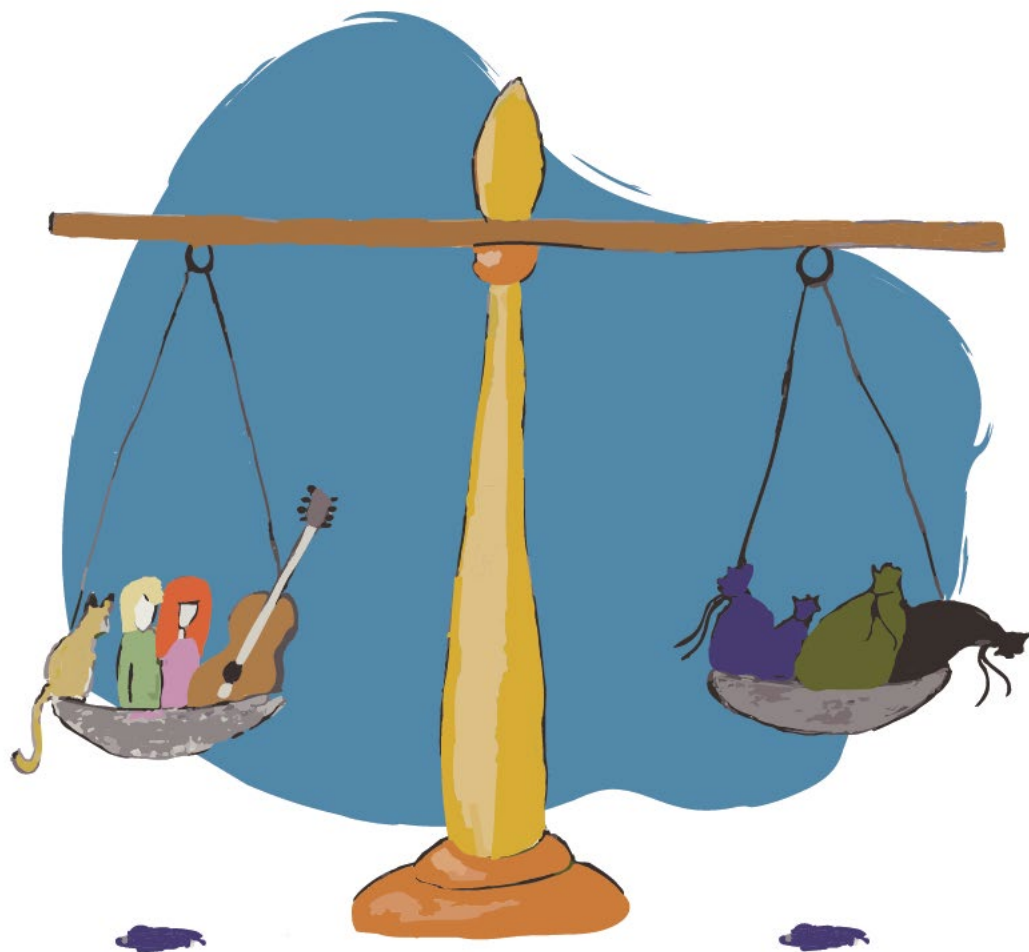
5. TOIVEET TÄMÄN HETKEN ELÄMÄÄN

- ▶ Millaisia toiveita minulla on tämänhetkiseen elämäni?
- ▶ Miten sujuu hyvä päivä, esimerkiksi huomenna tai ensi viikon keskiviikkona?
- ▶ Keitä tärkeitä ihmisiä tapaan?
- ▶ Mitä hyviä ja tärkeitä asioita päivän aikana tapahtuu?

Jos alkuun pääseminen tuntuu vaikealta, kokeile tätä:

Laita silmät kiinni hetkeksi ja kuvittele, että nuket yöunia. Kun avaat silmät, on huomisaamu ja kaikki on hyvin. Millaista elämä on? Miten päivä sujuu, kun se sujuu hyvin?

6. MINUN ELÄMÄNI TÄLLÄ HETKELLÄ



Tilanne nyt

6. MINUN ELÄMÄNI TÄLLÄ HETKELLÄ

- ▶ Miten minulla menee?
- ▶ Mitkä asiat ovat jo hyvin?
- ▶ Mitä asioita haluan muuttaa?

Tässä kortissa pohdimme, millaista elämä on tällä hetkellä. Mitä hyviä asioita löydät, jotka haluat pitää mukana myös jatkossa? Esimerkiksi hyvä ystävä tai harrastus.

Entä mihin asioihin taas haluat muutosta?

Haluaisitko esimerkiksi oppia jostain asiasta lisää?



Tilanne nyt

7. TAVOITTEIDEN VALINTA



Toimintasuunnitelma

7. TAVOITTEIDEN VALINTA

- ▶ Mitä tavoitteita valitsen, jotta pääsen kohti unelmiani?
- ▶ Mitkä tavoitteet ovat tärkeimpiä juuri nyt?
- ▶ Millainen tavoite on mahdollista saavuttaa?

*"Tavoite on
askel kohti unelmaa"*



On aika ryhtyä laatimaan suunnitelmaa siitä, miten pääset kohti unelmiasi ja haaveitasi. Nyt kun tiedät, mihin haluat olla matkalla, on mahdollista pohtia askeleita kohti hyvää elämää.

Suuret tavoitteet kannattaa jakaa pienempiin osiin. Silloin ne on helpompi saavuttaa. Valitse vaikka 3-5 pienempää tavoitetta, jotka ovat sinulle tärkeitä ja vievät sinua kohti unelmiasi.



Toimintasuunnitelma

8. MITÄ TEEN ITSE



Toimintasuunnitelma

8. MITÄ TEEN ITSE

- ▶ Mitä minä voin tehdä itse, jotta tavoitteeni toteutuvat?
- ▶ Mikä voisi olla ihan ensimmäinen asia, jonka teen?
- ▶ Mitä minä olen jo tehnyt, ehkä huomaamattani?

Aiemmin pohdimme, millaisia vahvuuksia ja voimavaroja sinulla on. Miten voit hyödyntää vahvuuksiasi ja voimavarojasi tavoitteiden saavuttamiseksi?



Toimintasuunnitelma

9. MIHIN TARVITSEN MUIDEN APUA JA TUKEA



Toimintasuunnitelma

9. MIHIN TARVITSEN MUIDEN APUA JA TUKEA

- ▶ Kuka voisi tukea ja kannustaa minua tavoitteideni saavuttamisessa?
- ▶ Millaista apua tarvitsen?
- ▶ Kuka voisi auttaa minua?
- ▶ Missä asioissa tarvitsen tukitoimia ja palveluita?

Jokainen meistä tarvitsee tukea ja kannustusta.
Kuka voisi olla sinun tukenasi ja kannustaa sinua?

K kaikkea ei tarvitse tehdä yksin. Joissain asioissa voit saada apua läheisiltä ja ystäviltä. Joskus saatat tarvita myös yhteiskunnan tukitoimia ja palveluita, jotta omannäköisesi, hyvä elämä on mahdollista.



Toimintasuunnitelma