



Psyykinen hyvinvointi

Psyykkinen hyvinvointi

Millainen on psyykkinen vointisi tällä hetkellä?

Miten se ilmenee?

Mitkä ovat tärkeimmät psyykkiseen hyvinvointiisi vaikuttavat tekijät?

Mikä auttaa sinua selviämään huonoista oloista/hetkestä?

**Missä tilanteissa stressaannut?
Mitä teet helpottaaksesi stressaavia tilanteita?**

Voitko tehdä jotain stressin vähentämiseksi?



PÄIJÄT-HÄMEEN SOSIAALI-
PSYKIATRINEN SÄÄTIÖ SR



Itsestä huolehtiminen

Itsestä huolehtiminen

Millaisena pidät omaa fyysistä terveyttäsi?

Saatko apua terveyteesi liittyvissä ongelmakohtissa,
jos sellaisia on?

Millaista apua saat?

Miten huolehdit ulkoisesta olemuksestasi?

Millaiset ovat uni-, ruokailu- ja liikuntatottumuksesi?

Mitä voisit itse tehdä kohentaaksesi fyysistä
hyvinvointiasi tai pitääksesi sitä yllä?

Millaisia asioita teet mielelläsi?



PÄIJÄT-HÄMEEN SOSIAALI-
PSYKIATRINEN SÄÄTIÖ SR



Arjenhallinta

Arjenhallinta

Millainen päivärutmi sinulla on?

Miten hoituvat kotityöt (siivous, tiskaus, ruuanlaitto) ja kaupassa käynnit?

**Millaiset naapuruussuhteet sinulla on?
Pystytkö sitoutumaan talon järjestyssääntöihin yms.?**

**Miten saat raha-asiasi hoidetuiksi?
Hoituvatko vuokrat ja laskut ajallaan?**

**Miten rahasi riittävät välttämättömiin hankintoihin?
Teetkö harkitsemattomia impulssiostoksia?**

Pystytkö hoitamaan virastoasiat ja kaavakkeiden täyttämiset esim. erilaisten tukien hakemisen suhteen?

Pystytkö pitämään kiinni sovituista asioista ja esim. sovituista tapaamisajoista?

Onko sinulla koskaan ollut ongelmia lain kanssa?



PÄIJÄT-HÄMEEN SOSIAALI-
PSYKIATRINEN SÄÄTIÖ SR



Sosiaaliset suhteet

Sosiaaliset suhteet

Millaisia ihmissuhteita sinulla on?

Oletko tyytyväinen niihin?

**Tunnetko kuuluvasi johonkin? Esim. perhe, ystäväpiiri,
harrastusryhmä...**

**Mitä ovat parhaat ihmissuhteet, joita sinulla on ollut?
Mikä teki niistä hyviä?**

**Kuulutko joihinkin ryhmiin, millaisiin?
Esim. vertaistukiryhmät, harrastusryhmät,
opintoryhmät, seurakuntatoiminta?**

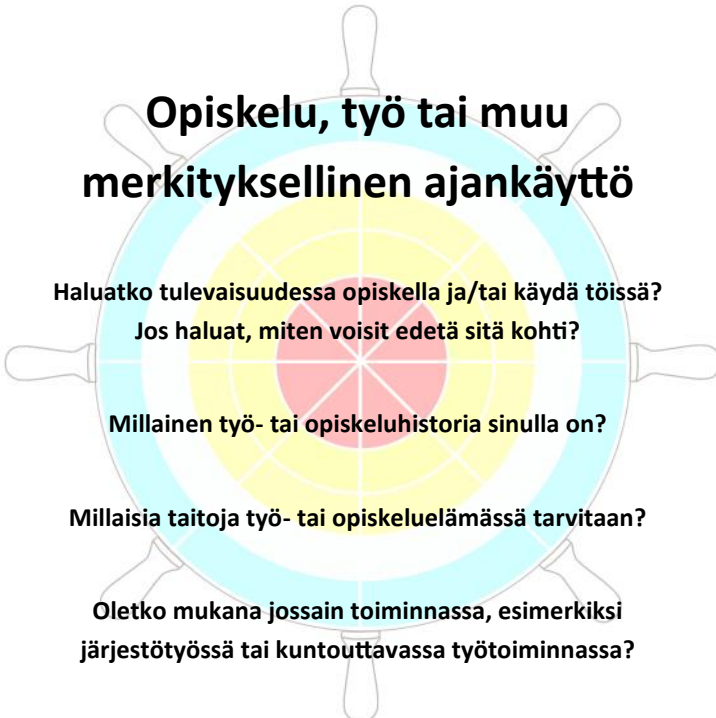
Miten luot ja ylläpidät ihmissuhteita?



PÄIJÄT-HÄMEEN SOSIAALI-
PSYKIATRINEN SÄÄTIÖ SR



Opiskelu, työ tai
muu merkityksellinen ajankäyttö



Opiskelu, työ tai muu merkityksellinen ajankäyttö

**Haluatko tulevaisuudessa opiskella ja/tai käydä töissä?
Jos haluat, miten voisit edetä sitä kohti?**

Millainen työ- tai opiskeluhistoria sinulla on?

Millaisia taitoja työ- tai opiskeluelämässä tarvitaan?

Oletko mukana jossain toiminnassa, esimerkiksi järjestötyössä tai kuntouttavassa työtoiminnassa?



PÄIJÄT-HÄMEEN SOSIAALI-
PSYKIATRINEN SÄÄTIÖ SR



Riippuvuudet

Riippuvuudet

Mitä riippuvuus sinulle tarkoittaa?

Millainen on suhteesi alkoholiin, tupakanpoltoon, huumeesiin? Entä pelaaminen, shoppailu, ahmiminen jne.?

Koetko itse jotkut näistä asioista ongelmallisiksi, entä ympärilläsi olevat ihmiset?

Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, miten vahvoja riippuvuutesi kulloinkin ovat?

Mikä laukaisee riippuvuuskäyttäytymistä?

Tiedätkö, miten voit lähteä tässä liikkeelle, ja minkälainen on motivaatiosi?



PÄIJÄT-HÄMEEN SOSIAALI-
PSYKIATRINEN SÄÄTIÖ SR



Itsetuntemus

Itsetuntemus

Millainen ihminen olet? Miten paljon pidät itsestäsi?

Mistä pidät, mistä et?

Mitkä ovat vahvuutesi, missä voit vielä kehittyä?

Mitä arvostat itsessäsi?

Uskotko näkeväsi itsesi totuudenmukaisesti? Vai onko sinulla esim. taipumus vähätellä itseäsi ja tekemisiäsi?

Miten paljon psyykinen sairautesi vaikuttaa käsitykseesi siitä, kuka/millainen ihminen olet?

Miten esittelisit itsesi uudelle henkilölle?

Mikä tekee sinusta sinut?

Onko sukupuoli/seksuaali-identiteetissäsi sinua askarruttavia asioita?

Muodostuuko identiteettisi myös esim. johonkin ryhmään kuulumisen kautta? Vertaistukiryhmät, seurakunta, soittaminen bändissä tai muut harrastusryhmät?



PÄIJÄT-HÄMEEN SOSIAALI-
PSYKIATRINEN SÄÄTIÖ SR



Luottamus ja toivo

Luottamus ja toivo

Luotatko itseesi? Luotatko muihin? Luotatko siihen, että on ihmisiä, jotka haluavat ja pystyvät tukemaan ja auttamaan sinua? Keitä nämä ihmiset ovat?

**Uskotko, että tulevaisuutesi voi olla hyvä/parempi kuin nykyinen elämäntilanteesi?
Näetkö toivoa tulevaisuudessa?**

Uskotko, että asiasi järjestyvät tavalla tai toisella, mitä tulevaisuus sitten tuokin?

Voitko saada tukea/luottamusta ihmisiin ja elämään myös jonkin ryhmän jäsenyyden kautta?

**Mieti kaikkein vaikeimpia vaiheita elämässäsi. Minkä avulla olet silloin selvinnyt? Ovatko nämä keinot käytössäsi vielä? Tai oletko löytänyt uusia keinoja selvi-
tä?**

**Milloin olet tuntenut olosi kaikkein luottavaisimmaksi ja toiveikkaimmaksi elämäsi aikana?
Mikä sen on saanut aikaan?**



PÄIJÄT-HÄMEEN SOSIAALI-
PSYKIATRINEN SÄÄTIÖ SR