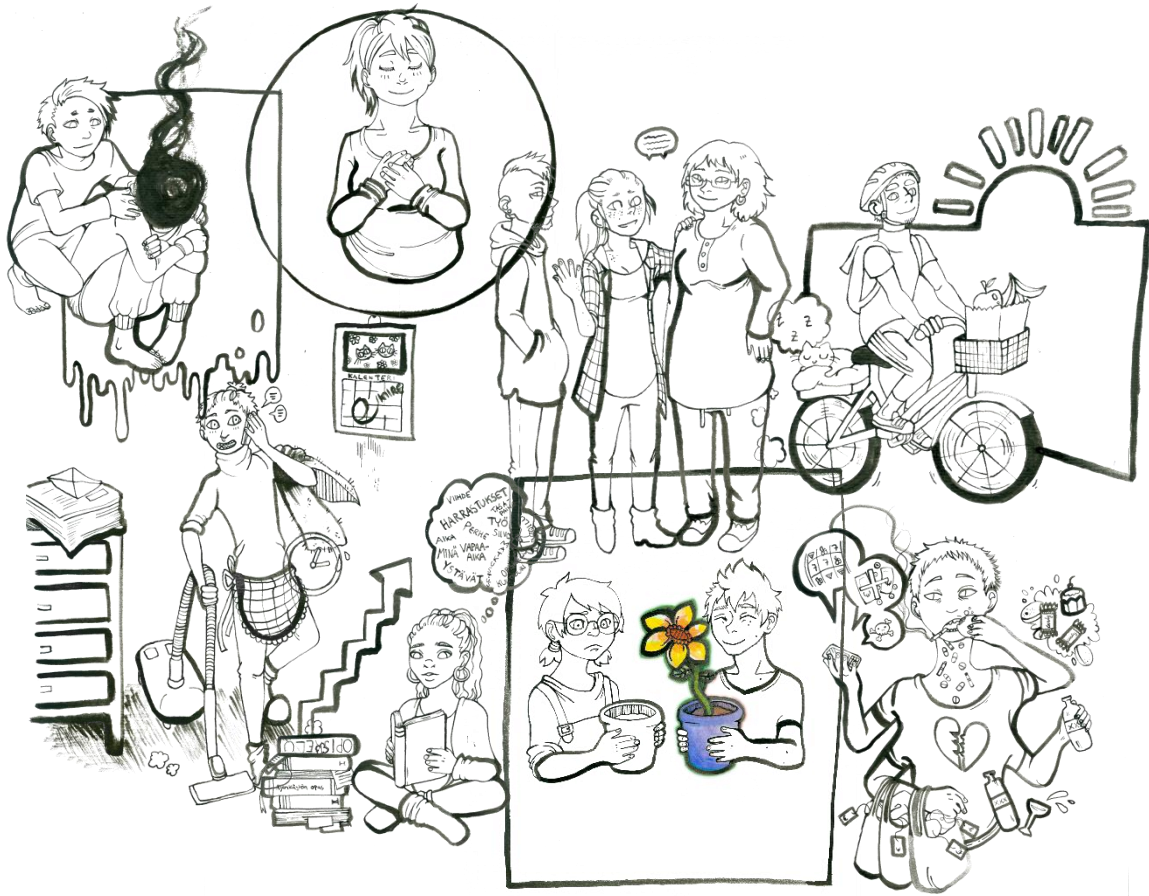
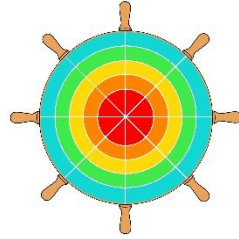


# Muutoksen ruori



Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrinen säätiö sr

## Muutoksen Ruori -itsearviointimittari

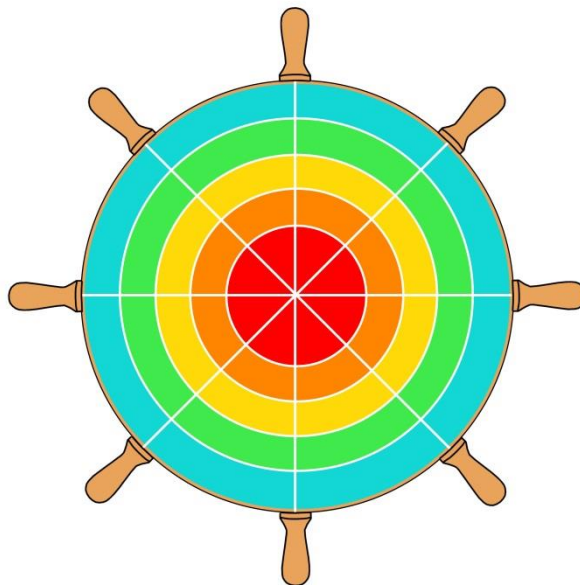
Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrinen säätiö (2017). Muutoksen ruori on kehitetty osana Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrisessa säätiössä toteutettua asiakkaan muutosprosessin tukemisen hanketta vuosina 2013 - 2016.

Toipumisen osa-alueiden kuvitus: Ninni-Sofia Valo, [ninnisofia@wippies.fi](mailto:ninnisofia@wippies.fi)

Muutoksen Ruori pohjautuu Mental Health Providers Forumin ja Triangle Consultingin 2008 julkaisemaan Mental Health Recovery Star – User Guide -teokseen. User Guide (2008) on julkaistu CC BY-NC-SA 4.0 -lisenssillä, joten Muutoksen Ruori -itsearviointimittari on käytettävissä samoilla CC-lisenssin ehdoilla.

Muutoksen Ruori is inspired by the 2008 edition of the Mental Health Recovery Star – User Guide, which was created by the Mental Health Providers Forum and Triangle Consulting Social Enterprise Ltd. The creation of the Muutoksen Ruori was authorised by Triangle for exclusive use within Päijät-Häme Social Psychiatric Foundation but does not form part of the official suite of tools of the Outcomes Star. The 2008 edition of the Mental Health Recovery Star is no longer available for use. The most recent edition of the Mental Health Recovery Star and more information about it can be found at <http://www.outcomesstar.org.uk/mental-health>.

© Triangle Consulting Social Enterprise 2018



Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrinen säätiö sr

Lahti 2017

## Sisällys

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| 1 Muutoksen ruori auttaa sinua toipumisessa .....             | 1  |
| 1.1 Toipumisen osa-alueet .....                               | 1  |
| 1.2 Muutos tapahtuu vaiheittain.....                          | 2  |
| 1.3 Toipuminen on sinun oma persoonallinen matkasi .....      | 3  |
| 1.4 Muutoksen ruori -itsearviointityökalut .....              | 3  |
| 2 Toipumisen kahdeksan osa-aluetta .....                      | 5  |
| 2.1 Psykkinen hyvinvointi .....                               | 7  |
| 2.2 Itsestä huolehtiminen.....                                | 9  |
| 2.3 Arjenhallinta .....                                       | 11 |
| 2.4 Sosiaaliset suhteet.....                                  | 13 |
| 2.5 Opiskelu ja työ tai muu merkityksellinen ajankäyttö ..... | 15 |
| 2.6 Riippuvuudet .....                                        | 17 |
| 2.7 Itsetuntemus .....                                        | 19 |
| 2.8 Luottamus ja toivo .....                                  | 21 |
| 3 Muutoksen vaiheet.....                                      | 23 |
| 4 Yhteistyö ohjaajan kanssa .....                             | 26 |
| Liitteet.....                                                 | 27 |
| Liite 1 Ruorikaavio .....                                     | 28 |

# 1 Muutoksen ruori auttaa sinua toipumisessa

Toipumiseen kuuluu elämänmuutosten tekeminen, jotta asiat toimisivat paremmin. Muutosten tekemistä helpottaa, kun ymmärrät, miten ne sinua auttavat. Monet mielenterveyshäiriöstä tai psyykkisestä sairaudesta toipuvat ovat huomanneet, että voi olla hyödyllistä ajatella toipumista matkana, jossa on erilaisia vaiheita. Heistä on ollut hyvä pysähtyä pohtimaan, missä vaiheessa toipumista he ovat toipumismatkallaan.

Muutoksen ruori -itsearviointimittari antaa sinulle ja ohjaajallesi välineen keskustella tärkeistä toipumiseen liittyvistä asioista. Muutoksen ruori on työväline, jonka avulla voit:

- Arvioida yhdessä ohjaajasi kanssa toipumismatkasi nykytilaa ja asettaa sille tavoitteita
- Tehdä toipumisestasi persoonallinen matkasi, joka mahdollistaa valintojen tekemisen ja voimaantumisen
- Saada tukea oman elämän haltuunotossa.

Muutoksen ruori on siis väline, joka toimii sinun kuntoutumisprosessin suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin apuna. Muutoksen ruorin perustuu toipumisorientaatioon (Recovery oriented approach), jonka keskeisiä periaatteita ovat:

1. Sinun unelmistasi ja toiveistasi tulee yhteisiä tavoitteitamme ja työskentelemme yhdessä niiden toteuttamiseksi. Kannustamme sinua löytämään ja toteuttamaan niitä sekä kokeilemaan uusia asioita elämässäsi.
2. Sinun näkemyksesi ja kokemuksesi ovat yhteistyömme lähtökohtana. Kuulemme sinua ja olemme kiinnostuneita sinun tarinastasi sellaisena kuin haluat sen kertoa.
3. Sinä olet tärkeä juuri sellaisena kuin olet. Puhumme sinun kanssasi, sinulle, emme sinusta. Tuemme sinua löytämään merkityksellisiä rooleja ja toimintamahdollisuuksia lähiyhteisöissä ja yhteiskunnassa kansalaisena. Saat vertaistukea ja voit toimia vertaistukena halutessasi.
4. Sinä päätät. Etsimme yhdessä tietoa, pohdimme kanssasi päätösten seurauksia, ja autamme sinua vaihtoehtojen löytämisessä (MPNet, 2017).

Näitä periaatteita noudatetaan sekä tämän itsearviointimittarin sisällöissä, että sinun ja ohjaajasi välisessä yhteistyössä toipumismatkasi aikana.

## 1.1 Toipumisen osa-alueet

Muutoksen ruorin tarkoituksena on auttaa sinua ja ohjaajaasi näkemään toipumisesi koko kuva – osa-alueet, joissa olet hyvä ja osa-alueet, joissa sinulla on haasteita. Tällä tavalla löydätte ne alueet elämässäsi, joissa voitte työskennellä yhdessä ohjaajasi kanssa.

Muutoksen ruorissa on kahdeksan toipumisen osa-aluetta. Voit itse valita, mistä osa-alueista haluat keskustella yhdessä ohjaajasi kanssa enemmän ja mistä vähemmän. Jokin osa-alueista voi olla sinulle tärkeämpi ja ajankohtaisempi kuin joku toinen.

Muutoksen ruorissa toipumisen osa-alueet ovat seuraavat:

- Psyykkinen hyvinvointi
- Itsestä huolehtiminen

- Arjenhallinta
- Sosiaaliset suhteet
- Opiskelu ja työ
- Riippuvuudet
- Itsetuntemus
- Luottamus ja toivo

Jokainen näistä osa-alueista on kuvattu tähän työväliseen. Jokaisen toipumisen osa-alueen yhteydessä on apukysymyksiä, jotka on tarkoitettu tueksi sinulle ja ohjaajallesi miettiessänne osa-alueen merkitystä omassa elämässäsi ja elämäntilanteessasi. Tiivistelmän edellä mainituista osa-alueista löydät luvusta 2.

## 1.2 Muutos tapahtuu vaiheittain

Toipuminen tapahtuu vaiheittain, kuten monet muutkin muutokset yleensäkin elämässä. Siksi myös edellä mainitut toipumisen osa-alueet on jaettu viiteen muutosvaiheeseen.

Jokainen ihminen on erilainen, ja on tärkeää ottaa huomioon jokaisen yksilölliset olosuhteet. Usein kuitenkin muutoksen vaiheet eri ihmisillä muistuttavat toisiaan. Yleensä muutos alkaa tilanteesta, jossa koemme olevamme **jumissa**. Olemme jumissa siten, että emme halua kohdata asioita tai ongelmia, emmekä halua muiden apua tilanteen muuttamiseksi.

Jumissa olemisesta me yleensä siirrymme vaiheeseen, jossa alamme **etsiä apua**. Tässä vaiheessa me usein haluamme päästä ongelmista eroon ja toivomme, että joku toinen selvittäisi asiat puolestamme.

Seuraavassa muutosvaiheessa alamme uskoa itseemme – uskomme siihen, että voimme muuttaa omaa elämäämme ja ottaa sen haltuumme. Alamme katsoa eteenpäin ja valita asioita ja tavoitteita, joita haluamme elämässämme toteuttaa. **Kokeilemme** uusia asioita ja toimintatapoja sekä otamme apua vastaan, jotta saavuttaisimme omat tavoitteemme.

Seuraava askel kokeilemisen jälkeen on **oppiminen**. Tässä vaiheessa toipumismatkamme muuttuu todeksi, koska oppiminen tapahtuu vain onnistumisten ja epäonnistumisten kautta. Tämä vaihe toipumismatkalla on monesti haastava. Tarvitsemme silloin muiden apua, jotta pääsemme asioissa eteenpäin.

Kun opimme onnistumisten ja epäonnistumisten kautta, alamme vähitellen **hallita** itse omaa toipumistamme ja sen osa-alueita. Lopulta pääsemme tilanteeseen, jossa emme enää tarvitse apua. Tässä vaiheessa olemme ottaneet oman elämämme haltuun ja ohjaamme itse omaa toipumistamme.

Muutos ei välttämättä aina tarkoita sitä, että aloitat ensimmäisestä vaiheesta ja päädyt lopulta viidenteen vaiheeseen. Muutoksen vaiheiden tarkoituksena on ennemminkin auttaa sinua pohtimaan, missä vaiheessa koet olevasi tällä hetkellä, ja mihin vaiheeseen haluaisit päästä. On myös mahdollista, että toipumisessasi tulee joskus takapakkia ja joudut palaamaan edelliseen vaiheeseen. Tärkeää on, että asetettava tavoite on sinun omasi, eikä esimerkiksi se, jonka oletat olevan ohjaajan haluama tavoite.

Jos haluat tutustua lisää muutoksen vaiheisiin, niin lisää tietoa niistä on tämän Muutoksen ruori -itsearviointimittarin luvussa 3, jossa on tarkempi kuvaus muutoksen vaiheista.

### 1.3 Toipuminen on sinun oma persoonallinen matkasi

Nyt voisi olla hyvä hetki, että tutustuisit nopeasti Muutoksen ruorin toipumisen osa-alueisiin (ks. luku 2). Niihin tutustuessasi huomaat, että jokainen osa-alue sisältää edellä mainitut viisi muutoksen vaihetta jumi-tilanteesta oman elämän hallintaan asti.

Kun olet silmäillyt itsearviointimittarin läpi, voit alkaa käyttää sitä ohjaajasi kanssa seuraavalla tavalla:

1. Tutustukaa yhdessä muutoksen vaiheisiin luvussa 3. Voit esimerkiksi muistella aiemmin elämässäsi tekemääsi muutosta ja miettiä, kuinka muutoksen viisi vaihetta sopivat siihen tilanteeseen.
2. Keskustele ohjaajasi kanssa toipumisen osa-alueista haluamassasi järjestyksessä. Valitkaa yhdessä muutoksen vaihe, jolla olet kullakin osa-alueella. Samalla voitte myös sopia, mitkä voisivat olla sinun seuraavat tavoitteesi toipumismatkallasi. Kirjatkaa tavoitteet ylös (esim. kuntoutussuunnitelmaan) yhdessä ohjaajasi kanssa ja sopikaa mitä teette niiden eteen ennen seuraavaa tapaamista.
3. Käytyänne läpi kaikki toipumisen osa-alueet, katsokaa yhdessä miltä toipumisesi kokonaiskuva näyttää ja mitä se kertoo sinun tilanteestasi nyt. Kokonaiskuvan saamista voi helpottaa, jos yhdessä merkitsette ruorikaavion (ks. liitteet) kulloisenkin osa-alueen muutosvaiheen numeron ja yhdistätte nämä numerot toisiinsa viivalla. Ruorikaavion avulla voitte myös tehdä näkyväksi toipumismatkaasi, kun vertaillette keskenään eri aikoina tehtyjä ruorikaavioita.

Kun käytät Muutoksen ruoria jatkossa säännöllisesti, pystyt kuvaamaan sen avulla oman persoonallisen toipumismatkasi. Sen avulla voit nähdä mistä olet lähtenyt ja miten olet muuttanut asioita omassa elämässäsi. Tämä voi helpottaa sinua näkemään asiat uudella tavalla ja laittamaan onnistumiset sekä vastoinkäymiset oikeassa suhteessa osaksi toipumisen kokonaisuutta.

### 1.4 Muutoksen ruori -itsearviointityökalut

Muutoksen ruori sisältää kolme työkalua, jotka ovat tarkoitettu sinun käytettäväksi itsenäisesti tai yhdessä ohjaajan kanssa. Näitä työkaluja ovat:

#### Muutoksen ruori -itsearviointimittari

Pidät juuri nyt kädessäsi Muutoksen ruori -itsearviointimittaria. Tähän työvälineeseen on pyritty keräämään kaikki keskeiset asiat Muutoksen Ruorista ja toipumisorientaatiosta.

Itsearviointimittari pohjautuu Mental Health Providers Forumin ja Triangle Consultingin 2008 julkaisemaan Mental Health Recovery Star – User Guide -teokseen. Voit käyttää mittaria joko itsenäisesti toipumisesi tukena tai yhdessä ohjaajasi kanssa.

#### Muutoksen ruori -keskustelukortit

Muutoksen ruori -itsearviointimittarin lisänä voit käyttää siihen perustuvia keskustelukortteja. Kortit sisältävät apukysymyksiä toipumisen kahdeksalta eri osa-alueelta. Keskustelukorteista on sinulle erityisesti hyötyä silloin, kun toipumismatkaasi tukena on ohjaaja, jonka kanssa voit käyttää kortteja yhteisten keskustelujenne apuvälineinä.

## Muutoksen ruori -kuntoutussuunnitelma

Muutoksen ruorin pohjalta on tehty kuntoutussuunnitelmapohja SofiaCRM-asiakastietojärjestelmään. Kuntoutussuunnitelman tarkoituksena on auttaa sinua ja ohjaajaasi näkemään toipumisesi koko kuva – osa-alueet, joissa olet hyvä ja osa-alueet, joissa sinulla on haasteita. Tällä tavalla löydätte ne osa-alueet, joissa voitte työskennellä yhdessä ja asettaa tavoitteita toipumisellesi. Muutoksen ruori -kuntoutussuunnitelmaa tehdään aina yhdessä sinun ja ohjaajasi kanssa.

## 2 Toipumisen kahdeksan osa-aluetta

### Psyykkinen hyvinvointi

Tämä osa-alue käsittelee sitä, miten voit henkisesti ja miten selviydyt psyykkisen sairautesi tai psyykkisten oireiden kanssa. On kyse siitä, miten rakennat itsellesi tyydyttävän ja merkityksellisen elämän, jota eivät mielenterveysongelmat määrittele tai rajoita. Tämä osio sisältää myös stressinsietokyvyn.

### Itsestä huolehtiminen

Tässä osiossa on kyse siitä, miten hyvin huolehdit itsestäsi – fyysisestä terveydestäsi, ulkoisesta olemuksestasi ja siitä, millaisen kuvan annat itsestäsi. Tähän osioon kuuluvat myös liikunta-, uni- ja ruokailutottumukset ja käsitys siitä, miten saat kohennettua hyvinvointiasi tai pidettyä sitä yllä.

### Arjenhallinta

Tämä osio kartoittaa sitä, miten pystyt hoitamaan omaan arkeesi liittyvät asiat. Millainen on päivärytmisi, miten hoituvat esimerkiksi kotityöt, kaupassakäynnit ja naapurussuhteet? Lisäksi on kyse raha-asioiden hoitamisesta ja sovituista asioista kiinnipitämisestä.

### Sosiaaliset suhteet

Tässä osiossa on kyse sosiaalisesta verkostostasi ja osallisuudestasi yhteisöissä. Tähän kuuluvat muun muassa perhesuhteet, ystävyyssuhteet ja parisuhde. Lisäksi tähän kohtaan sisältyy kuuluminen erilaisiin ryhmiin (esimerkiksi vertaistuki, harrastus- ja opintoryhmät) tai vapaaehtoistyössä toimiminen.

### Opiskelu ja työ tai muu merkityksellinen ajankäyttö

Tässä osiossa käsitellään suhdettasi opiskelu- ja työelämään. Onko sinulla tavoitteena harjoitella opiskeluvaihtoehtoja tai hakea opiskelupaikkaa? Vai onko tavoitteenasi työelämä: tiedätkö, millaista työtä haluaisit tehdä, millaiset työnhakutaidot sinulla on, ja aiotko hakea työtä lähiaikoina tai osallistua esimerkiksi kuntouttavaan työtoimintaan? Joillekin ihmisille palkkatyö ei ehkä ole paras vaihtoehto, mutta vapaaehtoistyö tai muu työnomainen toiminta voi olla päämääränäsi.

### Riippuvuudet

Tässä on kyse mistä tahansa riippuvuuskäyttäytymisestä. Niitä voivat olla esimerkiksi tupakointi, alkoholi, huumeet, pelaaminen, shoppailu tai ahmiminen. On hyvä saada selville, miten hyvin olet tietoinen riippuvuuksistasi, ja mitä teet vähentääksesi näiden aiheuttamaa haittaa itsellesi ja lähipiirillesi.

### Itsetuntemus

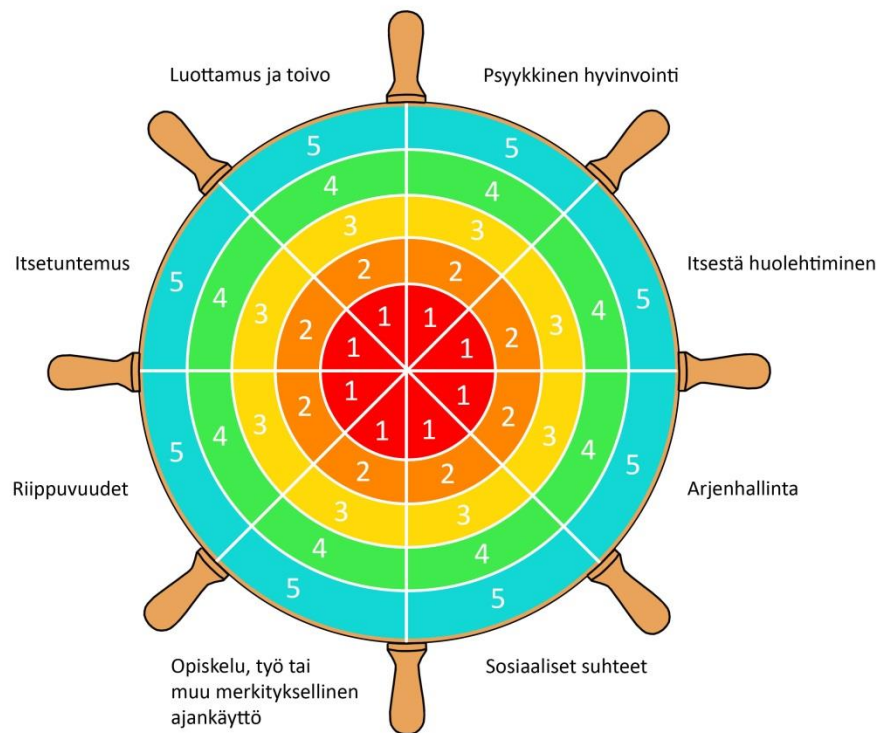
Tässä osiossa on kyse siitä, mitä mieltä olet itsestäsi, ja miten määrittelet sen, kuka olet. Mistä pidät ja mistä et pidä, missä olet hyvä, missä haluat kehittyä? Mitkä ovat arvosi – mikä on sinulle tärkeää, ja minkä asioiden takana haluat seistä? Miten hyvin pystyt hyväksymään itsesi ja miten paljon pidät itsestäsi ja arvostat itseäsi? Näihin kysymyksiin



voit etsiä vastauksia myös pohtimalla, miten esittelisit itsesi jollekin uudelle henkilölle. Tässä osa-alueessa voit keskustella myös sukupuoli- ja seksuaali-identiteetistäsi.

#### Luottamus ja toivo

Tässä osiossa mietit, onko sinulla tunne siitä, että on olemassa ihmisiä, joihin voit luottaa ja että tulevaisuudessa on toivoa. Miten paljon luotat itseesi, muihin ja siihen, että asiat järjestyvät tavalla tai toisella? Uskotko, että mitä tahansa tapahtuukin, siitä on aina mahdollista selvitä?



Kuva 1 Toipumisen kahdeksan osa-aluetta

## 2.1 Psyykkinen hyvinvointi

Millainen on psyykkinen vointisi tällä hetkellä? Miten se ilmenee?

Mitkä ovat tärkeimmät psyykkiseen hyvinvointiisi vaikuttavat tekijät?

Mikä auttaa sinua selviämään huonoista oloista/hetkistä?

Missä tilanteissa stressaannut? Mitä teet helpottaaksesi stressaavia tilanteita?  
Voitko tehdä jotain stressin vähentämiseksi?

Mikä viereisen sivun muutoksen vaiheista kuvaa parhaiten tämänhetkistä tilannettasi?



## 5 Homma hallussa

→ Selviydyn pääasiassa itsenäisesti, ilman mielenterveyspalveluiden apua.

Jos joskus tarvitsen tukea, osaan etsiä ja hyödyntää sitä.

→ Pystyn pääsääntöisesti kantamaan itse vastuun elämästäni, itsestäni ja psyykkisen vointini hyvänä pitämisestä. Ymmärrän stressin vaikutukset ja tiedän, miten niitä voi vähentää. Olen löytänyt hyvät työkalut selviytyä siitä, mitä elämä tuo tullessaan. Minulla on olemassa tukiverkkoa mahdollisten ongelmatilanteiden varalle.

## 4 Opin

→ Rakennan uudelleen elämäni ja opettelen selviytymään sen ylä- ja alamäistä.

→ Olen jo saavuttanut osan tavoitteistani, ja tätä kautta uskoni toipumiseen lisääntyy. Tunnen itseni vahvemmaksi ja motivoituneemmaksi kuin aiemmin ja luotan enemmän itseeni. Minulla on myös paremmat selviytymistaidot pienistä takaiskuista, mutta ongelmia kohdatessani tarvitsen todennäköisesti vielä tukea.

## 3 Kokeilen

→ Uskon, että tulevaisuuteni voi olla parempi. Toisinaan muutos pelottaa minua, mutta haluan silti jatkaa sitä kohti.

→ Alan nyt itse aktiivisesti vaikuttaa omaan toipumiseeni, ja huomaan, että oma roolini siinä on tärkeä. Tämä ajattelutavan muutos on keskeinen. Olen toiveikas tulevaisuuden suhteen – ainakin ajoittain – ja entistä itsevarmempi. Uusi itsevarmuuteni voi kuitenkin vielä horjua helposti vaikeuksia kohdatessani.

## 2 Etsin apua

→ Etsin apua ja tukea selviytymiseen.

→ Ymmärrän, että asiat voisivat olla toisin, ja että haluaisin voida paremmin. Siksi alan hakeutua mielenterveyspalvelujen piiriin. En kuitenkaan vielä jaksa ottaa vastuuta omasta toipumisestani, vaan luotan ammatti-ihmisen selvittävän asiani. Minulla ei vielä ole paljon uskoa siihen, että voisin itse vaikuttaa asioihini. Siksi on tärkeää, etten jämähdä tähän vaiheeseen.

## 1 Jumissa

→ Minulla on usein paha olo ja elämää rajoittavia psyykkisiä oireita. Useimmiten en edes yritä tehdä mitään oloni parantamiseksi. Joskus mietin kuitenkin, tarvitsisinko apua.

→ Voin psyykkisesti huonosti, mutta en tiedosta tai halua tiedostaa, että tarvitsen apua. En näe toivoa asioiden muuttumisesta enkä pysty kontrolloimaan oireitani. Saatan viettää suuren osan päivästä sängyn pohjalla, olla itsetuhoinen tai maaninen. Joinain hetkinä tunnen tarvitsevani apua.

## 2.2 Itsestä huolehtiminen

Millaisena pidät omaa fyysistä terveyttäsi?

Saatko apua terveyteesi liittyvissä ongelmakohdissa, jos sellaisia on?

Millaista apua saat?

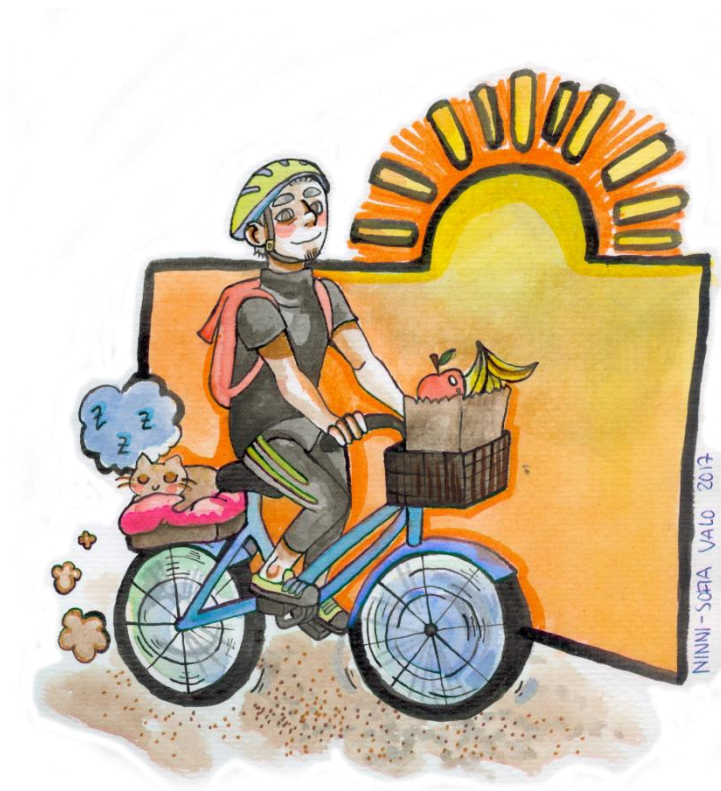
Miten huolehdit ulkoisesta olemuksestasi?

Millaiset ovat uni-, ruokailu- ja liikuntatottumuksesi?

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

Millaisia asioita teet mielelläsi?

Mikä viereisen sivun muutoksen vaiheista kuvaa parhaiten tämänhetkistä tilannettasi?



## 5 Homma hallussa

- Pidän huolta itsestäni ja fyysisestä voinnistani. Koen voivani hyvin ja teen voitavani pitääkseni hyvää vointia yllä.
- Minulla on terveet elämäntavat. Tiedän, mikä saa oloni ja vointini tuntumaan hyvältä, ja teen näitä asioita säännöllisesti. Useimmiten en tarvitse enää tukea itsestäni huolehtimiseen.

## 4 Opin

- Rakennan itselleni aktiivisesti terveellistä elämäntapaa.
- Huolehdin itsestäni ja fyysisestä terveydestäni ja siksi voin fyysisesti paremmin. Joskus stressaavissa olosuhteissa saatan vielä palata takaisin vanhoihin tapoihini ja tällöin tarvitsen tukea.

## 3 Kokeilen

- Haluan voida paremmin. Uskon että se on mahdollista, kunhan teen joitakin muutoksia.
- Teen elämäntapamuutoksia tai alan huolehtia fyysisestä kunnostani ja ulkoisesta olemuksestani paremmin. Kokeilen uusia asioita tai alan tehdä uudelleen vanhoja asioita, joista olen aiemmin pitänyt. Tarvitsen uusien asioiden kokeilemiseen paljon tukea.

## 2 Etsin apua

- Etsin ja hyödynnän apua, jotta oloni tuntuisi paremmalta.
- Pystyn nyt keskustelemaan tästä aihealueesta. Alan muuttaa huonoja uni-, ruokailu- tai liikuntatottumuksiani tai huolehtia paremmin hygieniastani, mutta aloite näihin tulee joltain muulta kuin itseltäni. Itselläni ei ole vielä käsitystä siitä, mistä tekijöistä fyysinen hyvinolontunne syntyy. Muutoksia tehdessäni olen hyvin riippuvainen auttajasta.

## 1 Jumissa

- En huolehdi itsestäni enkä terveydestäni. Silloin tällöin saatan havahtua siihen, etten voi hyvin.
- En huolehdi fyysisestä terveydestäni, hygieniastani tai ulkoisesta olemuksestani. En ole tyytyväinen ruokailu- uni- ja liikuntatottumuksiini. Saatan myös vahingoittaa itseäni. Joinain hetkinä havahdun siihen, että en voi hyvin, mutta en kuitenkaan ole valmis hakemaan apua.

## 2.3 Arjenhallinta

Millainen päivärytmi 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?

Mikä viereisen sivun muutoksen vaiheista kuvaa parhaiten tämänhetkistä tilannettasi?



## 5 Homma hallussa

- Pystyn asumaan ja selviämään arjen askareista ja velvollisuuksista itsenäisesti.
- Kotityöt kuten ruuanlaitto, siivoaminen, pyykinpesu ja kaupassa käynti sujuvat itsenäisesti. Pystyn myös hoitamaan vuokrat ja laskut sekä virastoasioinnit pääasiassa ilman tukea.

## 4 Opin

- Arkeni sujuu koko ajan paremmin. Keskityn vielä parantamaan taitojani kaikkein vaikeimmilla alueilla.
- Selviän arjen askareista ja vastuista jo suurelta osin itsenäisesti ja rutiininomaisesti. Tarvitsen vielä harjoitusta alueilla, jotka ovat minulle kaikkein vaikeimpia, esim. budjettilaskelmien tekeminen tai omien etujeni ajaminen terveys- tai sosiaalipalveluissa.

## 3 Kokeilen

- Haluan oppia selviämään arjesta itsenäisesti ja harjoittelen aktiivisesti siihen liittyviä taitoja tuen turvin.
- Harjoittelen omasta aloitteestani arkeni sujumiseen tarvittavia taitoja. Minulle on vakiintumassa päivärytmi, joka antaa ryhtiä arkeeni. Itsenäinen selviytyminen kotitöiden, raha-asoiden ja virastoasoiden suhteen on päämääränäni, ja uskon sen saavuttamiseen. Tässä taitojen harjoitteluvaiheessa tarvitsen kuitenkin vielä paljon tukea ja rohkaisua.

## 2 Etsin apua

- Haen ja otan vastaan apua saadakseni arjenhallintani paremmaksi.
- En pärjää omillani arjessa, mutta minulla on motivaatiota muuttaa tilannetta. Otan vastaan apua, ja näin arkeni hallinta paranee: päivärytmini on järkevämpi, asunto on siistimpi, laskut tulevat maksetuiksi ja minulle kuuluvat tuet haetuiksi. Minulta kuitenkin puuttuu vielä itsevarmuutta, ja toivon mieluummin, että ohjaajat tms. tukitahot tekisivät asioita puolestani.

## 1 Jumissa

- Arkeni tuntuu vaikealta. Useimmiten en edes halua apua parantaakseni sitä.
- En pärjää omillani arjessa. Saatan asua palveluasumisessa tai jos asun itsenäisesti, kotityöt ja kaupassa käynnit jäävät useimmiten tekemättä ja raha-asiat hoitamatta. Päivärytmini on sekaisin. Minun on vaikea pitää kiinni sopimuksista tai olla täsmällinen esimerkiksi sovittujen tapaamisaikojen suhteen. En myöskään osaa hoitaa esim. virastoasioita niin, että saisin minulle kuuluvat tuet. Joskus mietin, tarvitsisinko apua.



## 2.4 Sosiaaliset suhteet

Millaisia ihmissuhteita sinulla on? Oletko tyytyväinen niihin?

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

Mitkä 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?

Mikä viereisen sivun muutoksen vaiheista kuvaa parhaiten tämänhetkistä tilannettasi?





## 5 Homma hallussa

- Minulla on hyviä ja toimivia ihmissuhteita, ja osa näistä on yhteydessä johonkin ryhmään tai yhteisöön kuulumiseen.
- Tiedän, miten osoitan ihmissuhteissa omia tarpeitani ja osaan vastata toisen tarpeisiin. Minulla on realistinen käsitys siitä, mitä voin antaa näissä suhteissa ja mitä voin niistä saada. Olen myös päässyt irti minua vahingoittaneista ihmissuhteista. Olen yhden tai useamman harrastus-, opinto- tai jonkin muun ryhmän aktiivinen jäsen.

## 4 Opin

- Minulla on tyydyttäviä ihmissuhteita, ja tunnen kuuluvani yhteen tai useampaan ryhmään tms. yhteisöön mielenterveyspalvelujen ulkopuolella. Minulla on tarpeeksi hyvät sosiaaliset taidot pitääkseni tätä tilannetta yllä.
- Saan ihmissuhteiltani koko ajan enemmän sitä, mitä toivon, ja opin uusia ihmissuhdetaitoja: miten rakentaa luottamusta, pyytää asioita tai sanoa ”ei”. Vietän enemmän aikaa ryhmissä ja aktiviteeteissa, jotka eivät liity psyykkiseen sairauteeni. Nautin parantuneista ihmissuhteistani tai ryhmään kuulumisen tunteesta, ja nämä myös antavat minulle itseluottamusta jatkaa tällä tiellä. Vaikeissa tilanteissa, kuten ihmissuhteisiin liittyvän pettymyksen kohtaamisessa, tarvitsen vielä tukea.

## 3 Kokeilen

- Uskon, että minulla on paikkani ihmissuhteiden ja yhteisöjen kentässä ja etsin sitä tuen turvin. Kokeilen luoda uusia ihmissuhteita tai parantaa vanhoja ja käyn ehkä tutustumassa joihinkin ryhmiin tai yhteisöihin.
- Tiedän koko ajan paremmin, millaisia ihmissuhteita haluan ja millaisiin yhteisöihin haluan kuulua. Toimin tuen turvin jo olemassa olevien ihmissuhteiden parantamiseksi tai uusien löytämiseksi. Käyn tutustumassa ryhmiin, esim. opinto- tai harrastusryhmät. Tavoitteenani on löytää paikkani jonkin ryhmän tai yhteisön osana.

## 2 Etsin apua

- Haluan apua löytääkseni uusia ihmissuhteita tai parantaakseni vanhoja. Mietin mihin tai millaiseen yhteisöön haluaisin kuulua, mutta en vielä itse tee konkreettisia aloitteita. Näen sosiaalisten suhteideni toimimattomuuden usein toisen osapuolen syynä, en omanani.
- Minulla on vähän ihmissuhteita tai ne ovat toimimattomia. Kuulun ehkä vertaistukiryhmään tms. yhteisöön, yleensä mielenterveyspalveluihin liittyen, mutten koe olevani osa laajempaa yhteiskuntaa. Haluan apua saadakseni tämän alueen elämässäni toimivammaksi. En kuitenkaan vielä tarkkaan tiedä, millaiset ihmissuhteet tai ryhmät kiinnostavat minua tai miten minun pitäisi asioissa edetä. Siksi tarvitsen paljon tukea.

## 1 Jumissa

- Tunnen itseni yksinäiseksi. Minulla ei ole juuri ole ihmissuhteita eikä mitään tekemistä. En kuulu mihinkään, vaikka joskus toivoisin kuuluvani.
- Vietän todennäköisesti suurimman osan päivää yksin. Saatan pysyä sängyn pohjalla tai tehdä turhanpäiväisiä tai itsellesi vahingollisia asioita. Minulla ei juuri ole ihmissuhteita enkä kuulu mihinkään yhteisöön. Tämä saattaa osaltaan johtua siitä, että olen hyvin ujo tai minulla ei ole riittäviä sosiaalisia taitoja.

## 2.5 Opiskelu ja työ tai muu merkityksellinen ajankäyttö

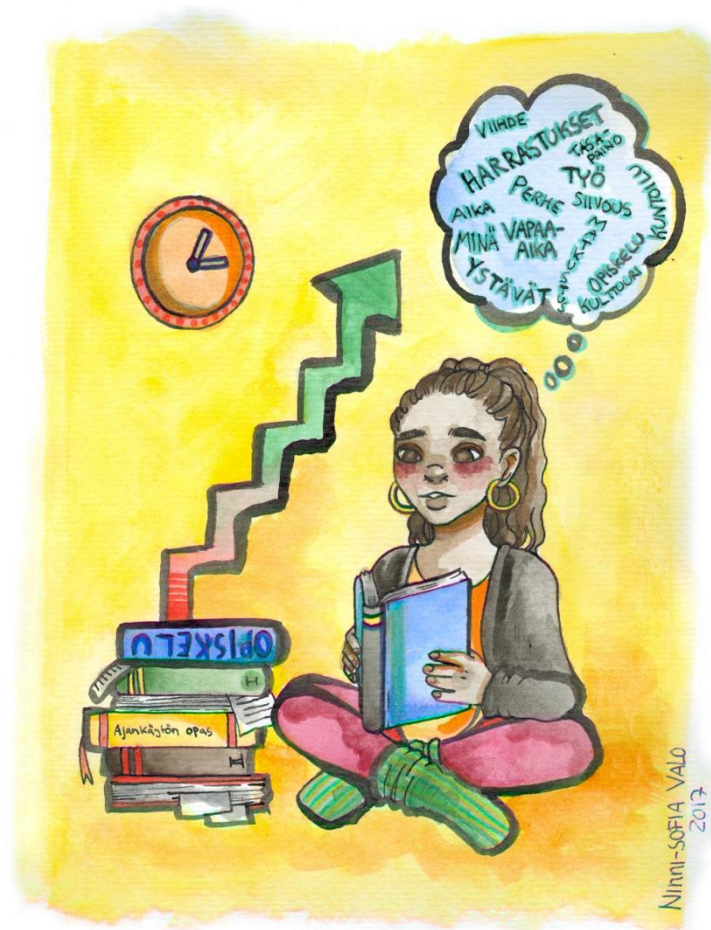
Haluatko tulevaisuudessa opiskella ja/tai käydä töissä? Jos haluat, miten voisit edetä sitä kohti?

Millainen työ- tai opiskeluhistoria sinulla on?

Millaisia taitoja työ- tai opiskeluelämässä tarvitaan?

Oletko mukana jossain toiminnassa, esimerkiksi järjestötyössä tai kuntouttavassa työtoiminnassa?

Mikä viereisen sivun muutoksen vaiheista kuvaa parhaiten tämänhetkistä tilannettasi?



## 5 Homma hallussa

- Opiskelen tai käyn töissä, ja selviydyn siitä pääsääntöisesti hyvin.
- Opiskelen päätoimisesti tai käyn palkkatyössä, enkä tarvitse enää jatkuvaa tukea.

## 4 Opin

- Etsin aktiivisesti opiskelu- tai työpaikkaa tai käyn työssä tuettuna. Kehitän aktiivisesti opiskeluun ja työelämään liittyviä taitojani ja opettelen uusia.
- Opiskeluun ja työhön liittyvät valmiuteni lisääntyvät ja parantuvat kaiken aikaa. Toimin aktiivisesti ja sitoutuneesti, joskin vielä tuen turvin, opiskelu- tai työpaikan saamiseksi. Näitä kohti saatan pyrkiä esim. opiskelu- tai työkokeilun kautta. Voi myös olla, että olen mukana esimerkiksi kuntouttavassa työtoiminnassa tai avotyötoiminnassa. Tarvitsen vielä tukea, varsinkin opiskelu- ja työpaikkojen saamiseen liittyvien pettymysten käsittelemisessä ja sen uskon ylläpitämisessä, että opiskelu tai työ ovat täysin mahdollisia minulle. Jos käyn jo työssä, se on todennäköisesti tuettua, mutta selviän siitä koko ajan paremmin.

## 3 Kokeilen

- Näen työnteon tai opiskelun realistisena vaihtoehtona tulevaisuudessa ja toimin sitoutuneesti tämän tavoitteen suuntaisesti.
- Tavoitteenani on opiskella tai käydä töissä. Useimmiten uskon, että se on minulle täysin mahdollista. Alan hahmotella omaa tulevaisuuttani opiskelu- tai työelämän suhteen. Voi silti olla, että tunnen uskonpuutetta tämän tavoitteen saavuttamisen suhteen, ja todennäköisesti tarvitsen paljon tukea. On myös mahdollista, että opiskelen tai käyn töissä tällä hetkellä, mutta se on minulle vaikeaa ja mietin jaksamistani. Jos työ tai opiskelu ei ole minun elämäntilanteessani ajankohtaista, haluan kuitenkin omasta aloitteestani etsiä itselleni mielekästä tekemistä ja elämänsisältöä.

## 2 Etsin apua

- Opiskelu tai työssäkäynti eivät ole minulle ajankohtaista tässä elämäntilanteessa. Uskoni tällä alueella etenemiseen on heikko osin menneisyydessä tapahtuneiden epäonnisten koulu/työkokeilujen vuoksi. Haluan silti käyttää aikaani järkevästi.
- Haluan käyttää aikaani järkevällä tavalla. Käyn esim. päivätoimintakeskuksen ryhmissä tai muussa harrastus- tai opintoryhmässä. Näin sosiaaliset taitoni ja itseluottamukseni kehittyvät, ja saatan harjoitella myös muita mahdollisessa työelämässä tarvittavia taitoja. En ole kuitenkaan ollut itse aloitteellinen näiden suhteen, vaan teen, mitä esim. ohjaajat ovat minulle ehdottaneet. Saatan tarvita vielä rohkaisua myös aiempien pettymyksien yli pääsemisessä.

## 1 Jumissa

- En käy töissä tai opiskele. Useimmiten en edes halua tai jaksa uskoa tähän mahdollisuuteen. Joskus kuitenkin toivon, että se voisi toteutua.
- Vietän ehkä suurimman osan päivää vuoteessa tai päivissäni ei muuten ole mitään sisältöä. Saatan myös vahingoittaa itseäni. Minulla ei ole jaksamista tai valmiuksia ajatella opiskelu- tai työpaikan hankkimista, eikä käsitystä siitä, millaista työtä haluaisin tehdä. Joskus toivon silti, että opiskelu tai työssäkäynti olisi vielä jossain vaiheessa elämäni mahdollista.

## 2.6 Riippuvuudet

Mitä riippuvuus sinulle tarkoittaa?

Millainen on suhteesi alkoholiin, tupakanpolttoon, huumeisiin? 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?

Mikä viereisen sivun muutoksen vaiheista kuvaa parhaiten tämänhetkistä tilannettasi?



## 5 Homma hallussa

→ Minulla ei ole riippuvuuksia tai ne ovat tällä hetkellä kontrollissa. Nautin elämästäni ilman riippuvuuksia.

→ Minulla ei ole riippuvuuksia tai olen löytänyt motivaation ja keinot pitää ne kurissa. Nautin elämästä, jota riippuvuudet eivät haittaa tai vahingoita.

## 4 Opin

→ Ymmärrän riippuvuusongelmani syyt ja tiedän, miten minun pitää toimia sen vähentämiseksi. Olen löytänyt uusia tapoja selvittää tilanteista, jotka ennen johtivat riippuvuuden aktivoitumiseen.

→ Luotan nyt siihen, että pystyn saamaan riippuvuuteni kuriin. Minulla on yhä enemmän motivaatiota ja keinoja käytössä tämän saavuttamiseksi. Näen myös entistä selvemmin riippuvuuskäyttäytymistäni laukaisseet tekijät, ja osaan välttää niitä. Sortumisia vanhaan tulee vielä, mutta koko ajan harvemmin.

## 3 Kokeilen

→ Sitoudun itse tekemään muutoksia saadakseni riippuvuuskäyttäytymiseni kuriin.

→ Olen itse motivoitunut ja aloitteellinen riippuvuuteni käsittelyssä, ja haluan todella päästä tästä ongelmastani eroon. Riippuvuuskäyttäytymistä on yhä, mutta ei niin vakavana tai usein kuin ennen. Etsin uusia tapoja käsitellä vaikeuksia riippuvuuteen sortumisen sijasta.

## 2 Etsin apua

→ Myönnän itselleni, että minulla on riippuvuusongelma ja olen hankkimassa apua.

→ Pystyn myöntämään, että minulla on riippuvuusongelma, ja olen kyllästynyt ongelman negatiivisiin seurauksiin elämässäni. Etsin ja otan vastaan apua, mutta motivaationi ja sitoutumiseni on vielä puutteellista. Siksi tarvitsen jonkun, joka laittaa muutosta alulle.

## 1 Jumissa

→ Minulla ei mielestäni ole riippuvuuskäyttäytymistä tai en halua myöntää riippuvuuttani. Läheisten mielestä minulla kuitenkin on riippuvuusongelma.

→ Minulla on ongelmia päihteen, pelaamisen, ahmimisen tai shoppailun kanssa, mutta en näe tai en halua nähdä sitä. En myöskään halua keskustella asiasta kenenkään kanssa, ja olen vihainen ja puolustuskannalla, jos minut pakotetaan tähän. Joinakin hetkinä pystyn myöntämään itselleni, että minulla saattaa olla riippuvuusongelma.

## 2.7 Itsetuntemus

Millainen ihminen olet? Miten paljon pidät itsestäsi?

Mistä pidät, mistä et?

Mitkä ovat vahvuutesi, missä voisit vielä kehittyä? Mitä arvostat itsessäsi?

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

Miten paljon psyykkinen sairautesi vaikuttaa käsitykseen 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?

Mikä viereisen sivun muutoksen vaiheista kuvaa parhaiten tämänhetkistä tilannettasi?



## 5 Homma hallussa

- Tiedän kuka olen ja minun on helppo hyväksyä itseni.
- Pidän itsestäni ja arvostan itseäni suurimman osan aikaa. Olen ehkä löytänyt vahvemman ja erilaisen identiteetin, kuin mitä minulla oli toipumismatkani alussa. Hyvä itsetuntoni ja itsearvostukseni pysyvät yllä ja kehittyvät suhteessa toisiin ihmisiin.

## 4 Opin

- Minulla on käsitys siitä, kuka olen ja mikä on paikkani tässä maailmassa. Itsetuntoni paranee koko ajan ja osaan arvostaa monia asioita itsessäni. Muiden mielipiteet minusta eivät enää vaikuta minuun yhtä voimakkaasti kuin ennen.
- Minulla on selkeämpi käsitys siitä, kuka olen: mistä pidän, mistä en, mitkä ovat vahvuuteni, ja mitä puolia haluat itsessäsi kehittää. Koska itsetuntoni on parempi, minun on helpompi olla oma itseni myös sosiaalisissa suhteissa. Olen sinut myös seksuaali- tai sukupuoli-identiteettini kanssa, jos se on aiemmin askarruttanut minua. Psyykkinen sairauteni ei enää muovaa käsitystäni itsestäni. En enää tarvitse yhtä paljon tukea kuin aiemmin pitääkseni tätä tilannetta yllä.

## 3 Kokeilen

- Minulla on jonkinlainen käsitys omasta identiteetistäni, ja osaan arvostaa joitakin asioita itsessäni. Psyykkinen sairauteni ei enää ole identiteettiäni voimakkaimmin leimaava tekijä. Paremman itsetunnon myötä minulla on enemmän sosiaalista verkostoa ja sitä kautta tunnen kuuluvani johonkin.
- Näen itsesi positiivisemmin kuin ennen, ja uskon itseni ja kykyyni pärjätä ja päästä eteenpäin elämässä. Avun turvin ja kannustamana asetan itselleni henkilökohtaisia tavoitteita ja pyrin niitä kohti. En enää näe itseäni niin vahvasti psyykkisen sairauden leimaamana kuin aiemmin. Saatan myös pohtia seksuaali- tai sukupuoli-identiteettiini liittyviä kysymyksiä. Itsetuntoni on vielä hauras, ja se saattaa helposti murentua, jos vertailen itseäni muihin tai ihannekuvaan itsestäni.

## 2 Etsin apua

- Alan tulla tietoisemmaksi siitä, kuka olen, enkä juuri pidä itsestäni. Avun turvin alan rakentaa itsearvostustani ja identiteettiäni, aluksi lähinnä mielenterveyspalvelujen piirissä.
- Tunnen itseni arvottomaksi ja näen itseni muutenkin negatiivisesti. Tuen turvin otan pieniä askelia kohti parempaa itseni arvostamista, mutta olen vielä hyvin itsekriittinen. Itsekriittisyyteni saattaa johtua aiemmista epäonnistumisen kokemuksistani. Tyytymättömyyteni siihen, kuka olen, jatkuu. Saatan myös hävetä psyykkistä sairauttani, riippuvuusongelmaani tms.

## 1 Jumissa

- En tiedä, kuka olen eikä minulla ole merkitystä kenellekään muulle.
- Minulla on hyvin alhainen itsetunto, enkä osaa nähdä itsessäni mitään positiivista. Minulla ei ole tunnetta omasta identiteetistäni, tai se on vääristynyt. Minulla ei ole tarpeeksi itseluottamusta, jotta pystyisin olemaan tekemisissä muiden kanssa. Saattaa olla, etten ole tietoinen näistä ongelmista tai halua puhua niistä.



## 2.8 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 selvitä?

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

Mikä viereisen sivun muutoksen vaiheista kuvaa parhaiten tämänhetkistä tilannettasi?



## 5 Homma hallussa

- Uskon, että tapahtuupa mitä tahansa, minun on mahdollista selvitä siitä.
- Minulla on kasvava luottamus siihen, että mitä tahansa tapahtuukin, minä ja läheiseni löydämme yhdessä siihen ratkaisun. Saatan tuntea kasvaneeni ihmisenä vaikeuksien myötä, ja saaneeni uudenlaista itseluottamusta ja tulevaisuuden toivoa. Minussa voi herätä myös halu auttaa muita, jotka ovat samanlaisessa tilanteessa kuin minä aiemmin.

## 4 Opin

- Opettelen luottamaan itseeni ja muihin. Uskon, että selviydyn useimmista elämän haasteista.
- Luotan jo enemmän itseeni. Osittain siksi, että huomaan jo selvinneeni monista vaikeuksista ja takaiskuista hyvin. Myös luottamukseni muihin ihmisiin vahvistuu, ja tämä kaikki lisää toiveikkuuttani tulevaisuuden suhteen. Joskus tunnen vielä pelkoa siitä, mitä elämä vielä tuo tullessaan.

## 3 Kokeilen

- Tunnen, että tulevaisuudessa on toivoa. Etsin kontakteja toisiin ihmisiin.
- Minulla on muutamia luotettavia ihmisiä ympärilläni. Uskon, että minulla ja elämälläni on väliä ja voin itse vaikuttaa elämäni suuntaan. Usein tämä usko on kuitenkin vielä häilyvää, ja tarvitsen luottamieni ihmisten tukea pitääkseni sitä yllä.

## 2 Etsin apua

- Minulla on hieman toivoa siitä, että asiat voisivat olla toisin, ja joku tai jokin voisi auttaa.
- Näen tilanteeni edelleen melko toivottomana, enkä luota omaan kykyyni muuttaa sitä. Minulla on kuitenkin elämässäni joku ihminen, johon uskallan pikkuhiljaa alkaa luottaa, ja etsiä muutosta tilanteeseeni hänen kauttaan. Tässä vaiheessa saatan olla hyvin riippuvainen tästä ihmisestä.

## 1 Jumissa

- Minulla ei ole toivoa, enkä useimmiten jaksa uskoa, että kukaan pystyisi auttamaan minua.
- Tunnen olosi toivottomaksi. Toivottomuus saattaa tehdä minut myös vihaiseksi, hämmentyneeksi tai ahdistuneeksi. En näe itsessäni mitään, mistä voisin saada toivoa, enkä pysty olemaan yhteydessä muihinkaan ihmisiin. Joskus kuitenkin huomaan toivovani, että olisi joku, jonka puoleen kääntyä.

### 3 Muutoksen vaiheet

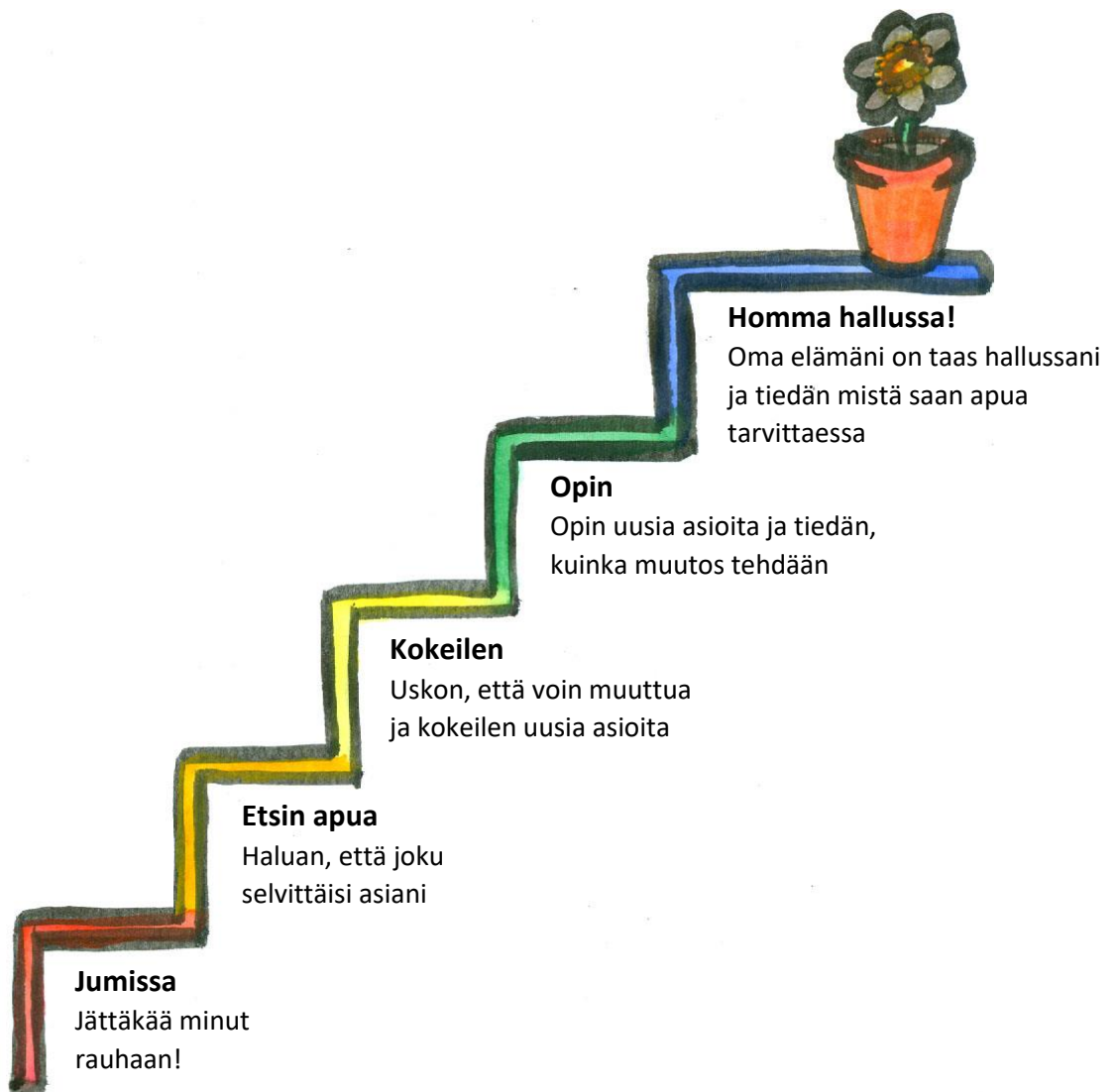
Pohdi elämänalueita ja asioita, joita olet elämäsi aikana muuttanut.

Millaista elämäsi oli ennen kuin teit päätöksen muutoksesta?

Muistatko vielä, että olisit tuolloin miettinyt muutosta ja sitten päättänyt tehdä sen?

Mikä oli ensimmäinen asia, jonka teit?

Oliko muutoksessasi samoja askelmia kuin alla olevassa kuvassa?



## 5 Homma hallussa

→ Ei vaikeita asioita tai ongelmia enää tällä toipumisen osa-alueella. Asiat sujuvat hyvin minun, ohjaajani ja lähimmäisteni mielestä. En tarvitse enää ulkopuolista apua tai tukea ylläpitääkseni niitä toimintatapoja, jotka olen oppinut tämän osa-alueen kautta. Tiedän mistä saan tarvittaessa apua tai tukea tällä osa-alueella.

→ Uudet tapani tehdä asioita ovat jo melko vakiintuneita, ja tuntuvat luonnollisilta ja automaattisilta. Suurimmaksi osaksi pystyn elämään itsenäisesti ja pitämään suunnan oikeana ilman tukea. Joskus kriisitilanteen kohdatessa saatan vielä tarvita tilapäistä tukea, joten on hyvä olla joku, joka auttaa tunnistamaan vaaran merkit ja toimimaan tarvittaessa.

## 4 Opin

→ Ulkopuolisen tuen avulla selviän osa-alueeseen liittyvistä vastoinkäymisistä ja opin niiden avulla selviytymään myös vaikeista ajoista ja elämänvaiheista. Jos koen takaiskun, se saattaa lannistaa minut ja minulle voi tulla kiusaus palata takaisin vanhoihin tapoihini. Niinpä on tärkeää, että minulla on tukenani joku, joka voi iloita kanssani onnistumisista ja auttaa näkemään takaiskut mahdollisuuksina oppia.

→ Kun jatkan uusien asioiden kokeilemista ja pyrin kohti päämääriäni, huomaan, että jotkut asiat sujuvat hyvin ja toiset eivät. Opin yrityksen ja erehdyksen kautta paljon siitä, mikä on toimivaa juuri minulle ja miten voin saavuttaa päämääräni. Tämä taas vahvistaa itseluottamustani ja motivaatiotani tämän osa-alueen osalta. Tästä huolimatta tarvitsen vielä aika paljon tukea, jotta pystyn vastoinkäymisistä huolimatta pysymään valitsemallani toipumisen tiellä.

## 3 Kokeilen

→ Alan todella uskoa, että elämäni voisi olla erilaista tällä toipumisen osa-alueella. Itseluottamukseni vahvistuu, kun teen asioita uusilla tavoilla. Kokeilen, ja välillä uudet toimintatavat toimivat, välillä taas eivät. Tämä on haastava muutosvaihe ja tarvitsen paljon tukea, jotta voin säilyttää uskon itseeni ja siihen, ettei todellisia pysyviä muutoksia tapahdu ilman omaa aktiivisuuttani.

→ Alan löytää asioita, joita haluan, ja asioita, joita en halua. Alan myös huomata, että muutoksen avaimet ovat minun käsissäni. Osallistun enemmän, enkä enää vain suorita muiden tekemiä suunnitelmia. Asioiden tekeminen eri tavalla kuin ennen ja omien suunnitelmien käytäntöön laittaminen ei ole helppoa. Vaatii rohkeutta tehdä asioita uudella tavalla ja jättää vanhat totutut tavat taakse. Siksi tarvitsen paljon tukea selviytyäkseni ja säilyttääkseni uskon muutokseen.

## 2 Etsin apua

→ Alan tukeutua vahvasti auttajiini ja keskustelen heidän kanssaan asioistani ja teen sen minkä heidän kanssaan sovin. Toivon auttajien vievän asioitani eteenpäin ja saavan aikaan muutosta elämässäni. Jos sitä ei mielestäni tapahdu tarpeeksi, saatan syyttää siitä auttajiani. Joskus paine tehdä muutoksia tuntuu liian raskaalta ja olen siksi vaarassa luisua nopeasti takaisin lähtöpisteeseen ilman ulkopuolista apua.

→ Tunnen vahvasti, että haluan asioiden olevan toisin. Muutos näyttää pelottavalta tai jopa mahdottomalta. En ehkä ihan tiedä, millaista muutosta haluan. Tästä huolimatta

tiedän, että en halua enää jatkaa samalla tavalla kuin tähän asti. Alan etsiä ja ottamaan vastaan apua, erityisesti niiden asioiden suhteen, jotka vaativat ratkaisua kaikkein kiireellisimmin. Silti välillä tuntuu siltä, että haluni tai kykyni ratkaista asioita vaihtelee usein.

#### 1 Jumissa

→ Olen toipumismatkani alussa enkä yksinkertaisesti halua ajatella tai puhua asioistani. En itse näe tai tunnista ongelmiani ja aiheutan harmia itselleni ja läheisilleni. Toisaalta saatan ajatella ongelmiani kaiken aikaa, mutta niistä puhuminen pelottaa minua tai koen, että en voi luottaa kehenkään. Kaiken tämän takia olen jumissa.

→ Ensimmäinen merkki muutoksesta on, kun huomaan olevani kyllästynyt siihen, kuinka asiat ovat elämässäni.

## 4 Yhteistyö ohjaajan kanssa

Muutoksen ruorin avulla sinä ja ohjaajasi suunnittelette ja seuraatte omaa toipumismatkaasi. Muutoksen ruorin avulla käytte läpi nykytilannettasi ja asetatte tavoitteita omalle toipumismatkallesi. Ohjaaja on tukenasi toipumisen suunnittelussa ja tavoitteiden eteen työskentelyssä. Muutoksen ruorin avulla etsitte ohjaajasi kanssa sinulle sopivia tapoja edistää toipumistasi.

Tämän takia on tärkeää, että löydätte yhdessä ohjaajasi kanssa hyvän ja luottamuksellisen työskentelysuhteen. Tämän suhteen ja kumppanuuden muodostumista auttaa, jos yhteisessä työskentelyssä huomioitte seuraavat asiat:

**Voit itse valita mistä keskustelette**

Joillain osa-alueilla työskentely voi tuntua mielekkäämmältä kuin jollain toisella. Voit itse valita mistä toipumisen osa-alueesta haluat keskustella enemmän ja mistä vähemmän. Toiset osa-alueet voivat olla myös toipumisesi kannalta ajankohtaisempia kuin toiset. Keskittykää siis sinulle tärkeisiin osa-alueisiin, myös niihin, joilla koet olevasi parhaimmillasi.

**Valitse sopivin vaihtoehto**

Joskus muutoksen vaiheen valitseminen voi tuntua hankalalta. Jos mikään vaiheista ei sellaisenaan kuvaa tilannettasi tai haluaisit valita useita vaiheita, keskustelkaa yhdessä ohjaajasi kanssa ja valitkaa lähimpänä tilannettasi oleva vaihe. Voitte myös valita vaiheen, joka kuvaa tilannettasi esimerkiksi viimeisen kuukauden aikana.

**Voitte olla myös eri mieltä**

Toipumismatkalla on tärkeää muodostaa mahdollisimman realistinen kuva nykytilanteestasi. Muutoksen ruorin avulla käytte ohjaajasi kanssa keskustelua elämän erilaisista osa-alueista ja muutoksen vaiheista. Teillä voi olla niistä erilaisia näkemyksiä. Keskustelemalla niistä voitte oppia toisiltanne ja saada asioihin uusia näkökulmia.

**Kaikki ihmiset ja toipumismatkat ovat erilaisia**

Muutoksen ruori -itsearviointimittari sisältää toipumisen yleisiä suuntaviivoja ja perustuu yhtymäkohtiin, joita useimmat ovat toipumismatkallaan kuvailleet. Toipumisen osa-alueet ja muutoksen vaiheet voivat tarkoittaa kaikille hieman erilaisia asioita. Sinä ja ohjaajasikin voitte käsittää joitain niistä eri tavalla.

**Sinä ohjaat**

Sinulla voi olla asioita, jotka koet arkaluontoisiksi ja henkilökohtaisiksi. Niistä voit keskustella ohjaajasi kanssa, kun olet siihen itse valmis ja koet sen toipumisesi kannalta ajankohtaiseksi. Ohjaaja saattaa rohkaista sinua keskustelemaan kaikenlaisista asioista, mutta lopulta päätät itse mitä haluat nostaa esiin. On olemassa erilaisia testejä ja välineitä, joita voitte käyttää keskustelun tukena, esimerkiksi verkostokartta sosiaalisista suhteista keskusteltaessa.

## Liitteet

Liite 1 Ruorikaavio



