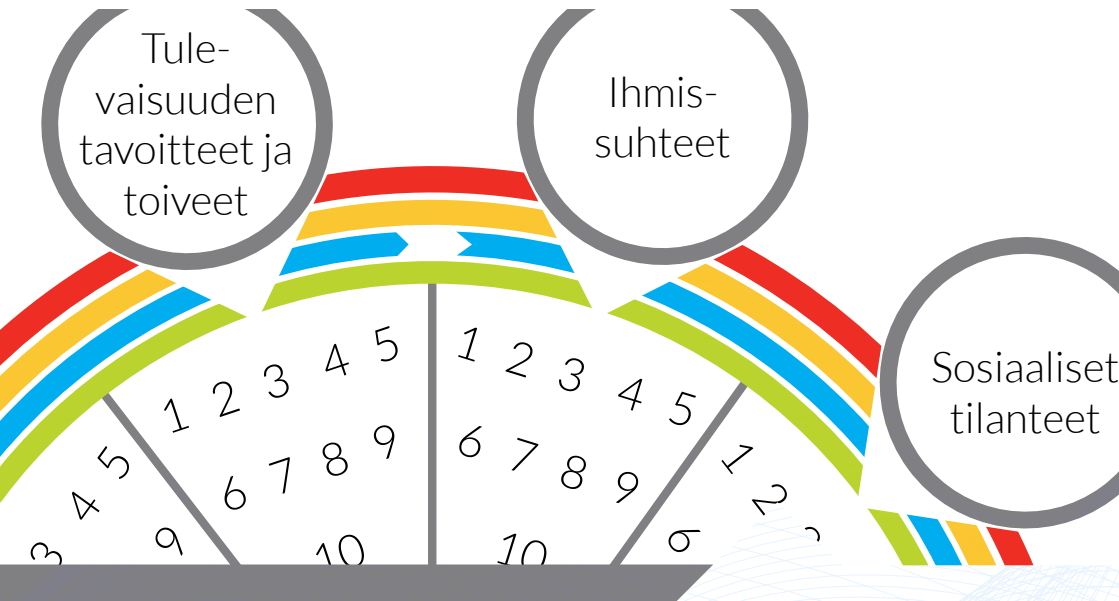


ESY - Elämäntilanteen selvittämisen ympyrä



Elämäntilanteen selvittämisen ympyrä – menetelmä

Kädessäsi on Elämäntilanteen selvittämisen menetelmän käsikirja. Tässä käsikirjassa käydään tiivistetysti läpi menetelmän periaatteet, taustateoriat, käytön edellytykset, vaiheet ja työprosessit. Menetelmä on kehitetty asiakkaan sosiaalista kuntoutusta koordinoivan omatyöntekijän työtä strukturoivaksi työmenetelmäksi. Menetelmä on ensisijaisesti kehitetty sosiaalityöntekijän työmenetelmäksi, mutta menetelmää on mahdollista käyttää muutkin sosiaalialan koulutuksen saaneet työntekijät.

Menetelmä soveltuu sosiaalisen kuntoutuksen lisäksi erilaisiin ohjaussuhteen muodostaviin työtehtäviin, kuten jälkihuollosta vastaavan ohjaajan ja tukihenkilönä työhön. Menetelmä soveltuu myös kuntouttavan työtoiminnan ohjaajan, koulujen kuraattoreiden työhön tai työ- ja starttipajojen yhteydessä tehtävään ohjaukselliseen työhön. Menetelmä vaatii pidempiaikaisen ohjauksellisen työskentelysuhteen.

Menetelmä on kehitetty Kaste -ohjelmaan kuuluneessa Virtaa vielä Virta II -hankkeessa vuosien 2014 - 2016 välillä. Menetelmän kehittäminen nivoutuu vuonna 2015 voimaan astuneen sosiaalihuoltolain käytännön toteutuksen tarpeisiin. Menetelmän pilotoitien kokemuksista kiinnostuneet voivat lukea lisää Virtaa vielä - Virta II hankkeen loppuraportista.

Menetelmän Esy -ympyrästä ja väittämistä julkaistaan myös sähköinen versio, joka on saatavilla kuntien ja kuntayhtymien käyttöön. Menetelmän sähköisen version käyttöön ottamisesta on oltava yhteydessä Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriöön.

Esy – menetelmän perusta

Holistinen ihmiskäsitys

Esy – menetelmä kytkeytyy taustafilosofialtaan holistisen ihmiskäsitykseen. Ihminen nähdään kokonaisuutena, joka rakentuu toisiinsa palautumattomista osa-alueista: tajunnallisuudesta, kehollisuudesta ja situationaalisuudesta.

Situaatiossa on kysymys ihmisen elämäntilanteesta ja siinä olevista suhteista. Se tarkoittaa ihmisen olemassaolon sijoittumista konkreettisiin elämäntilanteeseen vallitseviin olosuhteisiin: aikaan, paikkaan, kulttuuriin, kieleen, historiaan, yhteisöön, yhteiskuntaan ja ihmissuhteisiin. Jokaisen ihmisen situaatio on ainutkertainen, yksilöllinen ja vaihteleva. Ihmisen situationaalisuus muodostaa kokemushorisonttimme, mistä käsin tulkitsemme eri tilanteita ja tapahtumia.

Tapauskohtainen sosiaalityö

Esy – menetelmän sosiaalityön prosessi perustuu tapauskohtaisen sosiaalityön ja arvioinnin ideaan, missä olennaista on asiakkaitten yksilöllisyyden huomioiminen ja yksilöllisten muutosprosessien seuranta. Olennaista tapauskohtaisessa sosiaalityössä on huolellinen yksilön elämäntilanteen ja taustojen selvittäminen ja lähtötilanteen formulointi sekä asiakkaalle itselleen että työntekijälle, yksilöllisten omakohtaisten tavoitteiden esiin nostaminen ja niiden pohjalta suunniteltu sosiaalisen kuntoutuksen toiminta sekä tämän toiminnan seuranta ja vaikutavuuden arviointi.

Voimavara ja ratkaisukeskeiset teoriat

Työntekijän tulee luottaa asiakkaan sisäiseen vahvuuteen ja kykyyn oppia ja löytää ratkaisuja. Työntekijän tehtävänä on tuoda esille asiakkaan vahvuuksia, onnistumisia ja arjessa selviytymisen keinoja. Olennaista on kiinnittää huomiota tulevaisuuteen ja elämäntilanteesta avautuvien muutosten mahdollisuuksiin. Työntekijän tehtävänä on valaa positiivista uskoa parempaan tulevaisuuteen.



Tavoitteellisuus

Sosiaalinen kuntoutus on aina tavoiteorientoitunutta, pyrkimyksenä on asettaa tietoisia muutostavoitteita suhteessa omaan elämäntilanteeseen. Tavoitteiden pitää olla asiakkaan itse asettamia, hänelle merkityksellisiä ja tärkeitä. Tavoitteellisuus vaatii asiakkaalta itseltään panostusta, mutta olennaista tässä on työntekijöiden antama kannustus ja tuki tavoitteiden saavuttamiselle. Tavoitteiden saavuttamisen viimekätinen vastuu on asiakkaalla itsellään, työntekijän tehtävänä on kulkea rinnalla tässä muutosprosessissa.

Dialogiset teoriat

Dialogisuus liittyy työntekijän ja asiakkaan kohtaamiseen sekä tapaan muodostaa asiakassuhde. Dialogisessa asiakastyössä työntekijä kohtaa asiakkaan empaattisesti ilman ennako-oletuksia. Muutostyön vaatima luottamus syntyy dialogisissa kohtaamisissa, jossa asiakas kokee työntekijän paitsi ymmärtävän häntä myös olemaan valmis vastaanottamaan asiakkaan mahdolliset rankatkin elämäkokemukset. Yksilöt ovat valmiita muuttamaan omaa toimintaansa, ajatteluaan ja asenteitaan vasta kun hän kokee että häntä ymmärretään hänen omasta kokemusmaailmastaan käsin. Tätä kautta syntyy luottamus ja kiinnittyminen, jonka varaan koko sosiaalisen kuntoutuksen prosessi rakentuu.

Dialogisten taitojen kaksi keskeisintä elementtiä ovat kysymisen ja kuuntelemisen taidot. Työntekijän tehtävänä on asettua suhteessa asiakkaaseen kyselijän ja kuuntelijan rooliin. Dialogisen asiakastyön tavoitteena on lisätä asiakkaan kykyä hahmottaa oma elämäntilanteensa, löytää siihen itselleen sopivia elämää voimistavia ja eteenpäin vieviä ratkaisuja. Työntekijän tehtävänä on kannatella ja auttaa asiakasta näiden tavoitteiden saavuttamisessa.

Työntekijän tehtävänä on auttaa asiakasta näkemään itse oma elämäntilanteensa, löytämään siitä siihen liittyvät vahvuudet, voimavarat ja muutostarpeet. Tämän vuoksi dialoginen asiakastyö on aikaa vaativa prosessi. Dialogisuuden lisäksi työntekijän on hyvä hallita yhteisen tutkimisen idea.

Yhteinen tutkiminen: Yhteistutkimisessa asiakas ja työntekijä asettuvat yhdessä tasavertaisina kumppaneina tutkailemaan ja tutkiskelemaan nuoren elämäntilannetta. Tutkiminen on yhteistä elämäntilanteen ja arjen ilmiöiden pohdintaa. Yhteisessä tutkimisessä ihmettelyn kohde on elämäntilanne ja arjen toiminnot, ei ihminen itse. Työntekijän tehtävänä on haastaa asiakasta tutkimaan omaa elämäntilannettaan.

Esy – menetelmän tavoitteita

Struktuurin, avoimuuden ja selkeyden tuominen työskentelyyn

- Toimii strukturoivana omatyöntekijän työmenetelmänä nuorten kanssa tehtävässä sosiaalisen kuntoutuksen työssä
- Mahdollistaa kokonaisvaltaisen ja systemaattisen elämäntilanteen läpikäymisen
- Toimii puheeksi ottamisen työvälineenä ja sanoittaa työskentelyä
- Tekee työn kohteen ja prosessin näkyväksi ja avoimeksi

Työn fokuksen täsmentäminen

- Auttaa työntekijää hahmottamaan asiakkaan elämäntilannetta hänen kokemusmaailmastaan käsin
- Lisää asiakkaan omaa ymmärrystä ja tietoisuutta elämäntilanteestaan
- Auttaa asiakasta tekemään luotettavia havaintoja omasta elämäntilanteestaan
- Herättää asiakkaan omaa sisäistä ajattelua ja ymmärrystä omasta elämäntilanteestaan
- Vahvistaa asiakkaan toimijuutta suhteessa omaan elämäntilanteeseensa ja kuntoutusprosessiin

Tavoitteellisen ja suunnitelmallisen sosiaalityön mahdollistaminen

- Tukee asiakkaan elämäntilanteesta nousevaa tavoitteen asettelua sosiaalisen kuntoutuksen suunnitelmaa tehtäessä
- Auttaa tavoitteiden nimeämistä ja konkretisoimista

Muutoksen seuranta ja vaikuttavuuden arvioiminen

- Mahdollistaa asiakkaan yksilöllisen elämäntilanteen muutoksen seurannan ja vaikuttavuuden arvioinnin
- Toimii itsearviointin mittarina

Esyn käyttämiseen liittyvät osaamisen edellytykset

Menetelmän käyttäjän olisi hyvä tuntee ainakin jollakin tasolla seuraavat taustateoriat, jotta menetelmän ei pelkistyisi ulkokohtaiseksi tekniiseksi suoritukseksi.

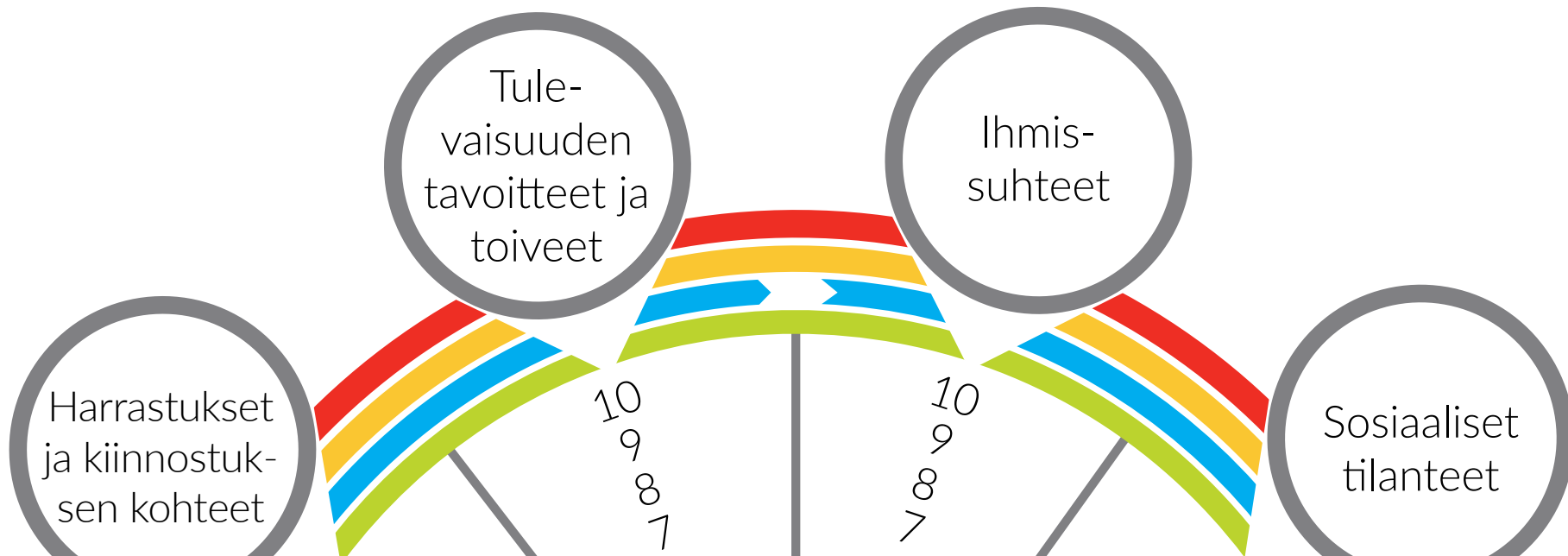
- Sosiaalisen kuntoutuksen prosessin tuntemista ja hallintaa
- Dialogisen ohjauksen osaamista
- Dialogisten ja voimavarakeskeisten teorioiden tuntemista hallintaa
- Ymmärrystä ja taitoa tavoitteellisesta sosiaalityöstä
- Ymmärrystä sosiaalisesta toiminnasta ja sen kietoutumisesta yhteiskunnallisiin rakenteisiin (taloudelliset, kulttuuriset, sosiaaliset ja byrokraattiset).
- Ymmärrystä sosiaalityön teorioista, sosiaalisista ongelmista, ylisukupolvista ketjuista ja sosiaalisen (mukaan lukien kielellinen ja kulttuurinen) periytyvyydestä, marginaalisaatiosta, syrjäytymisestä, kiintymyssuhteista, merkityksellisten toisten ja kasvuympäristöjen merkityksestä yksilöiden kehitykselle
- Työntekijän omakohtaista ajattelua ja taitoa ihmisenä olemisesta
- Verkostotyön hallintaa (sekä verkostojen kartoittaminen että verkostojen kasaaminen ja koordinaatio)
- Ymmärrystä arvioinnista, muutoksen seurannasta ja vaikuttavuudesta

Elämäntilanteen selvittämisen ympyrän teemat ja väittämät

Esy -menetelmässä muutoksen seurannan tueksi on rakennettu kymmenestä elämän osa-alueesta koostuva ympyrä. Ympyrän osa-alueiden tehtävänä on sanoittaa työskentelyn kohteita ja auttaa nuorta ja hänen työntekijäänsä jäsentämään elämäntilannetta.

Elämäntilanteen osa-alueet on purettu sitä arvioiviksi positiivisiksi väittämiksi. Asiakas arvioi itse ESY- ympyrän kunkin teemaan väittämät arviointiasteikolla 1 - 10 (1 = täysin eri mieltä, 10 = täysin samaa mieltä).

- Esyn osa-alueet on muotoiltu pyrittä muotoilemaan kattaviksi
- Osa-alueet ovat syntyneet nuorten kanssa tehdystä asiakastyöstä nousevan kokemuksen että tutkimuskirjallisuuden kautta.
- Osa-alueiden väittämien muotoilussa on hyödynnetty asiakastyön kokemusta ja samaistumisen menetelmää asiakkaan elämäntilanteeseen ja siitä esiin nouseviin haasteisiin.
- Väittämät on pääsääntöisesti laadittu konkreettisiksi ja helposti vastattaviksi
- Teemojen väittämät on muotoiltu positiivisiksi kunnioittaen voimavaraorientaatiota.
- Väittämien kautta asiakasta haastetaan arvioimaan omaa elämäntilannettaan ja herättämään ajattelua suhteessa elämän eri osa-alueisiin.



Muutoksen seuranta ja mittaaminen Esyssä

Elämäntilanteemme muuttuminen jää usein meiltä huomaamatta. Ympyrän väittämiin vastaamisen, kahdella ajallisesti eri kerralla, avulla voimme huomata muutoksen. Muutoksen esiin tuominen vaatii aina kaksi erillistä väittämiin vastaamisen tapahtumaa.

Muutoksen seurannan avuksi Esy - menetelmään on rakennettu kymmenestä osa-alueesta koostuva itsearviointimittari. Mittari ei anna käyttäytymisestä tai toiminnasta objektiivista tietoa, koska se ei perustu ulkopuolelta tehtyihin objektiivisiin havaintoihin. Mittarin objektiivisuus määrittyy asiakkaan kyvyllä tehdä luotettavia havaintoja elämäntilanteestaan. Väittämien totuusarvo on siten subjektiivinen. Työntekijän tehtävänä on keskustelun kautta tukea asiakasta (aikuistuvaa nuorta) kuvailemaan omaa elämäntilannettaan ja tätä kautta tukea asiakkaan itsearviointia. Työntekijä toimii läsnäolollaan ja keskustelullaan asiakkaan kokemuksen peilinä.

Ensimmäinen mittaamiskerta tehdään sosiaalisen kuntoutuksen palvelutarpeen arvioimisen selvitysvaiheessa, jossa määritellään sosiaalisen kuntoutuksen lähtötilanne. Toinen mittauskerta sovitaan suunnitelmapalaverissa siinä yhteydessä kun sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteet ja niitä tukeva toiminta on suunniteltu. Toisen mittauskerran ja toiminnan vaikuttavuuden arviointi tehdään sopivalla ajankohdalla, noin 2-6 kuukauden päästä suunnitelmapalaverista.

- Mittari on itsearviointimittari
- Asiakas itse toimii oman elämänsä asiantuntijana ja arviointias- teikon arvon (1-10) määrittäjänä
- Asiakkaan kyky tehdä luotettavia (itse) havaintoja itsestä ja omasta toiminnastaan on mittaamisessa ensi arvoisen tärkeää
- Työntekijä auttaa asiakasta keskustelun avulla realistisuuteen suhteessa omaan elämäntilanteeseensa
- Ensimmäinen mittaustulos rakennetaan selvitysvaiheen prosessissa
- Toinen mittaus tehdään sopivassa kohdassa palveluprosessia (riittävä aika 2-6kk)
- Toisen mittauksen aikana arvioidaan prosessin onnistuneisuutta mittaria laajemmin prosessiarvioinnin keinoin vastaamalla kysymyksiin: Mikä on muuttunut ensimmäisen ja toisen mittauskerran välillä? Mikä on mahdollistanut tai estänyt tavoitellun muutoksen? Missä olet onnistunut? Missä et ole onnistunut?

Muutoksen seuraaminen Esyssä



Sosiaalisen kuntoutus- prosessin vaiheet

Elämäntilanteen selvittämisen ympyrä - menetelmän mukainen työ on jaettu neljään eri sosiaalityön prosessin vaiheeseen: 1) palvelutarpeen arvioinnin, 2) tavoitteen asettelun ja suunnitelman, 3) palveluiden / toimintojen sekä 4) muutoksen seurannan ja arvioinnin vaiheisiin. Tätä asiakastyön prosessia ohjaa ja koordinoi sosiaaliseen kuntoutukseen nimetty omatyöntekijä. Prosessin eri vaiheisiin on hyvä ottaa mukaan asiakkaan kannalta tarkoituksenmukaiset toimijat. Esy - menetelmän ympyrä ja väittämät on integroitu tukemaan kyseistä prosessia.

Jokaisen prosessin osan ajallisen keston määrittää asiakkaan oma tahti. Sosiaalisen kuntoutusprosessin kuljettaminen on sosiaalityöntekijän ammattitaidon varassa. Keskustelu eri vaiheista on käytävä asiakkaan kanssa läpi ennen asiakasprosessiin ryhtymistä. Asiakkaalle on kuvattava eri vaiheet, työn tavoitteet ja periaatteet. Vain työntekijän ja asiakkaan prosessiin sitoutumisen kautta on mahdollista saavuttaa vaikuttavuutta.

Palvelutarpeen arvioinnin / elämäntilanteen jäsennyksen vaihe

Orientaatio:

Tämän vaiheen työtä ohjaa dialoginen ja voimavarakeskeinen työote, sekä yhteistutkimisen periaatteet.

Päämäärä / intentio:

Päämääränä on auttaa asiakasta hahmottamaan oma elämäntilanteensa, auttaa häntä sanoittamaan sitä siten että se mahdollistaa yhteistä ymmärrystä asiakkaan ja työntekijän välille. Sosiaalityöntekijän on olennaista myös hahmottaa asiakkaan elämäntilanteen taustat ja siihen liittyvät ja vaikuttavat eri tekijät (erityisesti sosiaalinen perimä).

Työprosessi:

- Aluksi tärkeintä on muodostaa luottamus asiakkaan ja omatyöntekijän välille. Avain yhteyden syntymiseen on työntekijän ja asiakkaan kohtaamisessa.
- Työntekijä auttaa asiakasta jäsentämään omaa elämäntilannettaan kysymisen ja kuuntelemisen kautta. Elämäntilanteen hahmottaminen tapahtuu Esyn osa-alueista keskustelemalla ja väittämiin vastaamalla.
- Kaikki Esyn kymmenen osa-alueita käydään läpi. Yhdellä tapaamisella on hyvä käydä 1-3 osa-alueita kerralla läpi. Anna asiakkaan valita ne osa-alueet joita hän haluaa aloittaa ja joita hän pitää tärkeimpinä.
- Jokaisen osa-alueen väittämien pisteistä lasketaan väittämien keskiarvo, jonka tulos merkitään ESY- ympyrään.
- Työntekijä kirjaa ylös jokaisesta osa-alueesta asiakkaan vahvuudet, voimavarat ja tuentarpeiden alueet.
- Työntekijä laatii tapaamisten päätteeksi yhteenvedon asiakkaan elämäntilanteesta, jossa eritellään asiakkaan elämäntilanteen (osa-alueittain) vahvuudet, voimavarat ja tuentarpeet. Yhteenvedo toimii tavoitteen asettelun pohjana.

Huomioitavaa:

Tapaamisten väli on hyvä pitää tiiviinä. Tapaamispaikkaan kannattaa kiinnittää huomiota. Tapaamispaikan tulisi olla asiakkaalle luonteva ja turvallisuuden tunnetta tukeva.

Tavoitteen asettelun ja suunnittelun kirjaamisen vaihe

Orientaatio:

Tämän vaiheen työtä ohjaa ratkaisukeskeinen ja valmennuksellinen oppimista painottava työote.

Päämäärä / intentio:

Päämääränä on saada asiakas asettamaan toiminnallisia tavoitteita suhteessa niihin elämänosa-alueisiin joihin hän haluaa muutosta, joissa hän haluaa toimia sujuvammin ja paremmin, tai mitä hän haluaa oppia joko tekemään toisin tai paremmin.

Työprosessi:

- Tavoitteen asettelun ensimmäisellä tapaamisella käydään asiakkaan kanssa keskustelua yhteenvedosta: vahvuuksista, voimavaroista, toiminnasta ja tuentarpeista.
- Ensimmäisellä tapaamisella asiakas valitsee ne Esyn osa-alueet joihin hän toivoo muutosta tai joita hän haluaa parantaa. Muutoksen kohteena olevia osa-alueita kannattaa valita vain 1-3. Tällöin ei vielä tarvitse keksiä keinoja.
- Seuraavissa tapaamisissa tärkeää on konkretisoida valitut osa-alueet ja muuntaa ne tavoitteiksi ja konkretisoida ne teoiksi, toiminnaksi ja kiinnitettyä ne asiakkaan arkeen. Tässä voi hyödyntää Esyn väittämiä.
- Käydään myös keskustelua niistä henkilöistä jotka voivat olla tukemassa asiakasta tavoitteiden toteutumisessa. Tämän pohjalta työntekijä kutsuu yhteiseen työskentelyyn asiakkaan kanssa nimetyt henkilöt. Verkoston kokoontumisessa käydään läpi asiakkaan toiveet, tavoitteet ja sovitaan miten kukakin tukee asiakasta missäkin asiassa.
- Tavoitteet ja keinot niihin pääsemiseksi kirjataan asiakkaan asiakkassuunnitelmaan. Omatyöntekijä ohjaa tätä prosessia ja suunnitelmien toteutumisen organisoitumista.

Tavoitteiden ominaisuudet:

- Asiakkaan itse asettamia, hänelle tärkeitä, merkityksellisiä (omakohtaisia) ja sopivia
- Konkreettisia, toimintaan ja tekemiseen liittyviä (harjoituksia, tekoja)
- Saavutettavissa olevia (aikataulut, toimijat, tilat, laitteet ja taloudelliset reunaehdot huomioitu)

Huomioitavaa:

- Tavoitteiden löytäminen ja niihin keinojen keksiminen vaatii useamman tapaamisen. Asiakkaan omia potentiaalisia tukiverkostoja kannattaa hyödyntää tavoitteiden saavuttamisessa ja arjen tuessa.

Sosiaalisen kuntoutuksen toiminnan / palveluiden vaihe

Orientaatio:

Tämän vaiheen työtä ohjaa toiminnallisuus, lähiohjauksen työorientaatio ja yksilöllisyyden periaate.

Päämäärä / intentio:

Päämääränä on saada toiminnallisia muutosprosesseja käyntiin. Ensimmäisessä muutosprosessissa ovat arkisia ja tilanteeseen liittyviä, mutta samalla myös ajatteluun ja asenteisiin liittyviä.

Työprosessi:

- Jokaisen asiakkaan toiminnallinen muutosprosessi on yksilöllinen.
- Palvelut ja toiminnot valitaan asiakkaan omakohtaisista tavoitteista käsin.
- Sosiaalisen kuntoutuksen palveluista ja toiminnoista tehdään tarvittaessa erillinen sosiaalihuoltolain mukaisen sosiaalisen kuntoutuksen päätös.
- Omatyöntekijän tehtävänä on pitää yhteyttä asiakkaaseen myös toiminnallisen vaiheen aikana. Yhteydenpidon ideana on tukea asiakasprosessin jatkuvuutta ja tuoda esille siinä tulleita onnistumisia esille.

Huomioitavaa:

Yksilöiden elämämaailma ja toiminta siinä on aina sidottu arkeen ja sitä ympäröivään maailmaan, palvelurakenteisiin ja paikallisiin toimintatapoihin. Tapauskohtaisista (yksilöt itse ja heidän ympäristö) eroavaisuuksista (ns. yksilöllinen variaatio) johtuen toimintojen ja palveluiden suunnitelmassa pitää aina huomioida yksilöllisyys (ks. tavoitteiden ominaisuudet).

Ole työntekijänä luova ja tunne palvelujärjestelmä kokonaisuutena. Sosiaalisessa kuntoutuksessa voi hyödyntää ryhmämuotoisia palveluita, erilaisia käytännön harjoituksia, viikkokalenteria, herätyspalvelua, kuljetuspalveluja, harrastusseurojen tukea, asumisen tuen muotoja jne.

Muutoksen seurannan vaihe / Vaikuttavuuden arvioinnin vaihe

Orientaatio:

Tämän vaiheen työtä ohjaa dialogisuuden ja kokemuksellisen oppimisen työorientaatio, sekä tapauskohtaisen ja prosessiarvioinnin ideat.

Päämäärä / intentio:

Päämääränä on hahmottaa elämäntilanteessa tapahtuneita muutosprosesseja ja arvioida mikä on muuttunut ja mistä tämä muutos on johtunut. Tavoitteena on oppia kokemuksesta ja avata tapahtumat tietoiseen reflektion prosessiin.

Työprosessi:

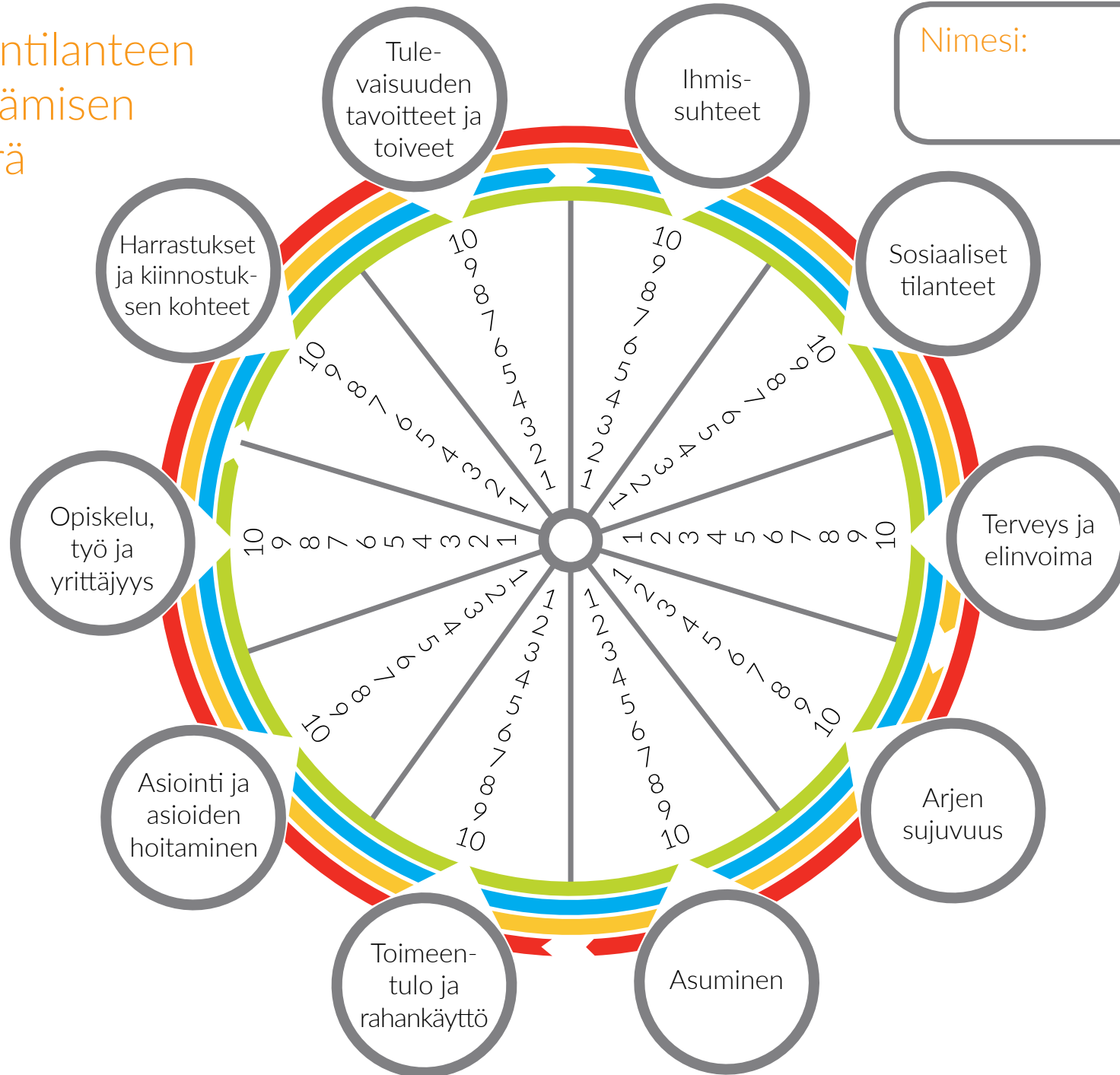
- Käydään tavoitteet uudelleen läpi ensin niiden Esyn teemojen kautta joihin asiakkaan tavoitteet liittyivät. Arvioidaan asiakkaan kanssa sitä mikä on muuttunut, mikä ei ole muuttunut ja mistä muutokset tai muuttumattomuus on johtunut? Mikä prosessissa on mennyt hyvin ja mikä ei ole mennyt hyvin?
- Vastataan uudelleen väittämiin ja tehdään vertailu prosessin alussa ja seurannan vaiheessa tehtyjen vastausten välillä.
- Keskustellaan tämän hetkisestä elämäntilanteesta.
- Tehdään asiakkaan kanssa yhteinen päätös jatketaanko työskentelyä ja käydäänkö uusi tavoitteenasettelun keskustelu.
- Jos päädytään jatkamaan prosessia, kootaan tavoitteiden asettelun jälkeen verkosto koolle ja sovitaan tuenmuodoista, tehtävistä ja työnjaosta.

Huomioitavaa:

- Työntekijä voi hyödyntää tässä vaiheessa yhteistutkimisen ideaa, jossa asiakas ja työntekijä asettuvat yhdessä tasavertaisina kumppaneina tutkailemaan ja tutkiskelemaan asiakkaan elämäntilannetta. Tutkiminen on yhteistä elämäntilanteen ja arjen ilmiöiden pohdintaa. Yhteisessä tutkimisessä ihmettelyn kohde on asiakkaan elämäntilanne ja arjen toiminnot, ei ihminen itse.

Elämäntilanteen selvittämisen ympyrä

Nimesi:



Miten seuraavat väittämät kuvaavat elämäntilannettasi? Arvioi asteikolla 1-10 (10=täysin samaa mieltä, 1= täysin eri mieltä)

Ihmissuhteet

Minulla on riittävästi samoin ajattelevia ystäviä.

Olen tyytyväinen ihmissuhteisiini.

Minulla on ainakin yksi ystävä / läheinen, johon voin luottaa.

Muut ihmiset ovat yleensä luotettavia.

Minun on helppo tutustua uusiin ihmisiin.

Saan yleensä sovittua erimielisyydet.

Olen tyytyväinen perhesuhteisiini.

Pidän säännöllisesti yhteyttä vanhempiini ja sisaruksiini.

Minulla on hyvä suhde äitiini.
(jos vanhempaa ei ole, jätetään vastaamatta)

Minulla on hyvä suhde isääni.
(jos vanhempaa ei ole, jätetään vastaamatta)

Tulen hyvin toimeen läheisteni kanssa.

Tulen hyvin toimeen itselleni vieraitten ihmisten kanssa.

Uskon, että saan ongelmiini apua, kun tarvitsen.

Minun on helppoa sopia erimielisyydet.

Minun ei tarvitse pelätä ketään.

Minulla on annettavaa muille ihmisille.

Koen kuuluvani johonkin minulle merkittävään ryhmään.

Koen, että muut ihmiset arvostavat ja ovat kiinnostuneita siitä, mitä ajattelen asioista.

Kaikki yhteensä:



Sosiaaliset tilanteet

Minun on helppoa lähteä kodistani tapaamaan muita ihmisiä.

Minun on helppoa puhua uusissa tilanteissa.

Koen että muut ihmiset kuuntelevat minua puhuessani.

Otan muut ihmiset huomioon toiminnassani.

Pystyn ilmaisemaan omat mielipiteeni muille ihmisille.

On mukava tavata tuttuja ihmisiä kaupassa tai ulkona liikkuessani.

Pystyn helposti asioimaan vieraiden ihmisten kanssa.

Hakeudun mielelläni muiden ihmisten seuraan ja juttusille.

Tiedän selviytyväni jännittävistäkin tilanteista.

Jos minulla on elämässä pulmia tai vaikeuksia, pyydän muilta ihmisiltä apua.

Juttelen ihmisten kanssa mieluummin kasvokkain kuin somessa. (WhatsApp, Facebook, Twitter).

Kaikki yhteensä:



Miten seuraavat väittämät kuvaavat elämäntilannettasi? Arvioi asteikolla 1-10 (10=täysin samaa mieltä, 1= täysin eri mieltä)

Terveys ja elinvoima

Tunnen oloni enimmäkseen virkeäksi ja energiseksi.

Koen oman terveyteni hyväksi.

Viime vuosina olen selviytynyt hyvin elämässäni.

Jaksan ponnistella asioitten eteenpäin viemiseksi.

Koen hallitsevani elämäni.

Teen elämäniä koskevat ratkaisut itse.

Pystyn vaikuttamaan omaan hyvinvointiini.

Nukun hyvin, säännöllisesti ja riittävästi.

Syön monipuolisesti.

Haluan ja jaksan pitää huolta omasta fyysisestä kunnostani.

Liikunta kuuluu arkeeni melko säännöllisesti.

Minun on helppoa huolehtia henkilökohtaisesta hygieniastani.

Peseydyn ja käyn suihkussa säännöllisesti.

Vaihdan puhtaat vaatteet ylleni säännöllisesti.

Haluan ja jaksan pitää huolta hyvinvoinnista ja terveydestäni.

Koen olevani päihteiden kohtuukäyttäjä tai täysin raitis.

Kukaan läheinen ei ole huolestunut päihteiden käytöstäni.

Minulla on riittävästi voimavaroja suunnitella tulevaisuutta.

Kaikki yhteensä:



Arjen sujuvuus

Minulla on arjessani selkeä päivärhythmi.

Yleensä nukun yöllä ja valvon päivällä.

Vietän sopivasti aikaa kotona ja kodin ulkopuolella.

Syön säännöllisesti.

Ruuanlaitto sujuu minulta hyvin.

Siivous sujuu minulta hyvin.

Pyykinpeseminen sujuu minulta hyvin.

Tiedän edellisenä päivänä suunnilleen mitä huomenna tapahtuu.

Minulla on päivisin mielekästä tekemistä.



Kaikki yhteensä:



Miten seuraavat väittämät kuvaavat elämäntilannettasi? Arvioi asteikolla 1-10 (10=täysin samaa mieltä, 1= täysin eri mieltä)

Asuminen

- Kotona ollessani minulla on turvallinen olo.
- Olen tyytyväinen siihen miten asun.
- Olen tyytyväinen siihen missä asun.
- Voin vaikuttaa asumiseeni riittävästi.
- Asumiseni ei häiritse toisia ihmisiä.
- Muut eivät häiritse asumistani.
- Päätän siitä kuka viettää aikaa kodissani.
- Viihdyn hyvin kodissani.



Kaikki yhteensä:



Asioiden hoitaminen / asiointi

- Kaupassa asiointi on helppoa.
- Virastoissa asiointi on helppoa.
- Saan maksettua vuokrani kuukausittain.
- Saan hoidettua sujuvasti asiani virastoissa ja toimistoissa.
- Osaan hoitaa asioitani netin kautta.
- Avaan kirjeet, joita minulle tulee.
- Pidän kiinni sovitusta ajoista, ja ilmoitan, jos en pääse sovitusti tulemaan paikalle.
- Osaan hakea apua silloin, kun tarvitsen sitä.
- Pidän lupaukseni.
- Hoidan omat asiani vastuullisesti.
- Kodin ulkopuolella liikkuessani koen olevani turvassa.



Kaikki yhteensä:



Miten seuraavat väittämät kuvaavat elämäntilannettasi? Arvioi asteikolla 1-10 (10=täysin samaa mieltä, 1= täysin eri mieltä)

Toimeentulo / rahankäyttö

Rahani riittävät kuukausittaisiin menoihini.

Saan hankittua ne asiat, joita tarvitsen.

Pystyn yleensä maksamaan laskuni ajoissa.

Suunnittelen etukäteen rahankäyttöäni.

Tiedän, paljonko minulla on rahaa kuukausittain käytössäni.

Pystyn vaikuttamaan omiin tuloihini.

Pystyn vaikuttamaan omiin rahamenoihini.

Koen olevani melko vastuuntuntoinen rahankäyttäjä.

Huolehdin laskujen maksamisesta.

Suhtaudun luottavaisesti taloudelliseen selviytymiseeni.

Olen tyytyväinen nykyiseen taloudelliseen tilanteeseeni.



Kaikki yhteensä:



Opiskelu / työ / yrittäjäyys

Uskon työllistyväni tulevaisuudessa.

Toivon pian saavani työtä.

Toivon saavani pian opiskelupaikan.

Uskon voivani aloittaa yrittäjänä.

Nautin siitä, kun saan aikaan asioita.

Elämänlaatuni paranee, jos saan käydä työssä tai opiskella.

Koen olevani toisille hyödyksi.

Koen, että minulla on annettavaa työelämässä.

Uskon suoriutuvani hyvin tulevista opinnoistani tai työstäni.

Pidän uuden oppimisesta.

Olen hyvä oppimaan uusia asioita.



Kaikki yhteensä:



Miten seuraavat väittämät kuvaavat elämäntilannettasi? Arvioi asteikolla 1-10 (10=täysin samaa mieltä, 1= täysin eri mieltä)

Harrastukset ja kiinnostuksen kohteet

Pystyn harrastamaan niitä asioita, jotka minua kiinnostavat.

Minulla on yksi tai useampi minulle mielekäs ja mielenkiintoinen harrastus.

Vietän aikaa harrastusteni parissa useita kertoja viikossa.

Tiedän mikä minua kiinnostaa.

Minulla on elämässäni asioita, joista voin innostua.

Minulla on varaa harrastaa niitä harrastuksia, joita haluan.

Saan harrastuksistani iloa ja sisältöä elämääni.

Harrastukset ovat minulle tärkeitä.



Kaikki yhteensä:



Tulevaisuuden toiveet ja suunnitelmat

Minulla on haaveita ja toiveita tulevaisuudelleni.

Minulla on tavoitteita elämässäni.

Haluan muutosta nykyiseen elämäntilanteeseeni.

Uskon, että voin saavuttaa omat tavoitteeni.

Olen valmis näkemään vaivaa tavoitteideni ja haaveitteni toteutumisen eteen.

Koen selviäväni elämässä eteenpäin.

Näen tulevaisuuteni selkeänä.

Minun on mahdollista vaikuttaa tulevaisuuteeni.

Uskon, että elämässäni tulee tapahtumaan hyviä asioita.



Kaikki yhteensä:





Muistiinpanoja:

Dotted lines for writing notes.

Muistiinpanoja:



Dotted lines for writing notes.



Hanke:

Esy -menetelmää on kehitetty Virta II - hankkeessa ajalla 1.3.2014 - 20.8.2016

Esy -menetelmän käsikirjan tekijä: Timo Hankosalo

Lisätietoja Esy - menetelmän käsikirjasta ja sähköisestä versiosta saa Kainuun soten kehittämis- ja suunnittelu-yksiköstä Tarja Karjalaiselta ja Marja-Liisa Ruokolaiselta.

Tarja Karjalainen,

kehittämisyksikön sihteeri
044 7970 265

Marja-Liisa Ruokolainen,

kehittämisyksikön sosiaalihuollon erikoissuunnittelija
044 7970 168

