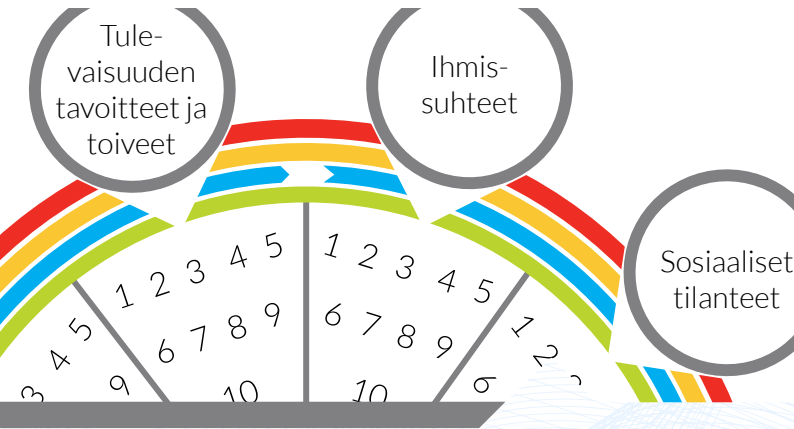
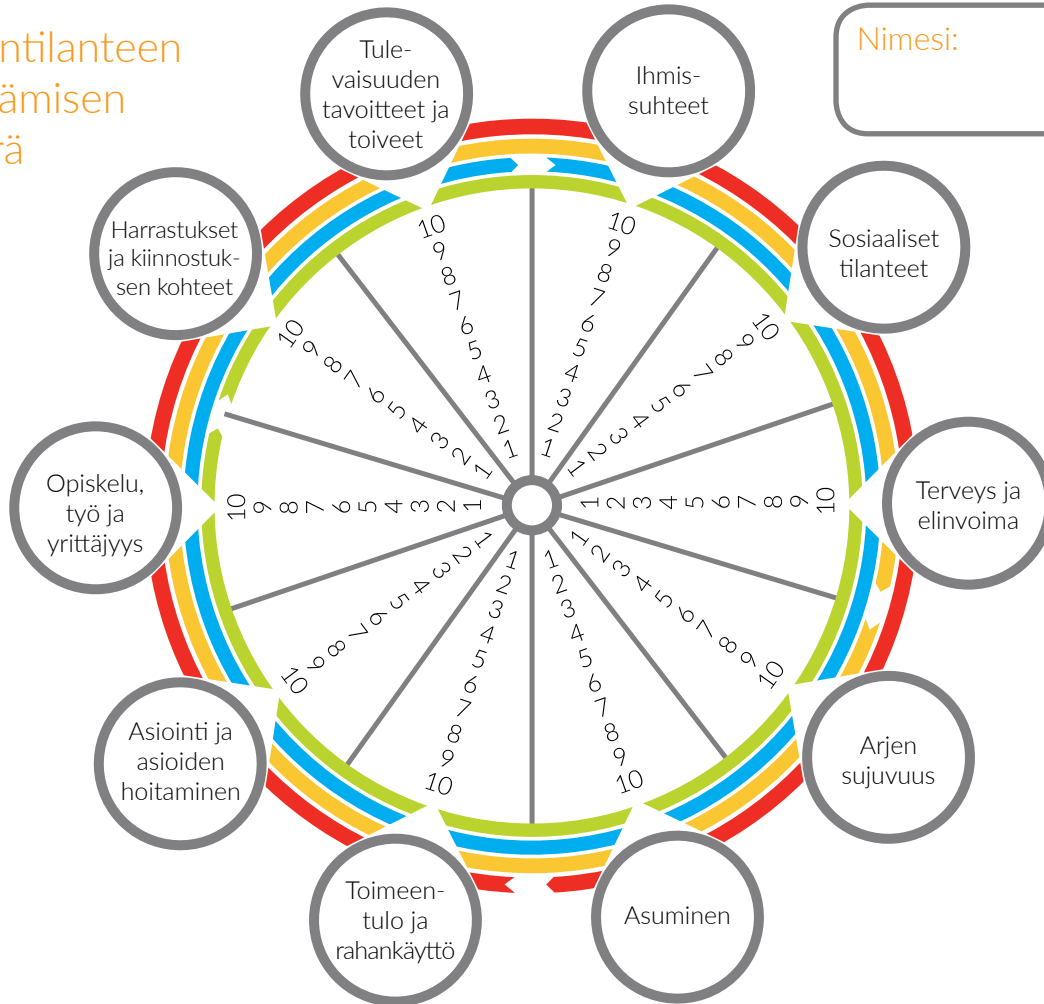


# ESY - Elämäntilanteen selvittämisen ympyrä



# Elämäntilanteen selvittämisen ympyrä

Nimesi:



## Ihmissuhteet

Minulla on riittävästi ystäviä ja kavereita.

Olen tyytyväinen ihmissuhteisiini.

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

Muut ihmiset ovat yleensä luotettavia.

Minun on helppo tutustua uusiin ihmisiin.

Saan usein sovittua erimielisyydet toisten kanssa.

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 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 liikkeessäni.

Pystyn melko helposti asioimaan vieraidenkin 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 asioiden eteenpäin viemiseksi.

Koen hallitsevani elämäni.

Teen elämäni koskevat ratkaisut itse.

Pystyn vaikuttamaan omaan hyvinvointiini.

Nukun hyvin, säännöllisesti ja riittävästi.

Syön monipuolisesti.

Haluun 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.

Haluun 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 päivärutmi.

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 muita.

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 sähköisesti ja netin avulla.

Avaan kirjeet, joita minulle tulee.

Pidän kiinni sovituista ajoista ja ilmoitan, jos en pääse tulemaan sovitusti.

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  
rahan käyttäjä.

Huolehdin laskujen maksamisesta.

Suhtaudun luottavaisesti taloudelliseen  
selviytymiseeni.

Olen tyytyväinen nykyiseen taloudelliseen  
tilanteeseeni.



Kaikki yhteensä:



## Opiskelu / työ / yrittäjyys

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.



Kaikki yhteensä:



## 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.

Minun on selkeänä ne asiat jotka minua kiinnostavat.

Minulla on asioita elämässäni josta voin innostua.

Minulla on varaa harrastaa niitä harrastuksia kuin 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.

Uskon, että voin saavuttaa omat tavoitteeni.

Olen valmis näkemään vaivaa ja tekemään asioita tavoitteideni ja haaveitteni toteutumisen eteen.

Koen selviämäni elämässäni eteenpäin.

Tulevaisuus näyttättyy minulle selkeänä.

Minun on mahdollistaa vaikuttaa omaan tulevaisuuteeni.

Uskon että elämässäni tulee tapahtumaan tulevaisuudessa hyviä asioita.



Kaikki yhteensä:





# Hanke:

Virta II -hanke kehittää ESY- menetelmää yhdessä Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän aikuissosiaalityön ja kehittäjäasiakkaitten kanssa ajalla 1.1.2015 – 31.5. 2016.

Jos olet kiinnostunut ESY- menetelmästä, sen käytöstä tai haluat olla mukana sen kehittämisessä. Ole yhteydessä:

**Timo Hankosalo**, projektipäällikkö (044 7970443)

**Veera Juntunen**, projektisuunnittelija (044 7975381)

**Maija Leinonen**, projektisuunnittelija (044 7975367)

sähköposti: [etunimi.sukunimi@kainuu.fi](mailto:etunimi.sukunimi@kainuu.fi)

