Poweriaa

elämään!

Opas on tarkoitettu sinulle, joka mietit omaa elämääsi. On helpompi hakea opiskelemaan tai töihin, kun tunnet itsesi paremmin. On tärkeää osata kertoa muille ihmisille, missä asioissa olet hyvä ja missä asioissa tarvitset tukea. Tehtäviä tekemällä opit itsestäsi. Voit täyttää opasta yksin tai yhdessä jonkun toisen henkilön kanssa. Voit kirjoittaa, piirtää tai liimata kuvia oppaaseen.

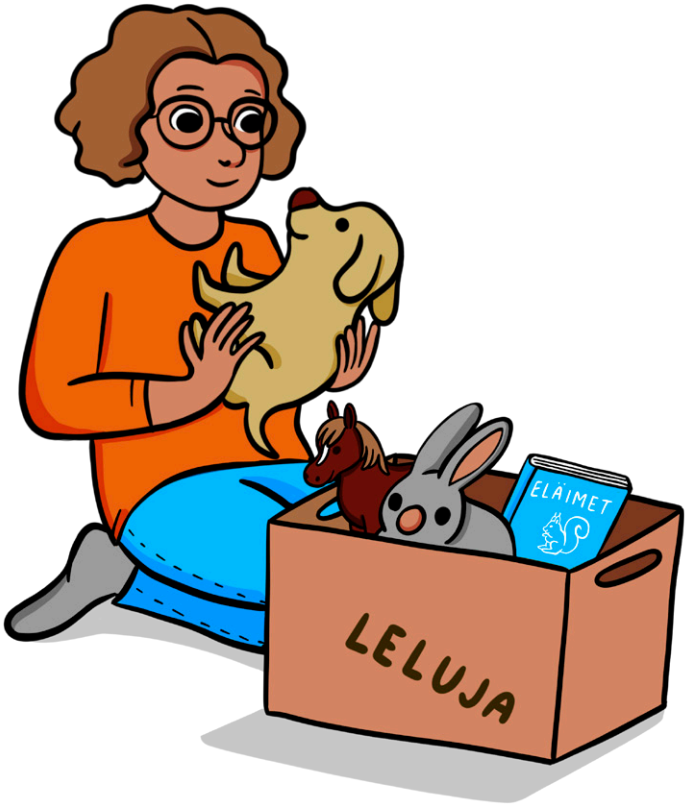
Nimi: _____

Asioita, joita sinä osaat

Kerro missä asioissa olet hyvä tai mitä asioita tykkäät tehdä.

Muistoja sinun elämästäsi

Kerro sinulle tärkeistä tapahtumista.
(Esimerkiksi mukava tarina omasta lapsuudesta. Ei tarvitse kertoa ikäviä asioita.)



Sinulle tärkeät ihmiset

Kerro keitä ihmisiä sinun elämääsi kuuluu.

Yhdessä oleminen muiden kanssa

On tärkeää, että sinulla on ihmisiä ympärilläsi.
Mitä teet muiden ihmisten kanssa?

Jos riitelet muiden ihmisten kanssa, mitä teet?

Osaatko pyytää anteeksi?

Yksinäisyys

Mitä yksinäisyys tarkoittaa?

Oletko sinä yksinäinen?

Missä voit tutustua uusiin ihmisiin?

Sinulle paras tuki

Jokainen ihminen tarvitsee tukea. On tärkeää pyytää itselle apua.
Tarvitsetko tukea seuraavissa asioissa?

kodin siivous (esimerkiksi imurointi, tiskaus)	◯ KYLLÄ	◯ EI
pyykinpesu	◯ KYLLÄ	◯ EI
ruuan tekeminen	◯ KYLLÄ	◯ EI
kirjoittaminen	◯ KYLLÄ	◯ EI
lukeminen	◯ KYLLÄ	◯ EI
laskujen maksaminen	◯ KYLLÄ	◯ EI
verkkopankin käyttö	◯ KYLLÄ	◯ EI
bussilla/ratikalla/junalla liikkuminen	◯ KYLLÄ	◯ EI
virastoissa asioiminen (esimerkiksi KELA, TE-toimisto)	◯ KYLLÄ	◯ EI
lääkärissä käyminen	◯ KYLLÄ	◯ EI
harrastuksen löytäminen	◯ KYLLÄ	◯ EI

Kerro millaista tukea haluaisit itsellesi

Kerro minkälainen on sinun päiväsi

Mihin aikaan heräät aamuisin?

Mitä syöt aamupalaksi?

Lähdetkö töihin tai kouluun?
Minne menet?

Jos et käy koulussa tai töissä, mitä teet päivisin?

Mitä teet iltaisin kotona?

Onko sinulla harrastuksia?

Miten rentoudut?

Mihin aikaan menet nukkumaan?

Tunteita herättävät asiat

Opit itsestäsi enemmän, kun tiedät, mitkä asiat sinua pelottavat tai jännittävät sekä mistä asioista tulet iloiseksi.

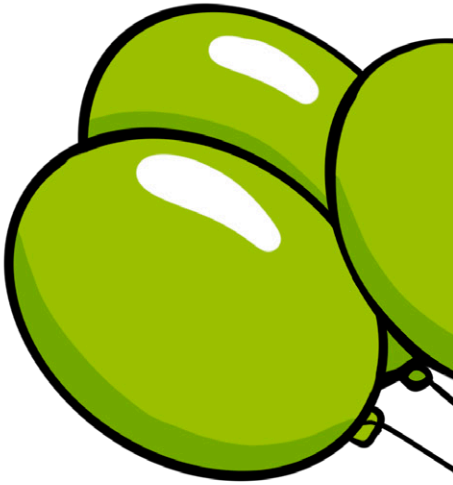
Kerro mitkä asiat sinua pelottavat?

Kerro mitkä asiat sinua jännittävät?

Mistä asioista sinä tulet iloiseksi?

Kerro millaisia unelmia tai haaveita sinulla on

Muistiinpanoja:



Lähteet

Kehitysvammaisten Palvelusäätiö sr. 2020.
Oman elämän ohjaksissa – Tietoa ja tehtäviä
itsemääräämisoikeudesta erityistä tukea tarvitseville henkilöille.

Rajalahti, A., Ristikartano, K., Kosola, M., Ahlsten, M. & Koski, M. 2016.
Näin minä pärjään! Oma arvioni avun ja tuen tarpeistani.

Suomen Mielenterveys ry. 2022.
Mielenterveyden käsi. Mielenterveyden käsi kertoo mielen hyvinvoinnista – MIELI ry

POWERIA!

KEHITYSVAMMAISTEN PALVELUSÄÄTIÖ

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Työryhmä
Maisa Kosola
Riikka Matinaho
Kati Vaahtolammi

Kuvitus
Jonna Markkula

Ulkoasu ja taitto
Kimmo Pitkänen /
Pieni viestintätoimisto Tampere oy

Opas on tehty osana Kehitysvammaisten Palvelusäätiön Poweria!-hanketta (2021–2023).
Julkaisu on rahoitettu Euroopan sosiaalirahaston tuella.

ISBN 978-952-7292-48-8 nidottu
ISBN 978-952-7292-63-1 verkkojulkaisu

kvps.fi