



MIELENTERVEYDEN ALKUHAASTATTELU PAKOLAISTAUSTAISILLE ASIAKKAILLE

Muistilappu

- Mitä ovat asiakkaan päivittäiset rutiinit, toiminta- ja elämäntavat
- Millainen on hänen psyykinen ja fyysinen terveydentilansa
- Rentoutuneisuus – hermostuneisuus

Kokeeko jostain stressiä?

Onko elämän aikana ollut sellaisia tapahtumia, jotka edelleen häiritsevät usein?

Miten kokee stressin ja millaisia stressinhallintakeinoja on?

- Läheiset ihmiset – yksinäisyys

Millaista on yhteydenpito läheisiin ja/tai muuhun verkostoon?

Millaisia ovat uudet verkostot?

- Millainen mieliala yleensä on? Mikäli vaihtelee, niin missä tilanteissa?
- Toiveikkaus – toivottomuus

Mitä ajattelee tulevaisuudesta?

Millaisia suunnitelmia on?

Pystyykö rakentamaan elämänsä toivomaansa suuntaan?

- Sinnikkyys, sitkeys, itseluottamus

Millainen on selviytymisen kokemus yleensä?

Miten on selviytynyt stressistä ja vaikeista ajoista?

Miten arki sujuu, millaisia haasteita siinä on ja miten pärjää niiden kanssa?

Miten energiseksi kokee itsensä arjen toiminnassa ja omien asioiden hoidossa?

- Mielekkäisyys

Mistä saa voimia, mikä auttaa jaksamaan?

Mikä tuottaa hyvää oloa?

Mitä yksilöllisiä hyvinvointia edistäviä tekijöitä on elämässä?

Mitkä asiat tukevat juuri tätä asiakasta?

Huom! Asiakkaan tilanteen mukaan syvennetään keskustelua esim. mahdollisesti traumaattisiin menneisyyden tapahtumiin. Asiakas saattaa antaa vihjeitä keskustelun syventämisen mahdollisuuksista minkä tahansa teeman yhteydessä.