



Mielenterveys puheeksi -kysymyspatteristo

Kysymykset toimintakyvystä arjessa

"Haluan hieman selvittää sitä, miten jaksat hoitaa omia asioitasi ja miten toimit ihan jokapäiväisessä elämässä. Tarkoituksena on vain selvittää, voisinko auttaa sinua jotenkin tai ohjata sinut oikean auttajan luokse, mikäli sellainen tarve on."

- ✚ Miten nuket? Näetkö painajaisia?
- ✚ Pystytkö keskittymään tekemiisi asioihin?
- ✚ Miten syöt? Teetkö ruokaa itse? Syötkö useita kertoja päivässä? Syötkö monipuolisesti?
- ✚ Jaksatko huolehtia itsestäsi muutoin, esim. peseytymään säännöllisesti?
- ✚ Mitä teet koulupäivän (työpäivän) jälkeen?

Kysymyksiä tunnetiloista

"Seuraavaksi kyselen hieman siitä, millaisia tunteita ja ajatuksia sinulla on."

- ✚ Tunnetko itsesi yksinäiseksi?
- ✚ Millä tavalla yksinäisyys ilmenee?
- ✚ Oletko surullinen tai alakuloinen?
- ✚ Tunnetko itsesi vihaiseksi?
- ✚ Mistä olet vihainen tai osaatko määritellä sitä?
- ✚ Tuntuuko, että olet pettynyt johonkin?
- ✚ Oletko koskaan ollut niin toivoton, että olet halunnut vahingoittaa itseäsi?
- ✚ Mikä tekee sinut iloiseksi tai onnelliseksi?

Kysymykset muistiin liittyen

- ✚ Tuntuuko sinusta, että unohtelet asioita?
- ✚ Muistatko oppimasi asiat?
- ✚ Unohteletko sovittuja tapaamisia tai asioita?

Kysymykset liittyen väkivallan kokemuksiin

"Usein pakolaisuuteen liittyy se, että on elämänsä aikana nähnyt tai kokenut pahoja asioita kuten vaikkapa väkivaltaa. Sen vuoksi kysyn sinulta nyt muutamia asioita väkivallasta"

- ✚ Tiedätkö, mistä saat apua, jos sinulle on tehty jotain pahaa?
- ✚ Tiedätkö, mistä saat apua, jos olet itse aiheuttanut vahinkoa muille ihmisille?
- ✚ Oletko kokenut rasismia tai muuta syrjintää (esim. seksuaalisen suuntautumisen, sukupuolen, vamman, sairauden tai jonkin henkilökohtaisen ominaisuutesi perusteella) Suomessa?
- ✚ Tarvitsetko apua tai lisätietoa liittyen pahoihin kokemuksiisi ja niiden käsittelyyn?