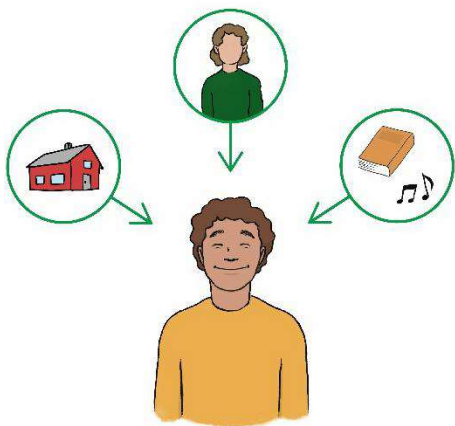


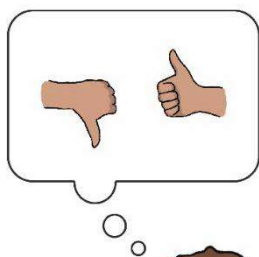
OMA EHDOTUS



Minulle tärkeää

Mieti niitä asioita, joista pidät, tykkäät tehdä ja keiden kanssa haluat viettää aikaa.

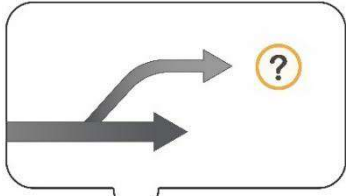
- Kerro mitkä asiat, ihmiset, paikat ja tilanteet ovat sinulle tärkeitä?



Mikä toimii ja ei toimi

Mikä arjestasi tekee hyvää tai huonoa?

- Mikä toimii, mikä ei?
- Mitä esimerkiksi hyvän viikon aikana tapahtuu?
- Mihin olet erityisen tyytyväinen?



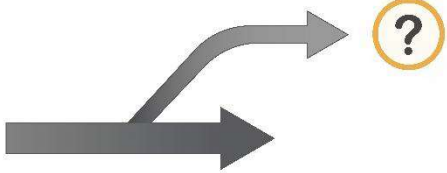
Muutos

Mitä haluaisit elämässäsi muuttuvan?

Esimerkiksi, mitä haluat muuttaa tavallisesta päivästäsi tai viikostasi?

Voit miettiä esimerkiksi seuraavia kysymyksiä

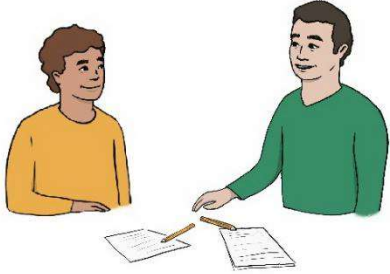
- Mitä toivot tai haluat? Mistä haaveilet?
- Oletko tyytyväinen nykyiseen kotiisi? Viihdytkö alueella, jossa asut?
- Tykkäätkö työstäsi, voitko tehdä sellaista työtä mitä haluat?
- Onko raha-asiasi kunnossa?
- Tunnetko itsesi terveeksi?
- Onko sinulla luotettavia ihmisiä lähelläsi, esimerkiksi puolisoa, perheenjäseniä tai ystäviä, joiden kanssa voit puhua ja viettää aikaa?
- Toivoisitko tukea tai tietoa arjessa oleviin asioihin, esimerkiksi ruuanlaitto, harrastaminen, liikkuminen, tai esimerkiksi seksuaaliterveyteen (jossain henkilökohtaisessa asiassa)?
- Mitä voisit tehdä, jotta elämästäsi tulee sellaista, mitä toivot tai haluat?



Päämäärä

Mieti muutosta jota toivot tai haluat.

Kuvaile haluamaasi lopputulosta.



Tarkistus

Mieti ja tarkista

- Onko toivomasi muutos mahdollinen?
- Tekeekö se elämästäsi parempaa tai helpompaa?
- Toivotko liikaa tai liian vähän?

OMA SUUNNITELMA



Tavoite

Mieti, mikä on sinun tavoitteesi?

Voit pyytää suunnitelman miettimiseen apua esimerkiksi läheiseltäsi tai ohjaajalta.



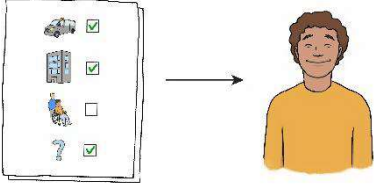
Tärkeimmät vaiheet

Mieti voiko tavoitteen pilkkoa pienemmiksi osiksi, eli tärkeimmiksi askeleiksi, jotka tulee ottaa sen saavuttamiseksi.

Mitä pitää muuttaa ja kuinka se toteutuu?

Suunnitelma

Suunnitelman pitää kertoa siitä, miten tuki järjestyy. Siihen kirjoitetaan tärkeimmät vaiheet, joita mietit edellisessä kohdassa.



Esimerkiksi

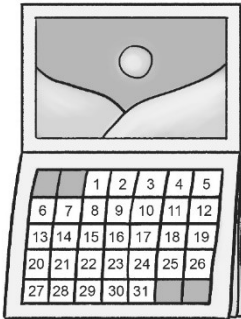
- mitä tavoitteen toteutumiseen tarvitaan?
- miten tavoite toteutuu?
- millaista tukea tarvitset ja kuka sinua siinä auttaa?

Onko sinulla toiveita tai ajatuksia, siitä miten palvelut voisi järjestää, jotta ne tukisivat sinua arjessa parhaiten (esim. mistä/keneltä haluaisit palveluita hankittavan)?

Mitkä palvelut voisivat auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi?

Aikataulu

Mieti aikataulu siitä, milloin mitäkin tapahtuu.



Tukena olevat henkilöt ja tahot

Tukiryhmä koostuu sinulle tärkeistä ihmisistä, esimerkiksi läheisistä ja työntekijöistä, jotka auttavat sinua arjessa.

Kerro, keitä sinun tukiryhmääsi kuuluu ja kuinka he sinua auttava

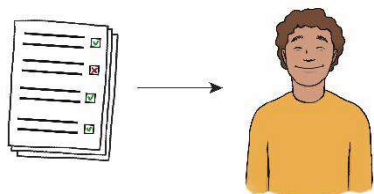


Ensimmäinen askel

Mieti mistä lähdet liikkeelle, eli mitä teet ensimmäiseksi? Mitä apua ja tukea tarvitset?



Omien valintojen ja päätösten varmistus



- Millaista apua ja tukea tarvitset, jotta voit tehdä omaa elämääsi koskevia valintoja ja päätöksiä?
- Oletko saanut päätöksiä ja valintoja varten riittävästi tietoa?
- Miten sinua tuetaan parhaiten päätöksen teossa?
- Tarkista oletko tyytyväinen tehtyyn suunnitelmaan ja mieti päätösten ja valintojen tekemistä:

Asioita, joista päätän itse

Asioita, joista päättämiseen tarvitsen tukea? (kuka tukee päätöksissä)

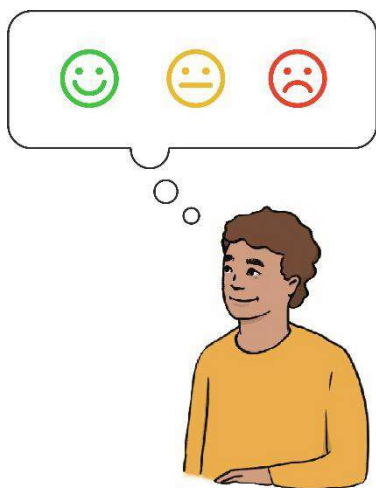
Asioita, joista päättää joku muu (kuka päättää)³

Asioita, joista haluaisin päättää itse

Riskit

Riskit eli asiat, joista voi olla itselle, muille tai suunnitelman toteutumiselle haittaa.

- Mitä riskejä suunnittelemasi tavoitteen toteuttamiseen voi sisältyä?
- Mitä voidaan tehdä, että riskejä voidaan välttää?

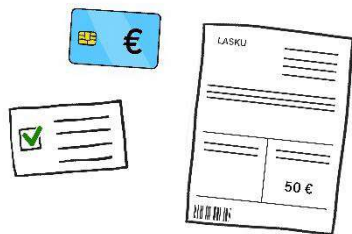




Arviointi

- Mitä mieltä sinä olet suunnitelmasta? Onko se hyvä, voisiko jokin asia olla paremmin?
- Mitä mieltä muut suunnitelman tekoon osallistuneet ovat suunnitelmasta?
- Koska suunnitelmaa ja sen toteutumista tarkistetaan? Tarvittaessa muutetaan niitä asioita, jotka eivät toimi tai tunnu hyvältä.

HENKILÖKOHTAINEN BUDJETTI



Henkilökohtainen budjetti

Jos avun ja tuen järjestämiseen hyödynnetään henkilökohtaista budjettia, tulee tietää miten budjetin eli rahat käyttäisit

- Asiat, joihin käytän henkilökohtaista budjettiani

Järjestän asian näin

Kustannusarvio / kk

Nämä asiat päätän itse

Näistä asioista päättää joku muu kuin minä