

2017- 2019



ELÄMÄNTILANTEEN SELVITTÄMISEN YMPYRÄN SELKOKIELINEN VERSIO

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

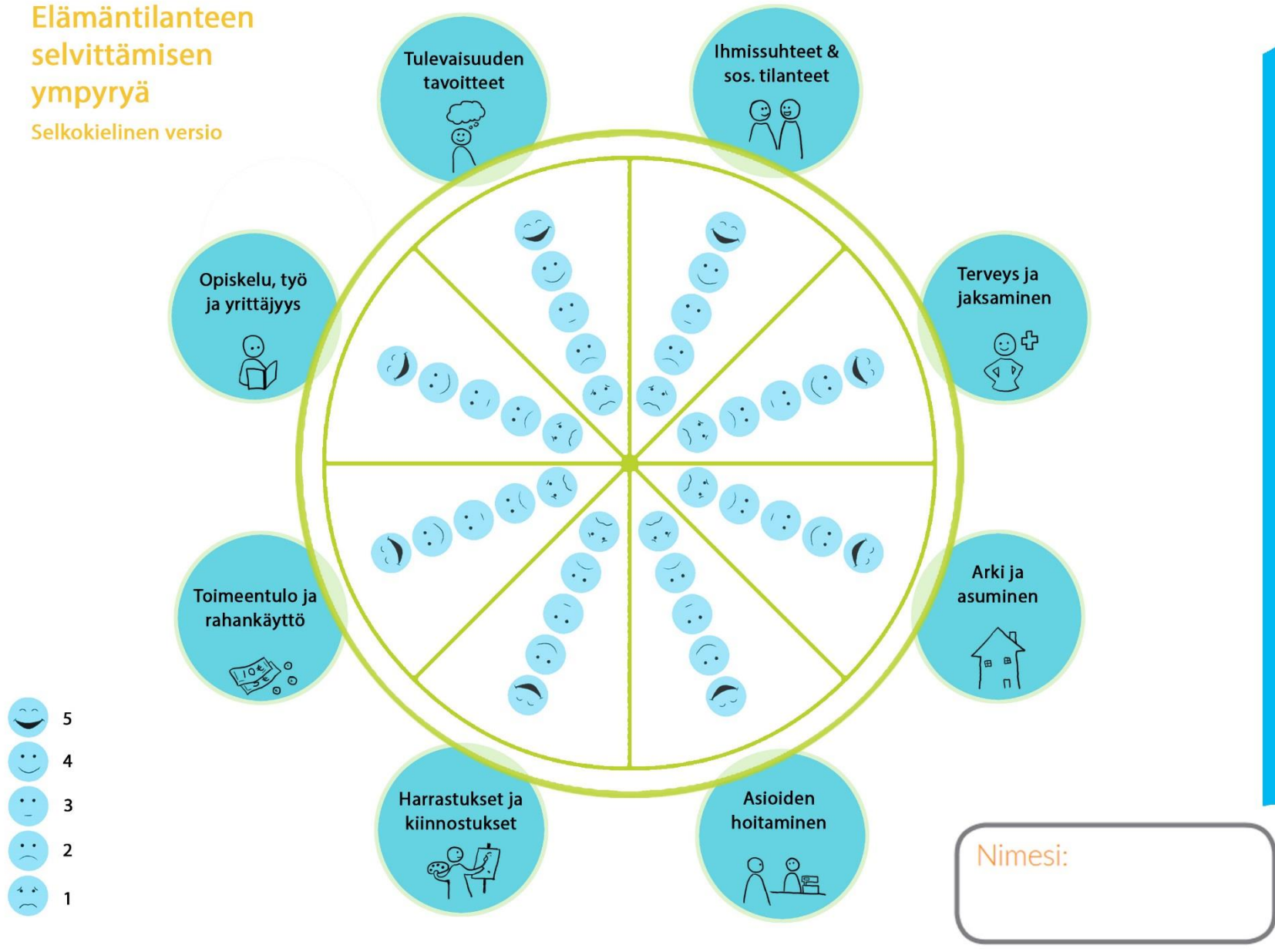
Hyvä lukija,









Tässä on PRO SOS –hankkeessa (2017-2019) muokattu selkokielineen versio Elämäntilanteen selvittämisen ympyrä – menetelmästä (ESY). Alkuperäinen menetelmä on kehitetty Kaste – ohjelmaan kuuluneessa Virtaa vielä Virta II – hankkeessa vuosien 2014 – 2016 välillä. Sen kehittämässä on hyödynnetty AVAIN-mittaria ja Työelämätutkaa. Menetelmä kehitettiin asiakkaan sosiaalista kuntoutusta koordinoivan omatyöntekijän työtä strukturoivaksi työmenetelmäksi. Alkuperäiseen menetelmään, itsearviointimittariin sekä menetelmän periaatteisiin, taustateorioihin ja käytön edellytyksiin voit perehtyä [täältä](#).


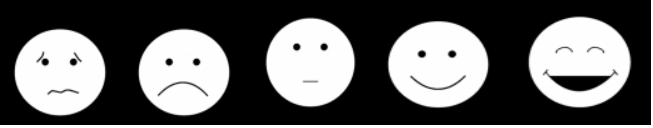



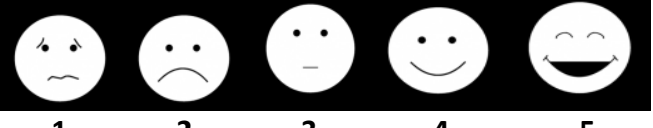
Alkuperäinen ESY-menetelmä on kehitetty yhteistyössä nuorten aikuisten kanssa heidän elämäntilanteeseensa sopivaksi. Päätimme hyödyntää ESY –menetelmää sen selkeyden ja kattavuuden vuoksi Helsingin maahanmuuttajanaisten [Kielistartti-ryhmässä](#). Kielistartti on maahanmuuttajataustaisille aikuissosiaalityön asiakkuudessa oleville henkilöille suunnattua sosiaalista kuntoutusta. Ryhmän tavoitteena on toteuttaa ryhmämuotoista palvelutarpeen ja toimintakyvyn arviointia. Suurimmalla osalla ryhmäläisistä oli heikko suomenkielentaito ja osa oli myös luku- ja kirjoitustaidottomia omalla äidinkielellään. Ryhmän suomen kielen opettaja Tarja Pasanen Helsingin opetusvirastosta muutti kysymyksiä selkokielelle. Olemme myös karsineet kysymyksiä ja yhdistelleet teemoja. Muutimme 1-10 asteikon 1-5 asteikoksi ja lisäsimme asteikolle vastausta kuvaavat kasvojen ilmeet. Selkeytimme kysymyksiä myös kuvilla, joita haettiin papunet.fi kuvapankista. PRO SOS –hankkeen kokemusasiantuntija Mirka Oinonen muokkasi ESY-ympyrää selkokielineeksi (s.2). Testasimme menetelmää asiakkaiden kanssa kolmessa Kielistartti-ryhmässä ja vertaisohjaajat ovat antaneet palautetta. Sovelsimme ESY-menetelmää osana ryhmää, mutta se soveltuu myös sosiaalityön kaikkiin asiakastyön prosessin vaiheisiin.

Elämäntilanteen selvittämisen ympyrä





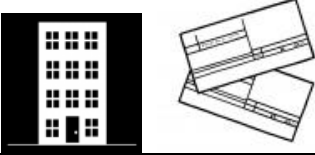
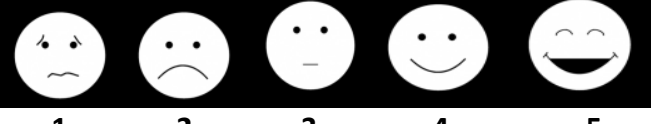




Selkokielinen versio


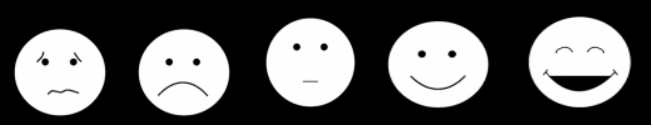

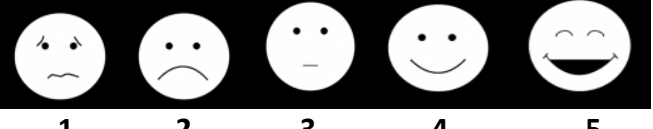

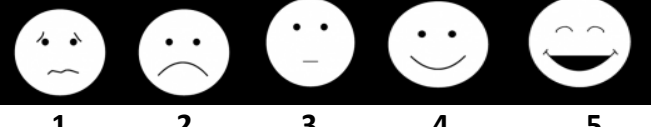




HARRASTUKSET JA KIINNOSTUKSET		
<p>1. Minä harrastan, mitä minä haluan.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>2. Minulla on yksi mukava harrastus.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>3. Minä harrastan jotakin (liikunta, käsityöt tai muu) monta kertaa viikossa.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>4. Minä tiedän, mitä minä haluan tehdä vapaa-ajalla.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>











<p>5. Minulla on elämässäni asioita, jotka ovat mukavia.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>6. Minulla on rahaa harrastaa mitä haluan.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>7. Minun harrastukseni ovat tärkeitä minulle ja saan niistä paljon iloa.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Laske lopuksi keskiarvo pisteistä ja lisää se yhteenvetoympyrään.</p>		<p>KESKIARVO:</p>

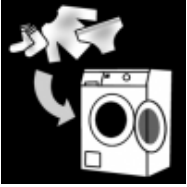
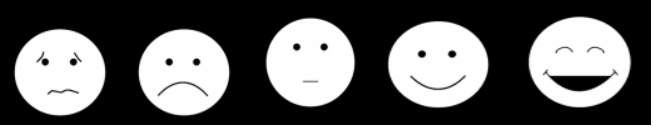

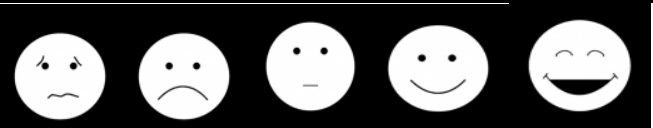

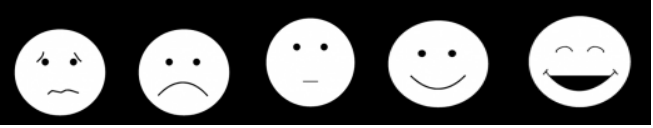



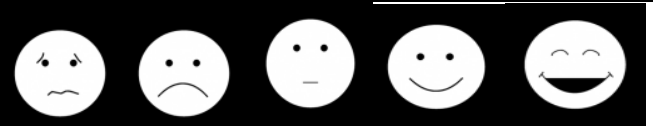
Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen, Sclera, Sclera- muokkaus Ritva Hämäläinen Savas, Sergio Palao/CATEDU, Sergio Palao/Catedu- muokkaus Papunet

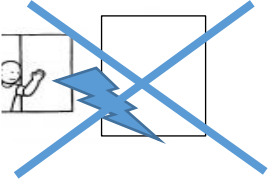
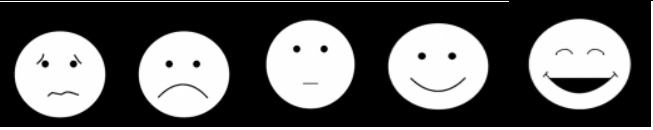
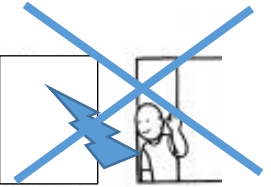
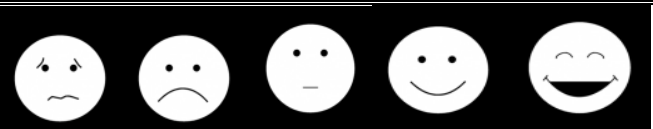
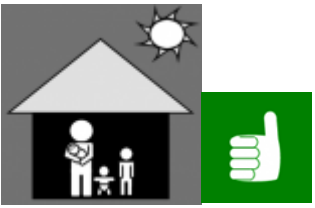
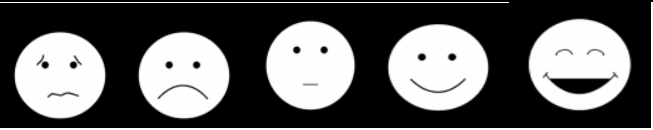
ASIOIDEN HOITAMINEN		
<p>1. Minun on helppo käydä kaupassa.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>2. Minä osaan itse hoitaa asiani Kelassa, pankissa ja TE-toimistossa.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>3. Minä osaan maksaa itse vuokran joka kuukausi.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>4. Minä osaan käyttää internetiä.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>5. Minä avaan kaikki kirjeet, mitä postissa tulee.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>

<p>6. Minä pyydän apua silloin, kun tarvitsen apua.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>7. Minä osaan käydä terveysasemalla.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>8. Minä hoidat omat asiat itse.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>9. En pelkää kävellä ulkona ja kaupungilla.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Laske lopuksi keskiarvo pisteistä ja lisää yhteenvetoympyrään</p>		<p>KESKIARVO:</p>











Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen, Sclera, Toisto/Tuija Helkiö, Sclera/ muokkaus Ritva Hämäläinen Savas, Sergio Palao/CATEDU

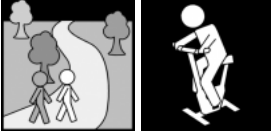




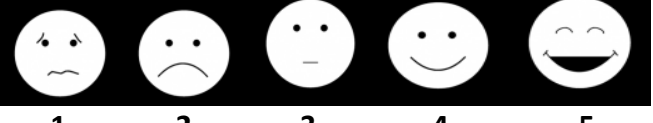






ARKI JA ASUMINEN		
1. Minä nukun riittävästi.		 1 2 3 4 5
2. Minä olen kotona ja ulkona sopivasti.		 1 2 3 4 5
3. Minä syön säännöllisesti.		 1 2 3 4 5
4. Minä teen ruokaa itse.		 1 2 3 4 5
5. Minä siivoan kotona itse.		 1 2 3 4 5



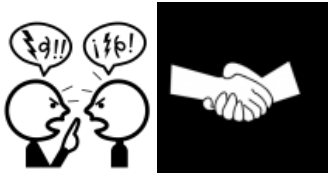



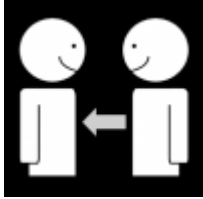



<p>6. Minä pesen pyykit itse.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>7. Minulla on joka päivä jotakin tekemistä.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>8. Minun kotini on turvallinen.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>9. Minä pidän kotini ympäristöstä ja kaupungista.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>10. Minä itse päätän, missä ja miten minä asun.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>

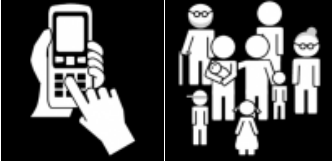


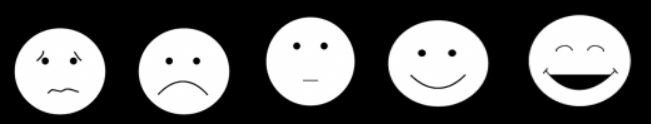






<p>11. Minä EN häiritse naapureitani.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>12. Naapurini EIVÄT häiritse minua.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>13. Minä itse päätän, kuka on minun kodissani.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Laske lopuksi keskiarvo pisteistä ja lisää yhteenvetoympyrään</p>		<p>KESKIARVO:</p>


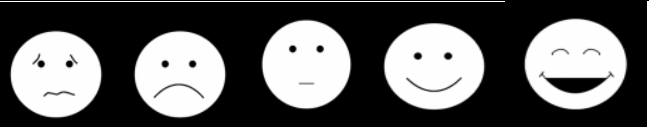

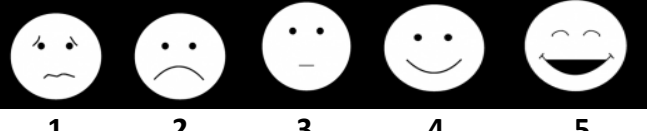




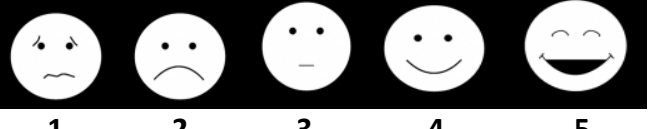
Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen, Sergio Palao/CATEDU, Sclera, Toisto/Tuija Helkiö, Sclera/ muokkaus Ritva Hämäläinen Savas

TERVEYS JA JAKSAMINEN		
1. Minun terveys on hyvä.		 1 2 3 4 5
2. Minulla Ei ole kipuja.		 1 2 3 4 5
3. Minä olen iloinen ja teen asioita.		 1 2 3 4 5
4. Minä nukun hyvin.		 1 2 3 4 5
5. Minä syön hyvin ja terveellisesti.		 1 2 3 4 5

6. Minä harrastan liikuntaa.		 1 2 3 4 5
7. Minä huolehdin hygieniastani.		 1 2 3 4 5
8. Minä käytän alkoholia tai muita päihteitä hyvin vähän tai en ollenkaan.		 1 2 3 4 5
9. Minun ystävät tai sukulaiset EIVÄT ole huolissaan minun päihteiden käytöstä.		 1 2 3 4 5
10. Osaan ratkaista ongelmat itse.		 1 2 3 4 5
11. Minä jaksan suunnitella tulevaisuuttani.		 1 2 3 4 5
Laske lopuksi keskiarvo pisteistä ja lisää yhteenvetoympyrään		KESKIARVO:




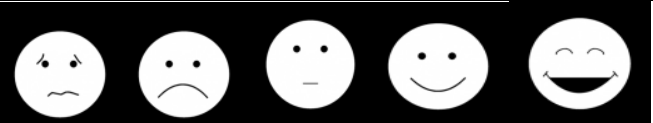
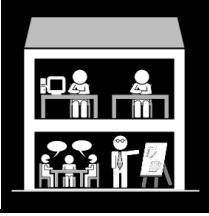

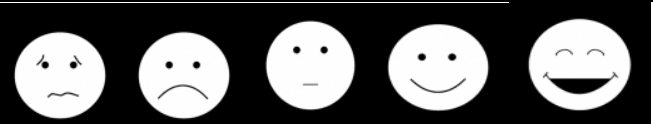
IHMISSUHTEET JA SOSIAALISET TILANTEET		
<p>1. Minulla on ystäviä tai läheisiä ihmisiä.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>2. Jos tulee riita toisen ihmisen kanssa, minä pyydän anteeksi ja sovin riidan.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>3. Minulla on hyvät ihmissuhteet.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>4. Minä tutustun helposti uusiin ihmisiin.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>5. Minun perheessäni on hyvät ihmissuhteet.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>








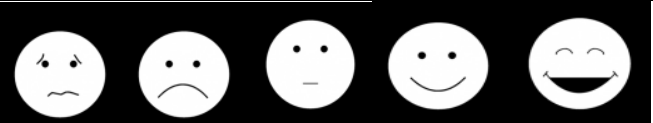
<p>6. Minä soitan ja keskustelen usein oman perheeni kanssa.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>7. Minulla on hyvät suhteet lasteni kanssa.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>8. Minä EN pelkään ketään ihmistä.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>9. Osaan keskustella.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>10. Minä autan toisia ihmisiä.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>

<p>11. Minä pyydän apua, jos minulla on ongelmia.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>12. Minä kuulun ryhmään (kuten harrastus tai muu).</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>13. Minun on helppoa lähteä pois kotoani ja tavata muita ihmisiä.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>14. Minua kuunnellaan, kun minä puhun.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>15. Minä voin sanoa mielipiteeni.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>

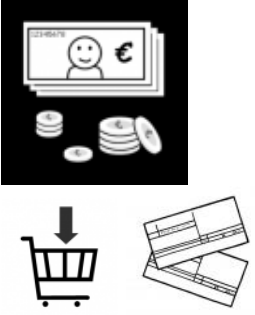



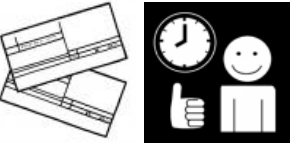


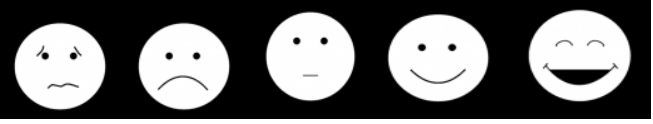
<p>16. Tykkään olla muiden ihmisten kanssa.</p>		
<p>17. Minä osaan hoitaa asioita helposti myös vieraiden ihmisten kanssa.</p>		
<p>18. Minä puhun ihmisten kanssa sosiaalisessa mediassa (WhatsApp, Facebook, Skype).</p>		
<p>Laske lopuksi keskiarvo pisteistä ja lisää yhteenvetoympyrään</p>		<p>KESKIARVO:</p>

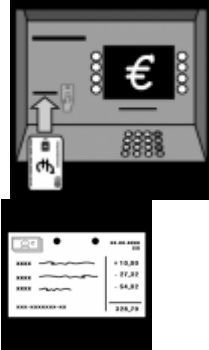
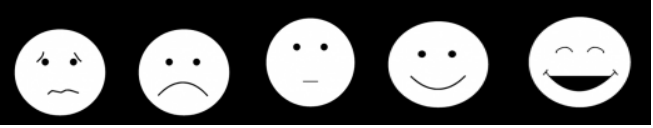

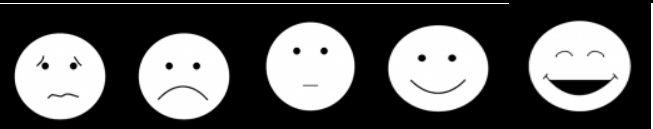

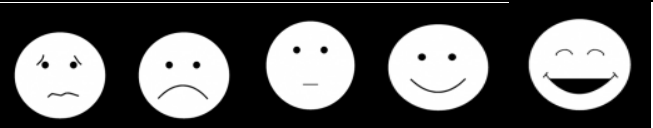

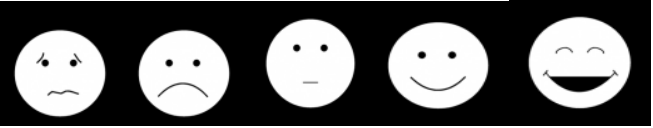
Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sclera, Toisto/Tuija Helkiö, Sergio Palao/CATEDU, Kalevi Puistolinna, Sergio Palao/CATEDU /muokkaus Papunet.

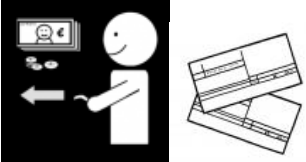




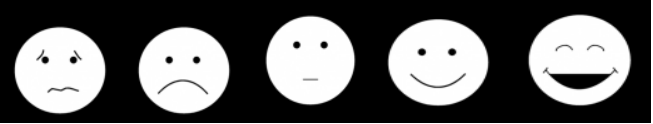


OPISKELU JA TYÖ		
<p>1. Minä uskon, että minä saan töitä.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>2. Minä toivon, että minä saan opiskelupaikan.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>3. Minä uskon, että minä voin perustaa oman yrityksen.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>4. Minun elämäni on parempaa, jos pääsen töihin tai kurssille.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>

5. Autan muita ihmisiä.		 1 2 3 4 5
6. Osaan tehdä paljon asioita.		 1 2 3 4 5
7. Minä haluan ja tykkään oppia uusia asioita.		 1 2 3 4 5
8. Minä opin helposti uusia asioita.		 1 2 3 4 5
Laske lopuksi keskiarvo pisteistä ja lisää yhteenvetoympyrään		KESKIARVO:


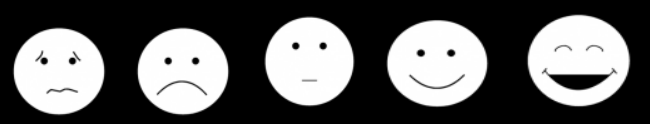





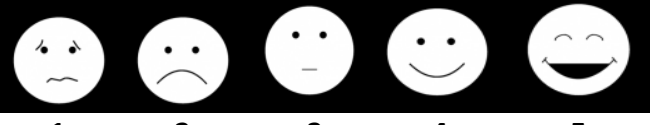
Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen, Sclera, Sclera- muokkaus Maarit Mykkänen, Virpi Puikkonen, Savas ja Mainostoimisto Ad Kiivi Oy


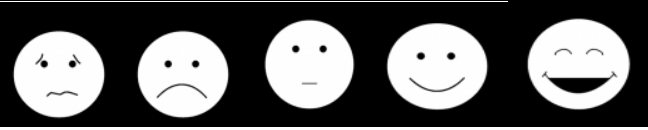

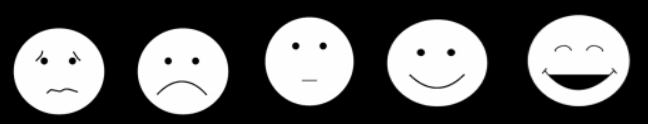
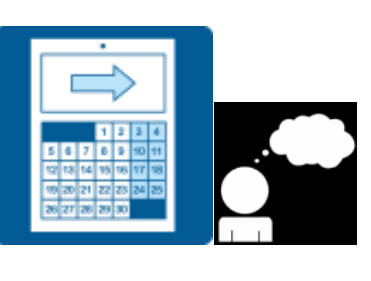

RAHANKÄYTTÖ JA TOIMEENTULO		
<p>1. Minulla on rahaa ostaa ruokaa ja maksaa laskut.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>2. Minä voin ostaa kaiken, mitä minä tarvitsen.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>3. Minä maksan laskut ajoissa.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>4. Minä mietin, ennen kuin ostan mitään.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>

<p>5. Minä tiedän, kuinka paljon rahaa minulla on pankissa.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>6. Pystyn säästämään rahaa.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>7. Minä itse päätän, mitä minä ostan.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>8. Minä ostan vain sellaisia tavaroita, mitä minä tarvitsen.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>

<p>9. Minä huolehdin, että kaikki laskut maksetaan.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>10. Minä uskon, että minun rahani riittävät.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>11. Minulla on nyt sopivasti rahaa.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>12. Minulla EI ole velkaongelmia.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Laske lopuksi keskiarvo pisteistä ja lisää yhteenvetoympyrään</p>		<p>KESKIVARVO:</p>

Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen, Sclera, Toisto/Tuija Helkiö, Sclera/muokkaus Papunet, Sergio Palao/CATEDU/muokkaus Papunet.

TULEVAISUUS JA SUUNNITELMAT		
<p>1. Minulla on suunnitelmia ja haaveita.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>2. Minulla on elämässäni tavoite (esimerkiksi työpaikka, matka tai suomen kielen oppiminen).</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>3. Minä uskon, että minä voin saavuttaa tavoitteeni.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>4. Minä haluan, että minun elämäni muuttuu.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>

<p>5. Minä haluan tehdä töitä, jotta pystyn toteuttamaan haaveeni.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>6. Minä selviän elämässä.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>7. Minä tiedän hyvin, mitä minä haluan tehdä.</p>		 <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Laske lopuksi keskiarvo pisteistä ja lisää yhteenvetoympyrään</p>		<p>KESKIARVO:</p>

Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sclera, Sclera- muokkaus Maarit Mykkänen, Virpi Puikkonen, Savas ja Mainostoimisto Ad Kiivi Oy, Sclera-muokkaus Ritva Hämäläinen Savas sekä Pixabay : Tero Vesalainen, WildOne