

TUKIHENKILÖN TYÖKALUPAKKI

vapaa-ajan suunnitteluun ja
toteuttamiseen



Nämä työkalut on suunniteltu tukea tarvitsevan henkilön käyttöön oman näköisen vapaa-ajan suunnittelun tueksi ja ovat Tukihenkilön työkalupakista löytyvät työkalut ovat osa kansainvälistä ACCESS to Leisure-hanketta, jossa myös Tukena-säätiö on ollut mukana.



Euroopan unionin
osarahoittama

ACCESS to Leisure



Tukena

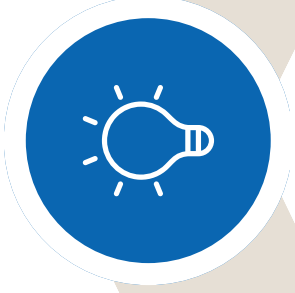
Kysymyksiä vapaa-ajan pohdintaan

Voit pohtia omaa vapaa-aikaasi alla olevien kysymysten avulla



OMA AJATUS

- Missä olet lahjakas?
- Mistä saat kehuja?
- Mitä teet vapaa-ajallasi (harrastukset, urheilu, käsityöt...)?
- Miten tekeminen vapaa-ajalla sujuu?
- Onko joku, joka tukee sinua toteuttamaan itseäsi?
- Mitä harrastit aiemmin?
- Oliko joku, joka tuki sinua siinä erityisesti?
- Miksi lopetit sen tekemisen?
- Mitä voit tehdä itse, jos haluat oppia tai tehdä jotakin uutta?
- Missä tarvitset apua ja tukea?
- Mitä on vaikeaa tehdä yksin?



OMAT IHMISET

- Mikä on sinulle tärkeintä ihmisten tapaaminen ja keskusteleminen, kyky tehdä jotain itse, uuden oppiminen, tekeminen, mitä osaat jo, ...?
- Tunnetko itsesi nopeasti kotoisaksi uudessa ympäristössä?
- Mitä tuntuu tavata uusia ihmisiä? Teetkö helposti kontaktia, odotatko, että joku puhuu sinulle, oletko hyvin hermostunut ...?
- Ketä voisit pyytää mukaan tekemään jotain vapaa-aikasi?



OMA TEKEMINEN

- Mikä tekee sinut onnelliseksi?
- Milloin haluat tehdä mitään (viikonloppuna, arkena, päivällä, illalla ...)?
- Mitä haluaisit tehdä? (viikonloppuna, arkena, päivällä, illalla ...)?
- Onko se mahdollista?
- Miten se olisi mahdollista?
- Haluatko tehdä ja toteuttaa jotakin päivällä?
- Oletko päivisin töissä tai muussa toiminnassa, mihin aikaan olet kotona? ...
- Mitä ja kuinka usein haluat tehdä jotain muuta, joka tapahtuu harvemmin? (viikoittain, kuukausittain, satunnaisesti, ...)?
- Minkä etäisyyden päässä kotoa haluat tehdä jotain (kuinka pitkän matkan voi kulkea itse tai jonkun avustamana)?



OMA TYYLI

- Miten näet itsesi: rauhallisena, aktiivisena, urheilullisena, sosiaalisena, omissa oloissaan, luovana, tarkkana, uteliaana, iloisena, surullisena, tykkäävänä olla sisällä, tykkäävänä olla ulkona, siinä/sietämättä suuria väkijoukkoja, sinnikäänä, luovuttavana helposti, kärsivällisenä, kyllästyväne nopeasti asioihin, totuttavana nopeasti uuteen, odottavana ja katsovana?
- Mikä on sinusta tyrsää?
- Mistä innostut?
- Mikä saa sinut vihaiseksi?
- Mitä pelkää?



OMA YMPÄRISTÖ

- Miten liikut?
- Käytkö ulkona yksin?
- Millaisia kuvavälaineitä käytät usein?
- Onko joku, jota voit pyytää viemään sinut johonkin?
- Oletko hyvä oppimaan reitin ulkona, kun olet jo matkustanut sen jonkun kanssa?
- Miten tutkit ympäristöäsi (tekeminen, toiminta, palvelut, yhteisöt, ryhmät, seurat...)?
- Kuka voisi tukea sinua pääsemään mukaan johonkin toimintaan?



OMAT RAHAT

- Mikä on budjetti, jonka voit/aiot varata vapaa-ajan harrastuksiin ja tekemiseen?
- Tarvitsetko uusia varusteita uuteen harrastukseen? Onko sinulla jo jotain varusteita?
- Onko sinulla varattuna rahaa harrastusmenoihin?
- Miten voisit varata rahaa vapaa-ajan menoja varten?

Tukirinki

Tukirinki on joukko ihmisiä, jotka ovat tukenasi elämässäsi eri tavoin

Rakkauden kehä

Rakkaimmat

Rakkauden kehälle tulee ihmiset, joita rakastamme - ihmiset joiden kanssa meillä on turvallinen olo ja joiden seurassa voimme olla haavoittuvaisia. Rakkaimpiin voi sisältyä esimerkiksi perheen jäsenet ja erittäin läheiset ystävät

Ystävyyskehä

Ystävät

Ystävyyskehälle tulee henkilöitä, jotka ovat itselle tärkeitä ystäviä ja tuttavuuksia - ihmisiä joiden kanssa käymme kahvilla tai syömässä, ja vietämme yhteistä aikaa

Osallistumisen kehä

Tärkeät ihmiset eri yhteisöissä

Osallistumisen kehälle tulee henkilöitä, joita kohtaamme eri elämäntilanteissa ja tekemisissä - koulussa, töissä, kirkossa ja erilaisissa ryhmissä. Osallistumisen kehällä olevista henkilöistä voi tulla ajan kuluessa ystäviämme tai rakkaitamme.

Vaihtuvuuden kehä

Muut

Vaihtuvuuden kehälle tulee henkilöitä, jotka ovat tärkeitä, mutta saattavat vaihtua elämässämme. Lääkärit, opettajat, sosiaalityöntekijät, taksikuskit, esimiehet ja muut, jotka ovat elämässämme tietyn asian, paikan tai toiminnan kautta.

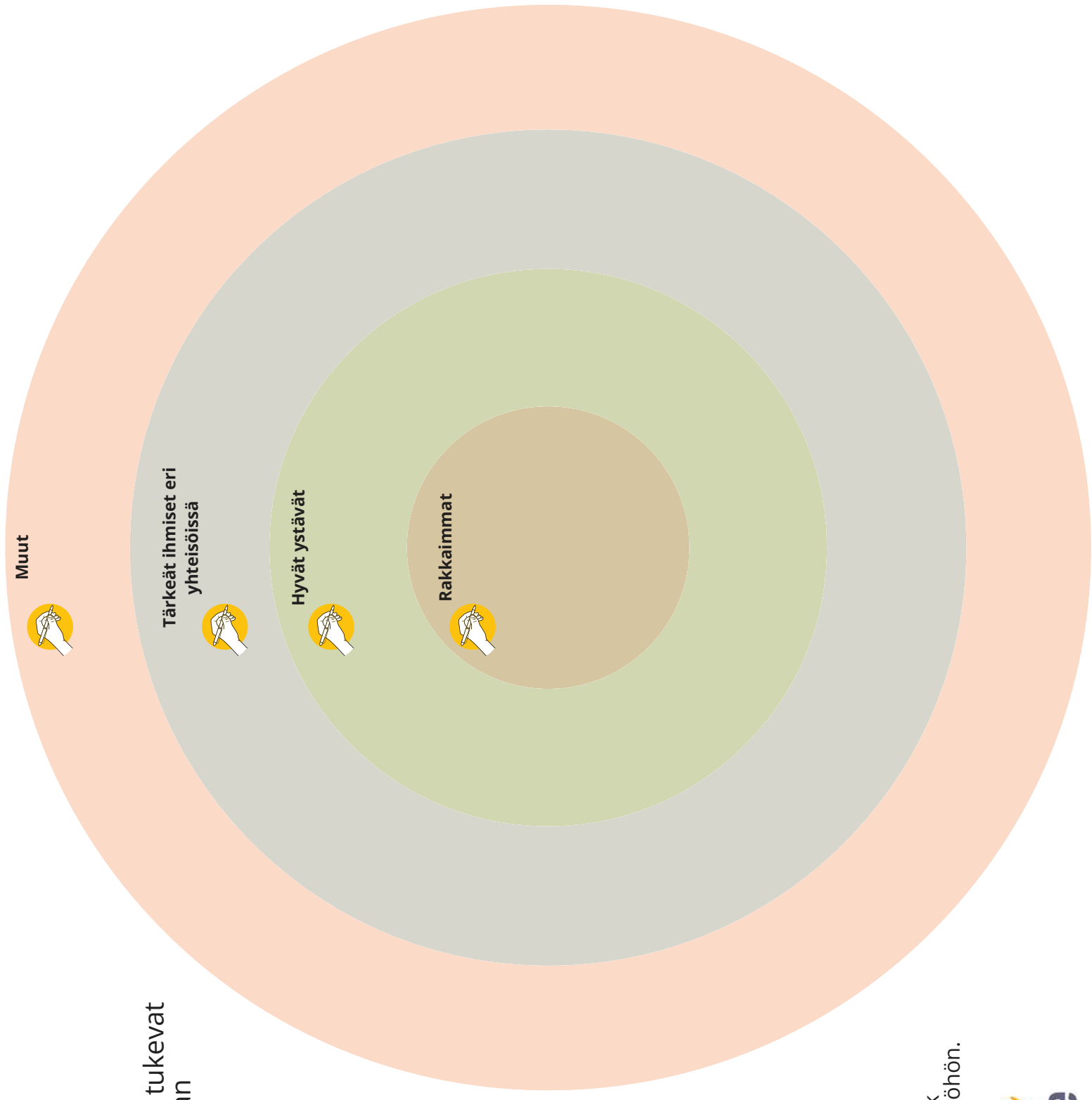
Circles of support - Tukirinki
Perustuu Judith Snow'n, Jack
Pearpointin ja Marsha Forestin työhön.

Tukirinki

Tukirinki on joukko ihmisiä, tukevat sinua suunnittelemaan tulevaisuuttasi.

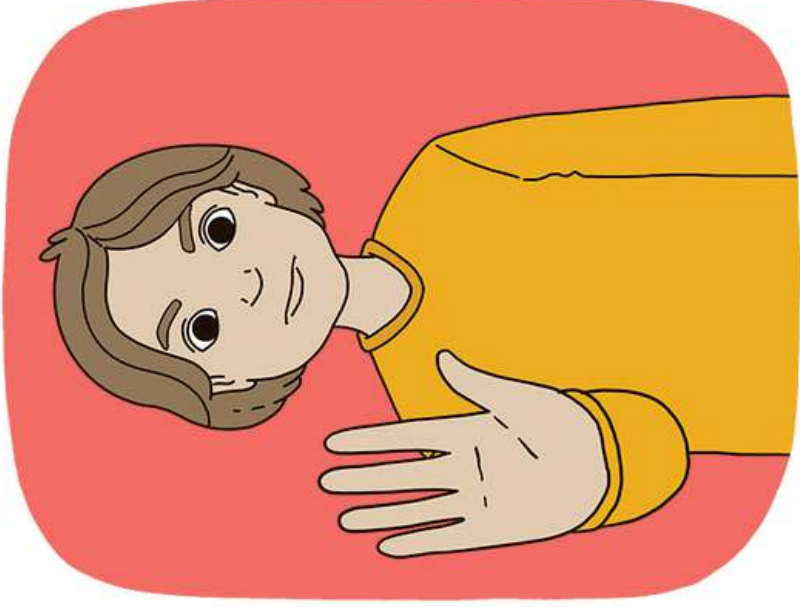
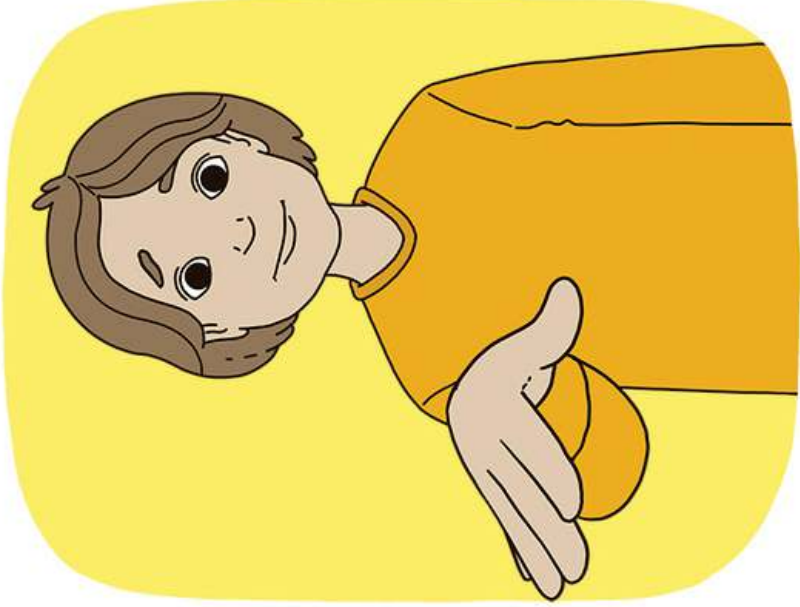
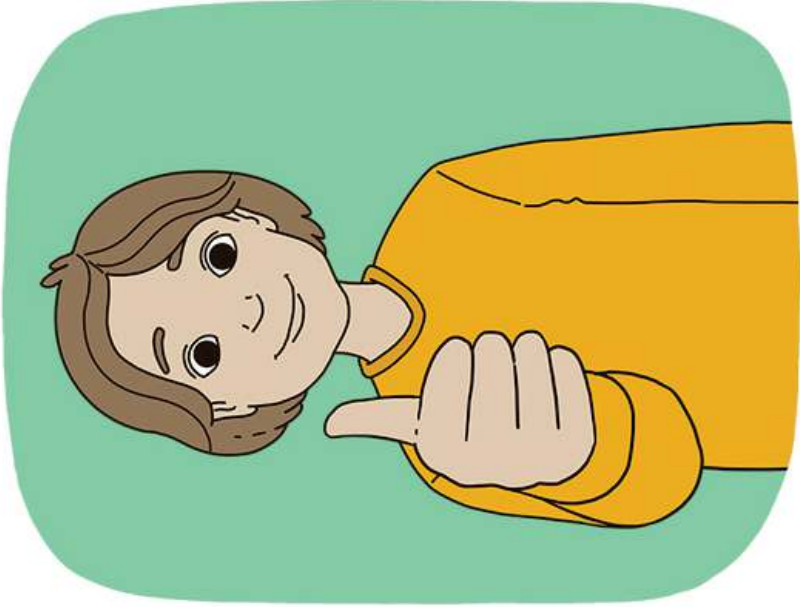


Mieti ja kirjoita elämäsi kuuluvat ihmiset eri kehiin.



Circles of support - Tukirinki
Perustuu Judith Snow'n, Jack
Pearpointin ja Marsha Forestin työhön.

ACCESS
to Leisure



VAPAA-AIKA

Vapaa-ajan aktiviteetti:

Aktiviteetin kuvaus:

Tavoitteet

Suunnitelma

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Mihin tarvitset tukea ja miten ?

Mihin pyydät ammattilaisen apua tai tukea?

AIKATAULU SUUNNITELMA 01

DATE: / /

MITÄ MINUN PITÄÄ TEHDÄ, ETTÄ VAPAA-AJAN SUUNNITELMA TOTEUTUU ?

AIKATAULU

05:00	
06:00	
07:00	
08:00	
09:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	
24:00	

TÄNÄÄN KESKITYN NÄIHIN ASIOIHIN:

TEHTÄVÄT

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

MIHIN TARVITSEN APUA:

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

MUISTIINPANOT

PÄIVÄN SUUNNITELMA 02

PVM: / /

PÄIVÄN TAVOITTEET

VESIMITTARI



FIILIKSET



ATERIAT JA VÄLIPALAT

AAMUPALA

LOUNAS

PÄIVÄLLINEN

VÄLIPALAT

✓ PÄIVÄN TEHTÄVÄT

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

TAPAAMISET

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

MUISTA:

Suunnitelmani ystävyyden tukemiseen



Muista:
Pystyn
auttamaan
muita!



1

Uskon, että voin auttaa muita saamaan ystäviä.

2

Taidot, jotka auttavat minua tukemaan
muita saamaan ystäviä

3

Näillä taidoilla voin auttaa muita

4

Askeleet, joilla voin auttaa muita solmimaan
uusja ystävyssuhteita

6

Miten rohkaisen muita?

Miten auttaisin muita löytämään uutta tekemistä vapaa-ajalle ?

VAHVUUTENI, JOTKA AUTTAVAT MINUA SIINÄ

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

VAPAA-AJAN OHJAAJANA MINÄ....



Vapaa-ajan aktiviteetit



Tykkään

En tykkää



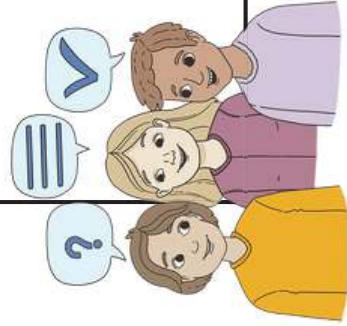
Miten saisit lisättyä hyvää mieltä tuottavaa tekemistä arkeesi?



Eri vapaa-ajan viettotapoja	Kuinka haluaisin saada tietoa lisää	Miten teen valinnan



<p>Esimerkkejä kertaluontoisesta tekemisestä, esim elokuviin meno</p>	<p>Ketä voisit pyytää mukaan ?</p>	<p>Kenen kanssa voisit harrastaa sitä toistuvasti tai säännöllisesti ?</p>



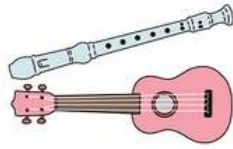
Kertaluontoinen tekeminen

Kirjoita tähän (ulkokehään) niiden henkilöiden nimet, joita haluaisit kutsua mukaan, mutta et ole vielä kovin läheinen heidän kanssaan, tai olet mitä he vastaavat.



Kirjoita tähän (sisäkehään) niiden henkilöiden nimet, jotka ovat sinulle läheisiä ja joita toivoisit eniten mukaan viettämään vapaa-ajan aktiviteetteja.



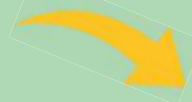


Esimerkkejä säännöllisistä vapaa-ajan viettotavoista, esim. pelaaminen tai tanssiharrastus	Kuka voisi lähteä kanssasi harrastamaan ?	Kenen kanssa olet jo käynyt harrastamassa säännöllisesti ?



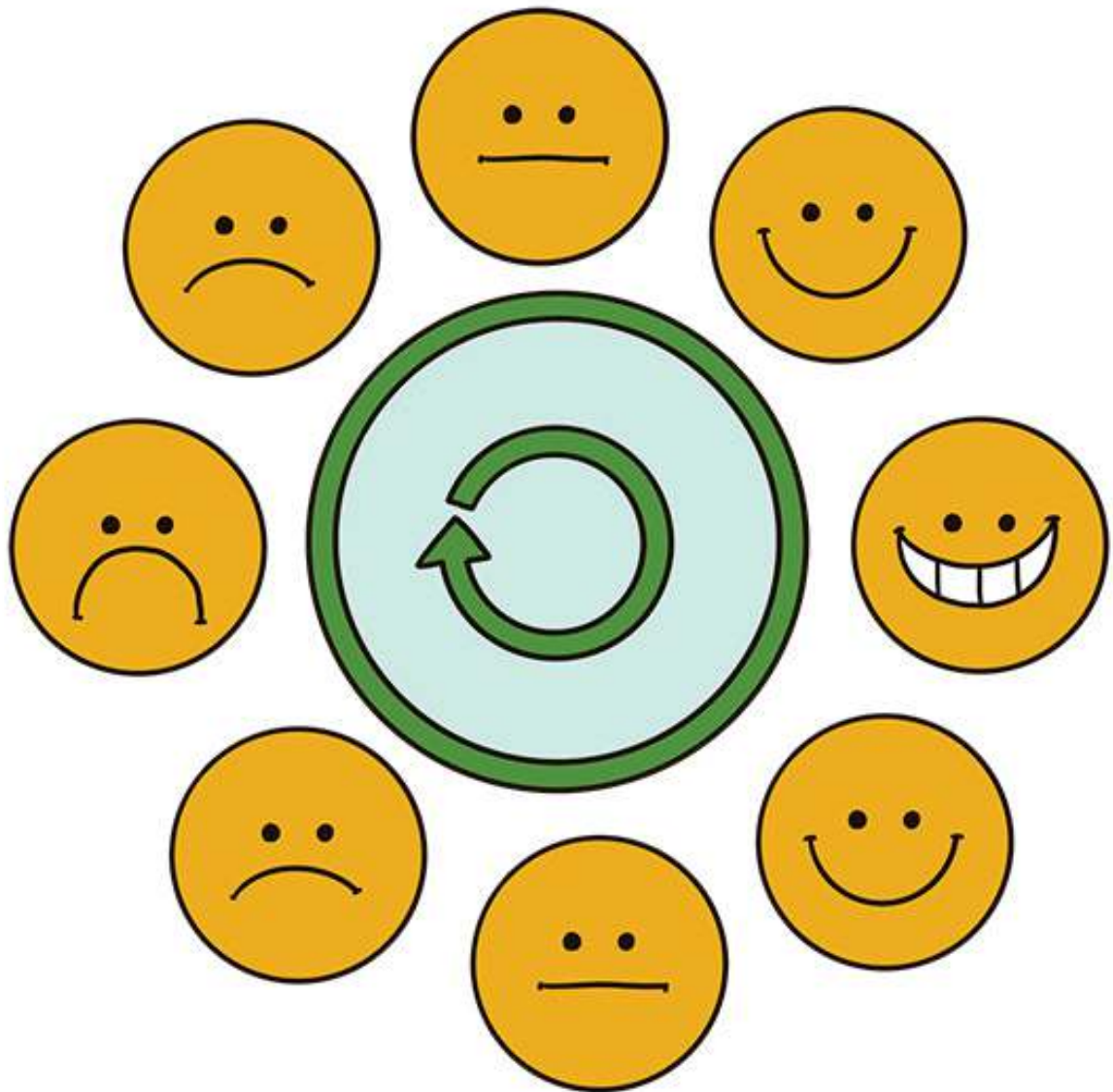
Säännölliset vapaa-ajan aktiviteetit

Kirjoita tähän (ulkokehään) niiden henkilöiden nimet, joita haluaisit kutsua mukaan, mutta et ole vielä kovin läheinen heidän kanssaan, tai olet epävarma, mitä he vastaavat.






Kirjoita tähän (sisäkehään) niiden henkilöiden nimet, jotka ovat sinulle läheisiä ja joita toivoisit eniten mukaan viettämään vapaa-ajan aktiviteetteja säännöllisesti.





Täydellinen viikko

Aamulla 	Päivällä 	Illalla 
Ma		
Ti		
Ke		
To		
Pe		
La		
Su		

<http://helensandersassociates.co.uk>

Täydellinen päivä



Aamulla



Päivällä



Illalla

Täydellinen kuukausi



Aamulla



Päivällä



Illalla

Täydellinen talvi



Aamulla



Päivällä



Illalla



Täydellinen kevät



Aamulla



Päivällä



Illalla

Täydellinen kesä



Aamulla



Päivällä



Illalla

Täydellinen syksy



Aamulla



Päivällä



Illalla