VERKOSTO-VIHKO

.....

.....

Euroopan unionin osarahoittama

TAMPERE MISSIO

¡VAMOS! Diakonissalaitos

Pirkanmaan hyvinvointialue

TÄMÄN VIHKON KÄYTTÖ

Tämä vihko on tarkoitettu käytettäväksi eri palveluiden tukena. Voit täyttää vihkoa yksin ja yhdessä eri työntekijöiden kanssa, sen verran kuin itse näet tarpeelliseksi.



SISÄLTÖ



Sovitut tapaamiset	3
Tärkeät päivämäärät	5
Verkostokartta	6
Minussa huomioitavaa	7
Kokonaisvaltainen hyvinvointi	8
Tavoitteet, toiveet ja tarpeet	9
Minun tärkeät henkilöt	10
Tunteiden tukisanasto	11
Puheluiden tueksi	12
Muistiinpanoja	13

SOVITUT TAPAAMISET

Ajankohta	Tapaaminen	Huomioitavaa

SOVITUT TAPAAMISET

Ajankohta	Tapaaminen	Huomioitavaa

Tärkeitä päivämääriä:

Muuta muistettavaa:

VERKOSTOKARTTA

Tähän voit merkata eri palveluita, joissa olet asiakkaana (esim. sosiaali- tai terveyspalvelut, työllisyypalvelut, järjestöt, kuntoutuspalvelut, opiskelijahuolto).

Merkitse kuhunkin kohtaan:

- yhteyshenkilö
- puhelinnumero
- mihin tarvitsen kyseistä palvelua

MINUSSA HUOMIOITAVAA

Jos sinulla on joitain asioita, mitä sinun on vaikea tuoda esille palveluissa, kirjoita ne tähän. Mitä muiden olisi hyvä tietää minusta, jotta minun olisi helpompi olla tapaamisella? Esimerkiksi: pelkään lääkäreitä, toivon minusta käytettävän tätä nimeä.



KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI

Mikä on haastavaa? Mitkä asiat on hyvin? Mitä voimavaroja sinulla on?

KOTI

MIELENTERVEYS

RIIPPUVUUSKÄYTTÄYTYMINEN

FYYSINEN TERVEYS

TYÖ- JA KOULUTUS

SOSIAALISET SUHTEET

TOIVEET:

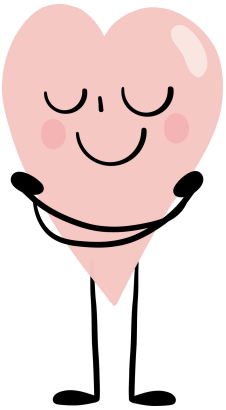
TARPEET:

TAVOITTEET:



MINUN TÄRKEÄT HENKILÖNI

Kuka on minulle tärkeä tukihenkilö/voimavara tilanteessani?
Jos haluan jonkun heistä mukaan tapaamisiin, ympyröin hänen nimensä.



TUNTEIDEN TUKISANASTO

Voit esimerkiksi tapaamisella kertoa, mitä tunteita sinussa herää tapaamisen aikana tai käydä läpi ennen tapaamista, miltä sinusta tuntuu.

ilo

ylpeys

kiitollisuus

ihailu

luottamus

myötätunto

helpotus

tyytyväisyys

toivo

innostus

uteliaisuus

hämmennys

turhautuminen

pelko

viha

suru

ahdistus

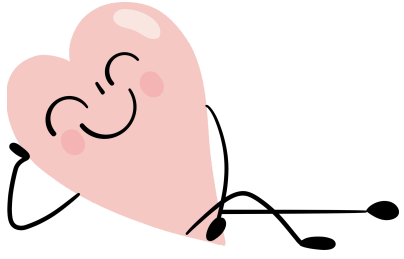
riittämättömyys

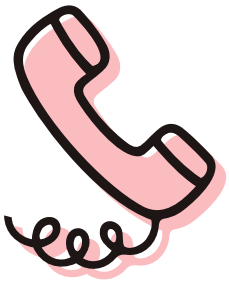
häpeä

syyllisyys

pettymys

katumus





PUHELUIDEN TUEKSI/MUISTIINPANOT

Virallisten puheluiden soittaminen voi jännittää monia. On ammattilaisen vastuulla kysyä SINULTA olennaiset kysymykset. Sinulla on aina oikeus pyytää tarkennuksia ja kertausta. Voit aina sanoa, jos et ole ymmärtänyt jotakin. Tässä muutama fraasi puheluiden tueksi.

ESITTÄYTYMINEN	Hei, olen.../ x tässä hei...
PUHELUN AIHE	Asiani koskee.../ Soitan, koska.../ Haluaisin apua asian x kanssa.../ Voisitko auttaa minua asian x kanssa?
KYSYMYKSET JA TARKENNUKSET	Voisitko toistaa vielä, mitä äsken sanoit?/ En ihan ymmärtänyt.../ Kertoisitko vielä...?/ Voidaanko vielä kerrata?/ Ymmärsinkö oikein, että...?
PUHELUN YHTEENVETO	Mitä minun seuraavaksi täytyy tehdä? Kehen olen yhteydessä asiasta x? Kuka hoitaa asiaa x? Kuka minuun on yhteydessä asiassa x? Millä aikataululla asia x tapahtuu? Mistä saan tiedon x?

MUISTIINPANOT

Voit kirjoittaa esimerkiksi muistettavia asioita tuleville tapaamisille työntekijöiden kanssa, omia havaintoja.



Tämä työkalu on luotu osana Tukivoima-ESR+ -hanketta.

Tukivoima-hanke (2024–2027) on ESR+-rahoitteinen yhteishanke TampereMission, Diakonissalaitoksen Vamoksen ja Pirkanmaan hyvinvointialueen kanssa.

Hanke on syntynyt Pirkanmaalla havaitusta tarpeesta tukea nuoria, joilla on kuormittava elämäntilanne, monenlaisia palvelutarpeita ja haasteita selviytyä siiloutuneessa palvelujärjestelmässä.