

Mitä sinulle kuuluu?

Kysy ja kuuntele

- Millaiseksi koet arkesi ja elämäsi tällä hetkellä?
- Mikä on hyvin? Tuntuuko jokin haastavalta?
- Mitkä asiat auttavat sinua jaksamaan ja voimaan hyvin?
- Toivotko muutosta päivittäiseen elämäsi, jotta jaksat ja voit paremmin? Tarvitsetko tukea niiden toteuttamiseen?

Reagoi ja huomaa

- Tunnista tarve, esitä tarvittaessa lisäkysymyksiä.
 - *"Sinua auttaa arjessa jaksamaan..."*
 - *"Toivot muutosta/tukea asiaan X..."*
- Tuo esiin vahvuudet
- Kysy asiakkaalta: Mitä voisit itse tehdä? Löydätkö itsellesi sopivaa toimintaa? Autanko sinua löytämään tukea?

Käytä Reittistä asiakasohjauksen tukena ja hyödynnä hyvinvointilähetettä.

www.pohde.fi/reittis



Ydinasiat

Kysy ja kuuntele.

Autta oivaltamaan.

Anna aikaa asiakkaan päätöksille.

Huomaa hyvä!

Vahvista ihmisen itse esille tuomiaan myönteisiä havaintoja.

Tue pieniin konkreettisiin muutoksiin.

Elintavat ja Uni

- Millaiseksi koet elintapasi tällä hetkellä?
- Nukutko riittävästi?

Liikunta

- Miten liikut arjessa?
- Onko sinulla liikunnallisia harrastuksia, joista nautit?

Luonto

- Vietätkö aikaa luonnossa?
- Pääsetkö halutessasi luontoon?

Kulttuuri

- Kuuluuko kulttuuri arkeesi – esimerkiksi kirjallisuus, taide ja musiikki?
- Mitä kulttuuri sinulle merkitsee?

Osallisuus

- Onko elämässäsi merkityksellisiä ihmissuhteita?
- Tunnetko kuuluvasi johonkin porukkaan?

Digimedian käyttö

- Kuinka paljon käytät aikaa ruudun äärellä?
- Miksi ja mihin käytät digimediaa?

Ravitsemus

- Mitä hyvää ruokavaliossasi on?
- Tunnetko ravitsemuksen perusasiat?

Turvallisuus

- Mitkä asiat tuovat sinulle turvallisuuden tunnetta?
- Koetko olevasi turvassa henkiseltä, fyysiseltä ja taloudelliselta väkivallalta?

Arjen raha-asiat

- Riittävätkö rahasi asumisen ja elämisen kuluihin?
- Onko sinulla rahahuolia?

Työkyvyn tuki

- Koetko olevasi työkykyinen?
- Tiedätkö millaista tukea voit saada työkyvyn ylläpitämiseen ja kehittämiseen?

Mielen hyvinvointi

- Mitkä asiat tukevat mielen hyvinvointiasi?
- Onko sinulla huolia?
- Oletko huolissasi omasta tai läheistesi päihteidenkäytöstä?