

Tulostettavat liitteet

Liite 1. Ryhmästä kiinnostuneen ennakkotapaamisen runko

Ennakkotapaamisen paikan olisi oltava viihtyisä ja häiriötön sekä tunnelman luonteva ja kiireetön. Tapaamisessa voi olla pientä tarjottavaa. Onnistunut ennakkotapaaminen ja tutustuminen madaltavat kynnystä osallistua ryhmään.

Keskustelussa voi käyttää apuna seuraavia kysymyksiä.

1. Taustatiedot

- Nimi
- Ikä
- Lasten iät
- Perhesuhteet (yksinhuoltaja/parisuhde)
- Koulutus/ammatti/työ/muu

2. Onko sinulla lapsia? Jos on, mitä haluat kertoa heistä?

- Mitä lapsellesi/lapsillesi kuuluu?
- Asuvatko lapset kanssasi?
- Missä he ovat päivisin (päivähoito, koulu)?
- Tarvitsevatko lapset hoitoa leirien ja ryhmien aikana?

3. Ruoka-aineallergiat?

4. Aikaisempi päihdetausta, hoito- tai tukijaksot

- Päihdetausta (mitä päihteitä, kuinka pitkään)
- Avo- ja muut hoitokontaktit päihderiippuvuuteen liittyen?

5. Omat voimavarat

- Mikä auttaa sinua selviytymään arjessa?
- Ihmissuhdeverkostosi (ystävät, sukulaiset, seurakunta, harrastukset tai muut yhteydet)? Keneltä tai mistä saat apua ja tukea tarvittaessa?

6. Ryhmäprosessiin osallistuminen

- Mitä odostat leiriltä ja koko prosessilta? (Osallistujan tarpeet.)
- Miten arvelet jaksavasi käsitellä omaa elämääsi? Miltä tuntuu puhua omista asioista ryhmässä?
- Jaksatko kuunnella toisten tarinoita ja kokemuksia?
- Mikä on ominaisin tapasi ilmaista itseäsi (puhuminen, käsillä tekeminen)?
- Miten arvelet jaksavasi olla mukana pitkäkestoisessa prosessissa (kahdella pidemmällä leirillä ja yhdessä leiripäivässä sekä ryhmätapaamisissa, joita on 11)?
- Rohkenetko kertoa retkahduksistasi tai muista kömmähdyksistä?
- Ryhmässä käsiteltävät asiat ovat vaitiolovelvollisuuden piirissä. Sitoudutko tähän?
- Mitä pelkää tai jännittää ryhmätoiminnassa?
- Mikä on pahinta mikä voisi mennä pieleen?
- Millainen suhde sinulla on kristinuskoon?
- Voiko leirillä ja ryhmätoiminnassa olla rukousta, hengellisiä lauluja tai Raamatun lukua?
- Mitä haluaisit kysyä?

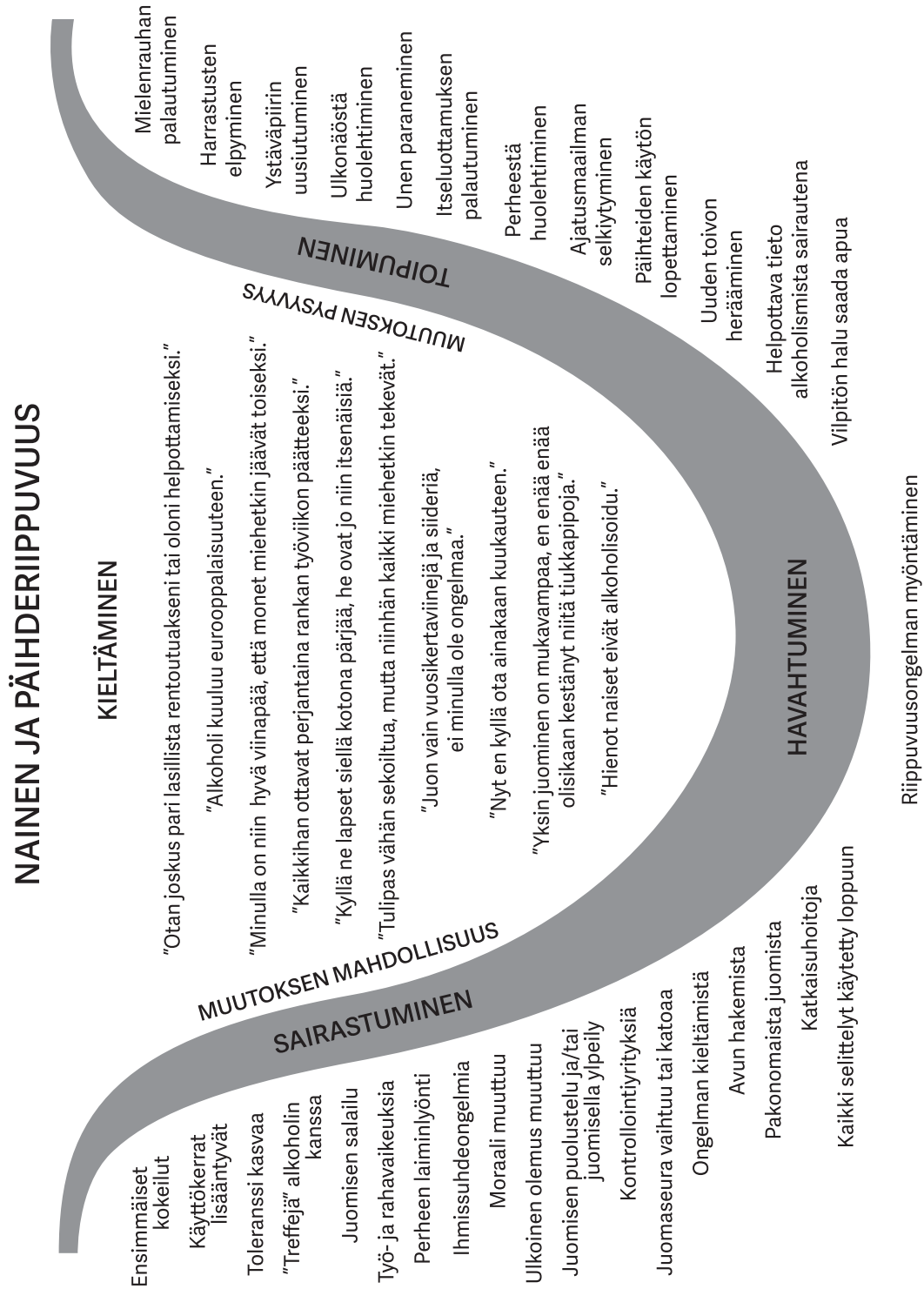
Liite 2. Tunteiden tunnistaminen

Voit käyttää tunneluetteloa omien tunteidesi tunnistamiseen ja mielialasi hahmottamiseen eri hetkissä. Voit lisätä listaan kokemiesi tunteita, mikäli niitä ei siitä löydy.

ahdistunut	itseks	oikukas	toivoton
alakuloinen	itse kunnioittava	onnellinen	turvallinen
alemmuudentuntoinen	itseä säälivä	onneton	turvaton
apaattinen	jännittynyt	pelko, pelokas	tympääntynyt
arka		pettynyt	tyyni
	kateellinen	päätäväinen	tyytymätön
eloisa	katkera	päättämätön	tyytyväinen
energinen	kaunainen		uhkarohkea
epäilevälinen	kielteinen	raivokas	uhmakas
epäitseks	kiitollinen	rakastunut	ujo
epärehellinen	kiivastunut	rakastava	uskottava
epävarma	kyllästynyt	rauhallinen	utelias
estoinen	kyyninen	rauhaton	
	kärsimätön	rehellinen	valpas
halukas	kärsivällinen	reipas	väsynyt
haluton	kärttyinen	rento	vihainen
harmistunut		riittämätön	
helpottunut	lannistunut	rohkea	yhteenkuuluvai-
hermostunut	lempeä	romanttinen	suutta tunteva
huojentunut	luottavainen		yksinäinen
huvittunut	luova	saamaton	
hämillinen		sopusointuinen	ärtyisä
häpeävä	mahtipontinen	sukeutunut	
	masentunut	surullinen	yllättynyt
ihastunut	murheellinen	suuttunut	ylpeä
ilkeä	myönteinen	syylästävä	ymmällään
ilkikurinen		syyläinen	ylimielinen
iloinen	nolostunut, nolo	säälimätön	
inhoava	närkästynyt		
innokas	nöyrä	tehokas	
itkuinen		toiveikas	

Liite 3. Nainen ja päihderiippuvuus

Alkoholiriippuvuuden etenemistä esittävää kuviota voi soveltaa mihin tahansa riippuvuuteen. Lähde: Kujasalo, Anne & Nykänen, Hannele 2005. *Viinin viemää. Nainen alkoholin ansassa*, s. 105.

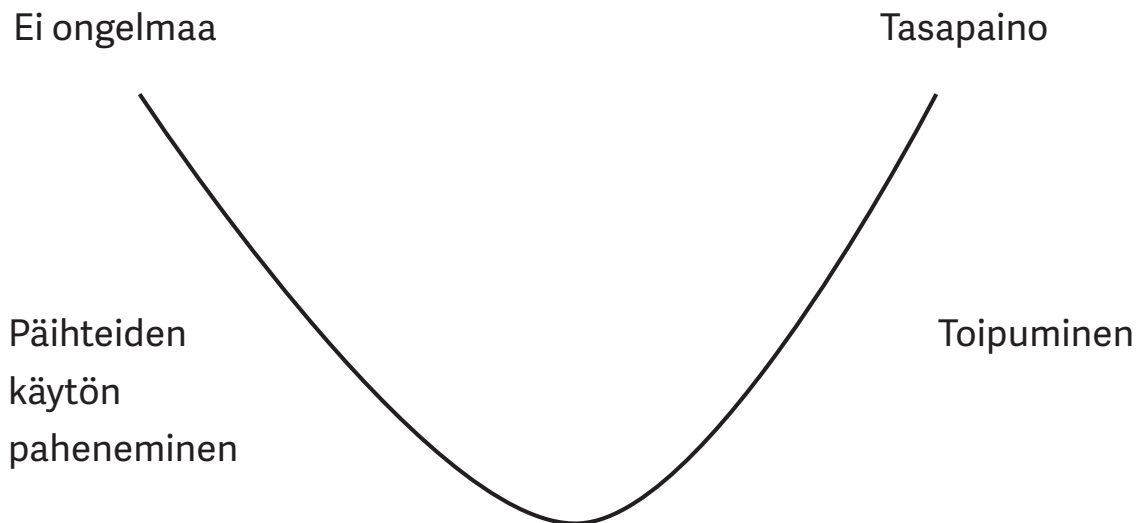


Liite 4. Riippuvuudesta toipumisen vaiheen tunnistaminen

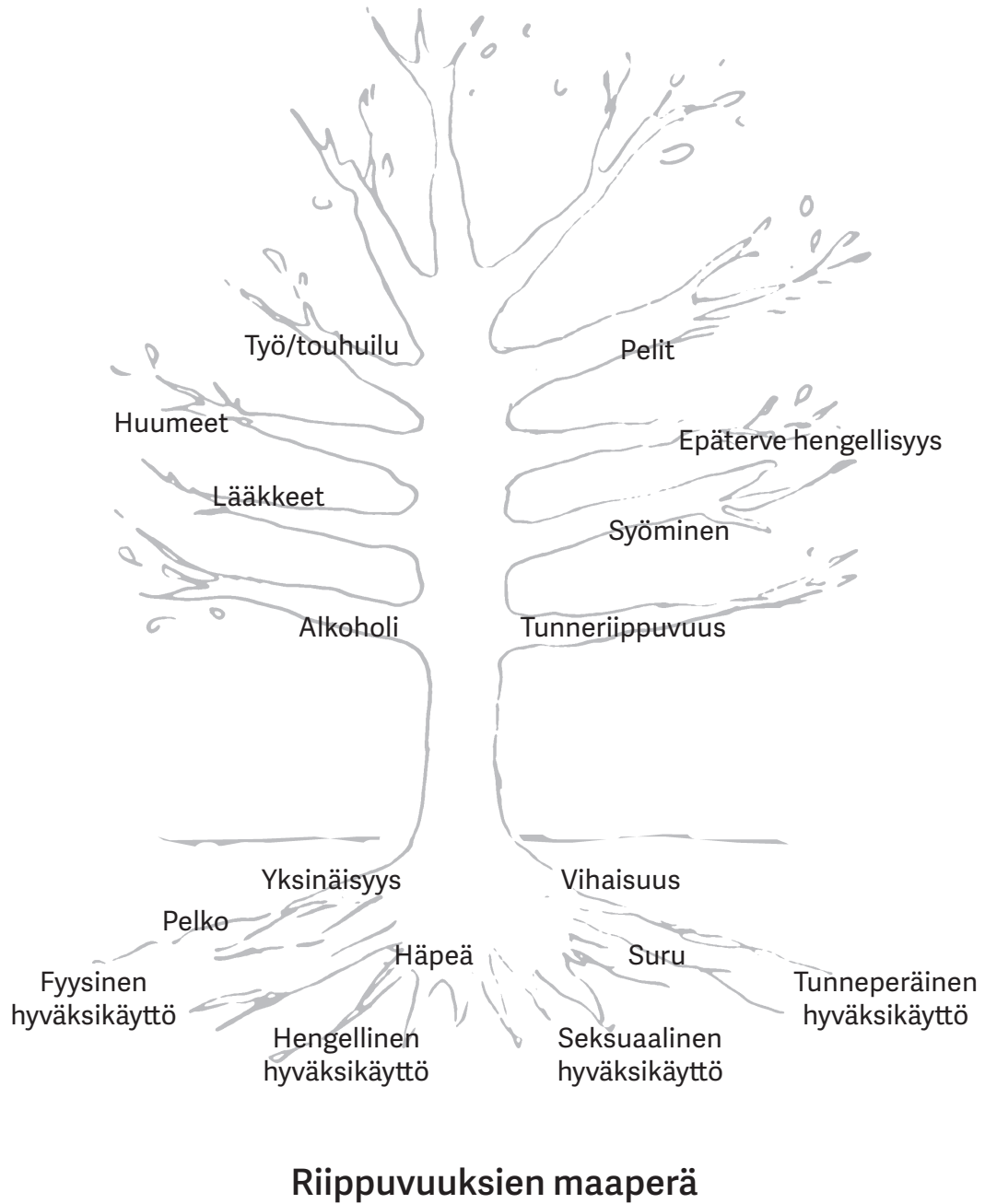
Alla pelkistetty kuvio, joka kuvaa riippuvuudesta toipumista. Merkitse kuvaan oma nykytilanteesi ja tavoitteesi muutamaksi kuukaudeksi eteenpäin.

Merkitse kaavioon rastilla (X):

- päihderiippuvuutesi (tai muun asian, jossa haluat edetä) pahin vaihe
- toipumisesi nykyvaihe
- piirrä niiden välille viiva, joka kuvaa riippuvuutesi etenemistä tähän hetkeen
- merkitse vaihe, jonka haluat saavuttaa muutaman kuukauden kuluttua tai jossakin asettamassasi tavoiteajassa. Piirrä katkoviiva edellisestä rastista tähän kohtaan.



Liite 5. Naisen riippuvuuksien puu



Liite 8. Naisen perusoikeudet

Minulla on oikeus turvalliseen elämään.

Minulla on oikeus elää pelosta vapaana.

Minulla on oikeus rakastaa ja saada vastarakkautta.

Minulla on oikeus saada kunnioittavaa kohtelua.

Minulla on oikeus olla oma itsesi.

Minulla on oikeus omaan yksityisyyteen.

Minulla on oikeus omiin mielipiteisiin ja niiden ilmaisemiseen.

Minulla on oikeus muuttua ja vaihtaa mielipiteitani.

Minulla on oikeus sanoa ”ei”.

Minulla on oikeus omaan rahaan ja sen käyttöön.

Minulla on oikeus esittää kysymyksiä.

Minulla on oikeus olla inhimillinen – ei tarvitse olla täydellinen.

Minulla on oikeus tehdä virheitä.

Minulla on oikeus päättää itseäni koskevista asioista.

Minulla on oikeus olla miellyttämättä kaikkia.

Minulla on oikeus asettaa itseni etusijalle.

Minulla on oikeus tehdä muutoksia elämässäni.

Liite 9. Ikkunoita itsetuntemukseen ja näkyvämmäksi tulemiseen

		PALAUTTEEN KÄSITTELEMINEN	
		Minä tiedän itsestäni	Minä en tiedä itsestäni
Muut tietävät minusta	Avoimin minä kuva, jonka annan toisille ajatukset ja tunteet, jotka ilmaisen vapaasti näkyvä toimintani	Sokea minä asenteet, tunteet ja kokemukset, joista en itse ole tietoinen tai halua hyväksyä omikseni toisten käsitykset minusta	
AVOIMUUDEN LISÄÄMINEN			
Muut eivät tiedä minusta	Kätkeyty minä elämäkokemukset, tunteet, tiedot, taidot, asiat, asenteet, toiveet ja pelot, joita en ilmaise muille	Tuntematon minä käyttäytymisen juurisyyt tunteet, kyvyt ja voimavarat, joita en tiedosta unohtuneet kokemukset	

Joharin ikkuna ja minän ulottuvuudet.

Avoim – Minä tiedän tämän asian tai piirteen itsestäni, ja myös sinä tiedät sen.

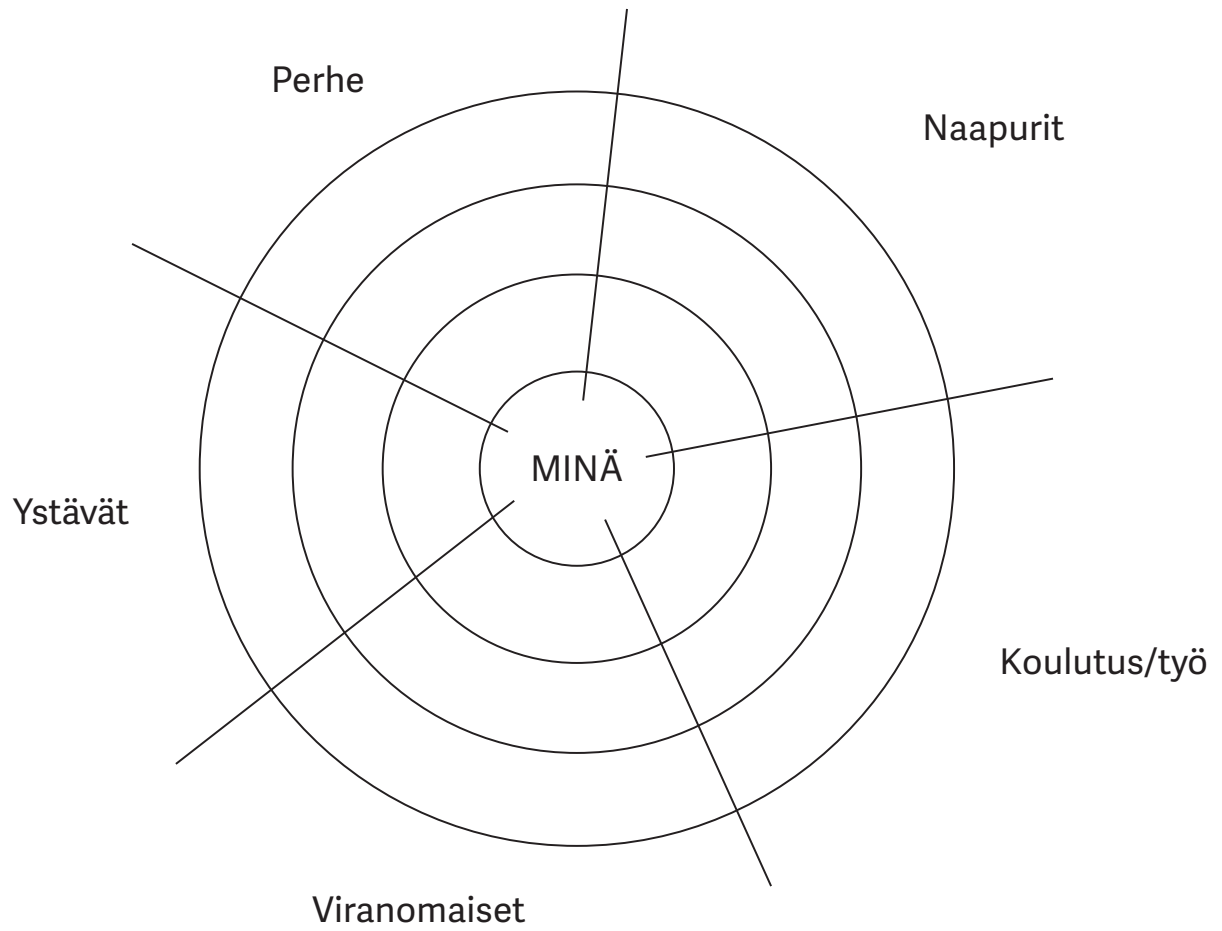
Tätä ruutua voimme kutsua olohuoneeksi, jonne kutsutaan vieraat.

Sokea – Sinä tiedät tämän asian tai piirteen minusta, mutta en itse tiedosta sitä. Tämä ruutu on kuin kotimme tuoksu, jota emme itse huomaa, mutta vieraat haistavat sen.

Kätkeyty – Minä tiedän tämän asian tai piirteen itsestäni, mutta sinä et sitä tiedä. Tämä ruutu on makuuhuoneemme: vain harva vieras on sinne tervetullut.

Tuntematon – En tiedosta tätä asiaa tai piirrettä itsestäni, etkä sinäkään sitä tunne. Tätä ruutua kuvaa jokin vanha varasto. Vuosien kuluessa sinne on kertynyt esineitä, joita emme tiedä siellä olevan, eivätkä muutkaan tiedä niistä. Kaikilta piilotettu Tuntematon-ruutu on kuin aarrearkku täynnä mahdollisuuksia, mutta joskus sieltä löytyy jotain pilaantunuttakin.

Liite 11. Ihmissuhteet ja muut tukiverkostot – verkostokartta



Liite 12. Tulevaisuuden näköalat

Talon maanalainen kellarikerros kuvaa vaihetta, jolloin elämässä on paljon voimavaroja vieviä asioita ja ihminen näkee vain ongelmansa. Seuraavassa vaiheessa, kun tilanne on hieman parempi, ihminen elää tässä ja nyt eikä edelleenkään näe kuin aivan lähelle (talon ensimmäinen kerros). Pienet asiat vievät voimat ja vastoinkäymisten tullessa jaksaa vain päivän kerrallaan.

Talon toinen kerros kuvaa melko tasapainoista näköalaa. Lähellä olevat asiat on mahdollista huomioida, kun voimavaroja on enemmän. Samalla pystyy katsomaan jo hieman kauemmas, huomioimaan asioita monipuolisemmin ja näkemään, mitä eteenpäin meneminen vaatii ja mitkä kaikki asiat on otettava huomioon.

Talon kolmannesta kerroksesta avautuvat laajemmat maisemat. Sieltä käsin voi nähdä kaukana tulevaisuudessa olevan päämäärän, mutta matkalla olevat esteet voivat jäädä huomaamatta ja eteenpäin meneminen näyttää liian helpolta.

Talon ylin kerros kuvaa tulevaisuuden unelmia ja toiveita sekä suunnitelmia niitä kohti menemiseksi.



Liite 13. Minä kasvan -runo

Minä kasvan
rakkaudessa omaa tietäni kohtaan,
rajallisuuttani kohtaan.
Yhä vähemmän katson sitä
Mitä muilla on ja mitä he osaavat.
Minä otan itseni vastaan sellaisena kuin olen.

Alan elää
myös siinä mikä ennen oli tyhjää.
Minä hyväksyn elämäni kuvion
kaikkine repeytymineen ja reikineen,
Kaikkine mielettömyyksineen ja ristiriitoinen.
Minä suostun siihen mitä olen.
En kiellä itseäni enää.
minä luon rakkaussuhteen siihen, mikä minussa on
luovuttamatonta.
Minä kuulen ja kuuntelen itseäni
toiveissani.

Ulrich Schaffer: Kasvan... ja elämäni uudistuu (Lasten Keskus 1995)

Liite 14. Herran siunaus Jörg Zinkin sanoin

Herra, kaikkivaltias,
kaikkien asioiden alkulähde ja täyttäjä,

siunatkoon sinua,
antakoon sinun kukoistaa ja kasvaa,
antakoon toiveittesi täytyä,
ponnistelusi kantaa hedelmää,

ja varjelkoon sinua kaikelta pahalta,
suojatkoon sinua vaaroissa,
antakoon turvakätkön tuskassa.

Herra valistakoon kasvonsa sinulle,
niin kuin aurinko halki maapallon
antaa lämpöä kohmettuneille
ja iloa kaikelle, mikä elää,

ja olkoon sinulle armollinen,
kun syyllisyys sinua ahdistaa.
Hän päästäköön sinut kaikesta pahasta
ja tehköön sinusta vapaan.

Herra kääntäköön kasvonsa sinun puoleesi,
hän nähköön sinun vaivasi
ja kuulkoon sinun äänesi,
parantakoon sinut ja lohduttakoon sinua

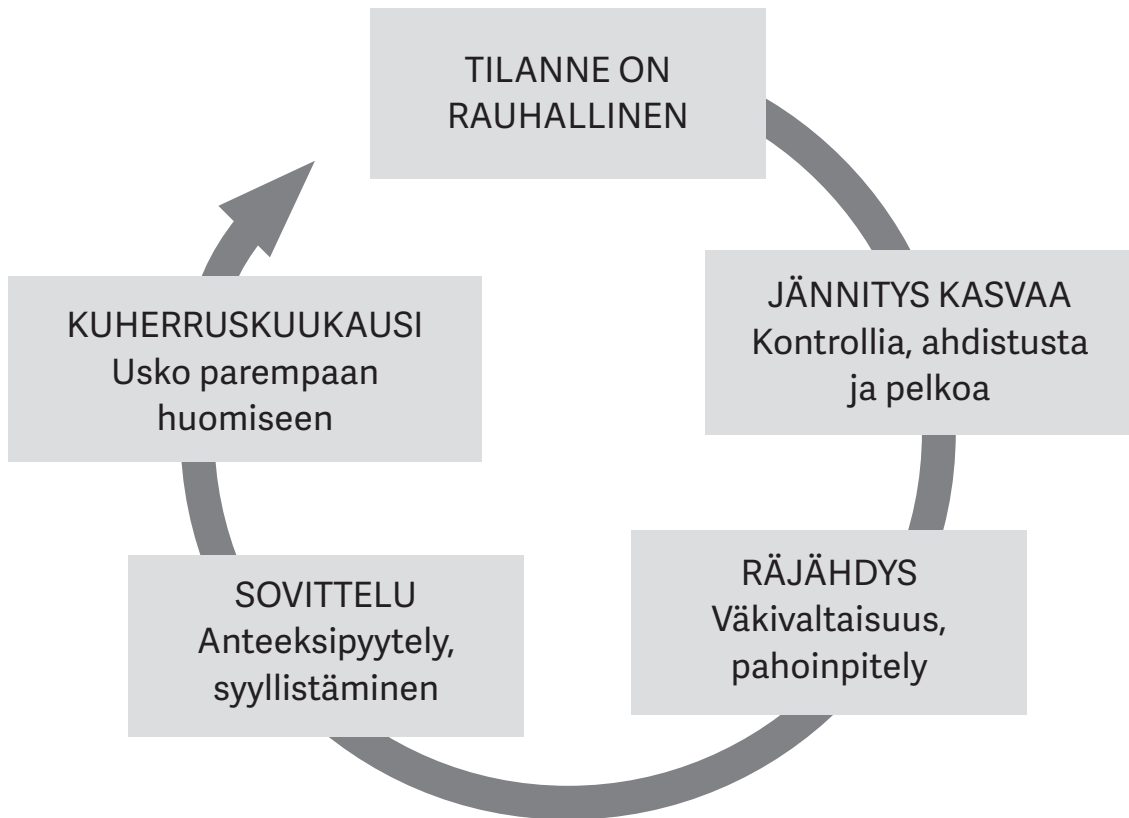
ja antakoon sinulle rauhan,
ruumiin rauhan ja sielun rauhan
rakkauden ja onnen.

Aamen.

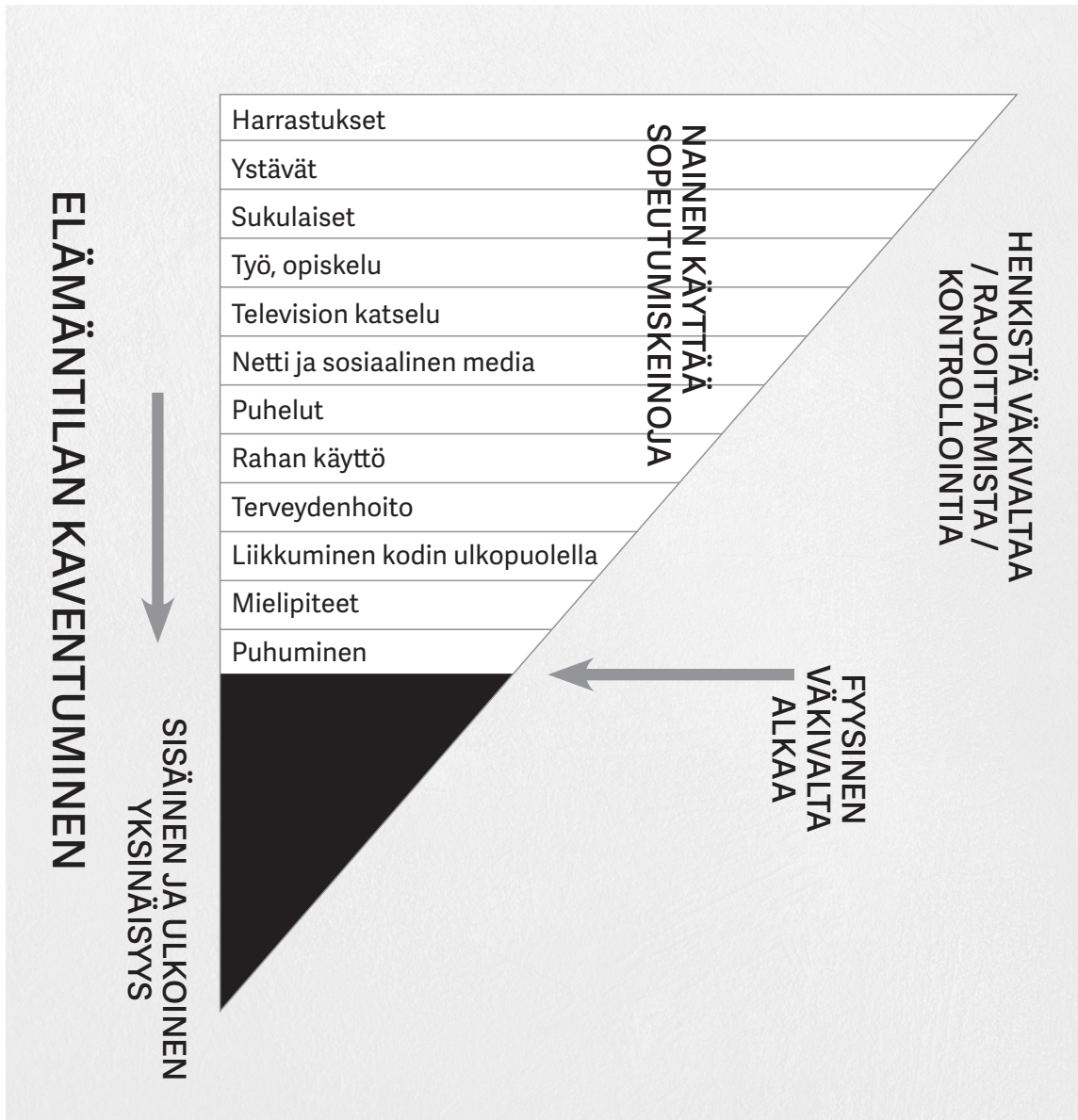
Se on Herran tahto,
hänen, joka on sama iankaikkisesti.
Tätä hän sinulle tahtoo
nyt ja aina.

Jörg Zink: Mitä sinulle toivoisin

Liite 15. Väkivallan kehä



Liite 16. Väkivallan laajeneminen



Lähde: Rautava, Maria & Perttu, Sirkka 2002. *Naisiin kohdistuva pari- ja lähisuhdeväkivalta*. Käsikirja perus- ja täydennyskoulutukseen. Helsinki: STM, Stakes.

Liite 17. Varoitusmerkkejä väkivaltaisesta suhteesta

Mikäli epäilet, että parisuhteessasi on väkivaltaisia piirteitä, kiinnitä huomiota näihin asioihin.

- Hän on omistushaluinen, vaativa ja mustasukkainen. Mustasukkaisuus ei kohdistu vain vastakkaiseen sukupuoleen, vaan myös ystäviin ja sukulaisiin.
- Hän käyttäytyy kontrolloivasti ja rajoittaa menemisiäsi; haluaa tietää tarkasti, missä liikut, soittelee häiritsevästi perääsi ja tarkkailee yhteydenpitoasi. Hän arvostelee ja kontrolloi ulkonäköäsi kuten pukeutumista ja meikkaamista.
- Hän suuttuu pienistä mitättömistä asioista. Hänen reaktionsa ovat vahvat, minkä vuoksi joudut olemaan varuillasi, pelkää häntä ja teet kaikkiesi, ettei hän suutu.
- Hän käyttäytyy eri tavalla silloin, kun olette muiden seurassa.
- Hän vähättelee sinua naisena ja äitinä.
- Hän syyttää sinua ja muita vastoinkäymisistään.
- Hän tekee sinut itsestään riippuvaiseksi esim. taloudellisesti.
- Et saa osallistua taloudelliseen päätöksentekoon.
- Hän käyttäytyy sinua kohtaan kovakouraisesti ja käyttää fyysisiä voimakeinoja.
- Hän uhkaa sinua väkivallalla.
- Hänellä on seksiin liittyviä vaatimuksia ja hän suuttuu, jos kieltäydyt seksistä.
- Koet, että seksi on alistavaa ja kovaotteista.
- Hän on väkivaltainen eläimiä kohtaan.
- Hänen lapsuuden perheessään on ollut väkivaltaa tai hän on käyttäytynyt väkivaltaisesti aiemmissa suhteissa.
- Yhteydenpito omien läheistesi kanssa on vähentynyt; välttelet heitä joko peittääksesi tilannetta tai kumppanisi vaatimuksesta.
- Vältät tiettyjä puheenaiheita ja varot sanomasta mielipiteitäsi hänen seurassaan.
- Sinulla on tunne, ettet osaa toimia oikein parisuhteessa. Pyydät toistuvasti anteeksi asioita.
- Läheisesi ovat huolissaan suhteestanne ja hänen käytöksestään.
- Hän lupaa muuttaa käyttäytymistään, mutta lupaukset eivät pidä.
- Hän vaatii nopeaa anteeksiantoa eikä asioista saa enää puhua.
- Hän kieltää sinua hakemasta apua ja puhumasta tilanteesta ulkopuolisille.

Liite 18. Turvallisuussuunnitelma

Ohjeita turvallisuuden lisäämiseksi, kun puoliso on väkivaltainen.

- Kerro väkivallasta ulkopuolisille: läheisille, naapureille tai ammattilaisille.
- Ota selvää omista oikeuksistasi esimerkiksi omaisuuden ja lasten suhteen.
- Sinulla on lupa selvittää asioita puolison tietämättä.
- Tyhjennä sivuhistoria, jos käytät tietokonetta tiedon ja avun hakemiseen.
- Kerää todisteita uhkauksista ja väkivallasta; kirjoita tapahtumia ylös, pidä päiväkirjaa, säilytä viestit ja ota valokuvia.
- Käy lääkärissä, vaikka et haluaisi tehdä rikosilmoitusta.
- Mieti syitä, joiden avulla pääset poistumaan asunnosta, kuten roskien vieminen, tupakalla käyminen, postin hakeminen tai koiran ulkoiluttaminen.
- Mieti, mitkä ovat kodissasi parhaat pakoreitit ja hakeudu kriisitilanteessa aina huoneeseen, jossa on uloskäynti.
- Tallenna hätänumero puhelimesi pikavalintaan tai suosikkeihin. Voit tallentaa hätänumeron myös salanimellä.
- Sovi tuttavien kanssa puhelusta tai viestistä, josta hän tietää sinulla olevan hätä ja soittaa apua.
- Säilytä helposti saatavilla laukkuja, jossa on valmiina tärkeimmät tavarat ja vähän käteistä tai pankkikortti.
- Ota selvää, mihin voit paeta: läheisille, turvakotiin, kriisiasuntoon tms.
- Väkivaltatilanteessa suojaa päätä ja vatsaa ja huuda äänekkäästi apua, jotta joku kuulee sinut ja soittaa hätänumeroon.
- Jos perheessä on lapsia, turvallisuudesta ja turvasuunnitelmasta tulee puhua myös heidän kanssa. Opetta lapsesi soittamaan apua joko läheisiltä tai yleisestä hätänumerosta. Jos lähdet kodista, pyri ottamaan lapset mukaasi.
- Koska väkivaltaa on vaikea ennakoida ja välttää, turvallisinta on lähteä silloin, kun väkivallan tekijä ei ole paikalla.
- Ota mukaan omat ja lasten henkilötodistukset, tärkeät henkilökohtaiset tavarat ja lääkkeet sekä mahdolliset todisteet väkivallasta.
- Jos sinulla on puolisoasi kanssa yhteisiä varoja, siirrä puolet niistä omaan käyttöösi. On mahdollista, että puolisoasi estää sinulta pääsyn niihin myöhemmin.
- Vaihda verkkopankin tunnusluvut ja muut salasanat, jos on mahdollista, että ne ovat puolisoasi tiedossa.

- Väki­val­ta ei loppu aina eroon, vaan se voi jatku­a eri­laisena uhkailuna, ahdisteluna ja väki­valtana myös eron jäl­keen. Kohtaamiset eron jäl­keen ovat riski väki­vallan uusiutumiselle. Jos väki­val­ta jatkuu, jatka todisteiden keräämistä.

Seuraavat asiat lisäävät turvalli­suutta eron jäl­keen:

- Vai­hda uusi salainen puhelin­numero, salaa osoitetietosi tai hanki turvakielto.
- Hanki lähestymiskielto ja ilmoita lähestymiskiellon rikkomisesta.
- Älä pidä yhteyttä väki­vallan tekijään, vältä tilanteita, joissa olette ilman ulkopuolisia.
- Sovi tapaamiset, kuten lasten tapaamisvaihdot julkiselle paikalle.
- Pyydä viranomaisilta apua lapsiin liittyvien sopimusten tekemiseen ja sovi asioista mahdollisimman selkeästi. Vai­hda päivittäisiä rutiineja ja kulkureittejä ja kerro tilanteesta työpaikalla, lasten päiväkodissa ja koulussa.
- Huomioi turvalli­suus myös, kun käytät erilaisia laitteita, kuten matkapuhelimia, tietokoneita ja gps-laitteita, koska ne mahdollistavat henkilön seurannan.
- Jaa mahdollisimman vähän tietoa itsestäsi sosiaalisessa mediassa ja tarkista yksityisyys- ja turvalli­suusasetukset.
- Toistuvat, ei toivotut yhteydenotot, pelottelu, uhkailu, seuraaminen ja tarkkailu ovat merkkejä eron jäl­keisestä vainosta.

Liite 19. Seksuaalioikeudet ja turvallisuus

Sinulla itselläsi on oikeus seksuaalisuuteesi ja siihen liittyvään turvallisuuteen. Muista, että sinulla on:

1. Oikeus päättää, mitä kerrot seksuaalisuudestasi.
2. Oikeus oman seksuaali-identiteetin ilmaisuun.
3. Oikeus päättää seurustelusuhteista ja oikeus valita puoliso.
4. Oikeus saada tietoa seksuaaliterveydestä.
5. Oikeus ruumiilliseen koskemattomuuteen.
6. Oikeus turvallisuuteen.
7. Oikeus ilmaisiin seksuaaliterveyspalveluihin.
8. Oikeus tasa-arvoon ja syrjimättömyyteen.
9. Oikeus nauttia seksuaalisuudesta.
10. Oikeus omaan kehoon.
11. Oikeus yksityisyyteen.
12. Oikeus päättää perhesuunnittelusta.
13. Oikeus päättää seksistä tai seksittömyydestä.
14. Oikeus suojella itseä.
15. Oikeus vaikuttaa seksuaaliterveyttä koskevaan päätöksentekoon.
16. Oikeus tulla suojelluksi.

Liite 20. Palautelomake, Tunneleiri I

Tunneleiri I

Aika _____

Paikka _____

1. Leiripaikka oli

- kiitettävä
- hyvä
- välttävä
- huono

2. Majoitus oli

- kiitettävä
- hyvä
- välttävä

Perustele hieman:

3. Leirin aikataulu oli mielestäni

- liian väljä
- sopiva
- liian tiivis

Perustele hieman:

4. Leiriohjelma oli sisällöltään

- erittäin hyvä
- hyvä
- melko hyvä
- melko huono
- huono

Perustele hieman:

5. Elämänkaarityöskentely oli mielestäni

- hyödyllinen
- hyödytön

6. Elämänkaarityöskentely oli mielestäni

- erittäin vaikea
- melko vaikea
- sopiva

7. Elämänkaarityöskentely oli mielestäni itsetuntemusta vahvistava

- erittäin paljon
- melko paljon
- melko vähän
- ei lainkaan

8. Elämänkaari- ja tunnetyöskentely auttoivat tunnistamaan tunteitani

- erittäin paljon
- melko paljon
- melko vähän
- ei lainkaan

9. Elämänkaari- ja tunnetyöskentely antoivat keinoja käsitellä tunteitani

- erittäin paljon
- melko paljon
- melko vähän
- ei lainkaan

10. Uusiin ihmisiin tutustuminen oli

- erittäin helppoa
- helppoa
- melko vaikeaa
- vaikeaa

11. Leiri oli kokonaisuutena

- onnistunut
- melko onnistunut
- melko huono
- huono

Perustele hieman:

12. Tunneleiri täytti odotukseni

- hyvin
- melko hyvin
- melko huonosti
- huonosti

Perustele hieman:

13. Oliko sinulla leirin aikana asioita, jotka vaikeuttivat leirillä olemistasi ja osallistumistasi toimintaan? Jos oli, niin mitä?

14. Työntekijöiden toiminta oli toipumistani tukevaa

- erittäin paljon
- paljon
- melko paljon
- melko vähän
- ei lainkaan

Perustele hieman:

15. Mikä leirissä oli parasta?

16. Missä olisi ollut parantamisen varaa?

17. Muuta palautetta tai kommentteja

Kiitos vastauksistasi!

Liite 21. Palautelomake, Tunneleiri II

Palautelomake koko Minä kasvan -toipumisprosessista

Aika _____

Paikka _____

1. Toipumisprosessi tuki toipumistani

- erittäin paljon
- melko paljon
- melko vähän
- ei lainkaan

2. Toipumisohjelma oli sisällöltään

- erittäin hyvä
- hyvä
- melko hyvä
- melko huono
- huono

3. Toipumisprosessi antoi valmiuksia tunnistaa ja käsitellä tunteita

- erittäin paljon
- melko paljon
- melko vähän
- ei lainkaan

4. Toipumisprosessi vahvisti itsetuntemustani

- erittäin paljon
- melko paljon
- melko vähän
- ei lainkaan

5. Toipumisprosessi vahvisti naiseuttani

- erittäin paljon
- melko paljon
- melko vähän
- ei lainkaan

6. Ryhmän kokoontumiskertoja (10) oli

- riittävästi
- liian vähän
- liian paljon

7. Ryhmän kokoontumiskertojen väliaika (1 viikko) oli

- sopiva
- liian usein
- liian harvoin

8. Kokoontumiskertojen kesto (3 tuntia) oli

- sopiva
- liian pitkä
- liian lyhyt

9. Toipumisprosessi oli kokonaisuutena

- sopivan pituinen
- liian pitkä
- liian lyhyt

10. Oliko sinulla ryhmäprosessin aikana asioita, jotka vaikeuttivat osallistumistasi toimintaan? Jos oli, mitä?

11. Oletko kokenut saaneesi tukea muilta ryhmäläisiltä? Jos, niin millaista tukea?

12. Työntekijöiden toiminta oli toipumistani tukevaa

- erittäin paljon
- paljon
- melko paljon
- melko vähän
- ei lainkaan

Perustele hieman:

13. Työntekijöiden oman elämän jakaminen ryhmässä vaikutti

- myönteisesti
- melko myönteisesti
- melko kielteisesti
- kielteisesti

Perustele hieman:

14. Henkilökohtaiset rukoukset koin

- myönteisesti
- kielteisesti

Perustele hieman:

15. Hartaushetket koin

- myönteisesti
- kielteisesti

Perustelele hieman:

16. Mikä oli parasta toipumisprosessissa?

17. Missä olisi ollut parantamisen varaa?

18. Mitkä teemat tukivat toipumistasi parhaiten? (Rastita 5 tärkeintä.)

- Elämäkaarityöskentely
- Tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen
- Tunnettu ja tuntematon minä
- Häpeästä vapauteen
- Syyllisyydestä vapauteen
- Suojaava ja lamaannuttava pelko
- Viha ja katkeruus
- Anteeksiantamisen vapauttava voima
- Naiseuden elämänkaari (välileiri)
- Omien rajojen tunnistaminen lähisuhteissa
- Irti väärästä ihmissidonnaisuudesta – kohti omien todellisten tarpeiden tunnistamista
- Kohti parempaa itsetuntoa
- Rakkaus – elämän voimavara
- Minun verkostoni
- Retkahduksen estäminen
- Tulevaisuuteni

19. Olisitko jättänyt jonkun teeman pois? Jos niin, minkä?

20. Olisitko toivonut, että ryhmässä olisi käsitelty jotakin teemaa, jota ei nyt tässä prosessissa käsitelty? Mitä?

21. Seuraavassa on esitetty väitteitä siitä, miten toipumisprosessi on vaikuttanut elämäsi. Jos väite pitää kohdallasi paikkansa, merkitse väitteen kohdalle rasti.

- Olen muuttunut aktiivisemmaksi omien asioitteni hoidossa.
- Elämäni on paremmin omassa hallinnassani kuin aikaisemmin.
- Olen saanut uutta sisältöä ja mielekkyyttä elämääni.
- Olen oppinut pitkäjänteisyyttä ja sitoutumista.
- Pystyn suunnittelemaan tulevaisuuttani aikaisempaa paremmin.
- Olen saanut onnistumisen kokemuksia.
- Itseluottamukseni on parantunut.
- Olen saanut uusia ystäviä (vertaisia), joiden kanssa voin keskustella vapaasti omista asioistani.
- Käytän päihteitä (alkoholi, huumeet) vähemmän kuin ennen.
- Hoidon tai muun avun tarpeeni on vähentynyt.
- Tunnen, että minua arvostetaan ihmisenä ja samalla oma itsearvostukseni on parantunut.
- Arvostan itseäni naisena enemmän kuin aikaisemmin.
- Suhteeni muihin ihmisiin ovat parantuneet.
- Suhteeni lapsiini ovat vahvistuneet ja parantuneet.
- Syyllisyyden tunteeni on vähentynyt.
- Häpeän tunteeni on vähentynyt.
- Tunnistan tarpeeni paremmin kuin aikaisemmin.
- Tunnistan tunteeni paremmin kuin aikaisemmin.
- Kykenen käsittelemään tunteitani paremmin kuin ennen.
- Tunnistan omat rajani aiempaa paremmin.
- Kykenen huolehtimaan rajoistani paremmin kuin ennen.
- Avoimuuteni on lisääntynyt.

Halutessasi voit kirjoittaa lisätietoja edellä olevista kohdista.

22. Muuta palautetta tai kommentteja

Kiitos vastauksistasi!