

## 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!