Sanoitetaan arkea ja asumista kuormittavat haasteet ja tunnistetaan asiakkaan voimavarat

Keskustele asiakkaan kanssa hänen arkeaan ja asumistaan kuormittavista haasteista ja hänen voimavaroistaan alla olevan lomakkeen avulla. Lomake soveltuu erityisesti asumisneuvontaan, tuettuun asumiseen, etsivään työhön, asumissosiaaliseen työhön sekä neurovähemmistöön kuuluvien ihmisten tuen- ja palvelutarpeen alkukartoitukseen. Lomakkeen voi tulostaa asiakkaan itsensä pohdittavaksi tai hyödyntää asiakastilanteissa keskustelun pohjana.

TÄMÄN LOMAKKEEN AVULLA VOIT:

- keskustella siitä, millainen tuki auttaa asiakasta parhaiten ja mihin asiakkaan omat voimavarat riittävät
- pohtia, mihin kaikkiin lomakkeessa oleviin asiakkaan kokemiin vaikeuksiin on mahdollista löytää helpotusta tai apua esim. apuvälineistä, neuropsykiatrisesta valmennuksesta tai vertaistuen kautta
- varmistaa, että asiointitila ja -tilanteet ovat asiakkaalle esteettömiä ja saavutettavia
- määritellä konkreettiset tavoitteet asiointitilanteille
- kirjata sovitut toimintakäytänteet, esim. miten toimitte tilanteissa, joissa asiakkaan on vaikea noudattaa sovittuja aikatauluja tai keskittyä asiointitilanteeseen.

HUOMIO! Muista kertoa myös asiakkaalle, ettei lomake ole diagnostinen mittari vaan apuväline, joka auttaa tunnistamaan asiakkaan tuen tarpeita ja mahdollisia arkea ja asumista kuormittavia haasteita sekä auttaa edistämään asiakkaan itsetuntemista ja helpottaa hänen tarpeidensa sanoittamista.

KESKITTYMINEN JA TARKKAAVUUS

- ☐ Minun on vaikea keskittyä tehtäviin loppuun asti.
- ☐ Ajatukseni harhailevat helposti ja minun on vaikea seurata pitkiä keskusteluja.
- ☐ Minun on vaikea keskittyä, jos ympärillä on ääniä, muuta hälinää tai erilaisia ärsykkeitä.
- ☐ En malta kuunnella ohjeita loppuun asti ja joudun pyytämään ohjeita tai tietoja uudelleen, koska en muista niitä.

TOIMINNANOHJAUS JA TEHTÄVIEN SUORITTAMINEN

- ☐ Minun on vaikea aloittaa tehtäviä, vaikka tiedän niiden olevan tärkeitä.
- ☐ Minun on vaikea saada aloitettuja asioita valmiiksi.
- ☐ Lykkään asioita usein viime hetkeen.
- ☐ Minun on vaikea suunnitella tekemisiäni etukäteen ja arvioida, kuinka paljon aikaa jokin tehtävä vie.
- ☐ Kadotan helposti tavaroita tai asiakirjoja.
- ☐ Arkeni tuntuu usein sekavalta tai hallitsemattomalta.
- ☐ Minun on vaikea ylläpitää päivärytmiä.

AJANHALLINTA

- ☐ Myöhästyn usein sovituista tapaamisista.
- ☐ Unohdan sovittuja menoja tai velvollisuuksia.
- ☐ Minun on vaikea seurata kalenteria tai aikatauluja.
- ☐ Minun on vaikea hahmottaa ajan kulumista.
- ☐ Tarvitsen usein muistutuksia tärkeistä asioista.

KOMMUNIKAATIO JA OMIEN TARPEIDEN ILMAISEMINEN

- ☐ Minun on vaikea kertoa muille, mitä tarvitsen tai toivon.
- ☐ Minun on vaikea kuvailla omia tunteitani.
- ☐ Minun on vaikea pyytää apua, vaikka tarvitsisin sitä.
- ☐ Minun on vaikea kertoa, jos en ymmärrä annettuja ohjeita.
- ☐ Minun on vaikea tietää, mitä toisilta ihmisiltä odotetaan erilaisissa tilanteissa.

SOSIAALISET TILANTEET

- ☐ Sosiaaliset tilanteet kuormittavat minua.
- ☐ Minun on vaikea ylläpitää ystävyys- tai muita ihmissuhteita.
- ☐ Minun on vaikea tulkita muiden ihmisten aikomuksia tai tunteita.
- ☐ Minulle syntyy helposti väärinkäsityksiä muiden ihmisten kanssa.
- ☐ Koen usein olevani erilainen kuin muut ihmiset.

AISTIHERKKYYDET JA KUORMITTUMINEN

- ☐ Kirkkaat valot häiritsevät minua.
- ☐ Kovat tai yllättävät äänet kuormittavat minua.
- ☐ Väenpaljous tai ruuhkaiset paikat tuntuvat kuormittavilta.
- ☐ Tietyt hajut, maut tai materiaalit tuntuvat epämiellyttäviltä.
- ☐ Väsyn helposti, jos ympärillä tapahtuu paljon asioita samanaikaisesti.
- ☐ Tarvitsen aikaa palautuakseni kuormittavista tilanteista.

MUUTOKSET JA ENNAKOITAVUUS

- ☐ Minun on vaikea sopeutua äkillisiin muutoksiin.
- ☐ Koen epävarmuutta, jos en tiedä etukäteen, mitä tulee tapahtumaan.
- ☐ Tarvitsen rutiineja ja ennakoitavuutta arkeeni.
- ☐ Suunnitelmien muuttuminen saattaa aiheuttaa minulle voimakasta stressiä.

TUNTEIDEN SÄÄTELY

- ☐ Turhaudun helposti.
- ☐ Minulla on vaikeuksia hallita voimakkaita tunteita.
- ☐ Pienetkin vastoinkäymiset voivat tuntua ylitsepääsemättömiltä.
- ☐ Saatan reagoida voimakkaasti tilanteisiin, jotka muiden mielestä ovat pieniä.
- ☐ Minun on vaikea rauhoittua kuormittavan tilanteen jälkeen.

VIRANOMAISASIOINTI

- ☐ Minun on vaikea ymmärtää viranomaisilta tulevia kirjeitä tai viestejä.
- ☐ Minun on vaikea täyttää lomakkeita.
- ☐ Minun on vaikea hoitaa asioita puhelimitse.
- ☐ Minun on vaikea valmistautua viranomaistapaamisiin.
- ☐ Minun on vaikea muistaa toimittaa tarvittavia asiakirjoja määräaikaan mennessä.
- ☐ Tarvitsen usein tukea viranomaisasioiden hoitamiseen.
- ☐ Viranomaisasiointi aiheuttaa minulle stressiä tai ahdistusta.

ASUMINEN JA KODINHOITO

- ☐ Minun on vaikea pitää kotini järjestyksessä.
- ☐ Minun on vaikea huolehtia siivouksesta.
- ☐ Minun on vaikea huolehtia laskujen maksamisesta ajallaan.
- ☐ Minun on vaikea huolehtia pyykinpesusta tai muista kodin arkiaskareista.
- ☐ Minun on vaikea huolehtia riittävästä ruokailusta.
- ☐ Minun on vaikea huolehtia henkilökohtaisesta hygieniasta tai itsestäni silloin, kun olen kuormittunut.
- ☐ Tarvitsen tukea asumiseen liittyvien asioiden hoitamisessa.

VAHVUUDET JA TUEN TARPEET

- ☐ Minulla on asioita tai kiinnostuksen kohteita, joihin pystyn keskittymään erittäin hyvin.
- ☐ Minulla on omia keinoja helpottaa arjen sujumista.
- ☐ Tiedän, millainen tuki auttaa minua parhaiten.
- ☐ Koen tarvitsevani nykyistä enemmän tukea arjen hallintaan.
- ☐ Koen tarvitsevani nykyistä enemmän tukea asumiseen.
- ☐ Koen tarvitsevani nykyistä enemmän tukea viranomaisasiointiin.

AVOIMET KYSYMYKSET

Mitkä asiat arjessasi tuottavat tällä hetkellä vaikeuksia?

Millaisissa tilanteissa tarvitset eniten tukea?

Mikä auttaa sinua selviytymään kuormittavista tilanteista?

Millaisia vahvuuksia tai taitoja sinulla on, joista on hyötyä arjessa?

Millainen tuki helpottaisi asumista tai viranomaisasiointia?

Tavoitteet

Sovitut toimintatavat

Lähde: Petrovskaja, V., Kivipuro, K., Nykänen V. 2026.
Neuromoninaisuus asunnottomuustyössä – Käsikirja neurovähemmistön kohtaamiseen asunnottomuus- ja asumispalveluissa