

Alkukysely Neuvokkaiden naisten ryhmään osallistuvalla

Tällä kyselyllä haluamme kartoittaa ryhmään osallistuvien ajatuksia yksinäisyydestä ja toimeentulosta sekä toiveita ryhmän suhteen. Toivomme, että pyrit vastaamaan jokaiseen kysymykseen. Vastaukset tulevat vain ryhmän ohjaajien nähtäviksi ja niitä hyödynnetään luottamuksellisesti ryhmätoiminnan kehittämisessä.

I Taloudellinen tilanne ja toimeentulo

Neuvokkaiden naisten ryhmässä vahvistetaan hyvinvointia monipuolisesti. Myös toimeentulo ja erityisesti kokemus taloudellisesta pärjäämisestä vaikuttavat hyvinvointiin. Seuraavien kysymysten avulla haluamme kartoittaa ajatuksiasi omasta toimeentulostasi.

1. Rastita yksi tai useampi seuraavista esimerkeistä, jos koet niiden kuvaavan tilannettasi.

Taloudellinen tilanteeni on hyvä eikä tuota minulle hankaluuksia.

Joudun miettimään tarkasti, mihin rahani käytän.

Rahani riittävät vain perustarpeisiin.

Taloudellinen tilanteeni aiheuttaa minulle jatkuvaa huolta.

Taloudellista tilannettani kuvaa sana ”sinnitteleminen”.

Taloudellisen tilanteeni ajatteleminen saa mieleni synkeäksi.

Taloudellinen tilanteeni rajoittaa osallistumistani sosiaalisiin tilanteisiin.

Olen sopeutunut taloudelliseen tilanteeseeni.

Taloudellinen tilanteeni estää minua toteuttamasta itseäni ja/tai haaveitani.

En liiemmin ajattele taloudellista tilannettani.

Taloudellisen tilanteeseeni liittyvät asiat vievät kaikki voimani ja/tai elämäniloni.

Koen, että kykenen selviytymään taloudellisista haasteistani.

3. Tähän voit lisätä ja täydentää ajatuksiasi yllä olevista väittämistä tai omin sanoin kuvata tilannettasi.

4. Jos koet, että taloudellinen tilanteesi aiheuttaa sinulle huolta tai rajoittaa elämääsi, kerro miten:

II Yksinäisyyteen liittyvät ajatukset

Neuvokkaiden naisten ryhmässä yhdessäolo ja yhdessä tekeminen on tärkeää. Ryhmän tavoitteena on yksinäisyyden kokemusten lieventyminen. Seuraavat kysymykset koskevat kokemuksia yksinäisyydestä ja elämän merkityksellisyydestä.

5. Tunnen itseni yksinäiseksi...

lähes aina ___ melko usein ___ joskus ___ en koskaan ___

6. Jos tunnet itsesi yksinäiseksi, kuvaile minkälaista yksinäisyys on ja minkälaisissa tilanteissa se ilmenee.

7. Miten yksinäisyys vaikuttaa elämääsi?

8. Koen elämäni merkitykselliseksi...

erittäin paljon ___ paljon ___ jonkin verran ___ vähän ___ en lainkaan ___

9. Mitkä asiat tuovat merkitystä elämääsi?

III Neuvokkaiden naisten ryhmään liittyvät ajatukset

10. Mistä sait tiedon Neuvokkaiden naisten ryhmästä?

11. Mikä sai sinut hakeutumaan Neuvokkaiden naisten ryhmään?

12. Rastita yksi tai useampi kohta mikäli ne kuvaavat ajatuksiasi:

Toivon, että ryhmässä olisi samanlaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä.

Minulle on tärkeää, että ryhmäkerroilla on toiminnallisuutta.

Odotan ryhmältä keskusteluja ja kokemusten jakamista.

Ryhmässä sisältöjä tärkeämpää on yhdessäolo.

Minulle on tärkeää se, että ryhmä koostuu pelkästään naisista.

Toivon, että saan ryhmästä voimavaroja elämäni.

Toivon, että saan ryhmästä konkreettisia keinoja arkeni tueksi.

13. Kirjoita tähän omin sanoin, mitä toivot ryhmässä mukana olemisen antavan sinulle? Entä mitä odotuksia sinulla on ryhmän suhteen?

14. Merkitse rasti niiden teemojen kohdalle, jotka kiinnostavat sinua ja joita toivot ryhmätapaamisten sisältävän.

Ravitsemus ja ruuanlaitto

Kierrätys ja kestävä arki

Mielen hyvinvointi

Liikunta ja ulkoilu

Kulttuuri ja taide

Vinkit pienellä rahalla elämiseen

Aktiivinen kansalaisuus

Suuri kiitos vastauksistasi! 😊