

KYSELYKAAVAKE

Avoimissa kysymyksissä kerro/kuvaile muutamalla lauseella kokemuksiasi, jos tila ei riitä, voit jatkaa kääntöpuolelle, muissa kysymyksissä ympäröi numero, joka mielestäsi eniten kuvaa kokemustasi.

1. Millaista apua olet hakenut / saanut sosiaalisten tilanteiden pelkoon ennen vertaistukiryhmää

2. Kuinka tärkeiksi asioiksi koet tuen vertaistukiryhmässä?

Tärkeä 5, Jonkin verran tärkeä 4, En osaa sanoa 3, Ei kovin tärkeä 2, Ei lainkaan tärkeä 1

a) Samassa tilanteessa olevat ihmiset	1	2	3	4	5
b) Keskustelu	1	2	3	4	5
c) Mahdollisuus ilmaista erilaisia tunteita	1	2	3	4	5
d) Osaava ohjaaja	1	2	3	4	5
e) Kokemusten jakaminen	1	2	3	4	5

- f) Tiedon saanti vertaisilta 1 2 3 4 5
- g) Tiedon saanti asiantuntijoilta 1 2 3 4 5
- i) Vinkkejä arkeen ja arjessa jaksamiseen 1 2 3 4 5

3. Oletko ollut yhteydessä ryhmän jäseniin muulloin kuin ryhmätapaamisissa? Ympäroi numero, joka mielestäsi eniten kuvaa kokemustasi.

Kyllä

Ei

- a) Puhelimitse 1 2
- b) Tavannut 1 2
- c) Sähköpostitse 1 2

4. Vuorovaikutus ryhmässä Ympäroi numero, joka mielestäsi eniten kuvaa kokemustasi.

1 Täysin eri mieltä, 2 Jokseenkin eri mieltä, 3 En osaa sanoa, 4 Jokseenkin samaa mieltä, 5 Täysin samaa mieltä.

- a) Koetko vertaisryhmällä olleen positiivista 1 2 3 4 5

vaikutusta omaan jaksamiseen?

b) Koen että muut ryhmäläiset

kuuntelevat mitä minulla on sanottavana? 1 2 3 4 5

c) Kuuntelen itse muita ryhmäläisiä? 1 2 3 4 5

5. Miten vertaistuki on parantanut elämänlaatuasi? Kerro muutamalla lauseella, jos tila ei riitä, voit jatkaa kääntöpuolelle.

6. Onko vertaistuki antanut sinulle lisävoimia, auttanut jaksamaan? ja miten se näkyy arjessa?

7. Miten vertaistuki toiminta on vaikuttanut pelkotilanteisiin?

8. Mitä vertaistuki sinulle merkitsee?

9. Miten olet hyötynyt vertaistuesta?

10. Millaisia kehittämis ehdotuksia tai toiveita sinulla on ryhmän toimintaa ajatellen?

Palautetta ryhmän toiminnasta

Ruusuja/ Risuja

KIITOS VASTAUKSISTANNE!