

# PUHUMINEN VIERAIDEN KANSSA (vanhemmat lapset, nuoret)

Nimi: \_\_\_\_\_ Pvm: \_\_\_\_\_

Täytä osio 1 sekä yksi muu sinulle tärkeä osa-alue.

Arvioi jokainen tilanne näissä osioissa asteikolla 0–5. Vastaa sen mukaan, kuinka helpoksi tai vaikeaksi tilanteen kokisit (0 = helppo/ei ahdistusta, 5 = erittäin vaikea/suuri ahdistus tai paniikki).

| TILANTEET                                                                                                                                                                    | 0–5 | X, jos teet näin joskus |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------|
| <b>1 Yleinen itsenäisyys</b>                                                                                                                                                 |     |                         |
| Mene ulos yksin – saatat kohdata matkalla vieraita ihmisiä tai ihmisiä, jotka tunnet (esim. lähetä kirje, ulkoiluta koira, mene ystävän luokse)                              |     |                         |
| Käytä puhelintasi julkisella paikalla, jossa ihmiset saattavat nähdä sinut puhuvan                                                                                           |     |                         |
| Odota yksin julkisella paikalla (esim. kyytiä koulun portilla, kahvilassa ystävän mennessä vessaan, rautatieasemalla)                                                        |     |                         |
| Avaa etuovi ja ota postitoimitus vastaan tai kuittaa toimitus                                                                                                                |     |                         |
| Soita tilataksesi ruokaa kotiinkuljetusta tai noutoa varten (esim. pizzaa)                                                                                                   |     |                         |
| Lähesty tuntematonta kadulla kysyäksesi kysymyksen tai kysyäksesi reittiohjeita (voit olla yksin tai ystävän kanssa)                                                         |     |                         |
| <b>2 Ulkona ystävien tai perheen kanssa</b>                                                                                                                                  |     |                         |
| Tilaa ruokaa tai juomaa tiskiltä (esim. jäätelöauto, kioski, pikaruokaravintola, elokuvateatteri)                                                                            |     |                         |
| Tilaa ruokaa tai juomaa pöytään (kahvilassa tai ravintolassa)                                                                                                                |     |                         |
| Palaa hakemaan tai pyytämään jotakin lisää (esim. kastike, lautasliina, jokin unohtunut asia)                                                                                |     |                         |
| Osta lippu kassalta (esim. elokuvateatteri, uimahalli, keilahalli)                                                                                                           |     |                         |
| <b>3 Omatoiminen ostosten tekeminen</b>                                                                                                                                      |     |                         |
| Osta tuote, jonka voit antaa ja maksaa puhumatta (esim. lehti, makeiset, juoma, DVD, vaatteet)                                                                               |     |                         |
| Mene supermarketin kassalle ja maksa ostokset (ei tarvitse puhua, mutta kassa voi sanoa "Hei" jne.)                                                                          |     |                         |
| Mene liikkeeseen, jossa myyjä saattaa kysyä, voiko hän auttaa sinua (esim. selaa kaupassa tai torikojulla vaatteita, musiikkia jne.)                                         |     |                         |
| Hae tuote kaupasta, pankista tai postitoimistosta tilanteessa, jossa sinun täytyy kysyä asiaa (esim. postimerkit, varattu aikakauslehti, kokoasi vastaavat kengät, valuutta) |     |                         |
| Pyydä myyjältä tuotetta, jota et löydä (esim. kirjastokirja, supermarketin tuote, DVD)                                                                                       |     |                         |
| <b>4 Omatoiminen matkustaminen</b>                                                                                                                                           |     |                         |
| Osta matkalippu lipunmyynnistä                                                                                                                                               |     |                         |
| Osta matkalippu bussista tai junasta                                                                                                                                         |     |                         |
| Matkusta yksin                                                                                                                                                               |     |                         |
| Matkusta ystävän tai sisaruksen kanssa (ei vanhemman kanssa)                                                                                                                 |     |                         |

## PUHUMINEN VIERAILLE: HUOMIOITA

### Lisäkeskustelun aiheita ja harjoiteltavia asioita yksilö- tai ryhmätapaamisiin tai kotitehtäviin

1. Mahdollisuus puhua tuntemattomille antaa sinulle itsenäisyyttä ja vapautta. Tuleeko mieleesi jotain, mitä todella haluaisit tehdä, jos sinulla olisi tämä itsenäisyys? Esimerkiksi liittyä kerhoon, saada ystäviä, mennä yliopistoon, hakea työpaikkaa. Tämän lomakkeen kohdat ovat pienempiä askelia kohti sinulle tärkeiden tavoitteiden saavuttamista. Mieti, miten saavutat nämä asiat tällä hetkellä. Oletko riippuvainen vanhemmistasi, ystävistäsi tai internetistä? Onko aikoja, jolloin sinulla ei ole tai joudut sietämään jotain, mitä et halua? Nämä kaikki ovat hyviä syitä alkaa ymmärtää ja voittaa ahdistusta, joka estää sinua nauttimasta elämästäsi täysillä.
2. Työskentele valitsemallasi alueella ja tunnista esimerkkejä toiminnoista, jotka olisivat sinulle erityisen hyödyllisiä, jos voisit tehdä niitä ilman suurta ahdistusta. Esimerkiksi paikat, joissa haluaisit syödä ja ruoka, jota haluaisit tilata; kaupat, joissa haluaisit käydä, ja asiat, joita haluaisit ostaa; matkat, joita haluaisit tehdä. Valitse yksi toiminto, jota haluat harjoitella.
3. Pohdi tekijöitä, jotka tekevät tilanteista enemmän tai vähemmän vaikeaa.

Esimerkiksi:

- taustalla tai jonossa olevien ihmisten määrä
- tuntemiesi ihmisten näkeminen verrattuna sinulle vieraiden ihmisten näkemiseen
- tekeminen yksin vai jonkun seurassa
- rakennuksen koko tai kävelyn pituus
- kellonaika
- tilattavien tai ostettavien tuotteiden määrä
- lippujen ostaminen etukäteen vai tarvittaessa
- onko vieras henkilö mies vai nainen.

4. Jaa valittu tehtävä pienempiin vaiheisiin aloittaen niistä, jotka olisivat sinulle helpoimpia:

Esimerkiksi:

- soita automaattivastaajaan lipusta
- kysy oikealta ihmiseltä lipusta puhelimitse
- osta lippu lipunmyynnistä hiljaiseen aikaan päivästä
- osta lippu lipunmyynnistä kiireiseen aikaan päivästä
- osta lippu junasta tai bussista.

5. Käy nämä "tehtävät" läpi ja lisää tarvittaessa etenemistä pienin askelin. Toista jokainen suoritettu tehtävä heti tai pian sen jälkeen, kunnes pystyt tekemään sen pienellä tai hyvin pienellä ahdistuksella. Siirry sitten seuraavaan vaiheeseen. Ei ole olemassa sääntöjä siitä, kuinka usein ryhdyt uuteen tehtävään, mutta mitä useammin teet sen, sitä nopeammin ahdistuksesi katoaa! Palaa alkuperäiseen listaan, kun olet valmis valitsemaan seuraavan tehtävän.
6. Ole ylpeä saavutuksistasi! Se, mikä saattaa tuntua pieneltä askeleelta muille ihmisille, voi olla sinulle valtava askel kohti pelon voittamista, ja jokainen askel ja eteneminen vaatii rohkeutta.