

## Voimavara- ja ratkaisukeskeiset kysymykset

Hyvät kysymykset ohjaavat tarkastelemaan tilannetta uusista näkökulmista. Niiden avulla päästään ongelmapuheesta voimavaroihin ja muutostoiveisiin.

### Poikkeuskysymys

Poikkeuskysymyksillä pyritään selvittämään, milloin asiat ovat olleet paremmin ja miksi näin on ollut. Tavoitteena on saada ihminen pohtimaan aiemmin toimineita keinoja sekä muistelemaan aiempaa selviytymistään.

- *Milloin asiat ovat olleet viimeksi paremmin?*
- *Milloin ongelma on ollut poissa/vähäisempi?*
- *Mistä huomasit, että asiat olivat paremmin?*
- *Mikä silloin oli eri tavalla?*
- *Mitä teit eri tavalla?*
- *Mitä muuta poikkeuksellista huomasit tässä päivässä/ajanjaksossa?*
- *Mistä muut huomasivat, että sinulla oli asiat paremmin?*

### Muutoskysymys

Muutoskysymyksillä on tarkoitus selvittää, minkälaista muutosta ihminen toivoo elämäänsä. Muutoskysymyksillä ohjataan pohtimaan tulevaisuutta, jolloin asiat ovat paremmin.

- *Jos asiat olisivat niin kuin toivoisit, mikä olisi eri tavalla?*
- *Mistä huomaisit, että asiat ovat paremmin?*
- *Mistä muut huomaisivat, että asiasi ovat paremmin?*
- *Mitä tekisit silloin?*
- *Miltä sinusta tuntuisi silloin?*
- *Mikä vähenisi ja mikä lisääntyisi?*

## Ihmekysymys

Ihmekysymyksellä autetaan miettimään muutosta ja toiveita erityisesti sellaisessa tilanteessa, jossa henkilö on lannistunut eikä näe ulospääsyä tilanteestaan.

- *Jos yön aikana tapahtuisi ihme ja aamulla kaikki olisi hyvin, niin mistä sen ensimmäisenä herättyäsi huomaisit? Miltä sinusta tuntuisi? Mitä tekisit ensimmäisenä? Mistä muut huomaisivat, että sinulla olisi asiat hyvin?*

## Edistymiskysymys

Edistymiskysymysten avulla autetaan ihmistä huomaamaan tapahtunut edistys. Edistyksen huomaaminen ja huomioiminen kasvattaa voimavaroja ja kannustaa jatkamaan ponnisteluja.

- *Mitä olet yrittänyt tehdä, että tilanne paranisi?*
- *Miten se on auttanut?*
- *Mitä seuraavaksi voisit tehdä?*
- *Oletko pyytänyt apua?*
- *Onko joku muu huomannut edistyksesi?*
- *Mistä muut huomaavat edistyksesi?*

## Selviytymiskysymys

Selviytymiskysymykset sopivat etenkin vaikeiden aikojen ja isojen elämänmuutosten käsittelyyn. Näiden kysymysten avulla ihminen saa toivoa selviytymiseensä jatkossakin ja löytää voimavaroja itsestään. Näiden kysymysten avulla vahvistetaan toimijuutta, mikä lisää voimavaroja.

- *Miten olet selvinnyt vaikeasta ajanjaksosta?*
- *Oletko saanut apua?*
- *Miten olet joskus aikaisemmin selvinnyt?*
- *Mitä silloin olet tehnyt ja mikä on auttanut?*
- *Minkälaiset ominaisuudet sinussa on aikaisemmin auttanut sinua eteenpäin?*
- *Miten ystäväsi kehuisi sinua selviytymisestääsi?*

## Asteikkokysymys

Asteikkoa voi käyttää monipuolisesti eri asioiden tutkimiseen. Asteikkokysymyksillä voi mitata edistystä, motivaatiota, luottavaisuutta, toiveikkuutta ja tunnetiloja.

- *Kuvittele asteikko 1-10: 1 = huonoin tilanne ja 10 = paras mahdollinen.*
- *Kerro minkälaista 1 ja 10:ssä on?*
- *Mikä numero olisi riittävän hyvä ja kuvaile tilanne.*
- *Asteikolla 1–10, missä arvioit olevasi tällä hetkellä?*
- *Miten olet päässyt tähän numeroon?*
- *Mistä muut huomaavat, että olet päässyt tähän kohtaan?*
- *Mitä voisit tehdä, että pääsisit yhden numeron eteenpäin asteikolla?*

### Lähteet:

Ahola T & Furman B. 2020. Ongelmista ratkaisuihin. Lyhytterapian perusteet. Lyhytterapiainstituutti Oy.

De Jong P & Berg I. 2022. Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja. Lyhytterapiainstituutti Oy.

Ruutu S, Putkisaari H (toim.). 2022. Toipumisorientaatio ja ratkaisukeskeisyys lyhytpsykoterapiassa. Kustannus Oy Duodecim.