

VOIMAA VERTAISUUDESTA

-sosiaalisen kuntoutuksen työkirja

Työkirjan koonnut Ida Kotro ja Eija Saintula Tulevaisuuden sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskusohjelma 2022.

Sisällysluettelo

<u>Sosiaalinen kuntoutus</u>	<u>3</u>
<u>Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminta</u>	<u>3</u>
<u>Hyvinvointi</u>	<u>7</u>
<u>Ravitsemus</u>	<u>9</u>
<u>Liikunta, palautuminen ja uni</u>	<u>12</u>
<u>Ihmissuhteet</u>	<u>16</u>
<u>Itsetuntemus; tunteet, arvot, asenteet, voimavarat ja vahvuudet</u>	<u>18</u>
<u>Koti ja puhtaus</u>	<u>24</u>
<u>Päihteet ja riippuvuudet</u>	<u>26</u>
<u>Väkivalta</u>	<u>29</u>
<u>Taloudenhallinta</u>	<u>31</u>
<u>Ryhmän päätyminen</u>	<u>33</u>
<u>Lähteet</u>	<u>34</u>

Sosiaalinen kuntoutus

Sosiaalinen kuntoutus on osa työikäisten sosiaalityön palveluvalikkoa, ja sisältää sekä ryhmätoiminnan että yksilöllisen sosiaalisen kuntoutuksen. Sosiaalihuoltolain (1301/2014, 17§) mukaan sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi annettavaa tehostettua tukea. Sitä toteutetaan sosiaalityön sekä sosiaaliohjauksen keinoilla. Lain mukaan nuorten kohdalla sosiaalisella kuntoutuksella tuetaan heidän työllistymistensä, tai pääsyä työkokeiluun, opiskelemaan, työpajalle tai kuntoutuspaikkaan, sekä ehkäistään niiden keskeytymistä.

”Sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluvat:

- ❖ Sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen selvittäminen
- ❖ Kuntoutusneuvonta ja -ohjaus sekä tarvittaessa kuntoutuspalveluiden yhteensovittaminen
- ❖ Valmennus arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen ja elämänhallintaan
- ❖ Ryhmätoiminta ja tuki sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin
- ❖ Muut tarvittavat sosiaalista kuntoutusta edistävät toimenpiteet”
(Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 17§.)

Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminta

Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan tavoitteita ovat:

- ❖ Sosiaalisten suhteiden vahvistuminen
- ❖ Osallisuuden lisääntyminen
- ❖ Vertaistuen saaminen
(Sosiaalisen kuntoutuksen opas, thl.fi)

Ryhmätoiminnassa on tärkeää, että kaikki saavat osallistua sellaisena kuin ovat, ja kaikki saavat puhua omista asioistaan sen verran, kun itse haluavat. Ryhmän säännöt tehdään yhdessä ryhmän alussa, niillä pyritään varmistamaan se, että kaikilla olisi mahdollisimman hyvä olla ryhmässä. Osallistujat saavat vaikuttaa myös ryhmän ohjelmaan. Ryhmät sisältävät yleensä sekä tekemistä, että asiaa elämän eri osa-alueisiin liittyen. Ryhmässä voi käydä vierailijoita, esim. ravitsemusterapeutti, talous- ja velkaneuvoja, tai elintapaohjaaja, näistä kerrotaan aina etukäteen. Ryhmän tekemiset suunnitellaan yhdessä, sen mukaan mikä osallistujia kiinnostaa. Tekemistä voi olla esimerkiksi retkeily, erilaiset liikuntamuodot, ruuanlaitto, käsityöt, valokuvaus tai lautapelit.

Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmään osallistumisesta tehdään asiakkaalle sosiaalihuoltolain (1301/2014, 45§) mukainen päätös sosiaalipalvelun järjestämisestä. Henkilökohtaisessa aloitustapaamisessa asiakkaan, omatyöntekijän sekä ryhmänohjaajan kanssa käydään läpi asiakkaan omat tavoitteet ryhmään. Jokaisesta ryhmäkerrasta tehdään asiakkaan sosiaalihuollon asiakasasiakirjoihin kirjaus, kirjaamisvelvoitteen mukaisesti (Laki sosiaalihuollon asiakasasiakirjoista, 254/2015).

OMAT TAVOITTEENI RYHMÄÄN







RYHMÄN OHJELMA

RYHMÄ KOKOONTUU: _____

KELLONAIKA: _____

PÄIVÄ:

AIHE:



RYHMÄN SÄÄNNÖT





Hyvinvointi

Hyvinvointi koostuu Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan osatekijöistä, jotka voidaan jakaa terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin. Ihmisten henkilökohtaiseen hyvinvointiin vaikuttavat onnellisuus, itsensä toteuttaminen, sekä luottamukselliset sosiaaliset suhteet ja niissä toimiminen. Yhteisön hyvinvointiin vaikuttavia asioita ovat esimerkiksi asuinolot ja ympäristö, työllisyys ja työolot, sekä toimeentulo. Keskimäärin ihmisten hyvinvointi on kehittynyt parempaan suuntaan Suomessa, vaikka eri väestöryhmien väliset erot hyvinvoinnissa eivät ole kaventuneet. (Hyvinvointi, thl.fi)



Kuva: www.bixabay.fi

Hyvinvoinnin ajatellaan yleensä koostuvan eri osa-alueista, lähteestä riippuen vähintään kehon ja mielen hyvinvoinnista. Hyvinvointia voidaan jakaa myös esimerkiksi fyysiseen, eli kehon hyvinvointiin, henkiseen hyvinvointiin, mielen hyvinvointiin ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Hyvinvoinnin eri osa-alueiden välillä tarvitaan tasapainoa, jotta ihminen voi kokea voivansa kokonaisvaltaisesti hyvin. Esimerkiksi univaje vaikuttaa äkkiä hyvinvoinnin eri osa-alueisiin, ja vähentää voimia ylläpitää hyvinvointia. (Kokonaisvaltainen hyvinvointi – tasapainottelua ja pieniä valintoja. apteekkiainoa.fi)

Omaa hyvinvointiaan voi tukea tekemällä arjessa valintoja, jotka tukevat omaa hyvinvointia, ja rakentamalla valinnoillaan omaa elämää itselle mielekkääksi. Jotta oma toiminta tukisi oikeasti omaa hyvinvointia, on tärkeää tutustua itseensä. On hyödyllistä keskittyä vaikuttamaan niihin asioihin, joihin on itse mahdollista vaikuttaa. Muutos omissa tottumuksissa vaatii aina aikaa ja vaivannäköä. Omien toimintatapojen muutos on kuitenkin tärkeä keino elämänlaadun parantamisessa. Omat, realistisesti asetetut, omien arvojen mukaiset, positiiviset tavoitteet tukevat muutosta paremmin kuin ulkopuolelta tulevat tavoitteet tai ohjeet. (Mt.)

Tässä työkirjassa käsittelemme hyvinvointia eri teemojen avulla. Olemme ottaneet mukaan monipuolisesti ihmisen hyvinvointiin vaikuttavia asioita, joita voi pienten tehtävien avulla pysähtyä pohtimaan. Elämän eri vaiheissa eri teemat hyvinvoinnissa nousevat esille, niitä voi olla hyvä pysähtyä pohtimaan tarkemmin. Vaikka tuntuisi että joku teema ei kosketa ollenkaan, se voi koskettaa läheiseen henkilöön tai johonkin tiettyyn elämänvaiheeseen liittyen, ja siitä voi silti saada lisää ymmärrystä ja oppia jotain. Aluksi voit jatkaa seuraavia lauseita miettien omaa hyvinvointiasi.

Omalle hyvinvoinnilleni on tärkeää

Jotta voin itse hyvin, haluan

Jotta voin itse hyvin, on tärkeää etten

Jotta voin hyvin, tarvitsen apua

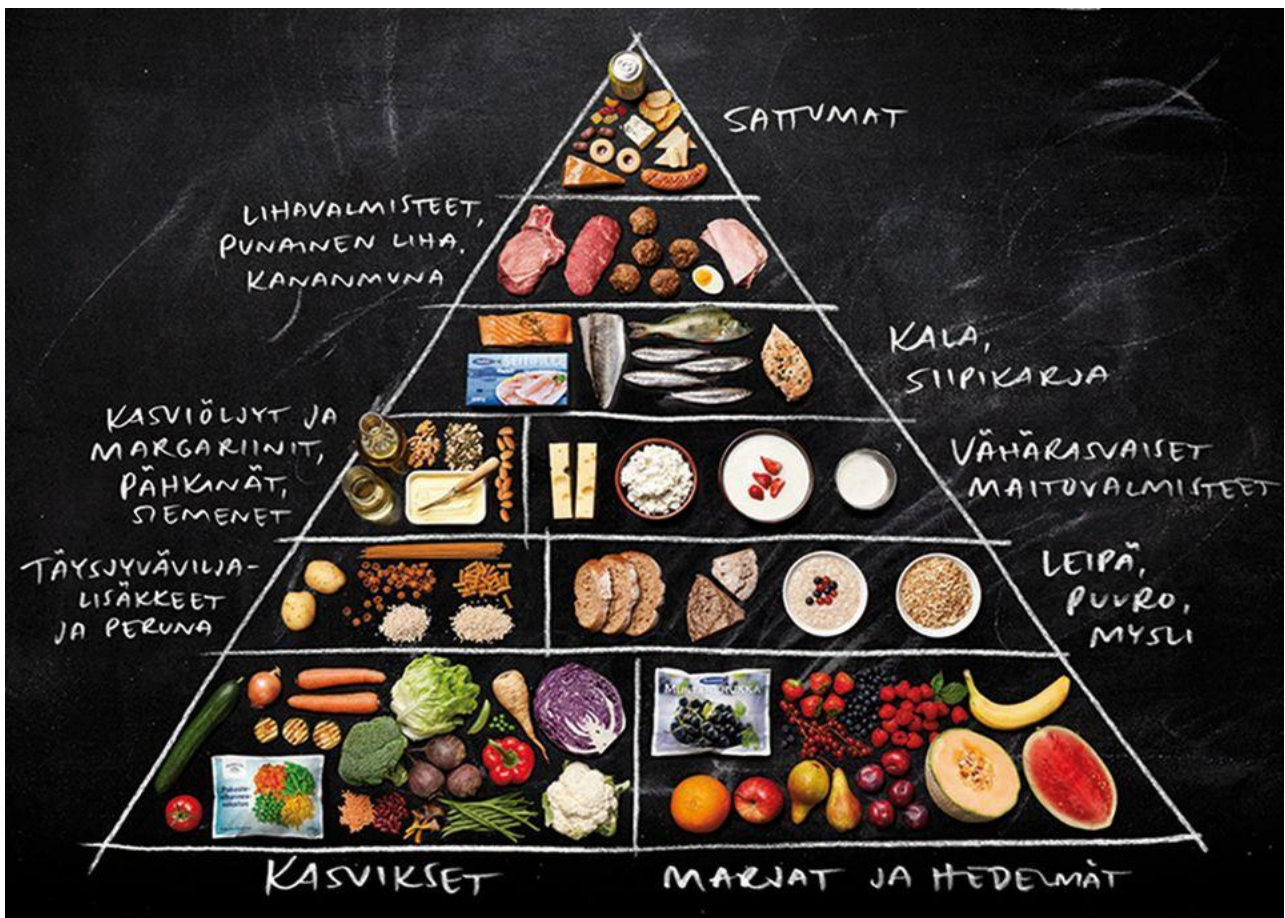
Ravitsemus

Jokainen meistä haluaisi varmasti olla terve ja voida hyvin. Ruoka vaikuttaa Marttojen mukaan monella tavalla ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

- ❖ **Fyysiseen hyvinvointiin** liittyen ravinnon tulisi poistaa janoa ja nälkää, turvata monipuolinen ravintoaineiden saanti, sekä tukea sairauksien ennaltaehkäisyä ja hoitoa.
- ❖ **Henkistä hyvinvointia** lisäävät mielihyvää tuottamalla viihtyisä ruokailuympäristö, sekä ruuan herkullinen maku ja tuoksu.
- ❖ **Sosiaalista hyvinvointia** tuottavat yhteiset ruokahetket, ruokaperinteet, juhlatilaisuudet sekä vieraanvaraisuus.

Ihmisen elimistö tarvitsee välttämättä lähes 50 eri ravintoainetta, jota se ei pysty itse muodostamaan. Elimistö pystyy kuitenkin käyttämään ruoan sisältämät ravintoaineet hyväkseen, ne pilkkoutuvat ruoansulatuksessa imeytymiskelpoiseksi. Osan ravintoaineista elimistö valmistaa ravinnon sisältämistä erilaisista yhdisteistä. (Ravitsemuksen ABC, martat.fi)

Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta)



Valtakunnallinen monipuolisen ruokavalion suositus:

- ❖ Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivittäin
- ❖ Syö täysjyväleipää ja -puuroa
- ❖ Käytä kasvivasvaveitettä leivälle ja suosi öljyjä
- ❖ Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa
- ❖ Juo janoon vettä
- ❖ Valitse vähäsuolaisia ruokia
- ❖ Suosi vähärasvaisia maitotuotteita

Ruokahävikkiä syntyy ruokaketjun kaikissa vaiheissa, mutta eniten kotitalouksissa. Ruokahävikkiä voi välttää, kun ruokaa valmistetaan sopiva määrä ja se säilytetään fiksusti. Kotitalouksien ruokahävikki on vuodessa n. 20–25 kg per henkilö. Suomi on sitoutunut puolittamaan ruokahävikin vuoteen 2030 mennessä. Ruokaostokset kannattaa suunnitella etukäteen ja tehdä kauppalista, silloin ei tule tehtyä heräteostoja. Kannattaa myös suunnitella ja ostaa useamman päivän ruuat kerrallaan. Martat ovat koonneet vinkkejä hävikin vähentämiseksi:

”Ruoantähteistä voi valmistaa monenlaisia ruokia. Keitetyt perunat ja kasvikset sopivat sosekeittojen pohjaksi tai sämpylätaikinan jatkeeksi. Aamiaiselta jääneen puuron voi kätkeä sämpylätaikinaan tai vanhanaikaisesti kuumentaa rasvassa pannulla ruskeaksi ja nauttia maidon ja marjojen kera. Kuivaneet leivät voi paahtaa pannulla ja nauttia hillon kanssa tai kuutioida ja paahtaa leivästä kruntonkeja keiton tai salaatin lisäkkeeksi. Kuivaneista leivistä ja sämpylöistä voi tehdä myös korppujauhoja, joita käytetään, vaikka lihapullataikinaan.

Täytettyyn munakkaaseen saa kätkettyä monenlaisia tähteitä. Keitetyt kananmunan lohkot tekevät ”koostesalaatista” ruokaisan. Peruna- ja kasvissoseista syntyy kanamunien ansiosta koossa pysyviä pihvejä ja pyöryköitä. Perinteisen valkuaisvaahdolla peitettyyn uunijäätelöön voi lisätä monenlaisia kaapin ”aarteita”, kakun ja pikkuleivän palasia, hillopurkin loppuja... Vain mielikuvitus on rajana tähderuokien ideoinnissa!

Parasta ennen ja viimeinen käyttöpäivä -merkinnät on hyvä erottaa toisistaan. Parasta ennen -merkinnän jälkeenkin ruoka voi olla täysin syöntikelpoista, katso, haista, maista.

Ruokailusta tähteeksi jääneen ruoan voi laittaa rasiaan, jäädyttää ja säilyttää jääkaapissa ja lämmittää seuraavalle aterialle tai pakastaa myöhempää käyttöä varten. Sopiva jääkaapin lämpötila on +2 – +6°C. Lämmin ruoka kannattaa jäädyttää ennen jääkaappiin laittamista esim. tiskialtaassa kylmässä vedessä tai parvekkeella.” (Ravitsemuksen ABC, martat.fi)

Ruokaohjeita sekä vinkkejä ruuanlaittoon liittyen Marttojen Kotiruokaa kolikolla -julkaisusta:

<https://issuu.com/martat-lehti/docs/kotiruokaakolikoilla>

Ruokavaliossani on hyvää

Kaipaen muutosta

Tykkään syödä usein

Liian niukka tai yksipuolinen energian tai ravintoaineiden saanti elimistön tarpeisiin nähden voi johtaa vajaaravitsemukseen. Vajaaravitsemus näkyy useimmiten painon laskuna, lihasvoiman heikkenemisenä, mutta myös sairauksista toipuminen hidastuu. Mielialan lasku, väsymys, haavojen hidas parantuminen tai painehaavan syntyminen voivat myös kertoa vajaaravitsemuksesta. (Elintapaohjauksen käsikirja 2022.)

Liikunta, palautuminen ja uni

Säännöllinen liikunta lisää hyvää oloa, niin fyysistä kuin mielenkin terveyttä. Vastapainoksi tarvitaan palautumista ja lepoa sekä kykyä kuunnella kehon tuntemuksia. Nämä ovat hyvinvointitaitoja, joita voi oppia. Hyvinvointia liikunta lisää silloin, kun se tuottaa myönteisiä elämyksiä ja kun se on sopivasti kuormittavaa. Liikunnan vastapainoksi keho tarvitsee riittävää palautumista. Liikunta vahvistaa arjen toimintakykyä ja mielenterveyttä monin eri tavoin. Stressin hallinta paranee, vireystaso ja yleinen energisyys lisääntyy, on helpompi nukahtaa ja unen laatu paranee. Ihmissuhteita liikunta tukee silloin kun harrastetaan porukassa. Tutkimusten mukaan liikunta vähentää ahdistusta, masennusta ja jännitystiloja. (Arjen mielen hyvinvoinnin taidot, mieli.fi)

Millaista arki- ja hyötyliikuntaa sinulle kertyy päivittäin? Käveletkö tai pyöräiletkö kauppareissut? Käytätkö portaita, siivoatko tehokkaasti tai onko sinulla lemmikki, jota ulkoilutat?

Sisältyykö päivääsi pieniä liikunnallisia taukoja esimerkiksi kävellen, venytellen, portaita nousten tai vaikka piipahtamalla ulkona?

Mitkä ovat lempipaikkosi liikkua? Tykkäätkö tanssia? Liikutko luonnossa marjastaen, sienestäen, kalastaen tai valokuvia ottaen?

Säännöllinen rutiini liikkeelle lähtöön tulee helpommin silloin kun tekeminen on mielekästä ja siitä tulee hyvä olo. Motivaatio liikkumiseen säilyy, kun liikkuminen tuo myönteisiä vaikutuksia ja iloa elämään. Monipuolinen kuormittavuus on myös hyväksi. Osalla voi liikuntarutiini olla jo olemassa tai työ on fyysisesti kuormittava. Toiset taas tarvitsevat kannustusta jokapäiväiseen liikkumiseen. Varsinkin silloin kun vapaa-aikaa on paljon ja se kuluu istuessa tv:n, somen tai kavereiden parissa. Kynnys liikkeelle lähtemiseen voi olla joskus korkealla. Silloin kun liikkeelle lähteminen on haastavaa, kannattaa pyytää kaveri tai läheinen mukaan liikkumaan yhdessä. (Mt.)

Laajasta liikuntalajien kirjosta löytyy vaihtoehtoja jokaiselle tapansa liikkua kokeilemalla, innostamalla ja rakentamalla rutiineja. Arjen hyötyliikunta ja jokapäiväiset valinnat luovat pohjan liikkuvaan elämäntapaan. Arkiliikunnalla voi kattaa suuren osan liikunnan tarpeesta, riippuen sen määrästä ja kuormittavuudesta. (Mt.)

UKK-instituution suositus aikuisen liikunnan määrästä/viikko:

- ❖ Reipasta liikkumista ainakin 2 t 30 min tai rasittavaa 1 t 15 min viikossa
- ❖ Lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin 2 kertaa viikossa
- ❖ Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein – Jo muutaman minuutin liikkumisjaksot kerrallaan riittävät
- ❖ Taukoja paikallaanoloon aina kun mahdollista
- ❖ Riittävästi palauttavaa unta

Liikunnan vastapainoksi tarvitaan palautumista ja kehon huoltoa

Säännöllisen ja sopivan rasittavan liikunnan jälkeen tarvitaan vastapainoksi lepoa ja palautumista. Venyttely, verryttely ja lihasten lämmittäminen ennen liikuntaa kuuluvat osana kehon huoltoa. Istumisen vastapainoksi olisi hyvä keskeyttää paikallaanoloa venyttelemällä ja lyhyilläkin kävelyillä. Mielihyvähormonit (endorfiinit) saa hyrräämään ja kehon rentoutumaan esim. kylpeminen, saunominen ja hieronta. (Arjen mielen hyvinvoinnin taidot, mieli.fi)

Ihminen on kokonaisuus, joka koostuu kehosta ja mielestä. Oman kehon tuntemuksia voimme oppia hiljentyväällä ja pysähtymällä havainnoimaan omia tunteita ja mielentiloja niin mielessä kuin kehosakin. Kehotietoisuudesta puhutaan, kun hiljennytään fyysisten tuntemusten äärelle, kuuntelemaan elimistön viestejä. Yksinkertaisin tapa kiinnittää huomio omaan kehoon on hengityksen havainnointi. Pyri hiljentyvään päivittäin hetkeksi seuraamaan hengitystäsi. Huomio onko hengityksesi pinnallista ja kireyksien puristamaa vai syvää ja rauhallista. (Mt.)

Miten rentoudut?

Millaiseksi koet olosi; pirteäksi ja tarkkaavaiseksi vaiko väsyneeksi?

Kuuntele hetki kehoasi, onko siellä lihaskireyksiä tai jännityksiä? Miltä ne tuntuvat? Liittyykö niihin jotain tunteita?

Voit harjoitella kehon kuuntelua ja rentoutumista esim. <https://mieli.fi/vahvista-mielentervet-tasi/harjoitukset>

Palauttava uni

Unella on monia tehtäviä hyvinvointimme ja terveyden kannalta. Nukumme jopa kolmanneksen elämästämme. Unen aikana tapahtuu palautumista henkisesti ja fyysisesti, opimme ja painamme muistiin oppimiamme asioita ja käsittelemme tunteitamme. Uni ja sen aikana tapahtuva palautuminen ovat tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hyvien unien jälkeen olo on energinen ja on valmis päivän haasteisiin. (Arjen mielen hyvinvoinnin taidot, mieli.fi)

Tilapäinen unettomuus on täysin normaalia. Unettomuus voi olla vaikeutta nukahtaa, heräilyä useasti yön aikana, liian aikaisena heräämisenä aamuisin, levottomuutena ja huonolaatuisena yöunena. Unettomuushäiriöillä tarkoitetaan sairausasteista unettomuutta mikä on kestänyt vähintään kuukauden yhtäjaksoisesti. Yli 3 kuukauden kestänyt unettomuus on jo kroonistunut. Ensisijainen hoitomuoto on lääkkeetön. Univajeella on todettu yhteyksiä masennukseen ja sairauksiin. Melatoniini on luonnollinen ainesosa mikä voi helpottaa nukahtamista iltaisin. (Mt.)

Syvä uni ja lepo lataavat kehon ja mielen voimavaroja. Unen aikana elimistö palautuu rasituksesta, hermoston toiminta tasapainottuu ja vastustuskyky vahvistuu. Unen laadulla on merkitystä, ihminen tarvitsee palautuakseen noin 7–9 tuntia unta joka yö. Uniongelmat ovat varsin yleisiä ja normaaleja, mutta jos tilanne pitkittyy, kannattaa uniongelmiin hakea apua. (Mt.)

Uni parantaa asioiden oppimisen ja muistamisen. Unen aikana aivot lajittelevat tietoa edeltävien päivien tapahtumista. Päivän aikana tullut tieto ja virikkeet järjestyvät mielekkäiksi kokonaisuuksiksi unen aikana. Opitut asiat tallentuvat unen aikana pitkäkestoiseen muistiin. Usein päivän askareissa tunteet jäävät vaille huomiota, unen aikana mieli käsittelee niitä. (Mt.)

Jokainen voi vaikuttaa unen laatuunsa huolehtimalla säännöllisestä unirytmistä. Iltaisin on hyvä rauhoittua ja vähentää puhelimella ja tietokoneella olemista. Sänky kannattaa pyhittää nukkumiselle. Huolet kannattaa vaikka kirjoittaa paperille ja siten ulkoistaa mielestä ennen nukkumaan käymistä. Rentoutua voi vaikka keskittymällä seuraamaan hengitystään ilman muita ajatuksia. (Mt.)

Yöunessa on eri vaiheita, jotka toistuvat sykleissä. Alku-unen kevyen unen jakso muuttuu syväksi uneksi ja REM- eli vilkeuneksi, jonka aikana unet nähdään. Herääminen on helpointa unisyklin lopussa. (Mt.)

Miten sinä nuket yösi useimmiten?

Mihin asioihin voisit kiinnittää huomiota parantaaksesi unesi laatua?



Kuva: Unsplash.com

Ihmissuhteet

Sosiaaliset suhteet, eli ihmissuhteet, vaikuttavat hyvinvointiin monella tavalla. Hyvät ihmissuhteet nostavat mielialaa, sekä tuovat lisää iloa ja merkitystä elämään. Ne myös lisäävät aivojen vireyttä ja aktiivisuutta, sekä ehkäisevät sairauksia ja tukevat paranemista. Läheisten kanssa puuhailu, sekä kosketus läheisissä ihmissuhteissa vähentävät stressiä ja rentouttavat. Huonot ihmissuhteet taas voivat rasittaa, sekä hävittää elämäniloa. Mielen kuormittuminen vaikuttaa myös kehollisesti. (Järvinen 2021.)

Ihmissuhteet muodostuvat ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta, kiintymyksestä ja riippuvuudesta, yhteydestä ja erillisyydestä, sekä erilaisista rooleista ja tunteista. Hyvä vuorovaikutus koostuu itsensä ilmaisemisesta, toisten kuuntelemisesta, sekä reagoinnista. Eri roolit ovat identiteetin osa-alueita, ne ovat pysyviä mutta näyttäytyvät eri tilanteissa ja eri suhteissa. Esimerkiksi töissä saattaa olla esihenkilön roolissa, parisuhteessa puolison roolissa, ja ystävien kanssa ystävän roolissa. Elämän aikana ihmisellä on erilaisia ihmissuhteita, esimerkiksi lapsen ja vanhemman välinen suhde, ystävyysuhde ja yleensä parisuhde. (Ihmissuhteet, mehilainen.fi)

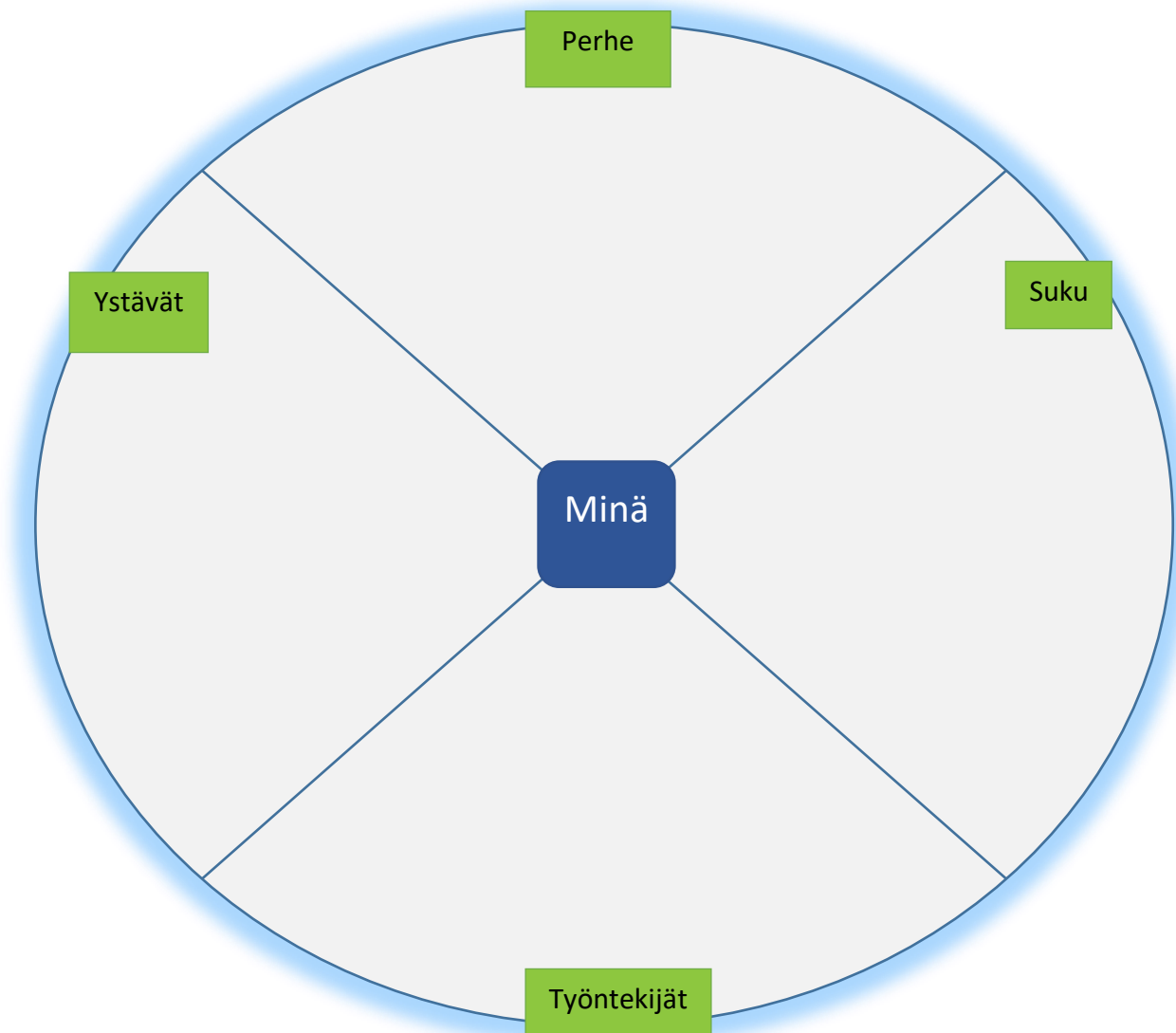
Lapsuudessa kehittyä pohja ihmisen vuorovaikutustaidoille- ja tavoille. Tärkeissä ihmissuhteissa kehittyä kiintymystä ja riippuvuutta, mutta toisissa suhteissa niitä kehittyä enemmän, toisissa vähemmän. Oleellista on niiden voimakkuus, sekä se onko se toimivaa vai ei. Läheisissä ihmissuhteissa on aina sekä yhteyttä että erillisyyttä. Lapsella on ensin yhteydentarve aikuiseen, mutta kasvaessa kehittyä myös erillisyyden tarve. Nämä tarpeet säilyvät läpi elämän tulevaisakin ihmissuhteissa, ja tulevat esiin kaipuuna yhteyteen toisen kanssa, ja toisaalta itsenäisyyden ja vapauden kaipuuna. Läheisissä ihmissuhteissa koetaan usein voimakkaimmat tunteet, ja ne vaikuttavat paljon käyttäytymiseen. (Mt.)

Hyvässä, vastavuoroisessa ihmissuhteessa molemmat tulevat nähdäiksi, kuullaiksi sekä hyväksytyiksi, omana itsenään. Hyvä ihmissuhde ei vaadi täydellisyyttä, vaan kestää mm. hankalat elämäntilanteet ja niiden vaikutukset ystävyteen. Välillä on hyvä pysähtyä miettimään, mitkä ihmissuhteet tukevat hyvinvointiani, ja mitkä kuormittavat. Jos ihmissuhde vain kuormittaa ja vie voimia, voi olla, ettei sitä kannata jatkaa. Ihmisten kasvaessa ja kehittyessä, ja elämäntilanteiden muuttuessa, myös osa ihmissuhteista jää taakse. (Järvinen 2021.) Seuraavia lauseita jatkamalla voit pohtia omia ihmissuhteitasi.

Minulle tärkeää ihmissuhteissa on

Ihmissuhteissa en halua

Verkostokarttaan tällä sivulla voit merkata itselle läheiset henkilöt, perheenjäsenet, sukulaiset, ystävät, ammattilaiset, ja muut läheiset. Halutessasi voit samalla pohtia ketkä henkilöistä ovat läheisimpiä sinulle, ja kirjata läheisimmät kuvioon lähemmäksi sinua. Halutessasi voit käyttää erilaisia symboleja, esimerkiksi ristiä kuvaamaan jo edesmenneitä läheisiä, tai vaikka tassun kuvaa kuvaamaan lemmikkiä.



Täytettyäsi verkostokartan, voit pysähtyä vielä pohtimaan seuraavia asioita siihen liittyen:

Olen kiitollinen siitä että

Toivoisin että

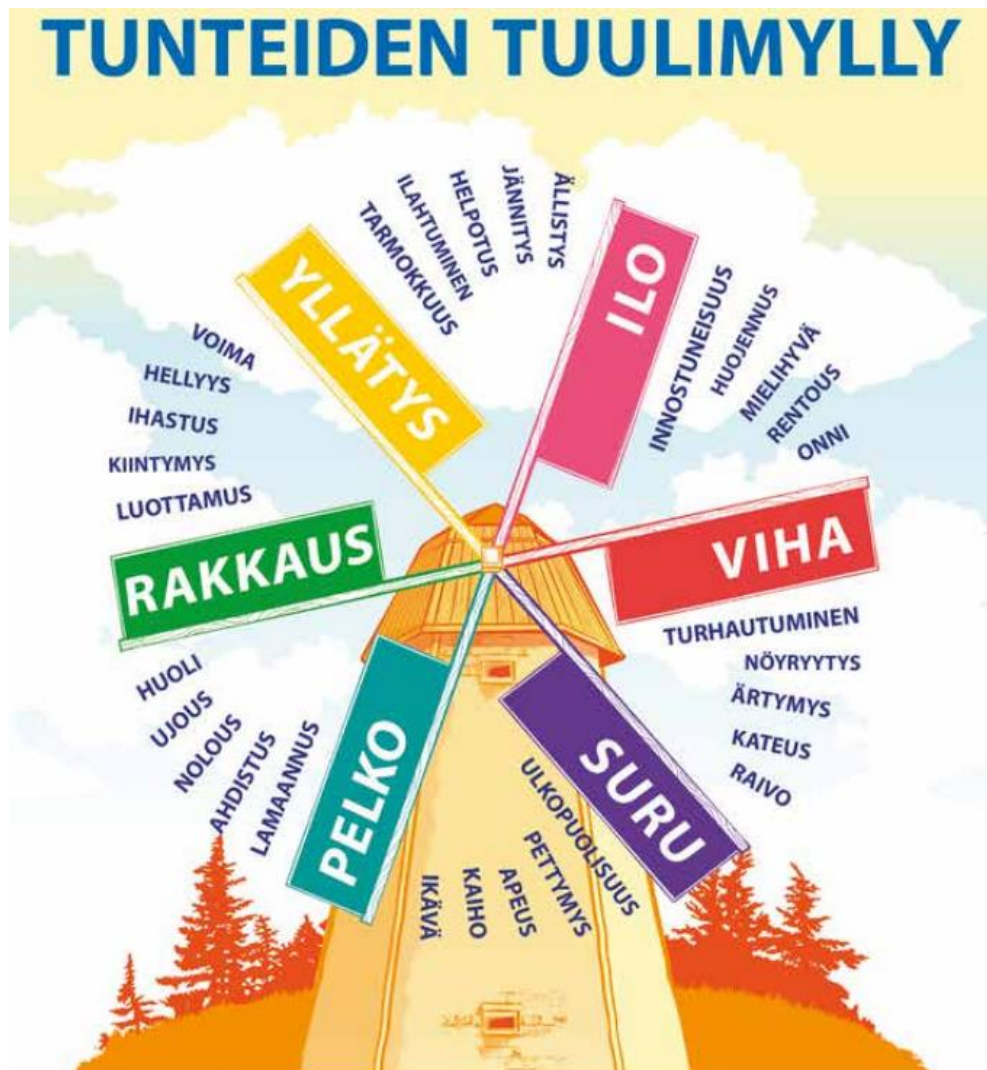
Minä voisin

Itsetuntemus; tunteet, arvot, asenteet, voimavarat ja vahvuudet

Itsetuntemus on sananmukaisesti sitä, kuinka hyvin tunnet itsesi. Kuinka hyvin havaitset omia ajatuksia, tunteita, tarpeita ja toiveita. Itsensä tunteminen tukee omannäköisen elämän ja arjen hyvinvoinnin saavuttamista. Itsetuntemus alkaa rakentua lapsuudesta alkaen ja se karttuu iän ja elämäkokemusten myötä. Itsestään voi oppia missä iässä tahansa. Itsetuntemusta voi vahvistaa esimerkiksi pohtimalla mihin haluaisit varata elämässäsi enemmän aikaa. Mitkä ovat omia vahvuuksiasi, haasteitasi ja tavoitteitasi. Tekemällä päivittäin valintoja, jotka tukevat tavoitteitasi, voit elää elämää, joka sopii juuri sinulle. (Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa, mieli.fi)

Tunteet

Tunnetaitoja voi oppia ja kehittää kaiken ikäisenä: oppia tunnistamaan ja nimeämään niitä. Omia tunnereaktioitaan voi oppia säätelemään ja pohtia myös tunteiden taustalla vaikuttavia tekijöitä. Tunteet tulevat ja menevät lukuisia kertoja päivässä, ne ovat ohimeneviä. Tunteitaan voi ilmaista monella eri tapaa fyysisesti, puhumalla tai kirjoittamalla. (Mt.)



Kuva: Mielenterveystalo.fi

On hyödyllistä osata ilmaista myönteisiä tunteita. Pienistäkin asioista voi antaa toiselle myönteistä palautetta. Kannustavan, rakentavan ja rohkaisevan palautteen antaminen voi vaatia harjoittelua. Positiivinen palaute piristää arkea ja tuo siihen iloa. Kielteisiäkin tunteita saa ja pitää voida ilmaista. Täytyy kuitenkin varmistaa, ettei se johda toisten loukkaamiseen, vahingoittamiseen tai rikkomiseen. Hankalista tunteista voi kertoa toisille, tai niitä voi purkaa itsekseen omassa rauhassa. Hankalia tunteita voi olla voimakas suru tai viha tai pelko. (Mt.)

Millaisia tunteita sinun on helppo tunnistaa itsessäsi? Missä kohtaa kehoa tunne tuntuu?

Mielialalla tarkoitetaan pidempikestoista olotilaa. Millainen vire päivän aikana useimmiten on. Millainen sinun mielialasi on useimmiten? Entä tänään?

Arvot

Asiat, jotka ovat sinulle elämässä kaikkein tärkeimpiä, ovat arvoja. Jos joudut toimimaan vasten omia arvojasi, voi se aiheuttaa ristiriitoja ja pahaa oloa. Kun tiedät omat arvosi, on helpompi tunnistaa mikä on tärkeää ja tehdä itselle myönteisiä valintoja. Arvot selkeyttävät elämää. Oppimalla mikä tuottaa hyvää, sitä voi lisätä ja jättää muun sitten vähemmälle. Arvojen mukaisen elämän on todettu luovan kestävä pohjaa elämälle parantaen sen laatua. (Tukiainen 2017.)

ARVOT

Ympyröi alta sinulle
tärkeimmät asiat= ARVOT. Voit
numeroida viisi tärkeintä

VAURAUUS ILO ÄLYKKYYS
MENESTYS ITSENSÄ TOTEUTTAMINEN
RAKKAUS PERINTEET
TASA-ARVO LUOVUUS YHDENVERTAISUUS
HENKISYYS VAIKUTTAMINEN
YSTÄVÄLLISYYS MONIARVOISUUS
VAPAUUS KESTÄVÄ KEHITYS
HYVINVOINTI YHTEYS
TASAPAINO TERVEYS
KEHITTYMINEN YSTÄVYYS
AUTTAMINEN NÖYRYYS
USKONNOLLISUUS
KOHTUUS SANANVAPAUUS
PERHE URA OIKEUDENMUKAISUUS
PALVELEMINEN



Millaisia asioita arvostat toisessa ihmisessä?

Mitä asioita toivot muille ihmisille tulevan mieleen, kun he ajattelevat sinua?

Asenteet

Omat ajatukset vaikuttavat merkittävästi siihen, miten koet asiat. Elämässäsi vahvistuu se mihin mielesi keskittyy. Asenteella, jolla aamuusi heräät, on suuri vaikutus päiväsi kulkuun. Viikon mittaisella uudelleen orientoitumisella voi olla huomattava vaikutus. Myönteisellä asenteella on tutkitusti positiivinen vaikutus elämään.

Kokeile viikon ajan:

- ❖ **Maanantai** Kuuntele toiveistasi. Kysy aamulla itseltäsi, mitä toivot tältä päivältä.
- ❖ **Tiistai** Vaihda sana pitäisi sanaksi haluan. Tee tietoisesti enemmän sellaisia asioita, joita haluat.
- ❖ **Keskiviikko** Keskity olemaan läsnä, tässä ja nyt. Havainnoi ympäristöä kaikilla aisteillasi.
- ❖ **Torstai** Keskity hetkeksi itseesi, ennen kuin siirryt tehtävästä toiseen. Sulje silmäsi, hengitä syvään ja keskity siihen, mitä olet aloittamassa.
- ❖ **Perjantai** Katso tänään ympärillesi ja huomio kaikkia hyviä asioita, joita ympärilläsi tapahtuu.
- ❖ **Lauantai** Innostu kaikesta hyvästä. Listaa asioita kaikesta hyvästä, jota elämässäsi on. Ja kiitä itseäsi siitä, kun huomasit sen kaiken.
- ❖ **Sunnuntai** Rentoudu ja lepää. Joutenolo antaa tilaa haaveilulle ja uusien toiveiden löytymiselle.
(Ståhlberg 2016.)

Kiitollisuus on myönteinen tunne ja sen harjoittamisella on tutkitusti mielialaa nostava vaikutus. Kiitollisuutta voi lisätä kohdentamalla ajattelunsa niihin asioihin, jotka elämässä ovat hyvin. Aiemmin tapahtuneesta voi myös kokea kiitollisuutta. Voit kerrata mielessäsi asioita, jotka menivät hyvin tänään, täällä viikolla tai tässä kuussa. Kiitollisuus on todettu lieventävän masennusta ja sairau-den aiheuttamaa ahdistusta. Kiitollisuus lähentää ihmisiä toisiinsa ja vahvistaa täten sosiaalisia suhteita. (Tukiainen 2017.)

Olen kiitollinen juuri nyt

Voimavarat ja vahvuudet

On tutkittu, että ihminen voi parhaiten silloin, kun hän pääsee käyttämään omaa osaamistaan mielenkiinnon kohteidensa parissa. On helpompi jaksaa elämän koettelemuksia, jos saa tehdä mieleisiä asioita ja olla osana arvostavaa sosiaalista verkostoa. Ihmisillä on luontainen tarve saada aikaan merkityksellisiä asioita, halu vaikuttaa omiin asioihinsa ja ylläpitää läheisiä ihmissuhteita. Suuntaamalla energiasi ja toimintasi mielenkiinnon kohteisiisi ja asioihin, joissa olet hyvä, vahvistat omaa minäkäsitystäsi ja lisäät voimavarojasi. (Löydä voimavarasi, mielenterveystalo.fi)

Listaa kaikki lahjasi ja kykysi, suodattamatta tai arvostelematta itseäsi. Kirjaa niitä asioita, missä itse koet olevasi vahvoilla tai joista olet saanut positiivista palautetta.

Mitkä ovat sinun vahvuuksiasi? Ne voivat olla luonteenpiirteitä tai opittuja taitoja ja aihealueita, joista olet kiinnostunut.

Itsetuntemuksen laiva

Piirrä erilliselle paperille:

- ❖ Laivan runko ja kirjoita siihen omat vahvuutesi
- ❖ Purje ja siihen voimaa antavat asiat ja ihmiset
- ❖ Ankkuri ja siihen menoa hidastavat ja jarruttavat asiat
- ❖ Karikko ja siihen pelottavat asiat ja asiat, joihin koet tarvitsevasi apua
- ❖ Aurinko ja siihen myönteistä energiaa tuovat asiat
- ❖ Pilvi ja siihen omat haaveet ja unelmat (Treenaa mieli vahvaksi, mieli.fi)

Unelmakartta

Unelmakartan tarkoitus on tuoda näkyväksi omia toiveita ja haaveita. Sijoita unelmakartta paikkaan, jossa näet sen päivittäin, jolloin alat tehdä päivittäisiä valintoja siten että ne tukevat tavoitteidesi saavuttamista. Unelmakartan voi tehdä hyvin monella tavalla. Yksi tapa on ottaa iso paperiarkki, sakset, liima sekä kasa aikakausi- ja sanomalehtiä. Selaa ja leikkaa lehdistä kuvia ja sanoja, jotka puhuttelevat sinua. Liimaa kuvat ja sanat paperiarkille haluamiksi kokonaisuuksiksi. Valitse sinulle tärkeitä yksittäisiä sanoja kuten koti, onni tai hyvinvointi. Lisää konkreettisia sanoja kuten vaikkapa hyvä ystävä, jokin harrastus tai matka. Valitse kuvia, jotka vastaavat kysymyksiin; Mitä minä haluan elämältäni? Mitä minä tarvitsen? Mitä arvostan elämässä? Mikä lisää hyvinvointiani?



Kuva: Eija Saintula

Koti ja puhtaus

Oma koti on ihmisille todella tärkeä asia. Facebook-kyselyssä ihmiset ovat kertoneet kodin merkittävän muun muassa turvaa, rauhaa, välittämistä, rakkautta, muistoja, arkea ja juhlaa, sekä paikkaa, missä voi olla hyväksytyt täysin omana itsenään ja saa tehdä juuri niitä asioita mitä haluaa (Ohra-niemi 2019). Toiset haluavat asua yksin, toiset yhdessä läheisen/läheisten kanssa. Joka tapauksessa kotiin liittyy usein positiivisia muistoja ja tunteita ja ajatuksia. Jos koti ei tunnu mukavalle paikalle, voi pysähtyä pohtimaan mistä tämä johtuu. Jos koti on esimerkiksi päässyt hyvin sotkuiseksi, voi se tuntua ahdistavalle. Jo pienillä muutoksilla voi olla vaikutusta kodin viihtyvyyteen, ja siivoamista tai järjestelyä voi aloittaa pikkuhiljaa. Toisaalta joissain tilanteissa siivousapu ja isompi kertasiivous voi olla paikallaan. Mikäli koti ei tuntuisi turvalliselle paikalle, on tilanteesta hyvä keskustella ammattilaisen kanssa, esimerkiksi terveys- tai sosiaalipalveluissa. Kaikilla on oikeus turvalliseen kotiin ja kotirauhaan. Omaan kotiin liittyen voit pohtia ja jatkaa seuraavia lauseita.

Omassa kodissani minulle on tärkeää

Haluan että kotini tuntuu

Pidän huolta kodistani

Jotta minulla on kotona hyvä olla, on tärkeää etten

Kodin siisteys ja puhtaus vaikuttavat mm. kodin viihtyvyyteen. Ihmisillä on erilaisia käsityksiä siitä mikä on riittävä kodin siisteystaso, mutta jonkinlainen siisteys kannattaa kotona pitää, jo oman terveyden kannaltakin. Esimerkiksi roskien vieni on tärkeää, jottei kotiin ala kertyä hajuja tai ötököitä. Seuraavassa voit miettiä miten usein teet tai olisi hyvä tehdä kotitöitä, voit vaikka raksia eri väreillä.

	Joka päivä	Joka toinen päivä	2 kertaa viikossa	Kerran viikossa	2 Kertaa kuussa	Kerran kuussa	Harvemmin, milloin?
Tiskaus							
Roskien vieni							
Imurointi							
Lattioiden pesu							
Vessan pesu							
Pyykin pesu							
Lakanoiden vaihto							
Pölyjen pyyhintä							
Tavaroiden järjestely							

Pyykinpesussa on tärkeää ottaa huomioon tekstiilien pesuohjeet. Aluksi pyykit tulisi lajitella värin mukaa, esimerkiksi tummat ja vaaleat erikseen, sekä sen mukaan missä lämpötilassa ja millä ohjelmalla pyykit voi pestä. Samalla on hyvä tyhjentää taskut, avata napit, sulkea vetoketjut, laittaa rintaliivit ja sukkahousut pesupussiin, sekä kääntää housut ja paidat nurin päin.



Täysiä koneellisia pestessä energiaa ei mene hukkaan. Valitse pyykille sopiva pesuohjelma ja -lämpötila sekä pyykinpesuaine. Pyykit on hyvä laittaa kuivamaan heti pesun päätyttyä, jotta niihin ei muodostu ummehtunutta hajua. (Pese oikein, martat.fi)

Kuva: www.bixabay.fi

Omasta puhtaudesta, eli henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen on tärkeää. Puhtaissa vaatteissa ja puhtaan tuoksuisena on mukava olla, ja myös vierellä olijat viihtyvät. Tärkeintä on peruspuhtaus, eli säännöllinen peseytyminen. Suihkussa voi käydä esim. kerran päivässä, ja omalle iholle sopivaa saippuaa käyttää tarpeen mukaan. Intiimialueet on hyvä pestä vedellä päivittäin. Hiukset olisi hyvä pestä shampooilla, kun ne tuntuvat likaisille. Kasvot olisi hyvä pestä aamuin ja illoin, varsinkin jos käyttää meikkiä. Hampaat on hyvä harjata aamuin ja illoin, itselle sopivalla hammastahamalla, se raikastaa hengitystä sekä tukee hampaiden ja suun terveyttä. Myös hammaslankaa olisi hyvä käyttää. (Puhtaus ja hygienia, mll.fi)

Seuraavassa voit miettiä miten usein huolehdit tai olisi hyvä huolehtia omasta hygieniasta, voit vaikka raksia eri väreillä.

	Aamuin ja illoin	Joka päivä	Joka toinen päivä	2 kertaa viikossa	Kerran viikossa	Harvemmin, milloin?
Hampaiden pesu						
Kasvojen pesu						
Suihkussa käynti						
Hiusten shampoopesu						
Kynsien leikkuu						
Vaatteiden vaihto						

Päihteet ja riippuvuudet

Alkoholi

Runsaalla alkoholinkäytöllä on tutkitusti selvä yhteys terveyshaittoihin. Alkoholin kulutuksen vähentäminen edistää terveyttä. Alkoholinkäyttö saattaa huomaamatta lisääntyä ja muuttua ongelmaksi. On hyvä pysähtyä pohtimaan aika ajoin omaa alkoholin käyttöä. ”Yhdellä alkoholiannoksella tarkoitetaan 12 grammaa 100-prosenttista alkoholia. Se tarkoittaa 33 cl keskiolutta tai siideriä, 12 cl viiniä tai 4 cl väkeviä.” (Elintapaohjauksen käsikirja 2022.)

1 annos alkoholia on esimerkiksi



Kuva: Esimerkkejä yhdestä alkoholiannoksesta

Alkoholinkäytön riskitasot terveille työkäisille naisille ja miehille. *

	Naiset	Miehet	
Vähäinen riski (**)	Keskimäärin enintään 1 annos päivää kohden	Keskimäärin enintään 2 annosta päivää kohden	Alkoholista ei todennäköisesti ole vaaraa terveydelle, jos käyttö ei ylitä tätä tasoa.
Kohtalainen riski	Jatkuvasti yli 7 annosta viikossa	Jatkuvasti yli 14 annosta viikossa	Alkoholin vaikutukset alkavat näkyä maksan toiminnassa. Käytön vähentämistä kannattaa harkita.
Suuri riski (***)	Viikossa 12–16 annosta tai enemmän	Viikossa 23–24 annosta tai enemmän	Alkoholin ongelmakäyttö: Terveyshaitat ovat todennäköisiä. Käyttöä tulisi vähentää viimeistään tässä vaiheessa.

*Nämä riskitasot eivät sovellu alaikäisten, raskaana olevien, erilaisista sairauksista kärsivien, ikääntyneiden tai riippuvuusongelmaisten alkoholinkäytön riskialttiuden arvioimiseen. Raskauden aikana on sikiön kannalta

turvallisinta pidättäytyä kokonaan alkoholin käytöstä. Ikääntyneillä alkoholin riskikäytön rajat ovat selvästi matalammat kuin työikäisillä.

** Naisilla enintään 10 g ja miehillä enintään 20 g puhdasta alkoholia päivää kohden.

*** Naisilla alkaen 20 g ja miehillä alkaen 40 g puhdasta alkoholia päivää kohden.

”Alkoholin riskikäyttö lisää huomattavasti alkoholin aiheuttamien sairauksien vaaraa ja altistaa sosiaalisille haitoille ja riippuvuudelle. Haitat eivät kuitenkaan ole vielä merkittäviä ja riskikäyttäjät pystyvät yleensä halutessaan vähentämään juomistaan.”

”Alkoholin haitallisesta käytöstä on kyse, kun alkoholista aiheutuu selviä fyysisiä tai psyykkisiä ongelmia, mutta henkilö ei kuitenkaan ole vielä alkoholiriippuvainen. Tällöin henkilö pystyy vielä itse vähentämään juomistaan niin, että haitat häviävät.”

”Alkoholiriippuvuudelle on tyypillistä pakonomaisuus, vaikeus hallita juomista ja juomisen jatkaminen, vaikka haitat ovat tiedossa. Alkoholiriippuvuus on oireyhtymä, joka on määritelty ICD-10-tautiluokituksessa.” (Mt.)

Tupakka

Tupakointi aiheuttaa monia sairauksia kuten syöpää sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön sairauksia. Tupakointi lyhentää elinikää keskimäärin 10 vuotta. Tupakoinnin lopettaminen olisi tärkeää myös monen sairauden hoidossa. (Mt.)

Käytätkö päihteitä? Jos niin mitä käytät ja kuinka usein?

Millaisia vaikutuksia päihteiden käytöllä on omaan hyvinvointiisi? Tai läheisiisi? Millaisia haittavaikutuksia olet itse huomannut?

Oletko yrittänyt vähentää päihteiden käyttöä ja oletko onnistunut siinä?

Jollet ole, millaista apua kaipaisit tilanteeseesi? Tiedätkö mistä voit hakea apua?

Muut riippuvuudet

Riippuvuuden syntyminen edellyttää jonkin päihdyttävän aineen tai toiminnon tuottamaa tyydytystä. Mitä nopeammin toiminta tai tuote tuottaa tyydytyksen, sitä helpommin se synnyttää riippuvuutta. Riippuvuuteen voi altistaa perinnölliset tekijät, lapsuudessa ja nuoruudessa opitut mutta myös myöhemmällä iällä esimerkiksi koetun elämäncrisin seurauksena. Riippuvuus on ristiriitainen asia, se tuottaa mielihyvää ja toisaalta aiheuttaa häpeää ja paheksuntaa. Itsehällinnän pettäminen tuottaa huonommuudentunteita, mikä saa henkilön usein kieltämään ongelmansa. Riippuvuudesta voi vapautua. Se edellyttää ongelman myöntämistä, itseensä tutustumista, ennakoinnin opettelua ja vaihtoehtojen käyttöönottoa. Hoitoon hakeutuminen, tukihenkilö ja vertaistukiryhmät voivat auttaa onnistumisessa. (Riippuvuus, päihdekliniikka.fi)

Päihderiippuvuuden (alkoholin, huumeiden ja tupakan) lisäksi muita riippuvuuksia on huume-, läheis-, rahapeli-, netti-, seksi-, liikunta-, ostosriippuvuus. (Riippuvuus, wikipedia.fi)

Tunnistatko itselläsi jonkin riippuvuuden? Miten paljon se hallitsee valintojasi?

Millaista apua kaipaisit asian suhteen?

Väkivalta

THL:n mukaan väkivalta näyttäytyy hyvin moninaisena ja usein sitä on ulkopuolisen vaikea havaita. Omasta kokemuksesta on hyvä kertoa jollekin luottamalleen henkilölle. Etelä-Savossa Viola -väkivallasta vapaaksi ry tarjoaa mm. keskusteluapua väkivaltaa kohdanneille, apua erotilanteisiin ja erilaisia vertaistukiryhmiä.

Lähisuhdeväkivallasta puhutaan silloin kun uhri ja tekijä ovat tai ovat olleet keskenään suhteessa. Lähi-suhdeväkivalta voi kohdistua nykyiseen tai entiseen kumppaniin, lapseen, lähisukulaiseen tai muuten läheiseen.

Seksaaliväkivaltaa on esimerkiksi raiskaus, raiskauksen yritys, seksuaalisiin tekoihin pakottaminen sekä toisen ihmisen seksuaalisen itsemääräämisoikeuden rajoittaminen.

Fyysinen väkivalta voi olla tönimistä, potkimista, lyömistä, tukistamista, raapimista, kuristamista, ravistelua, ampuma- tai teräaseen käyttöä tai fyysisellä väkivallalla uhkailua.

Henkistä väkivaltaa on mm. arvostelu, alistaminen, nimittely, halveksunta, kontrollointi, sosiaalisten suhteiden rajoittaminen, eristäminen, voimakas mustasukkaisuus, itsemurhalla uhkaileminen, tavaroiden hajottaminen, kotieläinten vahingoittaminen tai uhkailua jollain näistä.

Taloudellinen väkivalta voi ilmetä omien rahojen käytön estämisenä, taloudelliseen päätöksentekoon osallistumisen estämisenä, omia rahoja pakotetaan antamaan toisen käyttöön tai sillä uhkailu ja kiristäminen.

Kaltoinkohtelu tai laiminlyönti voivat tarkoittaa esimerkiksi, lapsen, vanhuksen tai vammaisen jättämistä vaille hoivaa ja huolenpitoa tilanteessa, jossa hän on niistä riippuvainen. Myös toisen ihmisen vahingoittaminen päihteillä, lääkkeillä, kemikaaleilla tai liuottimilla on kaltoinkohtelua.

Kulttuurinen tai uskontoon liittyvä väkivalta ja kunniaväkivalta on kyseessä silloin kun pakotetaan uskonnolliseen vakaumukseen, uhataan väkivallalla viitaten uskuntoon tai kulttuuriin (ns. kunniaväkivalta), sukupuolielimien silpominen tai muuten uskuntoon liittyvillä asioilla uhkailua.

Vainoaminen tarkoittaa toisen ihmisen toistuvaa tai jatkuvaa tarkkailua ja seurantaa, aiheuttaa uhrissa pelkoa. Tarkkailua voi tapahtua esimerkiksi kodin tai työpaikan läheisyydessä. Parisuhteen päättymisen jälkeen toistuvaa uhkailua tai tarkkailua internetin tai erilaisten laitteiden avulla. Vainotun läheiset voivat joutua myös vainotuiksi.

Koulukiusaaminen on lasten ja nuorten kokeman väkivallan erityismuoto kouluissa ja varhaiskasvatuksessa. Käytännössä se on sekä fyysistä että henkistä. Ryhmästä poissulkeminen tai sillä uhkailu on melko yleistä.

Digitaalisesta väkivallasta puhutaan silloin kun toista loukataan, kontrolloidaan, vahingoitetaan tai tarkkaillaan tieto- ja viestintäteknologian välityksellä. (Väkivalta -väkivallan muodot, thl.fi)

Oletko kohdannut väkivaltaa jossain kohtaa elämääsi? Millaista väkivaltaa?

Oletko saanut käsitellä kokemuksiasi ammattilaisen kanssa? Missä ja miten?

Miten kokemuksesi on vaikuttanut sinuun ja elämäsi kulkuun?

Taloudenhallinta

Oman talouden hallinta tukee monin tavoin omaa hyvinvointia. Taloudelliset resurssit mahdollistavat monia hyvinvointia tukevia asioita, kuten terveys- ja hyvinvointipalveluiden käyttöä, terveellistä ja riittävää ravintoa, sekä liikunta- ja muita harrastuksia. Heikko taloudellinen tilanne taas voi vaikuttaa hyvinvointiin siinä, ettei edellä mainittuihin asioihin ole juurikaan varaa, minkä lisäksi talous voi huolettaa, aiheuttaa stressiä, uniongelmia ja laskea mielialaa.

Oman talouden ongelmiin on mahdollista saada apua/tukea eri paikoista:

- ❖ Marttojen sivuilla on paljon neuvoja ja vinkkejä talousasioihin www.martat.fi/martta-koulu/omat-rahlat
- ❖ Takuusäätiö tarjoaa maksutonta talousneuvontaa, sekä esim. takauksia velkojen järjestelylainoihin takuusaatio.fi
- ❖ Takuusäätiö tarjoaa myös maksutonta Penno -työkirjaa ja -sovellusta oman talouden hallinnan tueksi penno.fi
- ❖ Valtion oikeusaputoimisto tarjoaa maksutonta talous- ja velkaneuvontaa puhelimitse, chat-palvelussa, etätapaamisilla, sekä lähitapaamisilla www.talousjavelkaneuvonta.fi
- ❖ Ulosottolaitos tarjoaa tietoa velka- ja ulosottoasioista www.ulosottolaitos.fi
- ❖ Oman alueen sosiaalipalveluista voit saada ohjausta erilaisissa talousasioissa

Oman talouden hallinnassa tärkeää on tuntee omat tulot sekä menot. Aloittaa voit selvittämällä, ja kirjaamalla ylös kaikki tulot, joita sinulla on. Tämän jälkeen kirjaa ylös kaikki säännölliset menosi. Jotta saisit käsityksen kaikista menoista, on hyvä pitää niistä kirjaa esimerkiksi kuukauden ajan, joko paperilla, tietokoneella tai mobiilisovelluksella. Kirjaa tällöin jokainen ostokerta ylös, esimerkiksi ruokaostokset. Kun tiedät tulosi ja menosi, voi verrata niitä toisiinsa. Näiden tietojen pohjalta voit laatia budjetin seuraaville kuukausille. Budjetissa on hyvä ottaa huomioon myös harvemmin ilmestyvät laskut, esim. vakuutuslaskut. (Taloussuunnitelma, kuluttajaliitto.fi)



Säästäminen lähtee omien menojen ja tulojen tiedostamisesta, sen jälkeen voi miettiä mistä voisi säästää, tai miten saada lisätuloja. Internetistä löytyy paljon vinkkejä mistä arjessa voisi säästää, niistä voi poimia itselle sopivimmat. Säästötavoite voi motivoida säästämään, esimerkiksi jokin hankinta, johon ei ole vielä ollut varaa.

- ❖ 1 € viikossa, tekee 4 € kuussa, tai 52 € vuodessa
- ❖ 5 € viikossa, tekee 20 € kuussa, tai 260 € vuodessa

Kuva: www.bixabay.fi



KUUKAUSI BUDJETTI

TULOT	SUMMA
PALKKA/ELÄKE/KUNTOUTUSRAHA	
ASUMISTUKI	
MUUT TULOT	
YHTEENSÄ:	
MENOT	SUMMA
VUOKRA	
VESI JA SÄHKÖ	
RUOKA JA HYGIENIA	
LÄÄKKEET, LÄÄKÄRISSÄ KÄYNNIT	
PUHELIN JA NETTI	
VAATETUS	
AUTO/ LIKKUMINEN	
VAKUUTUKSET	
HARRASTUKSET	
VELKOJEN MAKSU	
YHTEENSÄ:	

SÄÄSTÖT :

Ryhmän päättyminen

Sosiaalisen kuntoutuksen päätösvaihe on myös tärkeä osa ryhmää. Ryhmän päättymistä on hyvä käsitellä yhdessä ryhmän osallistujien ja ohjaajien kanssa. On tärkeä, että kaikki tulevat kuulluksi myös tässä vaiheessa, ja saavat halutessaan jakaa kokemuksiaan ryhmästä.

Ryhmän päätyttyä pidetään henkilökohtaiset ryhmän päätös tapaamiset asiakkaan, ryhmän ohjaajan sekä asiakkaan omatyöntekijän kanssa. Tapaamiseen voidaan asiakkaan kanssa sovitusti kutsua myös muita henkilöitä asiakkaan verkostoista. Tapaamisessa voit kertoa omasta tilanteestaan, kokemuksista ryhmätoiminnassa, sekä toiveista jatkoa ajatellen.

Ryhmän päättyessä voit pohtia seuraavia asioita jatkamalla lauseita:

Minusta ryhmässä käyminen oli

Ryhmässä parasta oli

Ryhmässä vaikeinta oli

Opin ryhmän aikana

Jatkossa toivon

Voit pohtia myös tukiko ryhmätoiminta omien ryhmälle asettamiesi tavoitteiden saavuttamista?

Lähteet

- Arjen mielen hyvinvoinnin taidot. Mieli ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Arjen mielen hyvinvoinnin taidot - MIELI ry](#)
- Elintapaohjauksen käsikirja, 2022. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Elintapaohjauksen käsikirja - Palvelupolku-epshp](#)
- Hyvinvointi. 2022. Terveystieteiden tutkimuskeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Järvinen, V. 2021. Hyvä ihmissuhde antaa elämään iloa ja pitää aivot vireinä – lue, miten toiset ihmiset vaikuttavat terveyteesi. Kotiliesi 3/2021.
- Ihmissuhteet. Mehiläinen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/ihmissuhteet>
- Kokonaisvaltainen hyvinvointi – tasapainottelua ja pieniä valintoja. Ainoa. Fennogate Finland Oy. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://apteekinainoa.fi/artikkeli/kokonaisvaltainen-hyvinvointi/>
- Laki sosiaalihuollon asiakasasiakirjoista 254/2015
- Löydä voimavarasi. Mielenterveydentalo. WWW-dokumentti. Saatavissa: [2. Löydä voimavarasi | Mielenterveydentalo.fi](#)
- Ohraniemi, E. 2019. ”Koti on paikka, missä kolhut korjataan ja on hyväksytty omana itsenään” – Tätä kaikkea koti meille merkitsee. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://hidastaelamaa.fi/2019/06/koti-on-paikka-missa-kolhut-korjataan-ja-on-hyvaksytty-omana-itsenaan-tata-koti-merkitsee-suomalaisille/>
- Pese oikein. Marttaliitto ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.martat.fi/marttakoulu/kodin-hoito/pyykki/pese-oikein/>
- Puhtaus ja hyvinvointi. 2021. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Nuorten netti. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Puhtaus ja hyvinvointi - Nuortennetti](#)
- Ravitsemuksen ABC. Marttaliitto ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.martat.fi/marttakoulu/ravitsemus/ravitsemuksen-abc/>
- Riippuvuus. Päihdekliniikka, 2020. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Riippuvuus | Päihdelinkki.fi \(paihdelinkki.fi\)](#)
- Riippuvuus. Wikipedia, 2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Riippuvuus – Wikipedia](#)
- Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. 2020. Terveystieteiden tutkimuskeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelusisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014
- Sosiaalisen kuntoutuksen opas. 2020. Terveystieteiden tutkimuskeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas>
- Ståhlberg M. 2016. Optimistisuus ja positiivinen elämänsenne ovat tässä ajassa kovassa nosteessa. WWW-lähde. Saatavissa: [Optimistinen elämänsenne kantaa | Kauneus ja Terveys](#)
- Taloussuunnitelma. Kuluttajaliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kuluttajaliitto.fi/materiaalit/taloussuunnitelma/>
- Tukiainen M. 2017. Hyvän mielen vuosi, tehtäväkirjani. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa. Mieli ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Tunteet - MIELI ry](#)
- Väkivallan muodot. 2022. THL. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Väkivallan muodot - THL](#)