

Kokoa oma ekokarttasi (ympäristöllinen kartta)

Ekokartta kuvaa henkilöä/perhettä omassa ympäristössään. Se kertoo ihmissuhteista, kiinnostuksen kohteista ja toiminnasta lähiympäristössä.

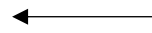
1. Aseta ekokartan keskelle isoon ympyrään ihmiset, jotka asuvat yhdessä. Kirjoita sen ympärillä olevaan ympyrään kolme vahvuuttasi.
2. Merkitse itsellesi/ perheellesi tärkeät asiat: paikat ja ihmiset ekokarttaan. Lisää ympyröitä tarpeen mukaan.

- Ketä kuuluu lähipiiriin: sukulaiset, ystävät kenen kanssa paljon tekemisissä, kenen kanssa viikoittain, kuukausittain, harvemmin... Keneen otat hätätilanteessa yhteyttä?
- Yhteisöt ja sosiaaliset ryhmät esim. yhdistykset, seurakunta, koulu, kirjasto, vapaaehtoistoiminta, harrastukset, kerhot, netissä olevat. Tämän ympärille voi nimetä myös henkilöitä, jotka kuuluvat yhteisöön. Kenen kanssa juttelet?
- Muut omassa yhteisössä olevat henkilöt (esim. naapuri, lähikaupan kassa, kirjastonhoitaja...) Kenen kanssa juttelet?
- Hyvää oloa ja tietoa tuottavat asiat. Mitä kuuluu vapaa-aikaan? (esim. musiikki, kirjojen lukeminen, podcastit, lemmikit, luonto...)
- Edesmenneet tärkeät henkilöt
- Tulon lähde (työ, etuus...)
- Kontaktit sosiaali- ja terveydenhuoltoon, työllisyyspalveluihin yms.?
- Jos kyseessä on lapsiperhe, onko esim. apua lastenhoidossa, mitä lapset tekevät vapaa-aikanaan, mitä koulua käyvät? Karttaa voi laajentaa sen verran, kuin tarpeelliselta tuntuu liittyen lapsiin.
- Kuka kartasta puuttuu?
- Tyhjä ympyrä, johon voi piirtää jotakin, joka ei heti tule mieleen, mutta näyttäytyy tukena matkan aikana.

3. Jatka niin kauan kuin kaikki merkitykselliset tekijät ovat kartassa. Voit löytää sosiaalisia systeemejä pohtimalla minkä asioiden parissa aikasi kuluu ja missä sitä vietät aikaa.
4. Määrittele vuorovaikutussuhteet sosiaalisiin systeemeihin:

vahva yhteys —————
merkittävä yhteys —————
heikko yhteys - - - - -
stressaava yhteys -|-|-|-|-|-|-

Nuolilla merkitään, onko yhteys voimaa/tukea antava



Antaa energiaa



Vie energiaa



Molemmin puolinen suhde

5. Ekokartan avulla voi etsiä voimavaroja kodin ulkopuolelta ja tutkia mahdollisia stressaavia tekijöitä, kuten työttömyys tai taloudelliset olosuhteet. Voit pohtia ekokartan avulla:
- Millainen suhde sinulla on ympäristöösi?
 - Keneltä, mistä, millaista (sosiaalista) tukea saat ja kuinka usein?
 - o *materiaalinen tuki: etuudet, palvelut*
 - o *emotionaalinen tuki, esim: arvostus, hyväksyntä*
 - o *tieto, neuvot ja kokemukset*
 - o *kannustus ja rakentava palaute*
 - Mitkä ovat voimavaroja? Mikä toimii hyvin?
 - Mitkä ovat voimavaroja kuluttavia asioita tai kontakteja? Mitkä ovat haasteita?
 - Onko erityisiä konfliktikohtia tai stressitekijöitä?
 - Mitä muuta haluaisit omaan ekokarttaasi, jota siinä ei vielä ole? Mikä toisi lisää voimavaroja ja sosiaalista tukea?
 - Miten heikkoja suhteita voisi vahvistaa?
 - Mikä suhde on apujärjestelmiin ja yhteisöihin? Tarvitsetko tukea tai lisää tietoa saadaksesen käyttöösi voimavaroja?
 - Onko yhteisössä/asuinalueella/ ympäristössä käyttämättömiä voimavaroja?

