Johdattelua päivän aiheeseen: **Sosiaaliset suhteet**

Sosiaaliset suhteet

Tänään pysähdymme aiheen äärelle, joka koskettaa meitä jokaista: **sosiaaliset suhteet**. Ihmissuhteet voivat olla meille suuri voimavara ja hyvinvoinnin lähde. Toisinaan ne voivat myös kuormittaa tai jäädä taka-alalle elämäntilanteen muuttuessa. Tänään pohdimme yhdessä, mitä kaikkea sosiaaliset suhteet meille merkitsevät, miten ne vaikuttavat hyvinvointiin ja miten niitä voisi vahvistaa, vaikka pieninkin askelin.

Mitä on sosiaalinen hyvinvointi?

Sosiaalinen hyvinvointi rakentuu vuorovaikutuksessa toisten kanssa, perheessä, ystäväpiirissä, yhteisöissä ja laajemminkin yhteiskunnassa. Ihmisellä on luontainen tarve kuulua joukkoon ja tulla nähdyksi ja kuulluksi. Kun tämä tarve täyttyy, se tukee sekä mielen että kehon terveyttä.

Sosiaalisilla suhteilla ja merkityksellisellä kuulumisella johonkin yhteisöön on suuri vaikutus hyvinvointiimme. Ne auttavat jaksamaan, etenkin silloin, kun elämässä on haasteita tai kriisejä. Samalla sosiaalinen hyvinvointi on yksilöllistä: toiselle tärkeintä on muutama läheinen ihminen, toiselle taas laajempi verkosto ja paljon kohtaamisia.

Sosiaalinen pääoma

Sosiaalinen pääoma on ihmissuhteista saatavaa voimavaraa. Se rakentuu esimerkiksi luottamuksesta, vastavuoroisuudesta, yhteisistä arvoista ja kokemuksesta, että voi olla oma itsensä.

Sosiaalinen pääoma voi olla yleistä, kuten yhteisön yhteishenkeä, tai hyvin henkilökohtaista: sitä, että on joku, jolle voi soittaa huolien tai ilojen hetkellä. Kun pidämme yllä yhteyttä muihin ja vaalimme hyviä ihmissuhteita, vahvistamme omaa sosiaalista pääomaamme. Pääoma myös vaihtelee elämäntilanteiden mukana, josta mm. vertaissuhteet ovat oiva esimerkki. Erilainen pääoma voi kannatella meitä eri elämäntilanteissa.

Yksinäisyys

Katsomme nyt videon “Kuinka saada ystäviä aikuisena” tms, joka antaa ajatuksia ja toivoa siihen, että uusia ihmissuhteita voi syntyä myös myöhemmissä elämänvaiheissa.

Yksinäisyys

Yksinäisyys on tunne siitä, ettei saa riittävästi yhteyttä toisiin tai ettei tunne kuuluvansa mihinkään tai tiettyyn porukkaan. Se ei aina tarkoita sitä, että olisi yksin. Yksinäiseksi voi tuntea itsensä myös muiden seurassa, jos ei koe tulevansa ymmärretyksi tai hyväksytyksi. Toisaalta moni viihtyy myös yksin, eikä koe sitä negatiivisena asiana.

Yksinäisyyden kokemukset ovat yleisiä, ja niitä voi esiintyä erilaisissa elämäntilanteissa. Elämäntilanteen muutokset voivat kaventaa sosiaalista verkostoa, ja joskus voi olla vaikeaa löytää aikaa tai energiaa muiden tapaamiseen. Siksi pienetkin kohtaamiset voivat olla merkityksellisiä: ystävän soitto, yhteinen kahvihetki tai vertaistukiryhmä, jossa voi jakaa kokemuksia muiden kanssa. Uusia ihmissuhteita voi syntyä missä elämänvaiheessa tahansa.

Sosiaaliset suhteet hyvinvoinnin lähteenä

Parhaimmillaan sosiaaliset suhteet lisäävät elämänlaatua ja tuovat merkityksellisyyttä arkeen. Ne ehkäisevät yksinäisyyttä ja tarjoavat tukea, iloa ja ymmärrystä. Kun on ihmisiä, joiden kanssa voi jakaa kokemuksia, ilo kasvaa ja suru kevenee. Hyvät suhteet auttavat myös pitämään yllä vuorovaikutustaitoja ja tukevat sekä mielen että kehon terveyttä. Yhteys muihin voi auttaa käsittelemään myös stressiä.

Usein annamme paljon toisille ihmisille. Siksi on tärkeää, että omaankin suuntaan virtaa yhteyttä ja huolenpitoa.

Vinkkejä sosiaalisten suhteiden lisäämiseen

Sosiaalisia suhteita voi vahvistaa monin tavoin. Vaali niitä hyviä ihmissuhteita, jotka jo nyt ovat elämässäsi. Soita, lähetä viesti, sovi pieni tapaaminen tai vaikka kirjoita kortti. Voi myös pohtia olisiko johonkin aiemmin elämässä olleeseen merkitykselliseen henkilöön mahdollista ottaa jälleen yhteyttä. Yhteys ei vaadi suuria tekoja, vaan enemmänkin halua pysyä yhteydessä ja olla myös itse aktiivinen. Lähiverkoston lisäksi tukea ja toimintaa tarjoavat monet tahot esimerkiksi yhdistykset, harrastus- ja kulttuuriryhmät, seurakunnat tai vapaaehtoistoiminta. Niissä voi tavata muita ja kokea, että kuuluu johonkin joukkoon. Myös **vertaistuki** on tärkeä mahdollisuus. Vertaisista löytyy usein sellaista ymmärrystä, jota ei tarvitse selittää.

Kotitehtävässä voitte tarkastella **sosiaalista verkostokarttaa**. Voitte pohtia, keitä ihmisiä on lähellä, mistä suhteista saatte voimaa ja mitä ehkä kaipaisitte lisää. Jos haluat, voit miettiä pientä muutostoivetta: jotain, minkä voisit toteuttaa jo tulevalla viikolla. Pienikin teko, vaikka yhteydenotto yhteen ihmiseen, voi tuoda paljon hyvää mukanaan.