

Sosiaaliset suhteet

Sosiaalisilla suhteilla tarkoitetaan ihmisten välisten suhteiden verkostoa ja yhteyksiä, jotka voivat vaihdella läheisistä ihmissuhteista, kuten perheestä ja ystävistä, arkisiin kohtaamisiin ja yhteisölliseen vuorovaikutukseen. Ne ovat keskeinen osa ihmisen hyvinvointia ja terveyttä, sillä sosiaalisten suhteiden kautta saamme tukea ja yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä mahdollisuuden jakaa elämän iloja ja haasteita.

Parhaimmillaan sosiaaliset suhteet:

- tarjoavat ymmärrystä ja henkistä tukea, mikä auttaa selviytymään vaikeissa ja stressaavissa elämäntilanteissa
- tukevat minäkuvaa ja itsetuntoa sekä antavat kokemuksen siitä, että on arvokas ja hyväksytty
- voivat auttaa elämänmuutoksissa ja merkittävässä valintatilanteissa

Elämäntilanteen muutokset voivat vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin:

- Uusissa tilanteissa voi syntyä uusia ihmissuhteita esimerkiksi vertaistoiminnan kautta.
- Sosiaalinen elämä voi kaventua, ja joskus voi kokea yksinäisyyttä tai ulkopuolisuutta.
- Olemassa olevat ihmissuhteet voivat muuttua elämäntilanteen mukana.

VINKKINÄ!

On hyvä opetella pyytämään sekä ottamaan vastaan apua ja tukea. Tämä voi auttaa vähentämään kuormitusta ja antaa mahdollisuuden ylläpitää sosiaalisia suhteita.

Vertaisryhmissä voi kohdata toisia saman kaltaisessa tilanteessa olevia, jakaa kokemuksiaan sekä saada ymmärrystä ja henkistä tukea.

Ajatuksien tuulettaminen ja toisten ihmisten tapaaminen mahdollistuu muun muassa harrastustoiminnan kautta.



SOSIAALISET SUHTEET

Sosiaaliset verkostot

Kirjoita tai merkitse kuvioon elämässäsi mukana olevia ihmisiä siihen kohtaan, miten läheisiä he ovat sinulle.

Läheisimmät ihmiset lähelle ympyrän keskellä olevaa *sinua* ja etäisemmät kauemmaksi keskustasta.

Mieti kuvioon niitä ihmisiä nimeltä, jotka koet olevan osa verkostoasi esim.:

perhe, sukulaiset, lähiystävät, tuttavat, naapurit, harrastuskaverit, nykyiset tai vanhat työ- tai opiskelukaverit, vertaistuki, vapaaehtoiset, ammattilaiset.

MINÄ

Tarkastele sosiaalista verkostoasi ja tee havaintoja esim.:

Onko lähelläsi ihmisiä, jotka vievät sinulta paljon aikaa ja voimia?

Mistä ihmissuhteista saat voimavaroja?

Oletko tyytyväinen sosiaalisten suhteiden määrään tai läheisyyteen?

Koetko että sinulla on riittävästi ihmisiä ympärillä tukemassa sinun
hyvinvointiasi ja jaksamistasi?

Miten sosiaalinen verkostosi on muuttunut nykyisen elämäntilanteen myötä?

Mikä sinulle ja hyvinvoinnillesi on tärkeää?

Mitä asioita arvostat sosiaalisissa suhteissa?

Toteutuvatko ne nykyisessä ihmissuhdeverkostossasi?

Millaisia muutostoiveita sinulla on sosiaalisille suhteillesi?

Miten haluaisit täydentää? Mitä toivoisit vähemmän?

Haluaisitko esim. jonkun olevan lähempänä itseäsi?

Miten saisit edistettyä muutostoiveita konkreettisilla teoilla?

Valitse ensin yksi toive, jonka kohdalla mietit helposti toteutettavissa olevan teon. Se voi olla esim. oman toiminnan, asenteen tai ajattelutavan muuttaminen jollain tapaa, toiselta pyytäminen tai muu lähestyminen, ajan järjestäminen, rajaaminen, osallistuminen iloa ja virtaa tuovaan sosiaaliseen tapahtumaan.

Jos innostut ja toteutus on helppoa, voit miettiä valmiiksi useammankin muutostavoitteen ja edetä niissä omaan tahtiin ja voimien mukaan.

