SOSIAALISET SUHTEET VOIMAVARANA ARJESSA

Hyvinvointituokio

MITÄ ON SOSIAALINEN HYVINVOINTI?

Sosiaalinen hyvinvointi rakentuu yksilön vuorovaikutuksessa perheen, yhteisön ja yhteiskunnan kanssa.
Sosiaalisilla suhteilla ja merkityksellisellä kuulumisella yhteisöön on vahvoja vaikutuksia yksilön fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen -> korostuu haasteissa ja kriiseissä

SOSIAALINEN PÄÄOMA

- ihmissuhteista saatavaa voimavaraa, joka koostuu sosiaalisista verkostoista sekä niissä jaetuista arvoista, uskomuksista, käsityksistä ja asenteista, kuten luottamus ja vastavuoroisuus.

- yleistä ja tilannesidonnaista

YKSINÄISYYS

- kokemus siitä, että ei saa tarpeeksi sosiaalista yhteyttä toisiin tai ei tunne kuuluvansa mihinkään ryhmään
- ei välttämättä tarkoita fyysistä yksinoloa, vaan tunnetta merkityksellisten ihmissuhteiden ja tunnesiteiden puuttumisesta
- itsensä voi tuntea yksinäiseksi, vaikka olisi muiden seurassa, jos ei koe olevansa ymmärretty tai hyväksytty tai saa vastavuoroisuutta suhteessa
- toisaalta jotkut voivat olla fyysisesti yksin, mutta eivät tunne itseään yksinäiseksi, jos he ovat tyytyväisiä olemassa oleviin sosiaalisiin suhteisiinsa tai viihtyvät hyvin itsekseen
- lähes jokainen on kokenut yksinäisyyttä jossakin elämänsä vaiheessa

KESKUSTELUA

Miten elämäntilanteen muuttuminen voi vaikuttaa yksinäisyyden kokemukseen?

SOSIAALISET SUHTEET HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ

- lisää elämänlaatua
- tuo voimavaroja ja merkityksellisyyttä elämään
- ehkäisee yksinäisyyttä, lisää sosiaalista pääomaa
- lisää osallisuutta ja osallistumisen mahdollisuuksia
- tarjoaa tukea ja ymmärrystä
- pitää yllä vuorovaikutus- ja sosiaalisia taitoja
- edistää kehon, aivojen ja mielen terveyttä
- tukee itsestä huolehtimista, hyvinvointia ja terveyttä
- auttaa käsittelemään stressiä
- hyvinvoinnin lisääntyminen voi heijastua myös lähipiiriin positiivisesti

MIKÄ MEITÄ YHDISTÄÄ?

KYLLÄ vai EI

1. Odotan kesää
2. Aion käydä retkellä
3. Olen omaishoitaja tai ollut omaishoitaja
4. Rakastan tuoretta leipää
5. Nukahdan helposti
6. Tykkään istua torikahvilassa
7. Osaan soittaa jotain soitinta
8. Minulla on liikaa tavaraa
9. Tykkään käydä kirpputorilla
10. Olen halannut puuta
11. Tykkään kuunnella musiikkia
12. Minulla on mukavia naapureita
13. Osaan rentoutua
14. Olen kiivennyt tunturille
15. Minulla on pitkä pinna

16. Tykkään soitella ystäville
17. Tunnen joskus itseni yksinäiseksi
18. Olen käynyt omenavarkaissa
19. Tykkään jos minut kutsutaan kylään
20. Syön D-vitamiinia
21. Tykkään tervan tuoksusta
22. Puhun mielelläni vieraiden ihmisten kanssa
23. Tykkään nukkua teltassa
24. Olen tehnyt sukututkimusta
25. Tykkään juhlista
26. Juttelen kasveille
27. Tykkään leipoa
28. Haluaisin uuden harrastuksen
29. Tykkään siivota
30. Haluaisin että nämä kysymykset loppuisivat

VINKKEJÄ SOSIAALISTEN SUHTEIDEN LISÄÄMISEEN

- **olemassa olevien hyvien suhteiden ylläpitäminen**
- **oma lähiverkosto**
- **tukea, apua, sosiaalista kanssakäymistä ja toimintaa tarjoavat tahot**
  - paikalliset yhdistykset
  - harrastusryhmät
  - kulttuuritoiminta
  - vapaaehtoistoiminta
  - seurakunnat

VINKKEJÄ YHDESSÄOLOON JA KOHTAAMISIIN

- **lähellä.fi**
- **vapaaehtoistyö.fi**
- **vanheneminen.fi** → *juttunetti*
- **vtkl.fi** → *ystäväpiiri*
- **punainenristi.fi** → *ystävächat* tai *vertaisryhmät yksinäisyyttä kokeville*

VINKKEJÄ TIETOON JA TUKEEN

- **reittis.fi** → sosiaaliset suhteet
- **mielenterveystalo.fi** → ihmissuhteet tai yksinäisyyden omahoito-ohjelma
- **punainenristi.fi** → apua yksinäisyyteen
- **helsinkimissio.fi** → apua yksinäisyyteen
- **enjaksa.fi/yksinaisyys**
- **Some-ryhmät** esim. facebookissa
- **Senioreiden aamukorva -puhelin** joka aamu klo 6-8 p. 09 2312 0210
- **Kirkon keskusteluapu Palveleva puhelin** joka päivä klo 18-24, p. 0400 22 11 80
- **evl.fi** → kirkon keskusteluavun chat
- **sekasin.fi** → keskusteluapua nuorille

Hyvinvointituokiot on kehitetty
Oulun seudun omaishoitajat ry:n
OmaElo-hankkeessa vuosina 2024-2025

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT

OmaElo

OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026