VIRTAA OMAAN ELOON -ETÄRYHMÄ

SOSIAALISET SUHTEET

PÄIVÄN AIHE: SOSIAALISET SUHTEET

Sosiaaliset suhteet voivat olla suuri voimavara ja hyvinvoinnin lähde

SOSIAALINEN PÄÄOMA

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

- yleistä ja tilannesidonnaista

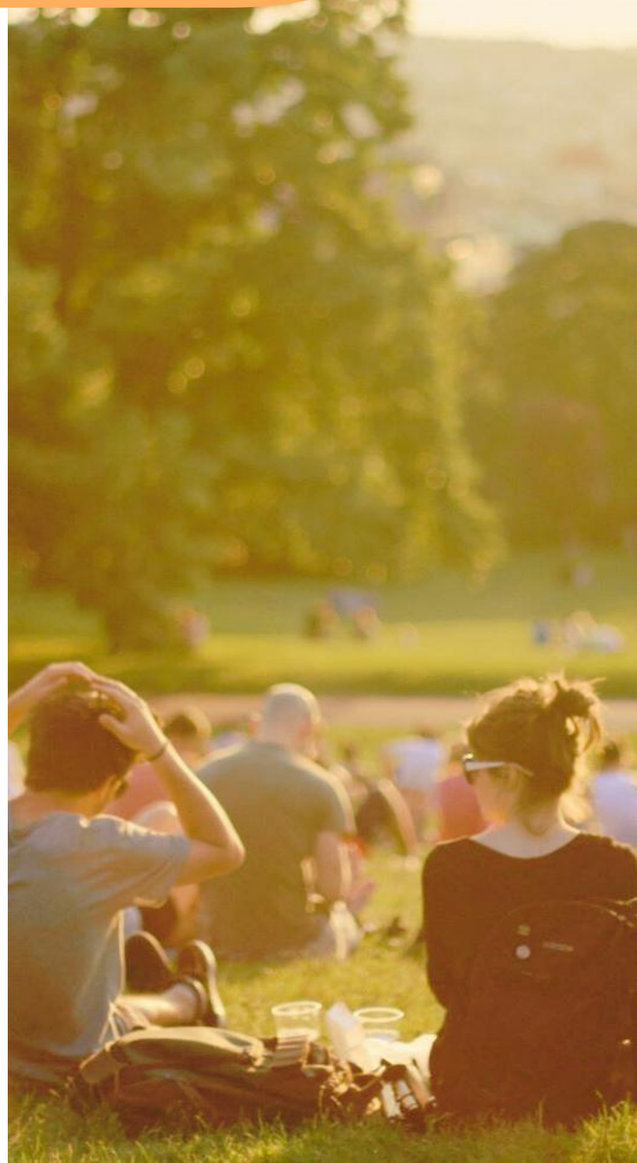
MITÄ ON SOSIAALINEN HYVINVOINTI?

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

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



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

TUTUSTUMISPELI

Kysytään ja vastataan

TAUKO

Hetki jaloittelua

ITSENÄINEN TYÖSKENTELY

Tee kotitehtävistä
Sosiaaliset verkostot -tehtävä
sivulta 2

PARIPORINAT

- Millaisia havaintoja teitte, kun tarkastelitte sosiaalisia verkostoja?
- Millaisia muutostoiveita on sosiaalisille suhteille?
- Miten saa niitä edistettyä konkreettisilla teoilla?
- Annetaan vinkkejä parille sosiaalisten suhteiden vahvistamiseen

RYTMITELLÄÄN YHDESSÄ

Imagine Dragons, Believer

Mozart

Sokeripala kohdasta 7.44

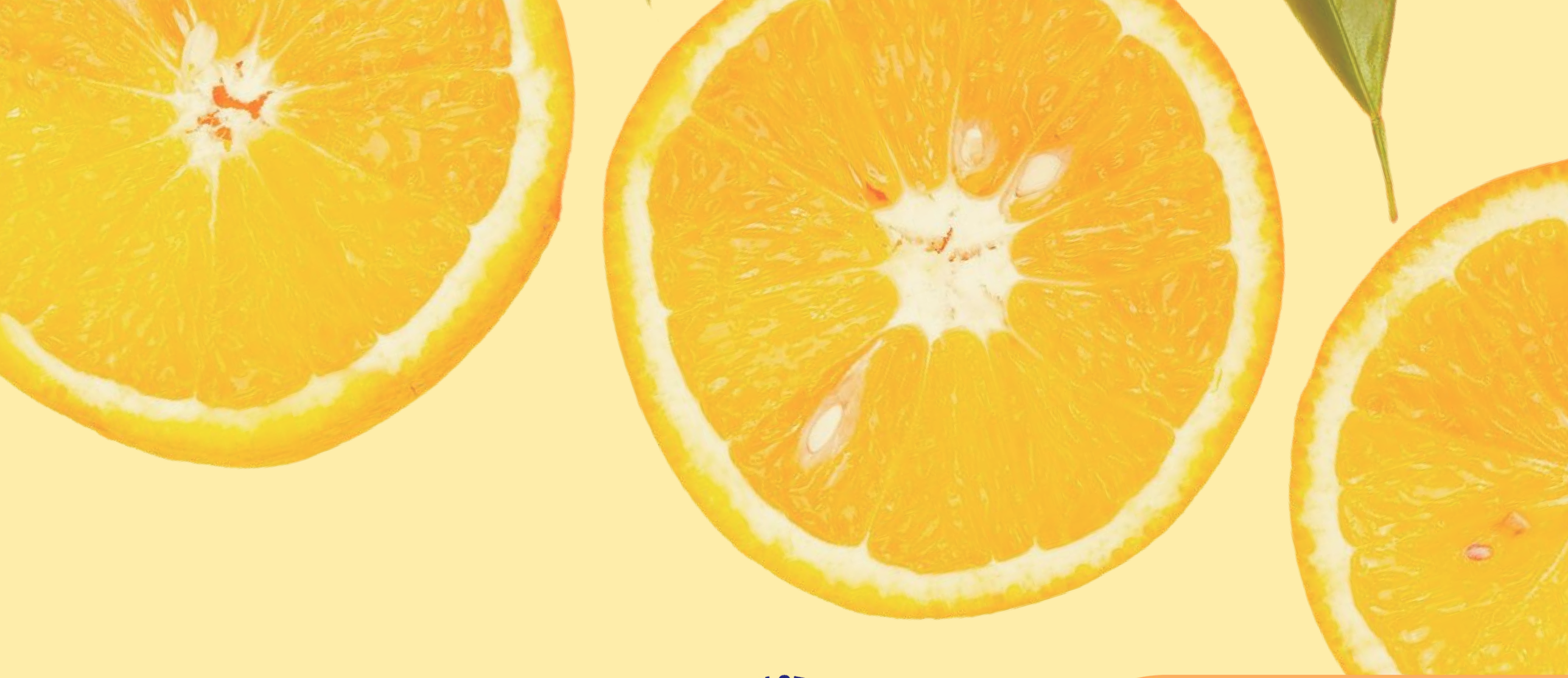
Severi Suhosen jenkka kohdasta 17.00

KOTITEHTÄVÄT

Tehkää itsenäisesti kansiosta sosiaalisiin suhteisiin liittyvät kotitehtävät sekä tutustukaa vinkkeihin ja linkkeihin.

PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA

Miltä tämä ryhmäkerta tuntui?



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

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT

OmaElo

OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026