

The background of the slide is a solid, bright yellow. On the left side, there are three slices of an orange, showing the internal segments and white pith. Two green leaves are also visible: one near the top left and another near the bottom left. The text is positioned on the right side of the slide.

VIRTAA OMAAN ELOON -RYHMÄ

SOSIAALISET SUHTEET



TERVETULOA

**Virtaa omaan eloon
-ryhmään!**

PÄIVÄN AIHE: SOSIAALISET SUHTEET

**Sosiaaliset suhteet voivat olla suuri
voimavara ja hyvinvoinnin lähde**

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

Miksi koemme yksinäisyyttä? -video

Pitkään jatkunut yksinäisyys -video

Kuinka saada ystäviä aikuisena? -video

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



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



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 TIETOOON 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

PIENI TAUKO

Jaloittele ja venyttele



TUTUSTUMISPELI

Kysytään ja vastataan



VAHVUUSHARJOITUS

**Mitkä vahvuutesi ovat eduksi
sosiaalisissa suhteissa?**

RYTMITELLÄÄN YHDESSÄ



Imagine Dragons, Believer

Mozart

Sokeripala kohdasta 7.44

Severi Suhosen jenkka kohdasta 17.00

PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA

Mikä oli hyvää?

Mitä muuttaisit?

KOTITEHTÄVÄT

Seuraavan kerran aihe.

**Tehdään seuraavalle kerralle
siihen liittyvät kotitehtävät.**



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



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026