

Sosiaalinen verkostoni

Alustus:

Sosiaalinen verkosto muodostuu niistä ihmisistä, jotka ovat meille merkityksellisiä. Esimerkiksi ystävät, tuttavat, seurustelukumppani, perhe, sukulaiset sekä opiskelu- ja työkaverit kuuluvat verkostoon. Verkostoon voi kuulua myös vaikkapa naapureita, opettajia, saman harrastusseuran ihmisiä tai tuttu kampaaja tai kaupankassa.

Kaikkien merkityksellisten suhteiden ei tarvitse olla syviä ja läheisiä. Pinnallisemmistakin suhteista voi saada monenlaista hyvää itselle ja eri suhteet vastaavat eri tarpeisiimme.

Määrää tärkeämpää on se, että sosiaalinen verkostosi on sellainen, joka vastaa sille asettamiasi odotuksia. Olemme myös yksilöllisiä tässä suhteessa. Yhtä ainoaa ja oikeaa sosiaalisen verkoston mallia ei ole olemassa.

Verkosto on jokaiselle ainutkertainen ja muuttuu elämän myötä. Samojen ihmisten paikka verkostossa voi vaihdella vuosien mittaan. Läheinen ystävä saattaakin vuosien saatossa muuttua pikemminkin tuttavaksi, ja työkaverista voikin tulla läheisempi kuin omista sukulaisista. On myös luonnollista, että osa sosiaalisen verkostomme suhteista kestää läpi elämän ja toiset häviävät.

1. Mitä erilaisia asioita erilaisista ihmissuhteista voi saada? (esim. apua, tukea, konkreettista arkiapua, kuuntelua, harrastuskaverin, voi pitää hauskaa ja ottaa irtiottoa arjesta, jakaa syvimpiä tunteja ja ajatuksia, vertaisuutta jne.) Tärkeää on, että saamme tukea silloin kun sitä tarvitsemme.

Harjoitus:

välineet: jokaiselle tyhjä A4-paperi ja kynä

Piirrä oma sosiaalinen verkostosi paperille. Laita itsesi keskelle ja sen ympärille verkostosi ihmiset siten, että lähimmäksi sinua tulevat läheisimmät ja merkityksellisimmät ihmiset ja haluamasi etäisyyden päähän muut ihmiset.

2. Miltä ajatuksia harjoituksen tekeminen sinulle toi?
3. Oletko tyytyväinen sosiaaliseen verkostoosi?
4. Mitkä ihmissuhteet tuovat sinulle energiaa?
5. Mihin ihmissuhteisiin olet tyytyväinen ja mihin tyytymätön?
6. Keiden puoleen voit kääntyä, jos tarvitset apua?
7. Mitä nykyisiä suhteita voit halutessasi lähentää?
8. Mitkä ihmissuhteet rasittavat ja vievät sinulta energiaa?
9. Mitä haluaisit ehkä vähentää sosiaalisesta verkostostasi?
10. Millaisilla asioilla voisit itse saada aikaan muutosta verkostoosi?
11. Mitkä asiat voivat/ millainen ajatus voi olla apuna niiden ihmisten kanssa, joiden kanssa et tule tällä hetkellä toimeen?
12. Mitä eroa on yksinäisyydellä ja yksinololla? Onko joskus tarvetta olla yksin?
13. Tuliko jollekin olo, että kontakteja on liikaa omiin tarpeisiin nähden?

On hyvä huomata, että joskus ongelmaksi omassa sosiaalisessa verkostossa voi muodostua se, että kontakteja on liikaa tarpeisiisi nähden. Tällöin kontaktit alkavat kuormittaa ja stressata. Pysähdy silloin arvioimaan, miten voit vähentää tai keventää niitä, jolloin itsellesi jää aikaa lepoon ja latautumiseen.

- Opettele sanomaan ei, jos sinua pyydetään mukaan sellaiseen, mitä et halua.
- Jos vietät paljon aikaasi netissä, rajaa sitä.
- Kerro rehellisesti ja suoraan, mitä itse haluat.

Jotta verkostosi tukee hyvinvointiasi, on sen oltava sinulle iloa ja energiaa antava. On tärkeää, että saamme ihmissuhteistamme enemmän hyvää, kuin mitä ne meiltä verottavat.

Lähde: Julkaistu 14.06.2019 - Tuottanut Nyyti ry

Kiitos keskusteluhetkestä! Käydään vielä kierros, jossa jokainen voi kertoa...

14. Mitä voisit viedä tänään mukanas tältä keskustelusta?