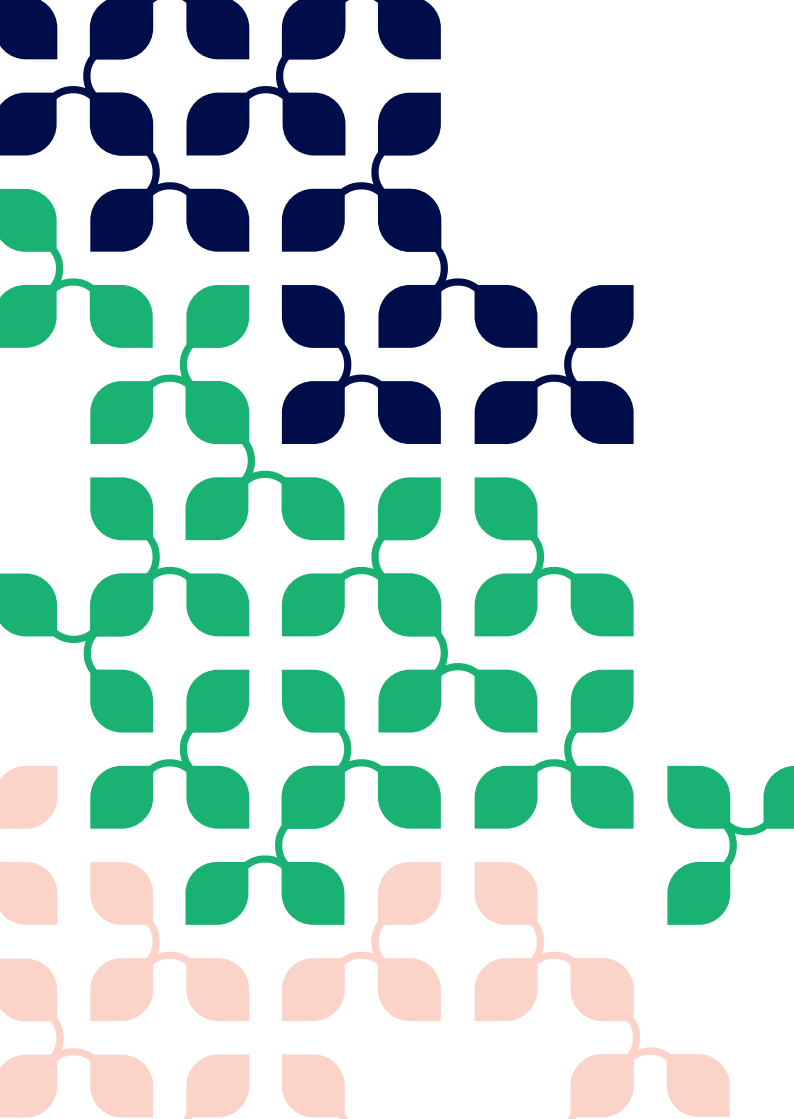


Löydetään yhdessä! -tarinakortit

Nämä kortit on tehty löytävää työtä tekeville, ryhmiä ohjaaville ja työkaluksi yksilötyöhön. Kortteja voi käyttää keskustelun herättäjänä niin yksilö- kuin ryhmätilanteissa. Kortteja voi hyödyntää haastavissa elämäntilanteissa olevia kohdatessa.



Merkityksellisyys

Ihminen kokee elämänsä merkitykselliseksi, kun hän tuntee olevansa osa jotain itseään suurempaa tai tärkeää. Tämä lisää hyvinvointia, sitoutumista ja motivaatiota.

Merkityksellisyyden puute heikentää elämänlaatua ja johtaa tunteeseen, että asiat ovat tyhjiä tai yhdentekeviä.

Merkityksellisyyden kokemukset voivat liittyä esimerkiksi työhön, ihmissuhteisiin, harrastuksiin tai elämäntavoitteisiin.

Mielekäs ja tarkoituksenmukainen toiminta tuo elämään merkityksellisyyden tunnetta.

Merkityksellisyyden tunne antaa motivaatiota, kannustaa ottamaan vastuuta omasta elämästä ja tekemään valintoja, jotka tukevat hyvinvointia.

*“Olen kysynyt itseltäni
aikaisemmin, että
elätkö vai olenko
minä vain? Voi, että
minä elän nyt!”*





Merkityksellisyys **Osallisuus ja toimijuus**

Positiivisuus

Mielen hyvinvointi



Elämän merkityksellisyys

Tunteiden löytäminen



**“ Minä en enää
vain istu ja ole! ”**





Merkityksellisyys **Osallisuus ja toimijuus**

Aktiivisuus


Mielekkyyys

Arjen osallisuus

Hyvinvointi

Omat valinnat



An illustration on a green background. A hand in a dark green sleeve holds a yellow ticket with a red stage and a blue maze. In the top left, there are musical notes and a keyboard. A dark green speech bubble contains white text.

**“ Sehän jo poistaa
tätä yksinäisyyden
tunnetta, kun näkee
ne mahdollisuudet,
että mä voin
kuitenkin mennä
tuonne tai tuonne.
Ja mä voin soittaa
tälle ihmiselle, että
lähekkö mun kanssa
käymään kävelyllä. ”**



Merkityksellisyys **Sosiaaliset suhteet ja** **yhteisöllisyys**

Ihmiskontaktit

Sosiaalinen

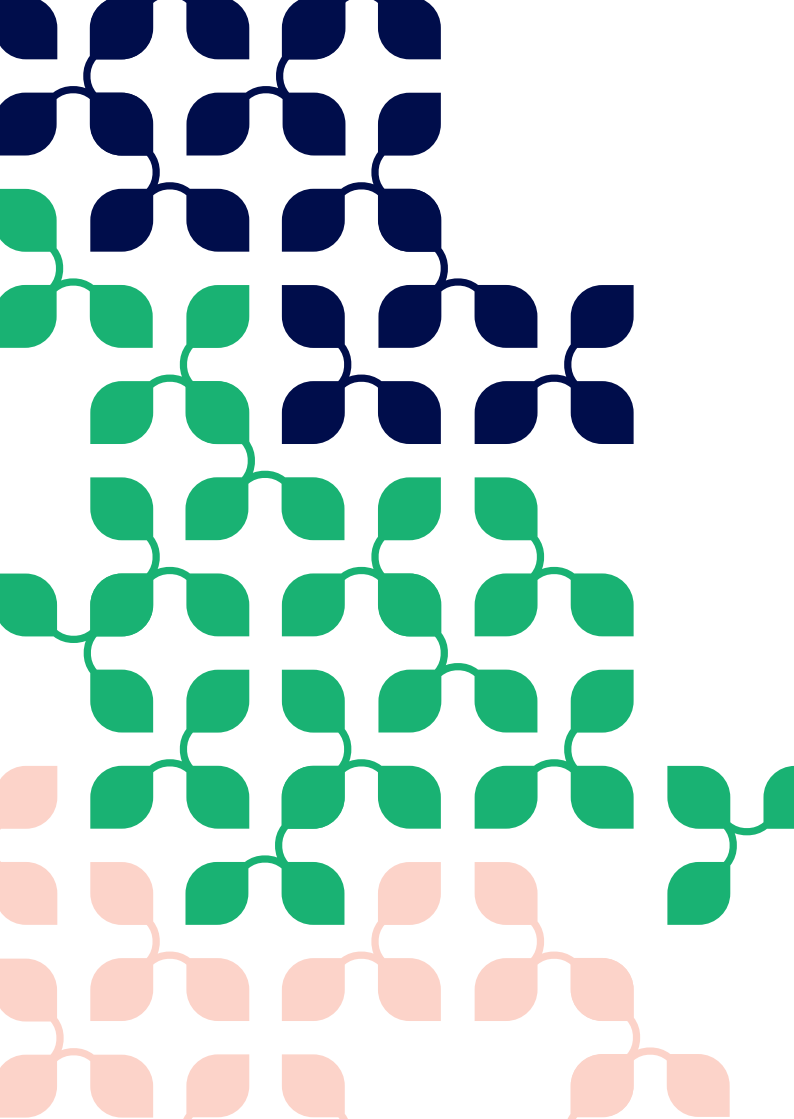
Kanssakäyminen

Yhteisöllisyys

Yksinäisyys

Tietoisuus





Toimijakokemukset

Ihmisen käsityksiä ja uskomuksia omista kyvyistään ja mahdollisuuksistaan vaikuttaa omaan elämäänsä ja ympäröivään maailmaan kutsutaan toimijauskomuksiksi. Ne vaikuttavat siihen, miten ihminen arvioi mahdollisuuksiaan saavuttaa tavoitteensa ja kuinka paljon hän kokee vaikuttavansa omiin valintoihinsa ja toimintaansa.

Positiiviset toimijauskomukset tukevat itsevarmuutta ja motivaatiota, kun taas heikot toimijauskomukset voivat johtaa epävarmuuteen ja passiivisuuteen.

“ Mä oon ottanut sen vanhan roolin mikä mulla on aikanaan ollut. Se tuntuu hirveän hyvältä, kun saa auttaa muita. Tulee semmoinen tunne, että on tarpeellinen. ”





Toimijauskomukset Itseluottamus

Roolit

Auttaminen

Mielihyvä

Tarpeellisuus



*“ Mä saan olla
tämmöinen kun oon
ja mä hyväksyn sen
itsekin. Se tunne,
että olisin
ylimääräinen,
tarpeeton ja
mua ei tarvita, on
multa poistunut
kokonaan. ”*





Toimijauskomukset Itseluottamus

Omanarvon tunne

Rohkeus



Tarpeellisuus

Hyväksyminen



**“ Että voin tulla sitten,
kun jonakin päivänä
joskus olen valmis.
Tuli semmonen
tunne, että mua
kunnioitetaan. ”**





Toimijauskomukset Tulevaisuus

Henkilökohtainen mielipide

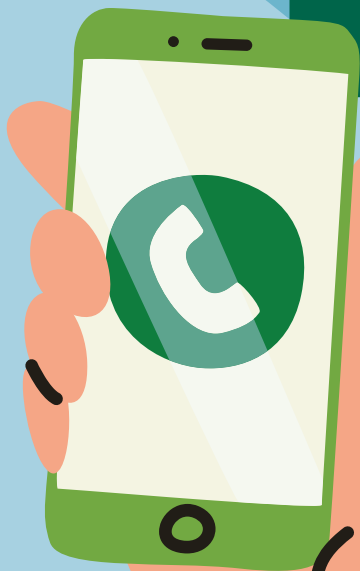
Kunnioitus

Tieto

Tietoisuus



*“ Kysyin, että saanko
kuitenkin soittaa, jos
alkaa ahdistamaan?
Ja kun vastattiin,
että saa soittaa,
niin sitä ei tunne
itseänsä niin
yksinäiseksi. ”*





Toimijauskomukset **Tulevaisuus**

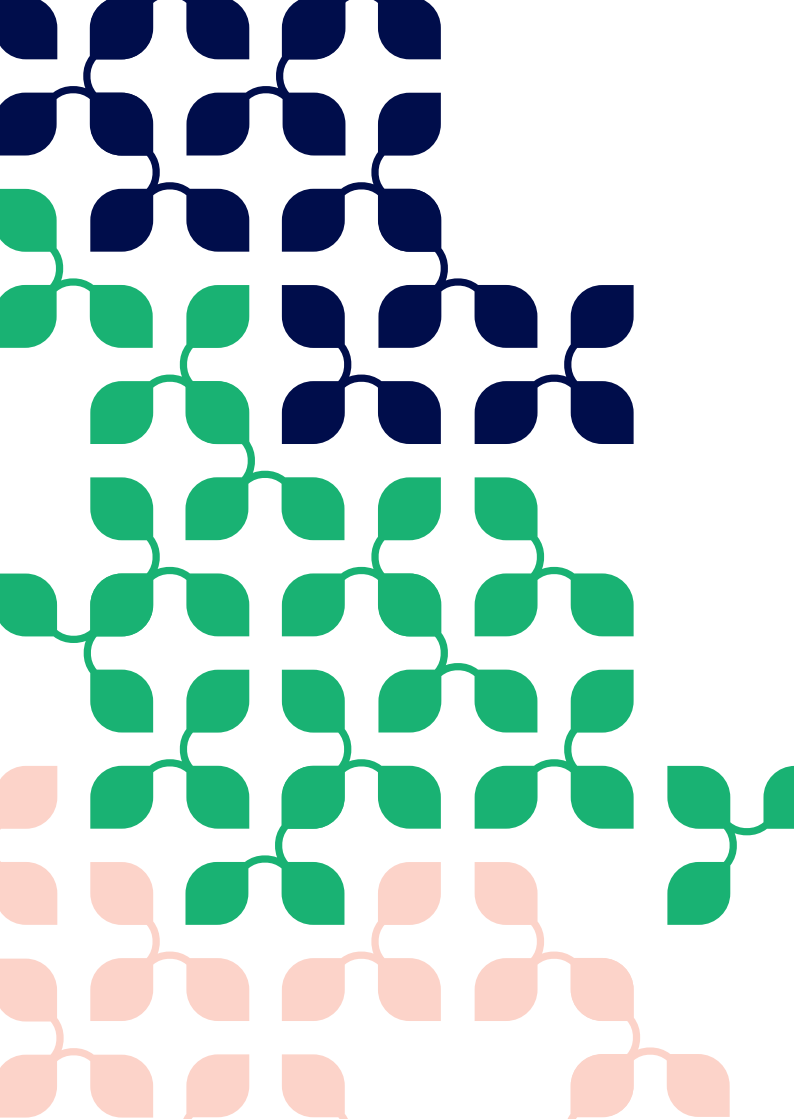
Tuki

Jatkuvuus

Tietoisuus

Mahdollisuus
aloittaa uudelleen





Sosiaalisten suhteiden laatu

Ihmisten tuntiessa olevansa osa yhteisöä,
se tukee heidän kokonaisvaltaista
hyvinvointiaan ja elämänlaatuaan.

Sosiaalisten suhteiden laadulla viitataan
siihen, kuinka merkityksellisiä, läheisiä ja
tukevia ihmissuhteet ovat. Hyvät sosiaaliset
suhteet tarjoavat emotionaalista tukea,
vähentävät yksinäisyyden tunnetta
ja edistävät henkistä hyvinvointia. Ne
ovat luottamuksellisia, arvostavia ja
vastavuoroisia.

**“ On tuntunut todella
hyvältä se, että
minusta välitetään.
Se on saanut minut
aktivoitumaan ja
uudelleen elämään. ”**





Sosiaalisten suhteiden laatu

Yksilöllisyys ja välittäminen

Tuki

Palaute

Yhteys ammattilaisiin

Kiireettömyys

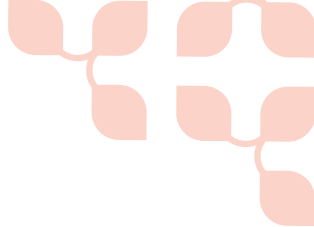
Turvallisuus

Arvostus



“ Minulle yksittäiset keskustelutkin antaa voimaa. Ihanaa, että joku on ottanut yhteyttä ”





Sosiaalisten suhteiden laatu

Yksilöllisyys ja välittäminen

Henkilökohtaiset yhteydenotot

Kunnioitus

Välittäminen

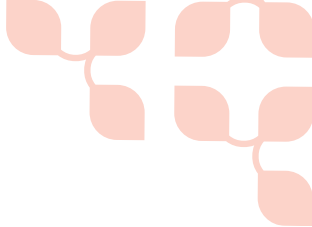
Huomioiminen

Kuulluksi tuleminen



*“ Se hanke-
työntekijä on itse
henkilökohtaisesti
mua käyttänyt näissä
paikoissa. Ei musta
ollut yksin menemään
semmoisiin. Se oli
ainoa vaihtoehto, ja
tuntui todella ihanalta,
että joku välittää. ”*





Sosiaalisten suhteiden laatu

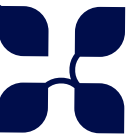
Yksilöllisyys ja välittäminen

Tukeminen

Yhteisöllisyys

Ihmiskontaktit

Merkityksellisyys



*“ Minut on kohdattu
henkilökohtaisesti.
Minua kuunnellaan,
mitä minä haluan. ”*





Sosiaalisten suhteiden laatu

Yksinäisyys

Turvallisuus

Luottamus

Tunne ettei ole yksin

Arvostus

Yksinäisyyden tunteen
väheneminen



***“ Periaatteessa
viihdyn kyllä itseni
kanssa erittäin hyvin,
mutta ei se oikein
hyvää tee ihmiselle
olla aina yksin. ”***





Sosiaalisten suhteiden laatu

Yksinäisyys

Tunnistaminen

Tunnustaminen

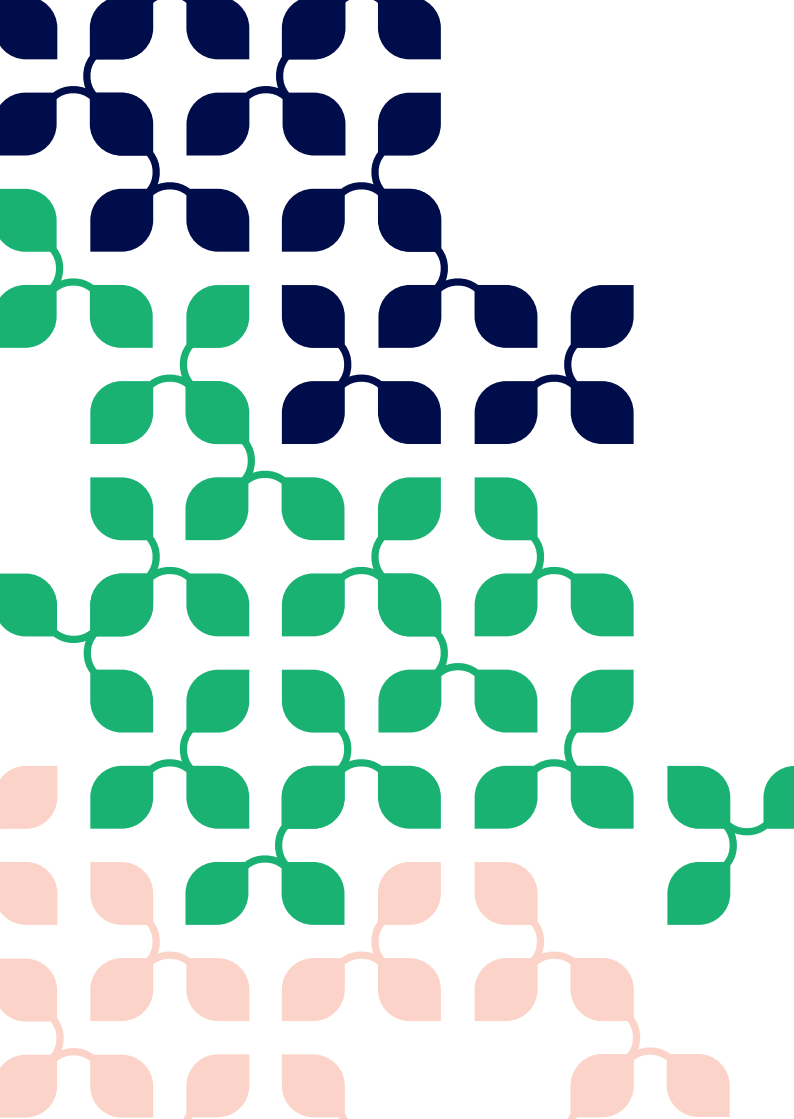
Sosiaalinen piiri



Yksinäisyyden tunne



Hyvinvointi



Löydetään yhdessä! -kortit ovat
"Voi, että minä elän nyt -
Pieniä löytämisentarinoita
Löydetään yhdessä!
-hankkeessa löydettyjen
ikäntyvien osallisuuden ja
toimijuuden kokemuksista"
opinnäytetyön tuotos.

Opinnäytetyön löydät:

<https://urn.fi/>

URN:NBN:fi:amk-202502032263

Marjaleena Kyllönen,

yhteisöpedagogi AMK, HUMAK

Löydetään yhdessä!
-hanke

[https://www.oulunloytavavanhustyo.fi/
loydetaan-yhdessa-hanke/](https://www.oulunloytavavanhustyo.fi/loydetaan-yhdessa-hanke/)