

HYVINVOINTITIE TO INHIMILLISENÄ VOIMAVARANA

KARI VÄLIMÄKI



HYVINVOINTI

Fyysinen

- keho ja ympäristö

Psyykkinen

- arvot, uskomukset ja merkitykset

Henkinen

- tunteet, ajatukset ja käyttäytyminen

Sosiaalinen

- ihmisten väliset suhteet, vuorovaikutus, yhteisöllisyys, yhteiskunta

Mitä minä voin tehdä?

Fyysinen hyvinvointi

- liikun, syön terveellisesti, en tupakoi,...

Psyykkinen hyvinvointi

- Opiskelu, tutkimus, kokemus,...

Henkinen hyvinvointi

- Kokemukset, läheiset,...

Sosiaalinen hyvinvointi

- Perhe, omaiset, läheiset, järjestöt,.

Mitä yhteiskunta voi tehdä?

- liikuntapaikat, tieto, kannusteet

- tiedon jako, uskonto, filosofia,..

- yhteisölliset säännöt, lait,...

- normit, lait, velvollisuudet ja oikeudet

VOIKO INHIMILLISTÄ HYVINVOINTIA EROTTAA YHTEISKUNNALLISESTA HYVINVOINNISTA?



"Pylväspyhimys". Foto: Internet



Jokainen on oman onnensa seppä?

- henkinen tasapaino
- omat arvot kunnossa
- merkityksellistä elämää
- ...



*Kuva: Samuli Paulaharju, Museoviraston
Kuvakokoelmat*

Ihminen on ihmiselle susi?

- ihmissuhteet, empatia, tuki,...
- vuorovaikutus
- ...



Yksilön hyvinvointi

- Itsetuntemus – valinnat
- Elämänhallinta: Tieto liikunnasta ja ravitsemuksesta
- Mielenterveyden hallinta
- Kyky sopeutua muuttuviin tilanteisiin



Yhteisöjen hyvinvointi

- Yhteisöllisyys ja tuki
- Ennaltaehkäisy
- Osallistaminen ja vaikutusmahdollisuudet
- Erojen tunnistaminen ja hyväksyminen



Yhteiskunnan hyvinvointi

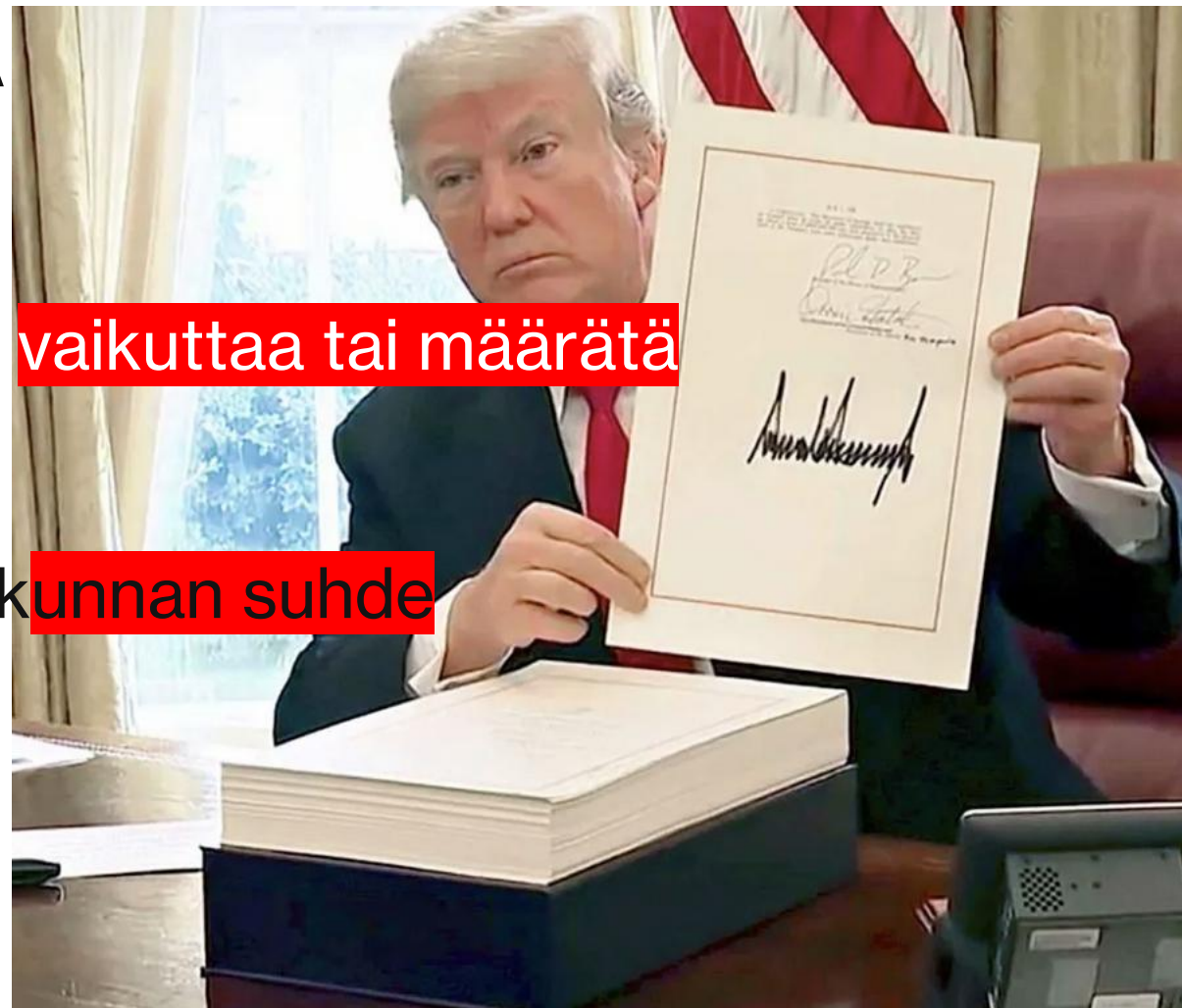
- Kansanterveys
- Laaja yleissivistys
- Oikeudenmukaisuus ja tasa-arvo
- Taloudellinen, sosiaalinen ja ympäristöllinen tasapaino



VALTA

Kykyä ja oikeutta hallita, vaikuttaa tai määrätä

Yksilön ja yhteiskunnan suhde



ETIIKKA

Kysymys oikeasta ja väärästä sekä hyvästä ja pahasta.

Moraali, hyveet, arvot ja normit.



OIKEUDENMUKAISUUS

Yksilön ja yhteiskunnan kannalta.

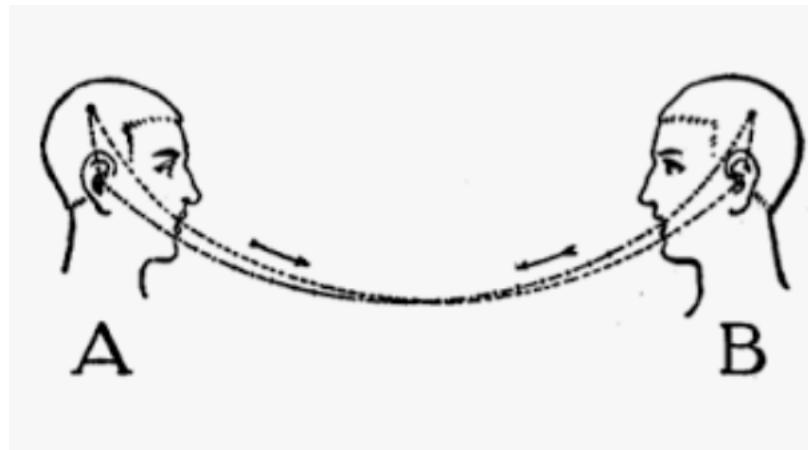
Suhde tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen.



SUBJEKTI VAI OBJEKTI

Onko potilas/asiakas hyvinvointiyhteiskunnassa subjekti vai objekti?

Mihin yhteiskunnan tuella pyritään?



JOHTOPÄÄTÖS – HYVINVOINTITieto INHIMILLISENÄ VOIMAVARANA

- Yksilötasoinen päätöksenteko ei riitä hyvinvoinnin ylläpitämiseen
- Olemme riippuvia yhteisöistä ja yhteiskunnasta
- Olemme myös yhteisön ja yhteiskunnan tekijöitä
- Käsitksemme hyvinvoinnista tulee olla kollektiivista
- Pelkkä tieto ei lisää hyvinvointi
- Tarvitaan empatiaa – tee toiselle sitä, mitä haluaisit hänen tekevän sinulle.