

11

LUKU

**HYVINVOINTI JA
TYÖSSÄ JAKSAMINEN**



11.1 Aluksi

Vertaistukihenkilö auttaa asunnottomuutta kokevia ihmisiä aidosta halustaan. Tämä tärkeä tehtävä edellyttää, että vertaistukihenkilö on itse hyvässä kunnossa ja toimii esimerkkinä ihmisestä, joka osaa huolehtia itsestään. Tämän luvun tavoitteena on antaa tuleville vertaistukihenkilöille perustiedot ja käytännön työkalut, joilla he voivat ylläpitää hyvinvointia arjessa sekä työssä.

11.2 Tavoitteet

- Herättää halua huolehtia itsestään.
- Analysoida elämänalueita, ja niiden merkitystä hyvinvoinnille.
- Tutustua omaan hyvinvointiin ja siihen vaikuttaviin tekijöihin.
- Tutustua menetelmiin ja käytäntöihin, joiden avulla voi huolehtia itsestään arjessa ja työssä.

11.3 Valmennuksen kulku

KESTO

2,5 tuntia + tauot

TARVITTAVAT MATERIAALIT

- ATL Valmentajan käsikirja
- Vertaistukihenkilön käsikirja (sisältää tehtäviä)
- Erikokoisia papereita, kartonkia, kyniä, tusseja, post it lappuja jne.
- Fläppitaulu tai vastaava
- Mahdollisesti tarvittavat:
 - Power Point -esitykset sisällöstä
 - Tietokone
 - Projektori

KESKEISET SISÄLLÖT

- ATL Valmentajan käsikirja, Luku 12, Hyvinvointi ja työssä jaksaminen
- Vertaistukihenkilön käsikirja, Luku 11, Hyvinvointi ja työssä jaksaminen

ALOITUS

Esittele osallistujille osion aihe: itsestä huolehtimisen tärkeys työssä ja yksityiselämässä.



TEHTÄVÄ 1	Itsestä huolehtiminen
KESTO	20 min
MATERIAALIT	Luku 11, tehtävä 1
TEHTÄVÄNKULKU	<p>Pyydä osallistujia tekemään tehtävä vertaistukihenkilön käsikirjasta. Tehtävän jälkeen käykää harjoitus yhdessä läpi. Voitte hyödyntää seuraavia kysymyksiä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nousiko tehtävästä esiin jotain uutta tai yllättävää? • Mitä itsestä huolehtiminen tarkoittaa? • Miten me huolehdimme itsestämme päivittäin? • Onko se, mitä teet, tarpeeksi? <p>Tämän jälkeen valmentaja käy osallistujien kanssa läpi hyvinvoinnin tasot:</p> <p>Fyysinen taso: uni, lepo, ruoka, liikunta, kehonhuolto</p> <p>Psyykinen taso: omien tarpeidensa ja tunteidensa ymmärtäminen, yhteydenpito perheeseen ja ystäviin</p> <p>Henkinen taso: yhteys korkeampaan voimaan, luontoon, meditaatio/rukous</p>

TEHTÄVÄ 2	Itsensä tunteminen ja hyväksyminen
KESTO	30 min
MATERIAALIT	Luku 11, tehtävä 2

TEHTÄVÄNKULKU	<p>Aloita tehtävä kysymällä osallistujilta: Tunneteko itsenne? Anna heidän hetki pohtia tätä kysymystä. Kerro osallistujille, että jos tunnemme itsemme, meidän on helpompi huolehtia itsestämme, esimerkiksi jos tiedät, millaisesta tekemisestä nautit ja mikä auttaa sinua rentoutumaan, osaat huolehtia itsestäsi vapaa-ajallasi.</p> <p>Ohjeista osallistujia tekemään tehtävästä osa 1 ja keskustelkaa sen jälkeen oheisten kysymysten pohjalta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oliko harjoituksen tekeminen vaikeaa? • Miltä harjoituksen tekeminen tuntui? <p>Siirtykää tehtävän osaan 2. Kerro ensin osallistujille, mitä negatiiviset uskomukset ovat, mistä ne tulevat, ja miten ne vaikuttavat ihmisen ajatteluun ja toimintaan. Tämän jälkeen pyydä heitä tekemään tehtävän toinen osa. Keskustelkaa lopuksi miltä tehtävän tekeminen tuntui.</p>
VINKKEJÄ	<p>Hyvä väline negatiivisten uskomusten poistamiseen on pitää kiitollisuuspäiväkirjaa. Haasta osallistujia kokeilemaan.</p>

TEHTÄVÄ 3	“Elämän kakku”
KESTO	30 min
MATERIAALIT	Luku 11, tehtävä 3
TEHTÄVÄNKULKU	<p>Esittele osallistujille “Elämän kakku ja sen osa-alueet”. Ohjeista osallistujia tekemään tehtävä vertaistukihenkilön käsikirjasta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nimeä jokainen kakun osa yhdellä elämänalueella. • Merkitse asteikolla 1:stä (en ole lainkaan tyytyväinen) 10:een (erittäin tyytyväinen) - jossa 1 on lähellä ympyrän keskikohtaa ja 10 sen reunalla - missä määrin tunnet olosi tyytyväiseksi tietyllä elämänalueella. • Vastaa tehtävässä oleviin kysymyksiin. <p>Keskustelkaa lopuksi yhdessä tehtävän tekemisestä. Mikä tuntui vaikealta ja syntyikö uusia oivalluksia.</p>

TEHTÄVÄ 4	Oma hyvinvointisuunnitelma
KESTO	40 min



MATERIAALIT	Luku 11, tehtävä 4
TEHTÄVÄNKULKU	<p>Pyydä osallistujia tekemään tehtävän ensimmäinen osa. Heitä voi ohjeistaa aloittamaan erilaisten asioiden ja tehtävien listaamisella ja täydentämään sitten taulukon. Tämän jälkeen osallistujat tekevät tehtävän toisen osan. Sen voi tehdä myös pareittain, jolloin he saavat tukea toisiltaan. Valmentaja auttaa osallistujia tehtävien tekemisessä, jos on tarvetta.</p> <p>Esitellä lopuksi kaikkien hyvinvointisuunnitelmat koko ryhmälle.</p>

TEHTÄVÄ 5	Marian tarina
KESTO	30min
MATERIAALIT	Marian tarina
TEHTÄVÄNKULKU	Tutustukaa Marian tarinaan pienissä ryhmissä ja vastatkaa tarinassa oleviin kysymyksiin. Käykää lopuksi kysymykset läpi koko ryhmän kesken. Voit halutessasi muokata ja lisätä uusi kysymyksiä.

OSION LOPETUS	Kehota osallistujia viimeisten 5-10 minuutin aikana pohtimaan, mitä he saivat tästä osiosta. Pyydä heitä esimerkiksi kertomaan, mistä he pitivät eniten ja mitä voisi parantaa. Voit pyytää tällä kerralla nimetöntä palautetta.
--------------------------	--

11.4 Lähteet

- Aronson E., Wilson Timothy D., Akert Robin M., *Psychologia Społeczna, Poznań*, Zysk i S-ka, 1997
- Brown Brene, *Z wielka odwaga*, Laurum, Warszawa, 2017
- Eysenk M&H, *Podpatrywanie umysłu*, GWP, Gdańsk, 2000
- Okun Barbara F., *Skuteczna Pomoc Psychologiczna*, IPZ, Warszawa, 2002
- Sheridan Charles L., *Psychologia zdrowia*, IPZ, Warszawa, 1998
- Zimardo Philip G., *Psychologia i życie*, Warszawa, PWN, 1999

11

OSA

Tehtäviä ja esimerkkejä



Accommodating a travelling **life**



Tehtävä: Itsestä huolehtiminen

Mitä sinulle tulee mieleen, kun puhutaan "itsestä huolehtimisesta"? Kirjoita ylös kaikki mieleesi tulevat sanat, ajatukset, tilanteet jne.

Tehtävä: Itsensä tunteminen ja itsensä hyväksyminen

Osa 1

Täydennä lauseet.

Pidän eniten...

Olen kaikista ylpein...

Unelmani on...

I can definitely ...

Voin ehdottomasti...

Olen aika hyvä...



Osa 2

Luettele 5 negatiivista uskomusta, jotka rajoittavat sinua. Mieti, miten nämä uskomukset vaikuttavat elämääsi.

Esimerkiksi:

- 1.** *Ihmiset ovat pahoja, epäluotettavia ja valehtelevia.*
- 2.** *Maailma on julma.*
- 3.** *En koskaan pysty saavuttamaan mitään elämässäni.*
- 4.** *Ihmiset pettävät minua jatkuvasti.*
- 5.** *En koskaan tapaa unelmieni kumppania.*

Negatiiviset uskomuksesi:

1

2

3

4

5

Muunna yksi negatiivisista uskomuksistasi positiiviseksi uskomukseksi. Kirjoita sitten tämä positiivinen lause 20 kertaa.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

Miltä sinusta tuntuu nyt?

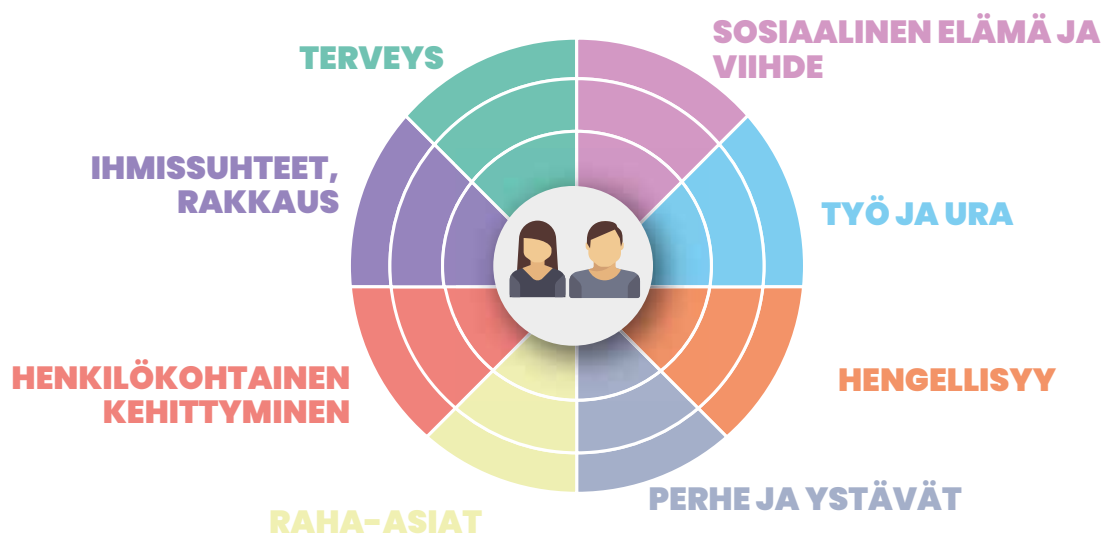


Tehtävä: Elämän ”kakku”

Vaihe 1.

Nimeä jokainen ”kakun pala” yhdellä elämäalueellasi.

Alla näet alueet, jotka kuuluvat useiden ihmisten elämään. Ne ovat yleisimpiä, mutta sinun kakkusi voi olla erilainen.



Vaihe 2.

Merkitse asteikolla 1-10 (jossa 1 on lähellä kakun keskustaa ja 10 sen reunalla), missä määrin tunnet olevasi tyytyväinen kyseiseen elämäntilanteeseen, esimerkiksi jos tunnet tyytyväisyyttä terveyden alalla tasolla 7, piirrä viiva puolen ympyrän yläpuolelle.

Vaihe 3.

Katso elämäntilanteesi ja vastaa seuraaviin kysymyksiin:



1. Millaisia johtopäätöksiä teet elämäntilanteesi tarkastellessasi?



2. Mikä alue on sinulle tänään tärkein ja miksi?

3. Millä elämäalueilla haluaisit nostaa tyytyväisyytesi tasoa?

4. Mieti, miten voisit huolehtia itsestäsi näillä alueilla, mitä voisit tehdä?

Suunnittele kullakin alueella vähintään yksi toiminta, joka auttaa sinua lisäämään omaa hyvinvointiasi.

Tehtävä: Oma hyvinvointisuunnitelma

Osa 1

Yritä palauttaa mieleesi kaikki tehtävät, jotka sinun on tehtävä lähipäivinä/viikkoina, esim. lääkärissä käynti, soitto ystävälle, jonka kanssa en ole puhunut pitkään aikaan, tapaaminen ystävän/sukulaisen kanssa, etuuskien hakeminen, ulkoilu jne. ja lajittele ne sitten alla olevaan taulukkoon.

	KIIREELLISTÄ	EI NIIN KIIREELLISTÄ
TÄRKEÄÄ	<ul style="list-style-type: none"> • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • •
EINIIN TÄRKEÄÄ	<ul style="list-style-type: none"> • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • •



Osa 2

Luo oma hyvinvointisuunnitelmasi. Kirjoita, mitä aiot tehdä. *Millä tavalla? Kuinka usein?*

Esimerkiksi käyn kävelyllä puistossa kaksi kertaa viikossa.

Voit kirjata mukaan syyn, miksi teet näin, esim. *käyn kävelyllä puistossa kahdesti viikossa, koska se auttaa minua tyhjentämään ajatuksiani tai käyn kävelyllä puistossa kahdesti viikossa, koska se auttaa minua olemaan aktiivisempi.*

Marian tarina

26-vuotias Maria on ollut koditon kaksi vuotta. Vähän ennen kodittomaksi jäämistään hän aloitti sukupuolen korjausprosessin. Maria on siis transnainen. Hän asui silloin kumppaninsa kanssa, joka ei hyväksynyt Marian transsukupuolisuutta ja päätti lopettaa suhteen. Maria muutti pois. Aluksi hän asui vanhempiensa luona, mutta hänen oli vaikea asua heidän kanssaan, koska hänen isänsä suhtautui huonosti hänen transsukupuolisuuteensa.

Maria yöpyi välillä ystäviensä sohvilla. Hän kohtasi syrjintää vuokramarkkinoilla transsukupuolisuutensa vuoksi. Hän ei ottanut yhteyttä sosiaalipalveluihin, koska hän koki, ettei saisi sieltä apua. Hän tiesi, että hänen olisi selitettävä sukupuoli-identiteettinsä sosiaalityöntekijöille, ja ajatus siitä oli hänelle vaikea. Hän pelkäsi, että sosiaalityöntekijät kutsuisivat häntä vanhalla nimellään. Lisäksi hän häpesi suuresti sitä, että oli koditon.

Vuosia aiemmin, kun Maria eli "miehen roolissa", hän vietti aikaa tuttaviensa kanssa, joilla oli alkoholiongelmia. Hän ei itse juonut liikaa, mutta hänen arkensa oli silti kaukana siitä, mitä voisi sanoa normaaliksi. Hän keskeytti opintonsa useaan otteeseen, eikä hänellä ole tähän päivään mennessä ollut juuri lainkaan kokemusta työelämästä. Hän on elänyt pienimmillä tuloilla jo vuosia. Hän käyttää suurimman osan rahoistaan maksaakseen ystävilleen, jotka antavat hänen yöpyä asunnoissaan.

Marialla on paniikkihäiriö, astma ja lukuisia allergioita. Rahapulan vuoksi hänellä ei ole aina varaa ruokaan, jolle hän ei ole allerginen, mikä tarkoittaa, että hänellä on usein nälkä. Hän on jatkuvasti väsynyt ja masentunut tilanteensa vuoksi. Hänen unelmansa on tulla kirjastonhoitajaksi, koska hän rakastaa kirjoja ja tarinoita. Hän on yrittänyt palata kouluun, mutta oli vaikeaa pysyä opinnoissa mukana kodittomana.

Maria on yrittänyt löytää asuntoa, mutta häntä syrjitään asuntomarkkinoilla. Hänen velkansa ja pienet tulonsa tekevät useimmista asunnoista liian kalliita hänelle. Hän ei halua kääntyä työvoimapalvelujen puoleen, koska pelkää, että hänet pakotetaan tekemään työtä, jota hän ei halua tehdä. Hän ei esimerkiksi halua työskennellä asiakaspalvelussa "miesmäisen" äänensä vuoksi. Häntä on pahoinpidelty useaan otteeseen transsukupuolisuuden vuoksi. Maria on hyvin masentunut ja tuntee itsensä toivottomaksi.

Maria on melko ujo eikä puhu kovin paljon. Hän tarvitsee aikaa tutustua ihmiseen luodakseen luottamusta, ennen kuin hän tuntee olonsa tarpeeksi turvalliseksi jakaakseen tietoja itsestään. Hän vaikuttaa fiksulta nuorelta naiselta, joka osaa ilmaista itseään hyvin, kunhan hänet vain saa puhumaan. Maria sanoo, että ammattilaiset hermostuttavat häntä niin paljon, että hän unohtaa aina, mitä hänelle kerrotaan tapaamisissa. Hänellä onkin ollut tapana tehdä muistiinpanoja muistikirjaansa, mutta hän on kadottanut sen.

Kysymyksiä pohdittavaksi

1. Millaista apua Maria tarvitsee?
2. Miten sukupuolivähemmistöön kuuluminen vaikuttaa Marian asunnottomuuteen?
3. Miten Marian luottamusta ammattilaisia kohtaan voisi lisätä?
4. Miten vertaistukihenkilö voisi auttaa Mariaa?



Accommodating a travelling **life**

11

Luvun loppu

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

