



# Yhdessäolon voimaa

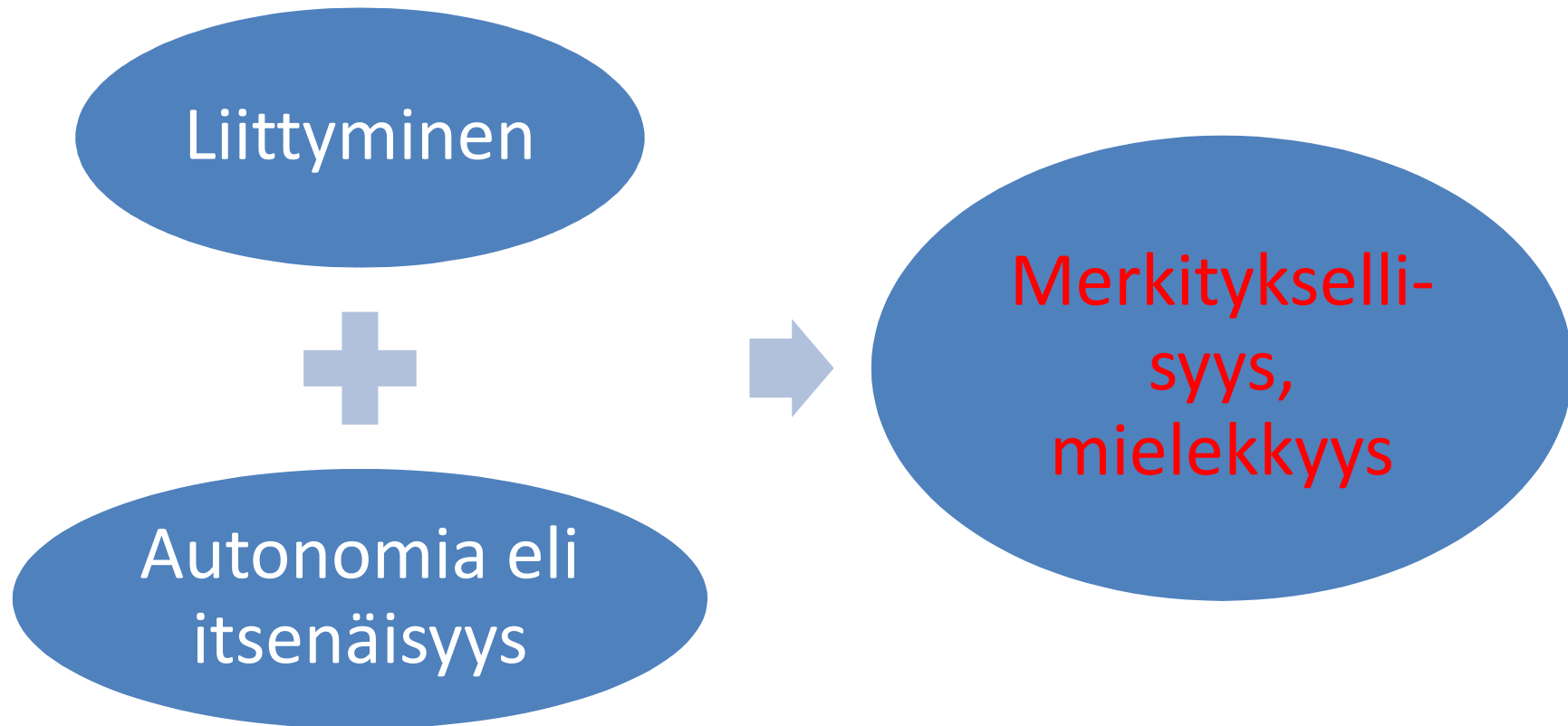
Mikä vertaistuessa voimaannuttaa,  
tekee hyvää?!

Krisse Lipponen

[www.taitoba.fi](http://www.taitoba.fi)



# Ihmisen perustarpeet





# Mielekkyystekijät tutkimusten mukaan:

1. Tarkoituksen kokeminen
2. Elämän kiinnostavuus ja oikeudenmukaisuus
3. Tehtävä tai kutsumus

Vapaaehtoistyöllä yhteys koettuun hyvinvointiin.  
Kohottaa mielekkyyden tunnetta ja itsearvostusta



# Miksi auttaminen toimii?

- Helpers high!
- Hyvän tekeminen:
  - Yksilölle useita / uusia rooleja
  - Auttaminen arvostettua
  - Omaehtoista toimintaa
  - Saa myönteistä palautetta



## Well-Being- hyvä elämä - kukoistus - eudaimonia

Hyveiden mukaista toimintaa. Aristoteles: rohkeus, kohtuullisuus, anteliaisuus, suurisieluisuus, ylpeys (sen vaatiminen, mikä kuuluu itselle), maltillisuus, miellyttävyys, totuudellisuus ja nokkeluus

Ihmislunnon toteuttamista, itsensä toteuttamista (daimon = true self)

Kukoistaminen = elää täysin tai todella ihmisen elämää

Aktiivisuutemme lisääminen ylläpitää elämäämme ja tuottaa iloa (Spinoza)



# Vertaistukijana toimiminen sattaa myös uuvuttaa

- Itsestä, omasta hyvinvoinnista on huolehdittava: Itsestähuolehtimista ei voi ulkoistaa!
- Fyysinen, psykologinen, emotionaalinen, sosiaalinen itsestähuolehtiminen

• Fyysinen

• Psykologinen

Uni  
Liikunta  
rentoutuminen  
ravinto

Hymy  
Pohdiskelu  
Yksinolo

• Emotionaalinen

Ystävät  
Nauru Itku  
Huumori

Pidä  
taukoja  
Aseta rajat  
Hae tukea

Sosiaalinen





# ITSEKKYYS VAI TERVE ITSEKKYYS

- Kerro millä viidellä eri tavalla pidät huolta itsestäsi?
- Kuinka moni niistä on sinusta itsekkyyttä?
- Mikä eroa mielestäsi on itsestään huolehtimisessa ja itsekkyydessä?
- Jos sinä et huolehdi itsestäsi, kuka sen tekee?
- Mikä on estänyt sinua huolehtimasta itsestäsi viime aikoina?
- Miten olet toisinaan huolehtinut itsestäsi siitä huolimatta, että sinä itse tai muut ympärilläsi ovat pitäneet sitä itsekkyytenä?



## **ILO ON HARMIA VAHVEMPI**

- Ilahduttavat kokemukset vaikuttavat kaksi kertaa kauemmin immuunijärjestelmään kuin kielteiset**
- Iloinen kokemus virkistää elimistön vastustuskykyä noin kaksi päivää**
- Harmien lamauttava vaikutus häviää yhdessä päivässä**

*Psykologi Arthur Stone,  
New York State University*



# Broaden-and-build effects of positive emotions

Vaikutukset kerääntyvät ja kasaantuvat ajan myötä

- Positiivisuus muuttaa ihmisiä parempaan: terveempiä, sosiaalisesti sitoutuneempia, tehokkaampia, tietorikkampia ja kestävämpiä
- Myönteinen tunne ennustaa hyvinvoinnin lisääntymistä jopa viikkojen päästä, osittain laajentamalla katsantoa ja rakentamalla psyykkisiä voimavaroja

Tämä todistaa osaltaan arvioita siitä, että positiivisuus on psyykkisen kukoistamisen ja mielenterveyden keskeinen osatekijä.



# Kahdeksan askelta kohti hyvää ja mielekästä elämää

## 1. Kiinnitä huomiosi asioihin, joista voit olla kiitollinen

- pieniä asioita
- nykyhetki - arjen kauneus
- menneisyyden asioita
- Tulevaisuuden asioita

## 2. Tee ystävällisiä tekoja

- satunnaisia tekoja
- systemaattisia tekoja
- käynnistää myönteisen kehän

## 3 Hyvien hetkien huomaaminen

- kiinnitä huomio hetken nautintoihin ja ihmeisiin
- ota henkisiä valokuvia hienoista hetkistä
- carpe diem



## **4. Kiitä mentoriasi**

- osoita henkilökohtaisesti kiitollisuutesi elämäsi varrella kohtaamillesi ”tärkeille” henkilöille

## **5. Opi antamaan anteeksi**

- päästä irti vihan ja katkeruuden tunnekoukusta
- voit yksipuolisesti irrottautua vihan tunteista

## **6. Varaa aikaa ja energiaa ystäville ja perheelle**

- onnellisuuteen vaikuttavat eniten vahvat henkilökohtaiset ihmissuhteet



## 7. Pidä huoli kehostasi

- uni, liikunta, venyttely, hymyily, nauru. harjoittele näitä säännöllisesti

## 8. Kehitä selviytymisstrategioita stressin ja hankaluuksien varalle

- elämässä on aina myös hankalampia vaiheita
- vahvista myönteisiä elämänuskomuksiasi