



Harjoitus: Suunnitelma sosiaalisen yhteyden vahvistamiseksi

Työkaluja yksinäisyyteen

Tavoite

Suunnittele itsellesi mahdollisimman konkreettisen muutossuunnitelman yksinäisyyden vähentämiseksi ja sosiaalisen yhteyden vahvistamiseksi.

Ohje

Elämä tällä hetkellä

Kuvaile ensin, minkälaista elämäsi on nyt.

- Minkälaista arkesi on?
- Miten kuvailisit sosiaalisia suhteitasi ja sosiaalisia tilanteitasi?
- Miten yksinäisyys näkyy elämässäsi tai haittaa sitä?
- Minkälaisia asioita teet? Miten selviydyt yksinäisyyden kanssa?

Tämä hetki

Tulevaisuus

Kuvaile seuraavaksi toiveesi siitä, millaista elämäsi on sitten, kun et enää kamppaile yksinäisyyden kanssa:

- Pystytkö jo kuvittelemaan, missä olisit ja mitä tekisit, jos et olisi enää yksinäinen?
- Minkälaista arkea eläisit?
- Mistä tietäisit, että et enää olisi yksinäinen?
- Minkälaisia asioita haluaisit tehdä? Kenen kanssa?
- Minkälaisia sosiaaliset tilanteet olisivat?



Tulevaisuus

Välitavoitteet matkalla tulevaisuuteen

Välitavoitteet ovat pieniä asioita, joiden toteutumisesta huomaat, että olet matkalla kohti toivomaasi tulevaisuutta.

Tavoitteet ovat sellaisia asioita, joita toivot elämäsi ja jotka lisäävät sosiaalista hyvinvointiasi.

Tavoitteet voivat liittyä myös asioihin, jotka tuottavat sinulle iloa ja auttavat sinua kokemaan parempaa yhteyttä itseesi.

Välitavoitteet

Keinot matkalla tulevaisuuteen

Tässä kohdassa mietit konkreettisia toimia, joita voit tehdä päästäksesi siirtymään alkutilanteesta kohti tulevaisuuden tilannetta. Nämä voivat olla erilaisia, eikä niiden tarvitse liittyä samaan asiaan.

Pääasia on, että jokainen niistä yhdessä ja erikseen vie sinua pienin konkreettisin askelin kohti toivottua tilannetta. Pohdi erityisesti, mitä sinä pystyt itse tekemään ja millaisiin asioihin sinä pystyt omalla toiminnallasi vaikuttamaan.

Sen lisäksi, että mietit, mitä voisit tehdä, voit myös miettiä, mitä sinun kannattaa jatkossa jättää tekemättä. Näihin voi kuulua sellaisia haitallisia asioita, joita tällä hetkellä yksinäisyyden kanssa selvitäksesi teet.



Voit käyttää hyväksesi aiemman Toimintahetki-harjoituksen asioita, jotka ovat toimineet yksinäisyyden vähentämisessä.

- Mitkä asiat ovat auttaneet sinua eteenpäin? Voit myös pohtia, jos jokin pienistä teoista ei olekaan toiminut.
- Mitä olisit voinut tehdä toisin? Oliko jokin asia liian vaikea aloittaa? Liittyikö siihen liikaa odotuksia muista ihmisistä?

Aloita kirjaamalla ensin helpoin toiminto ja viimeiseksi haasteellisin toiminto. Kaikkia tehtäviä ei ole tarkoitus saada aikaan heti. Muutos vie oman aikansa.

Keinot ja toiminta