



Ikäinstituutti

Avaimia voimaantumisen vahvistamiseen



Avaimia voimaantumisen vahvistamiseen

Sirkkaliisa Heimonen
Mari Juote
Leena Rasanen
Tamara Björkqvist

Avaimia voimaantumisen vahvistamiseen

ISBN 978-952-5968-99-6 (painettu)

ISBN 978-952-7254-00-4 (PDF)

Teksti: Sirkkaliisa Heimonen
Mari Juote
Leena Rasanen
Tamara Björkqvist

Kansikuva: Mainospalvelu Kristasta Oy

Taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Kuvat: Pixabay

Paino: Trinket Oy 2017

www.ikainstituutti.fi

Helsinki 2017

©Ikäinstituutti ja kirjoittajat



Sisällys

VOIMAANTUMINEN	7
Miten voimaantumista voi vahvistaa?	8
HYVÄN ELÄMÄN LÄHTEET	10
Mistä hyvä elämä rakentuu?	10
Myönteiset tunteet avartavat ja rakentavat	11
Toimintaan uppoutuminen synnyttää mielihyvää	14
Myönteiset ihmissuhteet ja hyvät kohtaamiset ravitsevat ja rikastavat	14
Merkityksellisyyden kokemus kantaa	15
Aikaansaamisen tunne palkitsee	15
RATKAISUKESKEISYYDEN TAITO	16
Oivalluttavat kysymykset	18
Arvostava kohtaaminen	18
Sanojen merkitys ja voima	20
LÄSNÄOLO JA MYÖTÄTUNTOTAITO	22
VOIMAA TYÖYHTEISÖSTÄ	24
TAITOA JA TYÖKALUJA VOIMAANTUMISEN VAHVISTAMISEEN	26
VINKKEJÄ KOKEILTAVAKSI	28
LISÄTIEDON LÄHTEILLE	30

Lukijalle

Tervetuloa tutustumaan voimaantumisen avaimiin! Tämä opas avaa ikääntyneen, muistisairautta sairastavan ihmisen ja hänen läheisensä voimaantumista vahvistavan toiminnan perustaa ja antaa uudenlaisia näkökulmia sovellettavaksi omaan työhön ja työyhteisöön. Oppaasta saat ammennettavaa arjen työhösi, niin kohtaamisiin, ohjaamiisi ryhmiin kuin iäkkäiden ihmisten, muistisairauteen sairastuneiden ja heidän läheistensä ohjaukseen ja neuvontaan.

Opas on työstetty Ikäinstituutin VIVA! -hankkeessa, jossa kehitettiin voimaantumista vahvistavaa ohjausta muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen sekä ohjauksen välineitä heitä työssään kohtaaville ammattihenkilöille. Hankkeessa yhdistettiin positiivisen psykologian tuottamaa tietoa, ratkaisukeskeistä lähestymistapaa sekä tietoisien läsnäolon ja myötätunnon taitoja. Hankkeessa toteutettiin vertaisryhmiä muistisairautta sairastaville ihmisille ja heidän läheisilleen sekä valmennuspolkuja heitä työssään kohtaaville ammattihenkilöille. Olemme hyödyntäneet tässä oppaassa ryhmäprosessien sekä valmennuspolkujen kokemuksia ja palautteita.

Haluamme painottaa, että jokainen tilanne on ainutkertainen ja jokainen ihminen ainutlaatuinen. Ihmistä tai hänen kohtaamistaan ei koskaan määritä pelkkä sairaus, oireet tai toimintakyvyn heikentyminen. Jokainen ihminen ansaitsee tulla kohdatuksi läsnä olevalla tavalla, avoimin mielin ja arvottomatta. Tästä syystä puhumme oppaassa pääsääntöisesti vain ihmisestä korostamatta, että hän on muistisairauteen sairastunut, iäkäs tai hänen läheisensä. Tämä valinta on tehty muistuttamaan yhteisestä ihmisyydestä, samankaltaisista tarpeista ja tasavertaisen kohtaamisen tärkeydestä.

Toivomme, että oppaan sisältämät aihepiirit välittyvät kauttasi tukemaan kohtaamiasi ihmisiä ja samalla antavat voimaa sinulle itsellesi ja edelleen koko työyhteisöllesi. Voimaantumisen vahvistaminen kumpuaa aidosta avoimuudesta, lämpimästä läsnäolosta ja kyvystä nähdä toinen ihminen vahvuuksien ja myönteisyyden valokeilassa. Tämän lahjan sinä voit antaa kohtaamillesi ihmisille – ja saada näistä hetkistä itsellesikin paljon.

Sirkkaliisa Heimonen
Mari Juote
Leena Rasanen
Tamara Björkqvist

VIVA! -hanke 2016–2017, terveyden edistämisen määräraha STM/THL

Voimaantuminen

Voimaantumiseen tarvitaan kasvun asennetta. Usko ihmisen muutoksen, kasvun ja oppimisen mahdollisuuksiin iästä riippumatta on voimaantumisen sydän. Voimaantumisenesta kertoo sisäinen voiman tunne ja kokemus hyvinvoinnista. Se saa näkemään myönteisiä puolia itsessä, toisissa ihmisissä ja asioissa. Se näkyy itseluottamuksena ja rohkeutena. Silloin on helpompi tunnistaa mahdollisuuksia ja uskoa omaan kykyihinkin sekä haasteissa selviytymiseen.

Voimaantuminen rakentuu ihmissuhteissa. Se ilmenee usein niin, että on kiinnostunut toisista ihmisistä ja kykenee huomioimaan muut. Voimaantuminen näkyy muille esimerkiksi oman tahdon ilmaisemisena, omaehtoisuutena. Voimaantumisen tunnistaa myönteisyydestä ja se tuntuu toiveikkuutena ja levollisuutena olla kuormittavienkin asioiden kanssa. Sen mukana tulee turvallisuutta ja luottavaisuutta sekä tarmokkuutta.

Voimaantuminen saa suuntaamaan eteenpäin. Tavoitteiden mitta on olennainen: sopivan kokoiset tavoitteet rakentavat uskoa omaan taitoihin ja vaikuttamisen mahdollisuuksiin. Pientenkin tavoitteiden asettaminen on tärkeää ja niitä kohti eteneminen motivoi.

**Voimaantuminen
avartaa ja auttaa näkemään
myönteisiä puolia itsessä,
toisissa ihmisissä ja asioissa.**

**Voimaantuminen
rakentuu
vuorovaikutuksessa.**



Miten voimaantumista voi vahvistaa?

Elämän muuttuessa sairastumisen tai kriisin myötä voimaantumisen kysymys on tärkeä. Ajatukset voivat helposti keskittyä sairauteen ja sen oireisiin sekä omassa arjessa tapahtuneisiin muutoksiin. Luottamus itseen, omiin voimavaroihin ja kykyihin voi olla koetuksella. Selviytyminen arjessa ja tulevaisuus saattavat herättää huolta. On hyvä pohtia, miten vaikeuksissa voidaan vahvistaa ja hienovaraisesti kannatella voimavaroja.

Voimaantuminen on ihmisen sisäinen prosessi. Voimaantumista ei voi antaa toiselle, mutta sitä voi vahvistaa. Voimaantumista vahvistavan toiminnan keskiössä on vuorovaikutus, jossa ei ole toisen osapuolen kaikkitietävää asiantuntijuutta vaan yhdessä rakentuvaa ymmärrystä.

Kohtaamisen tilanteissa tapahtuu paljon. Toinen ihminen aistii kiinnostuksen ja läsnäolon. On hyvä huomata, mitä itse tuo kohtaamisen tilanteisiin ja mitä tunnetta välittää. Olennaista on aito kuunteleminen. Kun kuuntelet avoimesti, voit löytää erilaisia näkökulmia, kiinnostusta ja luottamusta kykyihin ja vahvuuksiin. Tämä on ymmärryksen rakentumisen perusta.

Kuinka hyvää arkea ja hyvinvointia voi tukea? Kysymykseen ei ole yhtä vastausta tai kaavaa. Vastaukset pohjaavat myötätuntoon, herkkyyteen toisen ihmisen tilanteelle ja vaikeudelle sekä haluun lievittää sitä. Yhteisen kosketuspinnan myötä on helpompi etsiä voimaantumisen reittejä yhdessä. Näetkö yhteisen ihmisyyden ja annatko toisen ihmisen tarinan koskettaa itseäsi? Kohtaaminen läsnä olevalla, hyväksyvällä ja myötätuntoisella tavalla on lähtökohta yhteyden rakentumiselle.

Vahvuuksien tunnistaminen ja näkyväksi tekeminen, myönteiseen suuntaaminen sekä aiempien onnistumisten tai selviytymisten tarkastelu kannattelevat haasteiden keskellä. Näissä tilanteissa voi etsiä merkkejä vahvuuksista ja tehdä niitä näkyviksi. Jokaisella ihmisellä on hyödyllisiä taitoja ja kokemuksia. Ne eivät katoa kriiseissä tai sairauden takia, vaan niistä voi aina ammentaa.

Voimaantumista ei voi antaa toiselle, mutta voimaantumista voi vahvistaa.

Näenkö yhteisen ihmisyyden ja annanko toisen ihmisen tarinan koskettaa itseäni?

Etsi vahvuuksia ja voimavaroja ihmisen omasta arjesta, kokemusmaailmasta ja tarinasta.

Saat ne esiin

- **Kysymällä** minkä tekemisestä hän on nauttinut aiemmin tai juuri nyt nauttii? Entä mistä hän on kiinnostunut tai mistä vahvuuksista ja taidoista hän on saanut palautetta muilta?
- **Havainnoimalla** minkälaisia vahvuuksia näkyy arkipäivässä ja mitä vaikkapa hänen arvonsa ja valintansa kertovat vahvuuksista.
- **Haastatteleamalla** läheisiä siitä, minkälaisissa asioissa hän on ollut parhaimmillaan.

Hyvän elämän lähteet

Mistä hyvä elämä rakentuu?

Hyvää elämää ja hyvinvointia rakentavat myönteiset tunteet, toimintaan sitoutuminen, hyvät ihmissuhteet, merkityksellisyyden kokemus ja aikaansaamisen tunne. Jokaisella ihmisellä on oma reseptinsä siihen, miten nämä rikastavat hyvää elämää. Arkisissa tilanteissa on hyvä pysähtyä kysymään, miten juuri tämän ihmisen hyvinvointia voi vahvistaa. Mitkä asiat kasvattavat hänen myönteisiä tunteitaan ja merkityksellisyyden kokemustaan? Miten viritellä tukea antavia ja ystävällisiä kohtaamisia? Miten tukea koke-musta siitä, että saa elää mahdollisimman omannäköistä ja mielekästä elämää, siinä mittakaavassa kuin on mahdollista.

Hyvinvoinnin kokemus voi syntyä monien väylien kautta. Arjen nautinnot, kuten esimerkiksi hyvä ruoka, musiikki tai lepo antavat hyvää mieltä. Mielekäs toiminta ja omien kykyjen ja taitojen käyttäminen synnyttää mielihyvää.

Hyvää elämää ja hyvinvointia rakentavat

- Myönteiset tunteet
- Toimintaan sitoutuminen
- Hyvät ihmissuhteet
- Merkityksellisyyden kokemus
- Aikaansaamisen tunne

Positiivisen psykologian tuottama tieto tarjoaa hyvän perustan voimaantumisen vahvistamiselle. Myönteisten tunteiden laaja-alaiset vaikutukset sekä vahvuuksien tunnistamisen ja käyttämisen merkitys hyvinvoinnille on keskeinen viesti. Ihmiselle on tärkeää saada käyttää omia vahvuuksiaan ja taitojaan, etsiä myönteisiä kokemuksia sekä kokea yhteenkuuluvuutta ja merkityksellisyyden tunnetta.

Myönteinen näkökulma ei sulje pois elämään kuuluvia hankaluuksia. Kiinnostavaa on, miten ihminen kohtaa haasteet, selviytyy niistä tai oppii elämään niiden kanssa. Haasteet voivat jopa muodostua elämässä eteenpäin kantaviksi selviytymistarinoiksi. Ole siis kiinnostunut siitä, mitä kokemukset ovat opettaneet ihmiselle hänestä itsestään ja elämästään. Haasteellisissa elämäntilanteissa on tärkeää samalla tarkentaa katsetta arjessa hyvin oleviin asioihin. Näiden tunnistaminen ja näkyväksi tekeminen auttaa löytämään huojentavia näkökulmia ja mahdollisuuksia arkeen. Toista voi auttaa löytämään hyvät ja kannattelevat asiat ja tuomaan ne näkyviin.

Myönteiset tunteet avartavat ja rakentavat

Myönteisten tunteiden kirjo on laaja ja siksi niiden synnyttämiselle on monta tietä. Myönteisillä tunteilla tarkoitetaan esimerkiksi mielihyvää, kiitollisuutta, rakkautta, iloa, tyytyväisyyttä, innostumista, uteliaisuutta, haltioitumista ja mielenrauhaa. Niitä voi syntyä niin arjen pienissä nautinnoissa, erilaisissa toiminnoissa kuin merkityksellisten asioiden äärellä. Hyvät kohtaamiset virittävät myönteisiä tunteita.

On hyvä ohjata tunnistamaan, mitä myönteisiä tunteita ihminen kokee ja mihin tilanteisiin ne liittyvät. Kun tunteet huomaa tietoisemmin ja niissä viiپیilee tovin, ne ravitsevat meitä. Toisen ihmisen tunteiden tunnistamiseen auttaa, kun suuntaa katseen myös itseensä ja pohtii, mitä myönteisiä tunteita omassa arjessa on tai mitä tunnetta kaipaa omaan päivään tai viikkoon. Mikä tällaisen tunteen kokeminen synnyttäisi ja mitä hyvää se saisi aikaan?

Myönteisillä tunteilla on monia hyvinvointiin ja terveyteen ulottuvia vaikutuksia. Ne avartavat ajattelua, tarkentavat huomiokykyä, virittävät luovuutta ja optimismia, synnyttävät tyytyväisyyttä elämään, tukevat oppimista ja ongelmanratkaisua sekä lieventävät stressiä ja vaikuttavat fyysiseen terveyteen ja vastustuskykyyn. Myönteiset tunteet myös auttavat luomaan ja vahvistamaan ihmissuhteita. Näiden hyvien vaikutusten vuoksi riittävä annos tällaista eliksiiriä soisi kuuluvan jokaiseen päivään.

Myönteisten tunteiden vaikutusta voi vahvistaa harjoittamalla niiden bongausta. Tietyn tilanteen tai päivän aikana heränneitä myönteisiä tunteita kannattaa havainnoida tarkasti ja ne on hyvä tehdä näkyväksi vaikkapa sanoittaen huomioita yhdessä.

Myönteiset tunteet

- Avartavat ajattelua
- Tarkentavat huomiokykyä
- Virittävät luovuutta ja optimismia
- Synnyttävät tyytyväisyyttä elämään
- Tukevat oppimista ja ongelmanratkaisua
- Lieventävät stressiä
- Vaikuttavat fyysiseen terveyteen ja vastustuskykyyn
- Auttavat luomaan ja vahvistamaan ihmissuhteita

Kysy tai havainnoi, mikä saa kohtaamasi ihmisen tuntemaan iloa ja tyytyväisyyttä. Minkä kokemuksen tai asian ääressä hän on haltioitunut viimeksi? Voitko olla utelias mielihyvää tuottaville asioille etsimällä ja rikastamalla niitä mahdollisuuksien mukaan? Tutkaile tarkasti arjen onnistumisia sekä hyviä hetkiä ja vahvista niiden tuomaa hyvää mieltä. Anna avoimesti positiivista palautetta, kehu ja kannusta. Ohjaa katsomaan arjessa hyvin olevia asioita ja kiitollisuuden lähteitä. Niitä voi myös mahdollisuuksien mukaan kirjata, jolloin niihin on helpompi palata myöhemmin. Hyvän huomaaminen ei ole aina itsestään selvää tai helppoa, vaan se voi vaatia sitkeää ja tavoitteellista harjoittelua.

**Hyvän huomaaminen
voi vaatia sitkeää ja
tavoitteellista harjoittelua.**

Etsi yhdessä kohtaamasi ihmisen kanssa myönteisiä tunteita hänen tarinastaan. Tee näkyväksi hänen vahvuuksiaan ja taitojaan ja anna niistä palautetta. Vahvuuksien esiin tuominen vahvistaa itsearvostusta ja -luottamusta. Vahvuuksia voi etsiä yhdessä ja kirjata niitä. Yhdelle on luontaista arvostaa kauneutta, toisella on taitoa hauskuuttaa ja kertoa juttuja. Joku nauttii tarinoista, toinen urheilusta. Jollakin on taitoa huomata yksityiskohtia, toisella nähdä suuret linjat. Sosiaalinen nauttii seurasta, yksin viihtyvä kaipaa myös hiljaisuutta. Voisiko vahvuuksia nostaa esiin vaikka kuvakorteilla, virittelevillä kysymyksillä ja keskustellen?

Elämäkokemus ja elämäntaidot tuovat parhaimmillaan myönteisiä tunteita esiin. Elämäntarina ei ole vain tapahtumien sarja vaan kasvun ja kehittymisen kertomus. Kiinnitä huomio siihen, mitä ihminen on oppinut ja oivaltanut. On luonnollista, että huomiomme kiinnittyy toimimattomiin asioihin. Siksi kysy kärsivällisyyttä nähdä ja kekseliäisyyttä tuoda voimavarat valokeilaan tavalla, joka ei väheksy hankaluuksia vaan ottaa mukaan vahvuudet ja selviytymisen mahdollisuudet.



Kartoita voimaa ja iloa tuottavia asioita ja sisällytä niitä joka päivään. Mikä olisi tässä hetkessä tai päivässä ilon pisara tai voiman lähde? Mitä pientä voi tuoda arkeen? Kysy haaveista ja unelmista, sillä niiden kautta voi tutkia sitä, miten asioiden toivotaan olevan nyt tai tulevaisuudessa.

Huumorin voima ja myönteisen palautteen merkitys kannattaa pitää mielessä. Pohdi, miten omalla toiminnallasi voit virittää myönteisiä tunteita ja tehdä niitä näkyväksi. Erityisesti vaikeuksia kohdatessa rohkaise huomaamaan hyvää ja vaalimaan arjen pieniä iloja.

Ole kiinnostunut

- Miten vahvuudet näkyvät arkipäivässä?
- Mitä elämäntilanteet kertovat vahvuuksista?
- Mitkä vahvuudet ovat olleet tukena vaikeissa tilanteissa?
- Minkä tekemisestä hän nauttii?
- Mitä hän oppii nopeasti?
- Mikä sujuu hyvin?
- Mistä hän on aina ollut kiinnostunut?
- Mistä hän saa hyvää palautetta?
- Missä hän on aidoimmillaan?

Toimintaan uppoutuminen synnyttää mielihyvää

Mielekäs toiminta ja siihen uppoutuminen tuottaa myönteisiä tunteita ja energiaa. Kysymys on toiminnasta, josta pitää ja jossa on hyvä. Usein kyse on niin arkisista asioista, että niitä pidetään liiankin itsestään selvinä. Hyvät keskustelut, käsillä tekeminen, kävely, maiseman katsominen, kahvin juominen tai lehden lukeminen voivat pienuudessaan olla suuria asioita. Arkisten asioiden mehevöittäminen, rikastaminen tai juhlistaminen voimaannuttaa.

**Omien vahvuuksien
ja taitojen käyttäminen
tuottaa iloa.**

Kootkaa vaikka kymmenen kohdan lista mielihyvää tuottavista ja innostusta synnyttävistä asioista. Näiden tietojen varassa voi rakentaa sellaista toimintaa ja tilanteita, joissa käsitys omasta pystyvyydestä ja taitojen riittämisestä vahvistuu. Näin saa mahdollisuuden kokea onnistumisen iloa.

Myönteiset ihmissuhteet ja hyvät kohtaamiset ravitsevat ja rikastavat

Hyvissä ihmissuhteissa ja mielen hyvinvointia rakentavassa vuorovaikutuksessa on lämpöä ja välittämistä. Tuen saaminen, läheisyys sekä turvallisuuden, ymmärretyksi tuleminen ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat kaikille tärkeitä.

Jokainen haluaa tulla hyväksytyksi ja arvostetuksi sekä nähdyksi ja kuulluksi sellaisena kuin on – arvokkaana ihmisenä. Tällainen hyvä yhteys voi syntyä pienessäkin hetkessä. Aito kohtaaminen toisen kanssa voi olla sanaton, pelkkä katse riittää. Kiinnitä huomio siihen, mitä kerrot kehollasi, ilmeilläsi ja eleilläsi. Kannatko mukanasasi kohtaamisiin lämpöä ja välittämistä? Huomaa kohtaamisen synnyttämä jälki myös itsessäsi ja viipyile siinä hyvässä, mitä tällainen kohtaaminen antaa.

**Myönteinen vuorovaikutus
ja toiminta yhdessä
synnyttävät hyvinvointia.**

Merkityksellisyyden kokemus kantaa

On hyvä tunnistaa oman elämän tärkeät kulmakivet. Mikä tekee elämän elämisen arvoiseksi? Tämä virittää olemaan utelias sille, mikä olisi toisen ihmisen vastaus. Tällainen pohdinta vie arvoihin ja johdattelee edelleen merkityksellisyyden kokemuksen äärelle. Meille kaikille on tärkeää kokea kuuluvansa joukkoon, voida tehdä hyvää ja olla avuksi ja hyödyksi toisille. Miten se voi toteutua?

Keskustele kohtaamasi ihmisen kanssa siitä, mikä hänelle on tärkeää elämässä juuri nyt ja mitkä asiat ovat kannatelleet häntä aiemmin. Tärkeä elämänsisältö voi olla esimerkiksi hengellisyyden tai henkisyyden vaaliminen. Mahdollista näitä asioita tai kysy niiden merkityksestä.

**Merkityksellisyyden
kokemusta vahvistaa se,
että voi olla avuksi toiselle
ja tehdä hyviä tekoja.**

Aikaansaamisen tunne palkitsee

Ihmiselle on luontaista suuntautua toimintaan ja tulevaan. Päämäärät ja tavoitteet saavat katsomaan eteenpäin. Mielekäs tekeminen kuten arjen askareet tai ulkoilu voivat lisätä tyytyväisyyttä elämään, vahvistaa itseluottamusta ja tuoda onnistumisen kokemuksia. Ole utelias sille, mitä kohtaamasi ihminen haluaisi kokea tai saavuttaa? Mikä tekisi hänen elämästään tyydyttävää, vaikka tilanne tai olosuhteet olisivat haasteelliset?

Voi myös olla herkkä sille, minkälaiset asiat tuovat mielekkyyttä arkeen. Kyse voi olla esimerkiksi kasvien hoitamisesta, pöydän kauniista kattamisesta tai pihan siivouksesta. Mahdollista niitä, innosta ja kannusta niiden pariin. Jos johonkin toiveeseen ei voi kokonaisuudessaan vastata, voisiko siitä toteuttaa jonkin osan? Jakakaa iloa aikaansaamisesta ja tehkää se näkyväksi vaikka yhdessä juhlien.

Ratkaisukeskeisyyden taito

Ratkaisukeskeisyys on ajattelu- ja asennoitumistapa, jonka keskiössä ovat ihmisen ja hänen tilanteensa ainutkertaisuus, toivottu tilanne ja toiveikkaus, voimavarat ja vahvuudet. Ihmistä autetaan askel askeleelta pääsemään kohti hyvää tavoitetta tai hänelle sopivaa tilannetta. Hyvät kysymykset ja vahvistava palaute kannattelevat ja voimaannuttavat. Ratkaisukeskeisillä kysymyksillä ohjataan huomiota voimavaroihin ja haastetaan tarkastelemaan tilannetta erilaisista näkökulmista, uusin silmin.

Ihminen on aina enemmän kuin hänen yksittäiset ominaisuutensa. Toisinaan jokin ominaisuus tai ongelma alkaa viedä huomiotamme kokonaisuudelta. Toimimattomien asioiden tarkastelu ei useinkaan vie eteenpäin. Vaarana on, että ongelma alkaa määrittää ja jättää varjoon hänen ainutlaatuisuutensa.

Ratkaisukeskeisyys on ajattelu- ja asennoitumistapa, jossa toivottu tilanne, toiveikkaus, voimavarat ja vahvuudet ovat keskiössä.

On hyvä muistaa, että ongelmia ja toimimattomia asioita ei tule kieltää. Niiden kuuleminen ja vastaanottaminen on tärkeää, niille annetaan tilaa ja myötätuntoa. Hyödyllistä kuitenkin on hienovaraisesti ohjata huomiota siihen, mitä ihminen toivoo ongelman sijaan. Mikä on mahdollisen valituksen takana oleva toive, tavoite tai tarve? Tilanteen näkeminen avarammin kannattaa. Näin rakennetaan suuntaa ja toivon sanastoa. Tämä auttaa myös huomaamaan tilanteiden hienoista vaihtelua ja muuttumista hetkestä toiseen.

Itse määritetty suunta, sopivaan mittakaavaan asetetut tavoitteet ja katseen kiinnittäminen tulevaan antavat pontta ja rakentavat luottamusta. Tavoite tulee kuvata konkreettisesti ja myönteisessä muodossa, jolloin se kutsuu menemään sitä kohti. Esimerkiksi ”en halua olla näin väsynyt” –toive kannattaa pukea muotoon ”haluan olla virkeä”. Sen jälkeen on helpompi keksiä monenlaisia keinoja sille, mikä tuo virkeyttä.

Eteenpäin suuntaamisessa ei aina tarvitse katsoa kovin kauas. Hyvät tavoitteet ovat aina ihmisen mittaisia ja arjen kokoisia. Tavoite voi olla vaikka liikkeelle pääseminen tai toimintaan osallistuminen. Yhdessä voidaan keskustella siitä, mikä tässä päivässä voisi olla parasta. Entä mikä seuraavan tunnin aikana toisi voimaa ja iloa? Mikä rakentaisi hyvää tätä päivää ja huomista?

Ihminen on oman elämänsä asiantuntija. Siksi häntä tulee arvostaa, kuunnella huolellisesti ja esittää avoimia ja tarkentavia kysymyksiä. Avoimia kysymyksiä ovat esimerkiksi: miten, mitä, missä, milloin ja kuka. Näiden avulla voi paremmin avata ihmisen kertomaa kuin sulkevalla miksi-kysymyksellä. Tarkentavat kysymykset, kuten: ”kerro lisää”, ”mitä vielä” tuovat lisää esiin yksityiskohtia ja lisäävät ymmärrystä.



Arvostusta luo se, että ei lähde liian nopeasti neuvomaan tai tietämään toisen puolesta. Ihmisen mahdollisuuksiin ja viisauteen ratkaisujen löytämisessä uskotaan. Hänen kykyjään, taitojaan ja osaamistaan pulman ratkaisemisessa tai tavoitteiden saavuttamisessa tutkitaan, hyödynnetään ja vahvistetaan.

Anna ihmisen itse valita, mitkä keinot ovat hänelle mahdollisia ja hyödyllisiä. Tämä edellyttää sitä, että hänet kohdataan myönteisesti ja ei-tietämisen tilassa. Näin asiantuntijana olemisen rooli ei turruta kuuloa tai sumenna näköä. Kokonaisuuden hahmottaminen edellyttää herkkyyttä ja tarkkuutta. Asiantuntijuus on silloin sitä, että osaa antaa tilaa toiselle ihmiselle ja hänen toimijuudelleen. Ratkaisut rakennetaan yhdessä.

Usein tarpeellista on kiinnittää huomio siihen, kuinka ihminen voi luovia haasteiden keskellä parhain päin. Tehdään tilaa toiveikkuudelle. Mitä voimme tehdä, että tilanne olisi hieman helpompi? Miten voit pitää itsestäsi huolta tässä hankalassa tilanteessa?

Mitkä ovat ihmisen taidot ja mahdollisuudet luovia tilanteessa?

Oivalluttavat kysymykset

Kysymyksillä voi tutkia hetkiä, jolloin vaikeudet ovat olleet hallinnassa tai ne haittaavat vähemmän, tai jolloin asiat ovat olleet paremmin. Tällaisia hetkiä voi kutsua myönteisiksi poikkeuksiksi. Mikään tilanne ei pysy aivan samanlaisena koko ajan. Milloin ja miten toivottu asia toteutuu edes vähän tai paremmin? Milloin on vähän helpompaa tai milloin asiat sujuvat hyvin ongelmista huolimatta? Mikä esimerkiksi tuo turvallisen ja levollisen olon? Mikä silloin on toisin verrattuna vaikeampiin hetkiin? Miten se saadaan aikaan?

Kysymyksillä voi nostaa esiin selviytymistä ja edistystä ja sitä, mikä toimii. Mikä arjessa auttaa toteuttamaan tehtyä suunnitelmaa? Mistä huomaamme, että asia on edennyt hyvään suuntaan? Mitä teemme silloin? Kun toivottu asia toteutuu, mikä silloin on toisin? Joskus viisautta löytyy siten, että tilannetta katsoo hie- man ulkoapäin. Miten neuvoisit toista henkilöä, joka on samanlaisessa tilanteessa? Mistä joku läheinen huomaisi, että tilanne on edennyt hyvään suuntaan?

Voimavaroja voi löytyä tästä päivästä, menneestä ja tulevasta.

Ratkaisukeskeisyys ei siis tarkoita sitä, että joka asiaan olisi löydettävissä ratkaisu. Kyse on myönteisen ja luovan suhtautumisen valitsemisesta, joka auttaa näkemään vaihtoehtoja ja tuomaan myötätuntoista asennetta elämään.

Arvostava kohtaaminen

Kohdatuksi tulemisen tarve on osa ihmisyyttä. Hyvissä kohtaamisissa luodaan yhteyden tunnetta. Keskeistä on virittäytyä toisen ihmisen maailmaan. Se haastaa kuuntelemaan ja katsomaan toista ihmistä ilman tulkintaa ja näkemään valot ja varjot, mahdollisuudet ja toivo sellaisena kuin hän itse ne kuvailee.

Avoimen kuuntelemisen tilassa oma minä jää taka-alalle ja huomio kiinnittyy toiseen. Tällöin ei keskitytä omaan vastaukseen ja vuoroon puhua vaan siihen, mitä toinen ilmaisee juuri nyt.

Hyvää vuorovaikutusta rakentavat aika, ajattelu ja asennoituminen. Kohtaaminen ja aika liittyvät yhteen. Voit huomata toisen ihmisen, kun olet tässä ja nyt. Tarvitaan läsnäolevaa vuorovaikutusta, jossa käytetään tarkkaa näkökykyä sekä kiireetöntä ja avointa kuuntelun taitoa. Silloin voi katsoa ja kuunnella arvotamatta toista tai hänen kertomiaan asioita. Tämä vaatii työntekijältä tasavertaisuutta vahvistavaa asiantuntijaroolia.

Hyvää vuorovaikutusta rakentavat aika, ajattelu ja asennoituminen.

Kohtaamisen laatu tai sen yksilöllinen merkitys ei ole mitattavissa ajalla. Mikrohetkissäkin voi kokea hetkellisen lämpimän ja palkitsevan yhteyden toiseen ihmiseen. Aivojen peilisolot aktivoituvat jo näissä pienissä hetkissä, ja myönteiset tunteet viriävät. Tämä haastaa olemaan vastaanottavaisena tilanteessa. Tällaisten hetkien vaikutus voi kantaa pitkään, sillä ne ovat ravitsevia kaikille tilanteessa oleville. Siksi hetkiin pysähtyminen kannattaa.


Jo mikrohetkessä voi kokea lämpimän ja palkitsevan yhteyden.

Ihmisen minuus rakentuu sosiaalisissa suhteissa koko elämän ajan. Ihmisenä oleminen ja hyvinvointi ovat yhteydessä niihin suhteisiin, joissa hän on elänyt ja nytkin elää. Tämä ajatus tuo kohtaamisiin uuden tason. Se voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että muistaa kuljettaa puheissa mukana omaisia tai muita läheisiä ja havainnoi, kenestä toinen puhuu mielellään tai mitä hänen kehonkielensä kertoo kyseisen ihmisen merkityksellisyydestä.

Tasavertaisen vuorovaikutuksen rakentumiseksi on tärkeä kuunnella toista avoimin mielin. Aina ei tarvitse olla samaa mieltä. Riittää, että on utelias sille, mitä toisella on sanottavana. Yhteyden rakentuminen vaatii tarkkaavaisuutta. Usein keskustelussa mieli alkaa tuottaa nopeasti omaa vastausta kerrottuun. Tällöin tarvitaan viivyttelyn taitoa. Mitä tapahtuu, jos tietoisesti viivyttelet oman vastauksen kanssa ja annat huomion levätä toisen ihmisen kertomassa? Entä mitä tapahtuu silloin, kun siirrät omat ajatuksesi taustalle ja vaiennat oletusten äänen?

Ravitseva vuorovaikutus mahdollistaa erilaisen näkökulmien tai lähestymistapojen rinnakkaisen olemassa olon. Rauhallisena ja levollisena pysyminen auttaa yhteyden säilymisessä ja eri näkökulmien sallimisessa. Silloin avautuu myös mahdollisuuksia pysähtymiseen, asioiden jakamiseen ja tunteiden käsittelyyn.

Hyvä kohtaaminen välittää kokemuksen siitä, että olemme arvokkaita, hyväksytyjä, nähtyjä ja kuultuja.

Vuorovaikutuksen hetkiä voidaan ajatella myös liikennevaloina.	
	Punainen välittää viestin siitä, että yhteyttä ei ole tai toinen on hyvin sulkeutunut. Pysähdy ja mieti, mikä on tarkoituksenmukaista tässä tilanteessa.
	Keltainen kertoo toisen vuorovaikutuksesta vetäytymisestä ja tarpeesta puolustautua. Se ohjaa huomaamaan miten ja milloin pääsee eteenpäin vai onko aika pysähtyä.
	Vihreä kertoo, että vuorovaikutus ja mieli ovat avoimena. Keskity etenemiseen, havainnoi tilannetta, nauti vuorovaikutuksen liikkeestä.

Sanojen merkitys ja voima

Sanoilla on suuri merkitys. Niillä rakennetaan todellisuutta, kannustetaan tai lannistetaan, avataan tai suljetaan mahdollisuuksia. Sanoilla määritämme ja kuvaamme tilanteita, ohjaamme ja vaikutamme. Sanoilla voidaan yleistää ja tulla leimanneeksi.

Sanat ja määritelmät ovat voimakkaita, sillä ne ohjaavat herkästi huomaamaan niiden mukaisia asioita ihmisessä tai hänen toiminnassaan. Jos ihmistä kuvataan vaativaksi, minkälaisia mielikuvia ja odotuksia se hänestä synnyttää? Entä jos vaativuus kertoo kiinnostuksesta, huolesta, välittämisestä? Löydämme siis sitä, mitä etsimme tai odotamme löytävämme.

Sanoilla rakennetaan todellisuutta.

Sanoja kannattaa käyttää työkaluina ymmärryksen rakentamiseen yhdessä, ei toisen puolesta tietämiseen tai asioiden ratkaisemiseen. Poimi toisen käyttämiä sanoja ja ilmaisuja ja kysy, mitä ne hänelle merkitsevät. Hyvässä vuorovaikutustilanteessa annetaan aikaa myös hiljaisuudelle. Siinä ei ole kiire vastata.

Valitse sanasi huolella ja kiinnitä huomio sanomisen tapaan. Pienetkin sanat ovat merkityksellisiä. Miltä tuntuvat sanat: taas, ikinä, aina? Entä minkälainen maisema avautuu sanoista: nyt on näin, minulle on mahdollista, voin, pystyn. Valitsemamme sanat ja puhe kertoo mielemme maisemista, mindsetista. Siitä voidaan päätellä, kiinnittykö huomio hankaluuksiin vai mahdollisuuksiin tai voimavaroihin vai heikkouksiin.

Käytä sanoja luomaan toiveikkuutta ja pystyvyyden tunnetta. Kiinnitä huomio siihen mihin ihminen pystyy sen sijaan, että tekisit vaikeudet ja esteet näkyviksi. Anna myönteistä palautetta, vaikka kyse olisi kuinka pienestä aiheesta tahansa. Kuuntele, kysy, kannusta ja kiitä. Huomaa, mitä tällainen toiminta synnyttää myös sinussa itsessäsi.

Käytä sanoja luomaan toivoa ja pystyvyyden tunnetta.

Mitä tapahtuu, kun viestit ilman sanoja? Tiedätkö, mitä kerrot kehollasi? Kohtaamisessa ja vuorovaikutustilanteessa on hyvä kiinnittää huomiota tilan käyttöön, yksityisyyden rajoihin, kehon avoimuuteen, liikkumisen rytmiin ja hiljaisuuden hyödyntämiseen. Miten ilmaiset sanattomastikin, että ymmärrät toisen ihmisen tilanteen ja myötäelät?

Läsnäolo ja myötätuntotaidot

Läsnäolo ja myötätunto virittävät yhteyttä toiseen ja luovat avoimuutta nähdä mahdollisuuksia. Läsnäolo- ja myötätuntotaidot auttavat kohtaamaan hyväksyvämmiin ja sallivampiin erilaisiin tunteita ja tilanteita. Niin omia kuin toisenkin. Myötätunto on sen huomaamista, mitä toiselle kuuluu ja halua lievittää toisen hankalaa kokemusta. Itsemyötätunto kysyy puolestaan, mitä itse tarvitsen tässä hetkessä.

Myötätuntoinen asennoituminen itseen ja toisiin tuo tasapainoa erityisesti vaikeuksia kohdattaessa ja riittämättömyyttä koettaessa. Se avaa välittämisen väyliä ja antaa keinoja pitää huolta itsestä. Myötäelämiseen sisältyy myös myötäilo eli taito huomata ja jakaa toisen onnistumista.

Läsnäolo on kyky pysähtyä hetkeen ja antaa huomio täysin sille, mitä teemme, havainnoimme ja koemme. Työskennellessämme läsnäolevasti, etenemme yksi tehtävä tai asia kerrallaan. Keskittyminen käsillä olevaan hetkeen tuottaa hyvinvointia. Rauhallisesta ja keskittyneestä mielentilasta on helpompi arvioida ja valita, mihin suunnata huomio. Erityisesti tätä taitoa tarvitaan silloin, kun työhön tulee keskeytyksiä.

Kohtaamisen ja vuorovaikutuksen tilannetta voi siivittää kiire, väsymys, kuormittuminen tai oman elämäntilanteen haastavuus. Yhtälailla sitä voi virittää uteliaisuus, kiinnostus ja toive ymmärtää toista. Hyvässä vuorovaikutuksessa oma minä ja omat tavoitteet eivät tuki tietä. Kuuntelen myös itseäni ja sitä, miltä toisen kertoma minusta tuntuu. Huomaan kehon aistimukset, olen tietoinen omista ajatuksistani ja tunteistani.

Läsnäolo kuulostaa helpolta, mutta se ei ole suinkaan itsestään selvää. Mielemme on usein ruuhkainen. Kiireisenä työpäivänä mieli matkalle siinä, mitä kaikkea pitäisi vielä ehtiä tai mitä tehtäviä on tekemättä. Mieli voi olla myös jo kotona odottamassa olevissa asioissa. Aikataulupaineet, keskeytykset ja huomion hajauttaminen moneen asiaan yhtä aikaa kasvattavat mielen kuormaa. Kun ajatukset ja erilaiset vaatimukset juoksevat meitä, saatamme toimia helposti rutiinien ohjaamana.

Läsnäolo on kyky pysähtyä hetkeen ja antaa huomio täysin sille, mitä teemme, havainnoimme ja koemme.

Tietoinen läsnäolo (mindfulness) on vielä vähän enemmän. Se on erityinen tapa suhtautua elämään ja asennoitua omiin kokemuksiin. Arviointi ja vertailu ovat tyypillisiä mielen toimintatapoja, jotka toisinaan ohjaavat kielteisyyteen. Tietoinen läsnäolo on tämän vastavoima. Se tuo mieleen joustavuutta, kasvattaa hyväksyvää ja sallivaa asennetta sekä vahvistaa taitoa tunnistaa omia tunteita ja säädellä omaa toimintaa.

Tietoinen läsnäolo on vielä vähän enemmän.

Tietoinen läsnäolo tarkoittaa avosydämyyttä, sitä että olemme vastaanottavaisia tunnetasolla. Tällöin on tilaa suhtautua myös kielteisiin tai hankaliin kokemuksiin myötätuntoisesti ja lämmöllä. Toisinaan on tarve 'sulkea sydän'. Näin voi olla esimerkiksi vaikeissa elämäkokemuksissa tai jos toisen kokemus alkaa kuormittaa mieltä. On normaalia suojella itseä, mutta toisaalta kivun ulos sulkeminen voi tarkoittaa herkkyyden kadottamista ja haavoittuvuuden kieltämistä. Kipua ei voi sulkea pois elämästä. Voimakkaiden tunteiden pelkääminen ja itsensä suojaaminen niiltä tekee muurin itsen ja maailman välille. Tunteiden eristäminen saa olon tuntumaan kylmältä, apealta ja tyhjältä.

Inhimillisen epätäydellisyyden ymmärtäminen ja hyväksyminen on tärkeää. Se on osa yhteistä ihmisyyttä. Myötätuntoinen suhtautuminen oman elämän säröihin auttaa näkemään, että kaikenlaiset kokemukset kuuluvat rikkaaseen elämään. Kun näkee oman haavoittuvuutensa, se tuo lämpöä myös toisten kohtaamiseen. Itsemyötätunto on kykyä suhtautua omiin vaikeuksiin ja hankaluuksiin lempeydellä, ystävällisyydellä. Kun suot myötätuntoa myös itsellesi, pidät huolta omista voimavaroistasi ja jaksat pitää paremmin huolta myös toisista. Näin olet itse mukana myötätunnon piirissä.

Itsemyötätunto kysyy, mitä tarvitsen tässä hetkessä.

Voimaa työyhteisöstä

Voimaantumista voidaan tarkastella myös työyhteisön näkökulmasta. Hyvässä työyhteisössä keskustellaan yhdessä arvoista, työn tavoitteista ja toimintatavoista, joilla tavoitteisiin päästään. Tavoitteet voivat olla myös yhteisiä unelmia siitä, mitä me voimme ja haluamme parhaimmillamme olla.

Voimaantumista yhteisössä synnyttää onnistumisten huomaaminen ja se, että luodaan tapoja kiinnittää huomio olemassa olevaan hyvään. Mikä tänään on sujunut hyvin? Mistä tänään olemme ilahtuneita? Hyvinvoiva työyhteisö vahvistaa parhaimmillaan jokaista yksilönä, tuo työn tekemiseen iloa ja merkityksellisyyttä sekä luo yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Työyhteisön yhteinen käsitys toiminnan tarkoituksesta ohjaa käytännön työtä. Jos tavoitteena on esimerkiksi tukea hyvää elämää, on yhdessä mietittävä, mitä sen mahdollistaminen tarkoittaa meille ja miten se näkyy toimintatavoissamme. Pelkkä tavoite itsessään ei riitä sitouttamaan ja toimimaan sen suuntaisesti, vaan tarvitaan yhteistä ja elävää keskustelua pienistä askelista, joilla päästään kohti toivottua suuntaa.

Omasta työstä ja työyhteisöstä on hyvä etsiä voimavaroja ja arjen tilanteista kannattaa tietoisesti nostaa esiin onnistumisia.

Yhteinen ja kirkas käsitys työn tavoitteesta ja siihen vievistä toimintaperiaatteista auttaa siinä, miten työntekijä voi sovittaa omaa toimintaansa ja vahvuuksiaan työssä. Parhaimmillaan selkeä tavoite mahdollistaa myös yksilölliset toimintatavat, itsenäisen päätöksenteon ja joustavuuden erilaisissa tilanteissa. Tämä rakentaa tunnetta oman työn hallinnasta ja työn merkityksellisyydestä ja mielekkyydestä.

Rutiinit ohjaavat arjen toimintaa ja valintoja. Ne voivat ohjata työtä niin vahvasti, että käsitys siitä, mihin kaikkeen voi itse vaikuttaa, hämärtyy vähitellen. Rutiinien sopivuutta ja hyödyllisyyttä kannattaa tarkastella sekä niiden taustalla olevia ajatusmalleja ja uskomuksia on hyvä välillä ravistella. Ne ovat voineet rakentua pitkän ajan kuluessa. Toimintatapojen tarkoituksenmukaisuutta on hyvä arvioida ajoittain.

Parhaimmillaan selkeä tavoite mahdollistaa yksilölliset toimintatavat, itsenäisen päätöksenteon ja joustavuuden erilaisissa tilanteissa.

Rutiinien taustalla olevien uskomusten ja ajatusmallien esiin nostaminen voi paljastaa asioita, joista ei ole oltu tietoisia. Tämän myötä on mahdollista miettiä yhdessä, mistä asioista voimme päästää irti, mitä kenties kokeilla ja tehdä toisin. Ilo, innostus ja luovuus työssä mahdollistuvat sen myötä, että automaattiohjauksesta luovutaan ja arkea tarkastellaan läsnä olevalla ja uteliaalla tavalla.

Arjen työstä voi oppia paljon huomaamalla onnistumisia ja ilahduttavia asioita sekä tekemällä niitä näkyväksi. Huomatkaa myös toisten onnistumiset ja jakakaa niitä yhdessä, synnyttätte myötäiloa ja myönteistä kehää. Hyvän näkeminen helpottuu ja parhaimmillaan muuttuu yhteisesti jaetuksi toimintatavaksi.

Voimaannuttavan työyhteisön rakentaminen on pitkäjänteistä toimintaa, joka vaatii sitoutumista, konkreettista toimintaa ja sinnikästä työtä. Se kuitenkin palkitsee, koska voimaantuminen vie vähitellen eteenpäin, myönteisyyden kehälle.

Työyhteisössä kannattaa hakea yhdessä vastauksia seuraaviin kysymyksiin

- Mikä työssämme on tärkeintä?
- Mitä kohti pyrimme?
- Mikä on työyhteisössämme parasta?
- Mitkä ovat työyhteisömme vahvuudet ja voimavarat?
- Miten huomioimme onnistumiset ja edistymisen?
- Mistä voin kehua työkaveria?
- Mistä uskomuksista tai toimintatavoista voisimme päästää irti?
- Mitä kokeilisimme tehdä toisin?

Taitoa ja työkaluja voimaantumisen vahvistamiseen

Pysähtymisen taito

- Kuinka paljon enemmän saakaan aikaan pysähtymällä?
- Pysähdy kuuntelemaan – myös itseäsi
- Pysähdy hetkeen – tunne ja kuuntele
- Pysähdy ihmisen äärelle

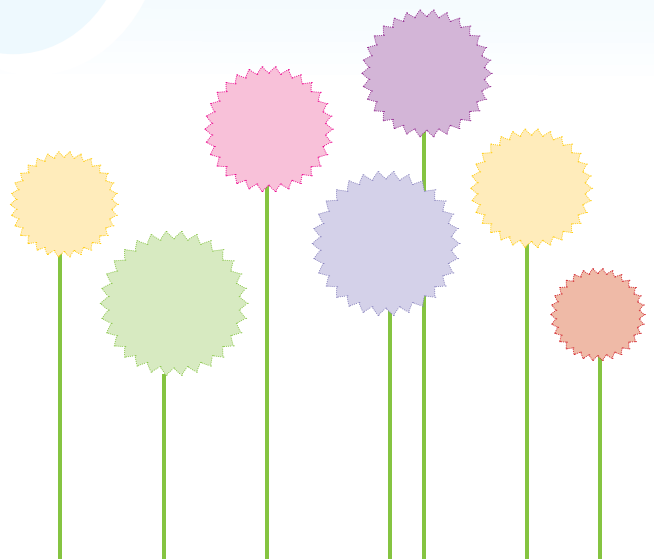
Läsnäolon merkitys

- Mikä on suorittamisen vaihtoehto?
- Läsnäolon välineet kulkevat kehossa koko ajan mukana
- Ole levollisesti läsnä
- Hengitä hetkissä

Kohtaamisessa on kaikki

- Kohtaamiselle ei ole valmiita kaavoja – jokainen hetki on ainutkertainen
- Kohtaa ihminen ihmisenä
- Ohjaaminen on rinnalla kulkemista
- Etsitään ja löydetään yhdessä iloa tuovia asioita arkeen

Työkalut on kerätty valmennuspolkuihin osallistuneilta ammattilaisilta.

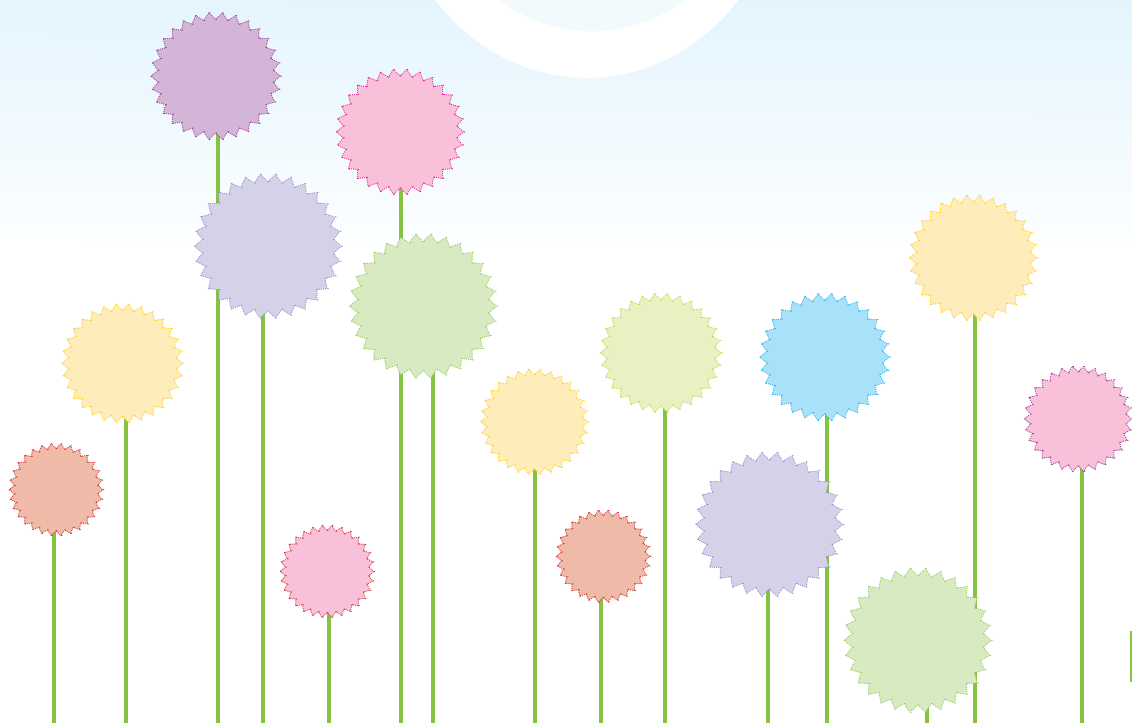


Kuuntele sydämellä

- Kuuntele huolellisesti
- Kuuntele enemmän, älä oleta
- Kun oma mieli alkaa kertoa vastauksia, viivyttele hetki
- Etene kysymykset edellä

Ajatukset ja asenne ratkaisevat

- Huomaa oman mielen vaihde, vaihda tarvittaessa
- Tärkeää on hyvän huomaaminen ja hyvän toivominen muille
- Tartu positiivisiin asioihin
- Positiivinen ja kannustava asenne kantaa
- Myötätuntoinen mieli arjen voimavaraksi



Vinkkejä kokeiltavaksi

Kokeile ideoita itse, käytä niitä ohjauksissa ja toiminnassa sekä yhdessä koko työyhteisön kanssa.

Hyvän huomaamisen hetki

Tarkastele tätä päivää.
Mieti mitä hyvää ja mukavaa päivässä on jo tapahtunut?
Mikä on ilahduttanut erityisesti?

Ilokartta

Kokoa karttaan asioita, joista saa iloa ja voimaa. Kirjoita puhutteleva aforismi, etsi kuvia arkisista ilon lähteistä, poimi vahvuuksia kuvaavia sanoja. Tee näistä kollaasi. Kartan voi koota yhdessä asiakkaan kanssa, työyhteisössä tai itselle ohjaajana.

Vahvuuspuu

Piirrä vahvuuspuu, jonka maaperään voit kirjoittaa energiaa antavia asioita. Listaa puun runkoon asioita, joita haluaisit lisää elämään tai joista et haluaisi luopua. Lehtiin kirjoita muun muassa mitä teet mielelläsi, millaiset asiat opit helposti, mitä tehdessäsi olet parhaimmillasi. Piirrä vielä pilviä ja kirjoita niihin, mistä unelmoit ja haaveilet.

Onnistumisen kuorinta

Palauta mieleesi tilanne, jossa koit onnistuneesi. Mieti missä silloin olit, keitä oli paikalla, mitä silloin tapahtui? Viivy hetki muistoissa, rikasta kokemusta. Mieti, mitä tästä tilanteesta voit siirtää seuraaviin. Jakakaa onnistumisia myös yhdessä.

Välittämisen viesti

Kirjoita itsellesi myötätuntoinen viesti, kun koet tarvitsevasi tukea haasteesta selviytymiseen. Mieti miten voisit lohduttaa itseäsi, entä millä sanoilla kannustaa.

Pitkospuita pitkin

Täsmennä tavoite, mitä kohti halutaan kulkea, mitä saavuttaa. Kuvaa käytännön askeleet, minkälaisilla teoilla voi edetä kohti tavoitetta tai toivottua tulevaa. Hahmota voimavaroja ja vahvuuksia, kiikaroi onnistumiset ja tarkenna katse niihin. Innostu eteenpäin menemisestä.

Minikehu

Kun huomaat arjessa onnistumisia, sano se ääneen.

Lisätiedon lähteille

Fredrickson B (2013) Love 2.0: How our supreme emotion affects everything we feel, think, do and become. New York: Hudson Street Press.

Hirvihuhta H & Litovaara A (2009) Ratkaisun taito. 4. painos. Helsinki: Tammi.

Juote M, Rasanen L, Heimonen S & Björkqvist T (2018) Pieni myötätunto-opas. Helsinki: Ikäinstituutti. (painossa)

Lipponen K, Litovaara A & Katajainen A (2016) Voimaa. Hyvän elämän polku. Helsinki: Duodecim.

Neff K (2011) Itsemyötätunto. Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi. Helsinki: Viisas elämä.

Pessi A B, Martela F & Paakkanen M (toim.) (2017) Myötätunnon mullistava voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Seligman M (2011) Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press.

Siitonen J (1999) Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto.

Silverton S (2013) Mindfulness. Tietoisien läsnäolon läpimurto: vallankumouksellinen tapa kohdata kiire, stressi, ahdistus ja masennus. Helsinki: Schildts & Söderströms.

Uusitalo-Malmivaara L (toim.) (2014) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Williams M & Penman D (2012) Tietoinen läsnäolo. Löydä rauha kiireen keskellä. Helsinki: Basam Books.

Lisää tietoa ja harjoitteita:

www.selfcompassion.fi
www.oivamieli.fi



Ikäinstituutti

Avaimia voimaantumisen vahvistamiseen

Tämä opas antaa avaimia voimaantumisen vahvistamiseen. Oppaassa on hyödynnetty positiivisen psykologian tietoa, ratkaisukeskeistä lähestymistapaa sekä tietoisien läsnäolon ja myötätunnon teemoja.

Ammenna oppaan antia ja näkökulmia kohtaamisissa ja ohjauksessa. Voimaantumisen vahvistamiseen tarvitaan aitoa avoimuutta, lämmintä läsnäoloa ja kykyä nähdä toinen ihminen vahvuuksien ja myönteisyyden valokeilassa.