

10.3 Ihmissuhteet voimavarana

Hyvät ihmissuhteet ovat yksi arjen tukipilareista. Ne auttavat jaksamaan ja antavat voimaa selvitä elämän mukanaan tuomista haasteista.

Ihmissuhteet vaikuttavat suoraan hyvinvointiisi. Sosiaalisen verkostosi ei tarvitse olla suuri voidakseen tarjota tukea – jo muutama läheinen ihminen voi tehdä suuren vaikutuksen hyvinvointiisi.

Hyvä ja tiivis sosiaalinen verkosto voi toimia voimavaranasi, joka auttaa jaksamaan arjessa. Toisaalta yksipuoliset ja riitaiset ihmissuhteet kuluttavat voimavaroja. Verkostot muuttuvat läpi elämän: toisista ihmisistä tulee läheisempiä ja toisista saatat ajan mittaan etäännyä.



Ihmissuhteista kannattaa huolehtia

On luonnollista, että joskus yhteydenpito harvenee ja suhteet muuttavat muotoaan. Omista sosiaalisista suhteista on kuitenkin hyvä pitää aktiivisesti huolta esimerkiksi seuraavien vinkkien avulla:

- Kiinnostu toisen elämästä: jo kuulumisten kysyminen osoittaa kiinnostusta.
- Varaa aikaa, ole läsnä ja tarjoa apua.
- Huomioi ja ilahduta: ehdota esimerkiksi tapaamista kivan tekemisen merkeissä.
- Käsittele myös kielteiset asiat, ne voivat jopa syventää ystävyyttä.
- Muista vastavuoroisuus: myös sinä saat kokea toisen huomaavaisuutta ja läsnäoloa.

Harjoitus: Sosiaalinen verkostoni

Harjoitus auttaa sinua hahmottamaan sosiaalisia verkostojasi ja niiden merkitystä.

Ota esille paperi ja kynä, ja piirrä oma sosiaalinen verkostosi seuraavien ohjeiden avulla:

1. Piirrä itsesi paperin keskelle.
2. Lisää ympärillesi ihmisiä, jotka ovat osa elämääsi, kuten perhe, ystävät, työ- tai harrastuskaverit, tukitahot tai muut tuttavat.
3. Sijoita henkilöt sopivalle etäisyydelle itsestäsi sen mukaan, miten läheiseksi koet kyseisen suhteen.
4. Voit käyttää erilaisia muotoja ja värejä kuvataksesi ihmisiä, arvojasi tai tärkeitä asioita elämässäsi.
5. Piirrä viivoja, jotka kuvaavat suhteitasi: suorat viivat ovat hyviä, katkoviivat etäisiä ja sahalaitaiset ristiriitaisia.

Muista, että tätä tehtävää ei voi tehdä väärin.

