

Tekstiversio podcastista vahvuudet ja voimavarat

Kaisa: Tervetuloa kuuntelemaan Omaishoitajaliiton podcastia, jonka aiheena on vahvuudet ja voimavarat. Minun nimeni on Kaisa Parviainen ja kanssani keskustelemassa on kollegani Elina Koponen.

Elina: Hei kaikille.

Kaisa: Puhutaan aluksi voimavaroista. Kun puhutaan voimavaroista niin mistä me oikein puhutaan?

Elina: Mä ajattelen niin, että voimavarat auttaa selviytymään arjessa. Ne on sellaisia asioita joiden me koetaan olevan hyvin ja kohdallaan. Asioita, jotka antaa tukea ja voimaa elämään. Ja voimavarathan on jokaiselle ihan henkilökohtaisia. Ne liittyy aina myös muihin ihmisiin, ympäristöön ja esimerkiksi palveluihin ja tukimuotoihin. Eli kun puhutaan voimavaroista, niin ei puhuta ainoastaan yksilön voimavaroista.

Jokaisellahan meistä on paljon voimavaroja ja vahvuuksia, mutta ne jäävää arjessa ehkä helposti huomaamatta tai piiloon tai niiden arvoa voi olla vaikea tunnistaa.

Kaisa: No mitä sitten kun meillä jokaisella elämässä on vaikeata hetkiä tai huonoja aikoja, niin mitä ne voimavarat tarkoittaa sit tällaisessa tilanteissa?

Elina: Niin. Totta ja voimavarojahan ei myöskään aina jaksa ottaa käyttöön. Ja tosiaan erityisesti silloin kun arki on haastavaa ja elämässä on paljon huolia, vaikkapa siitä omasta jaksamisesta tai läheisen tilanteesta, yhteisestä tulevaisuudesta niin silloin voi helposti käydä niin että kadottaa näkyvistä ne hyvät ja myönteiset asiat. Mutta siitä huolimatta ne voimavarat ja vahvuudet on olemassa, ja niitä voi herätellä erilaisin ja niiden merkitystä voi vahvistaa. Mutta ehkä me ei kovin usein arjen keskellä pysähtyä pohtimaan niitä omia voimavaroja tai vahvuuksia tai osaamistamme. Ja mä mietinkin että tuleeko sulla Kaisa mieleen jotain käytännönläheistä vinkkiä tai harjoitusta, jonka avulla me voitaisiin tunnistaa omia voimavaroja?

Kaisa: No joo, yksi voisi olla esimerkiksi tällainen voimavara-vaaka harjoitus, jossa voisi sitä voimavaroja ja niiden tasapainoa tarkastella.

Ja se on sellainen harjoitus, jossa paperille piirretään vaaka, mutta tän voi toki tehdä myös piirtämättä eli pohtien. Ja siinä ajatuksena on että toiseen kuppiin piirretään niitä asioita, joista saa voimaa ja toiseen kuppiin voimia vieviä asioita. Eli pohditaan niitä mistä juuri minä saan voimaa, onko se luonto, on se läheiset ystävät, onko se musiikki, onko se kävelylenkki? Mitä se kenellekin sitten onkaan. Ja jotkut asiat voivat myös olla sellainen, että ne sekä tuo voimia että vie voimia samaan aikaan ja läheisen auttaminen, voi esimerkiksi olla tällainen asia.

Ja tässä jotenkin se, että sit kun näitä asioita on miettinyt ja kirjannut, niin voi pysähtyä miettimään, että ovatko kupit tasapainossa? Onko niistä toinen painavampi, toinen kevyempi? Ja sitten sitä että onko tyytyväinen siihen tilanteeseen? Vai onko jotain mitä asialle olisi hyvä tehdä? Ja jos on niitä asioita, niin mihin toivoisi muutosta ja mitä sille asialle voisi tehdä? Ja tää on yksi mahdollinen tapa hahmottaa näitä voimavaroja. Tulisiko sinulla Elina mieleen jotain muuta tapaa, miten vielä voisi miettiä?

Elina: No, Voimavaroja voi löytää ja tunnistaa pysähtymällä myös miettimään vastauksia erilaisiin kysymyksiin, kuten vaikka esimerkiksi Mitkä asiat mun elämässä on hyvin ja kohdallaan? Mikä antaa mulle voimaa ja hyvää mieltä ja energiaa? Sekin että voisitko mä innostua jostain ihan uudesta asiasta?

Toisaalta voimavaroja voi löytää myös tarkastelemalla omaa elämää taakse päin. Voi palauttaa mieleen jonkin ajanjakson tai hetken, jolloin elämässä on ollut vaikeaa ja miettiä että mitkä asiat tuki silloin siinä tilanteissa. Mitä silloin teki ja mikä silloin auttoi eteenpäin? Ja sitä kautta voi ehkä löytää myös voimavaroja, jotka olisi nytkin käytettävissä ja myös jatkossa.

Tällaiset mulla tuli mieleen.

Kaisa: aika hyviä asioita.

Elina: Kaikissa näissä varmaan se sama idea, että pysähtyy aiheen äärelle. Mut nyt me ollaan puhuttu voimavaroista ja niitten tunnistamisesta, mut sitten toisena aiheena meillä oli vahvuudet. Mitä ne vahvuudet sitten puolestaan on?

Kaisa: No ne vahvuudet on juuri semmoisia hyviä asioita, mitä meissä kaikissa on. Ne voi olla luonteenpiirteitä, kuten iloisuutta, sinnikkyyttä, uteliaisuutta. Toimintatapoja, kuten esimerkiksi toisesta huolehtimista, toisen huomioimista tai sitten ihan opittuja taitojakin. Ja vaikka nää vahvuudet ovat aika pysyviä asioita, ne kyllä myös mukautuu ja muuttuu elämän eri vaiheissa. Ja niitä on myös kehittää.

Elina: Joo mä ajattelen samoin ja se että niitä vahvuuksia tunnistaa ja käyttää ja kehittää siellä omassa arjessa niin se on palkitsevaa, se voi palauttaa ja antaa energiaa ja vahvistaa sitä omaa hyvinvointia.

Ja silloin kun tunnistaa ja tiedostaa niitä omia vahvuutensa ja omaa osaamisensa, niin se tukee käsitystä itsestä sellaisena pystyvänä ja osaavana ja onnistuvana ihmisenä. Tai vaikka työntekijänä tai omaishoitajana. Ja silloin on ehkä helpompi hyväksyä myös oma epätäydellisyyksiä ja epäonnistumisia.

Kaisa: Joo ja mä ajattelen, että ne uudet tilanteet ja uudet haasteet voi nostaa esiin myös uudenlaisia vahvuuksia. Sellaisia, joiden olemassa olosta ei välttämättä ole aikaemmin tiennytkään. Ja mä ajattelen että tässä omaishoidossa esimerkiksi voi olla sellaisia tilanteita jos aikeisemmin ei ole ollut hoivavastuussa kenestäkään niin se voi nostaa ihan uudenlaisia asioita ja vahvuuksia itsessä.

Elina: Joo, ja sellainen tärkeä näkökulma on myöskin se että voimavaroihin ja vahvuuksiin keskittyminen ei tarkoita sitä vaikeuksien ja ongelmien sivuuttamista tai maton alle lakaisemista. vaan ennemminkin sitä että nostetaan niitä voimavaroja ja vahvuuksia ja ilon aihetta siihen arjen haasteiden rinnalle.

Kaisa: Just näin ja mä jotenkin ajattelen myös sitä että me ollaan puhuttu nyt aika pääsääntöisesti niin kuin omaishoitajan omista voimavaroista ja vahvuuksista. Muuta omaishoidossa niin siinä on myös tämä apua tarvitsevan tai sairastunut läheinen. Ja myös hänellä on paljon vahvuuksia ja voimavaroja ja myös näitä on tärkeä huomata ja tukea niitä. Ja jotenkin itse ajattelen tai pohdin että onko jotain yhteisiä voimavaroja tai vahvuuksia jota voi toinen toisissaan vahvistaa tai onko uusia asioita tai uusia kiinnostuksen kohteita elämässä, joita voi yhdessä löytää.

Elina: Tosi hyvä ja tärkeä näkökulma. Ja sit kun niitä vahvuuksia ja voimavaroja on tunnistanut ja löytänyt niin että kuinka niitä voi pitää mielessäsi ja saada ne kulkemaan mukana myös niissä hankalissa hetkissä? Voiko tehdä sellasia valintoja, jotka tukee omia vahvuuksia? Minkälaiset pienet asiat auttaa ylläpitämään omia voimavaroja ja miten niitä saa mahtumaan arkeen? Miten itse kukin meistä vois tehdä jo tänään, jotakin sellaista, josta saa itselle hyvää oloa ja hyvää mieltä?

Kaisa: Tosi tärkeitä kysymyksiä ja näin tähän meidän podcastin loppuun mä haluaisinkin kannustaa teitä kaikkia kuulijoita pohtimaan niitä omia vahvuutta ja jotenkin pysähtymään, et mitä vahvuutta sä olet juuri tänään käyttänyt?

Kiitoksia kuuntelijoille. Kiva että olit kuuntelemassa.

Elina: Kiitos.

Podcast päättyy.