

Toivon vahvistaminen

Keskustelukortit omaishoitajia kohtaaville työntekijöille ja vapaaehtoisille

Mitä toivo on?

Toivoa ymmärretään välillä väärin. Toivo ei ole sitä, että kaiken täytyisi olla hyvin. Se on uskoa siihen, että joku hyvä on vielä mahdollista. Toivoon liittyy vaihtelevia tunteita, kuten pelkoa, surua, iloa ja kiitollisuutta.

Toivo rakentuu unelmista ja tavoitteista. Toivoa voidaan ylläpitää esimerkiksi luonnossa liikkumalla tai pyhittämällä pieniä hetkiä arjesta itselle. Toivoa vahvistaa myös yhteys muihin; esimerkiksi perhe, ystävät ja yhteisö voivat tarjota tukea ja lohtua. Menneisyyden selviytymiskokemukset ja tulevaisuuden toiveet ruokkivat toivoa tässä hetkessä.

Monet asiat vaikuttavat siihen, miten kukin toivon kokee ja miten sitä ylläpitää. Joka tapauksessa toivo on omaishoitajalle tärkeä voimavara, joka tukee hyvinvointia, jaksamista ja selviytymistä vaikeassakin tilanteessa.

Lue lisää toivosta Lähellä-lehden 4/2024 artikkelista [Toiveikkuus voi olla suojaava puskuri](#).

Seuraavalla sivulla olevien kysymysten avulla voit keskustella omaishoitajan kanssa toivosta.

Kysymykset on jäsennelty toivon kolmen ulottuvuuden mukaan. Osaan liittyy tarkentavia apukysymyksiä, kommentteja tai vinkkejä harjoitteluun.

Voit käyttää kysymyksiä vaikkapa yksilökohtaamisissa keskustelun tukena tai vertaistukiryhmissä. Kysymysten tarkastelussa voit halutessasi hyödyntää erilaisia luovia menetelmiä; omaishoitajat voivat esimerkiksi käyttää taidekortteja kysymyksiin vastaamisen ja sanojen tukena.

Tulevaisuuteen suuntautuminen ja positiiviset odotukset

- Mikä elämässäsi on tärkeää?
 - Mitä teet mielelläsi?
- Mitä myönteistä elämässä näet vaikeuksista ja huolista huolimatta?
- Mitä hyvää odotat tulevaisuudelta?
 - Mitä haaveita ja unelmia sinulla on?
- Millaisia asioita toivot elämältä?
 - Mitä haluat edistää arjessasi juuri nyt?

Sisäinen motivaatio ja toimijuus

- Mitkä ovat sellaisia asioita elämässäsi, joihin voit itse vaikuttaa?
- Millaisiin huoliin ja haasteisiin yrität aktiivisesti löytää ratkaisuja?
 - Vinkkinä [Huolihetki-harjoitus](#) murehtimisesta irti pääsemiseen
- Mitkä ovat sellaisia vaikeita tilanteita, joista pystyt selviytymään?
 - Millaisia selviytymiskeinoja sinulla on ollut aiemmin?
- Minkälaisia kykyjä sinulla on, joiden uskot auttavan sinua selviytymään elämässä eteenpäin?
 - Millaisia kykyjä hyvä ystäväsi sinussa tunnistaisi?

Yhteenkuuluvuus ja merkitykselliset suhteet

- Mistä läheisistä ihmissuhteistasi saat voimaa?
 - Myös sellaiset ihmissuhteet, jotka eivät ole läheisiä, voivat olla tärkeitä, esim. naapurin tervehtiminen voi tuoda hyvää mieltä.
- Keiden kanssa tunnet yhteenkuuluvuutta?
- Keiden tiedät välittävän sinusta ja ketkä ovat sellaisia, joihin voit luottaa?
- Mitkä suhteet ja yhteydet elämässäsi antavat sinulle toivoa?