

# Voimavarat ja voimavaraistuminen

Voimavarat ovat niitä tekijöitä ja ominaisuuksia, jotka auttavat selviytymään erilaisista haasteista ja tekevät elämästä mielekkään. Voimavaraistumisella tarkoitetaan, sitä että ihminen oivaltaa oman kyvykkyytensä ja hyvinvoinnin lähteisiinsä.

Jokaisella ihmisellä on taitoja, valmiuksia ja ilon lähteitä, jotka eivät aina ole läsnä heidän arjessaan. Etenkin haastavissa elämäntilanteissa on tavallista, että normaalisti voimaa antavat asiat unohtuvat tai alkavat tuntua ylimääräisiltä rasitteilta. Tärkeät ja mielihyvää tuottavat asiat voivat viedä voimia myös silloin, jos niitä on elämässä yhtä aikaa liikaa.

Itsensä ja oman toimintansa myönteisten seurausten näkeminen tulevaisuudessa auttavat löytämään keinoja haastavien elämäntilanteiden ratkaisemiseksi. Pitkän tähtäimen päämäärät ja unelmat lisäävät toivoa ja elämän mielekkyyttä.

## Miten arvioida omaa voiman tunnetta?

- vaikutusmahdollisuudet, valinnanmahdollisuudet
- merkityksellisyys, oma kyvykkyys

### Arvioinnissa olennaista

- tuloksista annetut selitykset ja merkitykset
- tulevaisuuden ennakointi ja näkemys omista selviytymismahdollisuuksista

## Yksilön voimaantumista edistäviä tekijöitä

- hyvä yhteys
- arvostus, hyväksyntä
- empatia, emotionaalinen läsnäolo
- luottamus, turvallisuus
- osallistumismahdollisuudet
- valinnanvapaus
- myönteinen palaute, tuki ja kannustus
- huumori ja ilo
- huomio vahvuuksiin, osaamiseen ja onnistumiseen

## Esimerkkejä voimavaroista

### Henkiset

- arvot, uskomukset, elämäntattamus ja asennoituminen elämään

### Emotionaaliset

- tunteet, anteeksianto, sisäinen puhe (ajattelu)

### Sosiaaliset

- merkitsevät ihmissuhteet, vertaistuki, ammattiauttajat, lemmikkieläimet

### Luovat

- mielikuvitus, unet, vaisto, ideointi, unelmointi
- hulluttelu ja nauru
- taide, kirjallisuus, musiikki
- luonto

### Kognitiiviset

- tieto, taidot, oppiminen, ymmärtäminen
- oma kyvykkyys ja valmiudet
- toimintasuunnitelmat, tavoitteet
- aiemmin toimineet ratkaisukeinot

### Fysiologiset

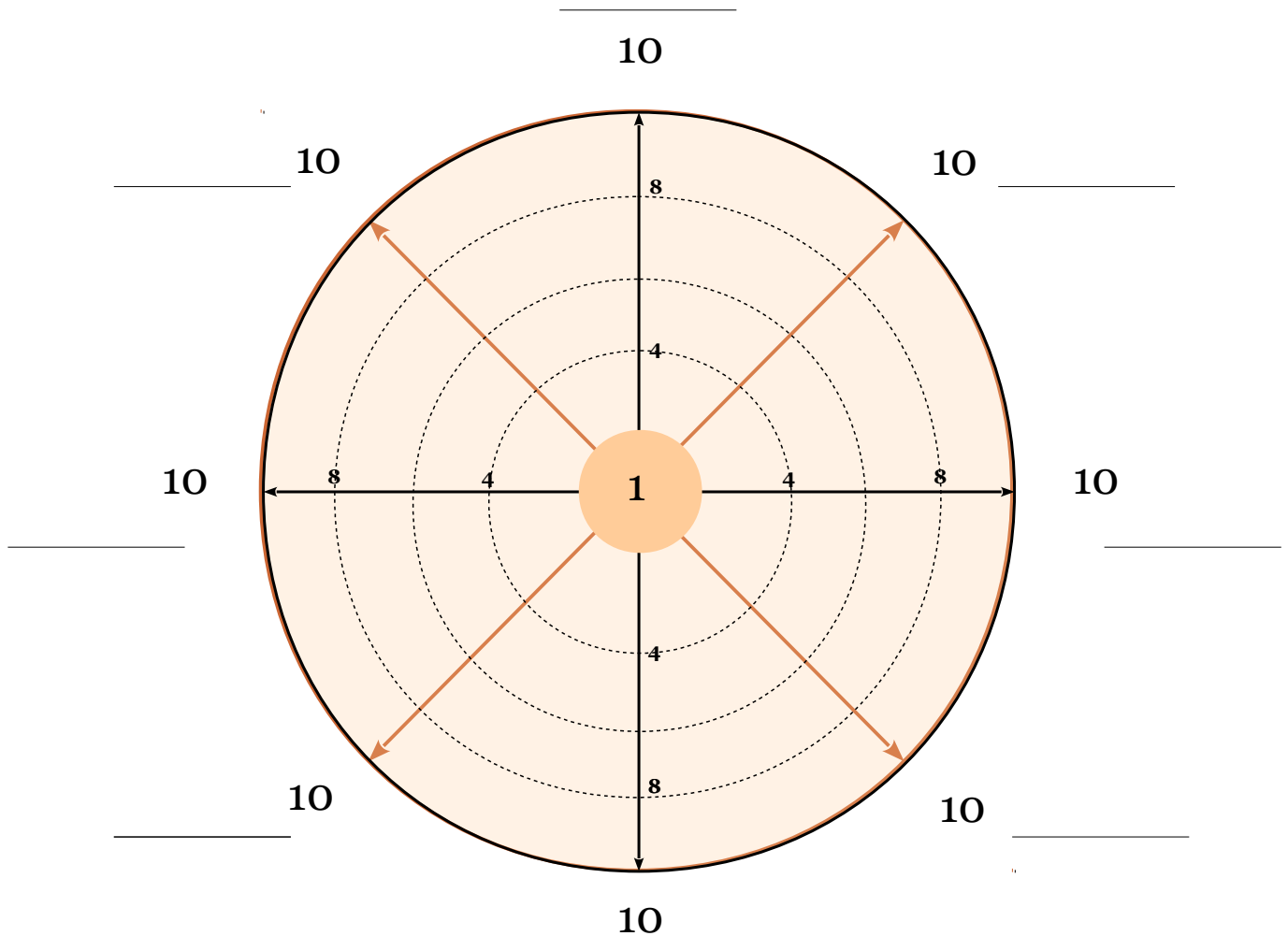
- toiminta, lepo, joutilaisuus
- liikunta, saunominen

### Muita

- materiaaliset resurssit

# Voimavarakompassi

Nimeä itsellesi tärkeitä hyvinvoinnin ja onnellisen elämän aineksia. Kirjoita asteikoiden päihin niistä tärkeimmät. Merkitse asteikolle, kuinka paljon kyseistä ainesta on käytössäsi. (10 paras mahdollinen tilanne ja 1 huonoin mahdollinen). Merkitse asteikoille myös se kohta, johon olisit tyytyväinen.



Missä asioissa ovat suurimmat erot?

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Millaisilla teoilla ja valinnoilla voit vahvistaa haluamiesi voimavarojen elinvoimaa?

Haaste itsellesi ja ensimmäinen Tekosi:

H _____	H _____	H _____
_____	_____	_____
T _____	T _____	T _____