



# Harjoitus: Suunnitelma sosiaalisen yhteyden vahvistamiseksi

## Työkaluja yksinäisyyteen

---

### Tavoite:

Suunnittelet itsellesi mahdollisimman konkreettisen muutossuunnitelman yksinäisyyden vähentämiseksi ja sosiaalisen yhteyden vahvistamiseksi.

### Ohje:

Suunnittelemasi tavoitteet tarkoittavat kaikkia sellaisia asioita, joita toivot elämääsi ja jotka lisäävät sosiaalista hyvinvointiasi.

Tavoite voi myös olla, että teet vähemmän sellaisia haitallisia asioita, joita tällä hetkellä yksinäisyyden kanssa selvitäksesi teet.

Hyviä tavoitteita ovat myös sellaiset, joka tuottavat sinulle iloa ja auttavat sinua kokemaan parempaa yhteyttä itseesi.

### Muutossuunnitelman vaiheet:

Kuvaile ensimmäiseen laatikkoon elämääsi tällä hetkellä:

- Minkälaista arkesi on?
- Miten kuvailisit sosiaalisia suhteitasi ja sosiaalisia tilanteitasi?
- Miten yksinäisyys näkyy elämässäsi tai haittaa sitä?
- Minkälaisia asioita teet? Miten selviydyt yksinäisyyden kanssa?

Kuvaile suunnitelman toiseen laatikkoon toiveesi siitä, millaista elämäsi on sitten, kun et enää kamppaile yksinäisyyden kanssa:

- Pystytkö jo kuvittelemaan, missä olisit ja mitä tekisit, jos et olisi enää yksinäinen?
- Minkälaista arkea eläisit?
- Mistä tietäisit, että et enää olisi yksinäinen?
- Minkälaisia asioita haluaisit tehdä? Kenen kanssa?
- Minkälaisia sosiaaliset tilanteet olisivat?



## Välitavoitteet matkalla tulevaisuuteen

Kuvaile välitavoitteisiin asioita, joiden avulla pääset siirtymään alkutilanteesta kohti tulevaisuuden tilannetta. Nämä voivat olla erilaisia, eikä niiden tarvitse liittyä samaan asiaan.

Pääasia on, että jokainen niistä yhdessä ja erikseen vie sinua pienin konkreettisin askelin kohti toivottua tilannetta. Pohdi erityisesti, mitä sinä pystyt itse tekemään ja millaisiin asioihin sinä pystyt toiminnallasi vaikuttamaan.

Voit käyttää hyväksesi aiemman Toimintahetki-harjoituksen asioita, jotka ovat toimineet yksinäisyyden vähentämisessä.

- Mitkä asiat ovat auttaneet sinua eteenpäin? Voit myös pohtia, jos jokin pienistä teoista ei olekaan toiminut.
- Mitä olisit voinut tehdä toisin? Oliko tavoite liian vaikea aloittaa? Liittyikö siihen liikaa odotuksia muista ihmisistä?
- Tarvitsisitko kenties jonkin konkreettisen keinon, jolla muistuttaisit itseäsi pienistä tavoitteistasi?

Tämä auttaa sinua suunnitelman tekemisessä siten, että voit oppia, minkälaiset tavoitteet toimivat.

Aloita miettimällä ensimmäiseen suunnitelmalaatikkoon helpoin toiminto ja viimeiseen haasteellisin toiminto. Kaikkia tehtäviä ei ole tarkoitus saada aikaan heti. Muutos vie oman aikansa

---

## Toimintasuunnitelmani

Tämä hetki:

Välitavoitteet. Keksi useampi, pieni tavoite:



Tulevaisuus: