



Aina ei
tarvitse
tietää, miten
jatkaisi
elämässään
eteenpäin.

Riittää, kun ei
kävele takaisin
sinne,
*mistä
lähti.*

Kuntoutuminen vrt. Toipuminen

Kuntoutuminen on laaja käsite, riippuu kuka aihetta käsittelee.

Toipuminen on **muutosta** ajatuksissa, asenteissa, tunteissa ja tavoissa toimia.

Alkusysäys toipumisen alkuun on usein sattumanvarainen.

”Älä tuomitse toisen elämää, ennen kuin olet kulkenut saman matkan hänen mokkasiineissaan”

-Intiaanien sananlasku-

Muutoksessa
on kysymys:

- Elämänhallin-
nan tunteesta

-Vastuun-
ottaminen
omasta
elämästä
asteittain

Onko minulla valmiudet
muutokseen?

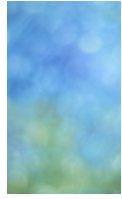
Onko minulla
halua/voimia muuttua?

Valmius luopua
sairastavan
elämäntavasta, roolista
ja identiteetistä (roolit
voivat vaihdella).

Kenenkään ei tarvitse
toipua yksin, mutta
motivaatio ja usko
itseeseen on tärkeää.

Toipumisen myötä
vastuu valinnoista
itsellä kasvaa.

Oma toimintakyky
kasvaa.



On tärkeää tiedostaa ja muistaa, että asia mikä itselle on ollut tärkeää ja käänteentekevää toipumisen kannalta, ei olekaan välttämättä toiselle yhtään oma juttu.

Ei siis pidä tuputtaa omaa tärkeää asiaa toisille, mutta voi kertoa, että: ”Minulla toimi tällainen asia. Haluaisitko sinäkin kokeilla?”

Toipumisen prosessi:

Oman elämäntilanteen arviointi/pysähtyminen

- Mistä olet toipumassa?
- Miten näkyy elämässä se ajanjakso, jonka olet voinut huonosti/juonut/vetänyt?

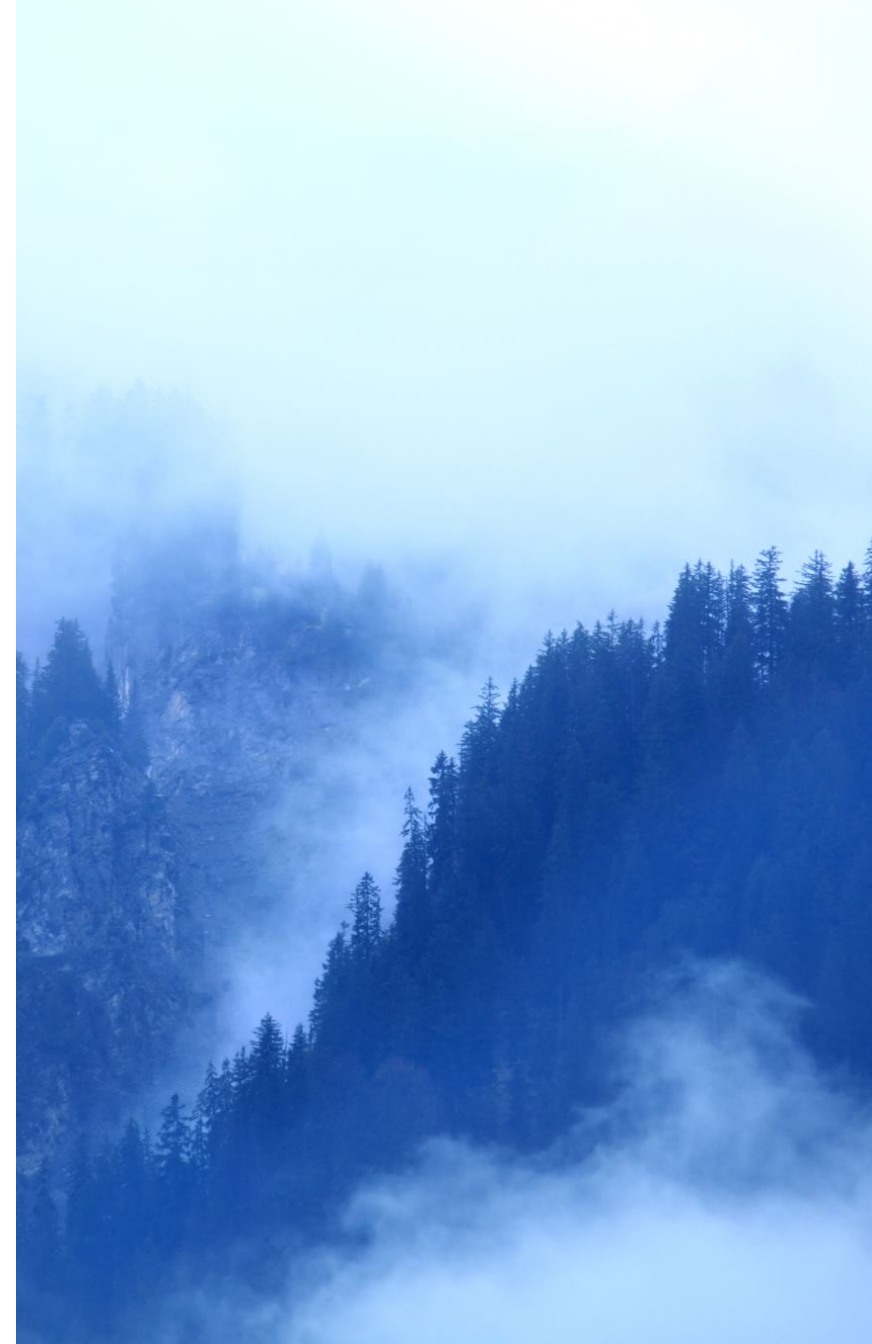
Nykytilanteen arviointi

- Käsityksen luominen omasta tämän hetkisestä tilanteesta.
- Muutostoiveet ja tarpeet.
- Mistä saan voimavaroja, mikä niitä vie? (oman elinvoiman akku)

Sairastumiseen liittyvien tunteiden ja ajatusten työstäminen:

- **Surutyö**
- **Pettymykset**
- **Järkytys**
- **Pelko**

Peittely ja salailu johtaa usein vuorovaikutuksen esteisiin ja häpeän tunteisiin.



TULEVAISUUTEEN SUUNTAUTUMINEN



Muutostarpeet
muuttuvat
tavoitteiksi ja
suunnaksi omassa
elämässä



Mistä aloitan, minkä
aika on nyt?



Mistä saan tukea,
minkälaista tukea
tarvitsen?

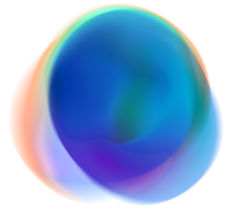
Toiminta oman elämän puolesta

- Sitoutuminen muutokseen.
- Päivittäisten valintojen tekeminen omien tavoitteiden suunnassa.
- Toiminta oman elämän puolesta ei tarkoita enemmän tekemistä.
- Omista voimavaroista ja hyvinvoinnista huolehtiminen.

UUSI MINÄKUVA

- Sairastuminen on osa elämänhistoriaa.
- Käsitys omasta itsestä ja omista mahdollisuuksista on selkiintynyt.
- Elämä on mielekästä ja itsen näköistä.

HYVÄKSYMINEN!



Mielenterveyden
keskusliitto



Mielenterveyden
keskusliitto

HYVÄKSYMINEEN ELÄMÄN ASEENTEENA




Anna Kåver ”Elämää, ei taistelua- Hyväksyminen elämän asenteena”



Tunnustaa elämän epäreiluus.



Elämän tuskallisia puolia on vaikea hyväksyä. Niiden kanssa on kuitenkin elettävä.



Hyväksyminen tässä yhteydessä herättää kielteisiä tunteita: -surua, vihaa, pelkoa, häpeää, syyllisyyttä...ei niitä ole helppo hyväksyä.

Haluamme olla onnellisia, millä tarkoitamme usein sitä, että olisimme vapaita kaikista kielteisistä tunteista...

TÄSSÄ KOHTAA ALKAA
PAKOKEINOJEN ETSINTÄ
ETTEI TARVITSE
PYSÄHTYÄ:

- PÄIHTEET,
- SHOPPAILU,
- SYÖNTI,
- TYÖNARKOMANIA
- URHEILU
- KOTIIN PIILOUTUMINEN

PSYYKKISTÄ TUSKAA VOI
VÄLTELLÄ VAIN TILAPÄISESTI.

Monet ihmiset ovat
onnettomia yrittäessään
hallita sellaista mikä ei
ole hallittavissa...

Elämä sisältää
onnellisuuden ohella
myös kärsimystä.

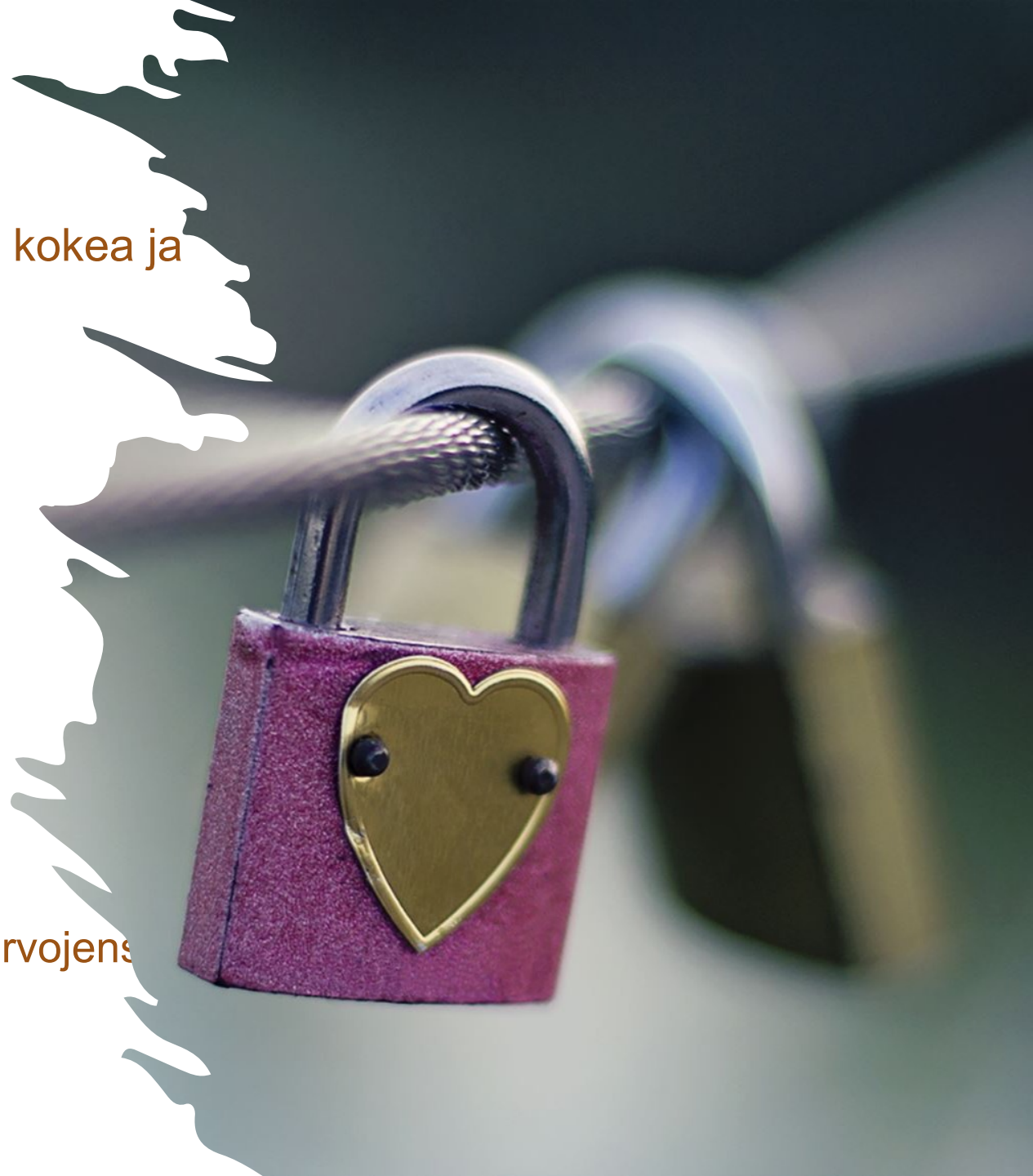


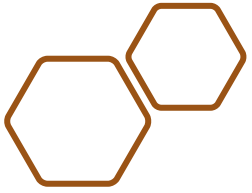
Hyväksyminen -sovinto todellisuuden kanssa

Hyväksyminen tarkoittaa sitä, että **päättää** nähdä, kokea ja sietää sisäistä että ulkoista todellisuutta:

- **pakenematta**
- **välttelemättä**
- **vääristämättä**
- **tuomitsematta**

Ja toimii sitten tämän todellisuuden pohjalta omien arvojen ja tavoitteidensa suuntaisesti.





*”Kannattaa
ajatella miten
kannattaa ajatella”*

Missä olen nyt ja
mihin olen
menossa?

