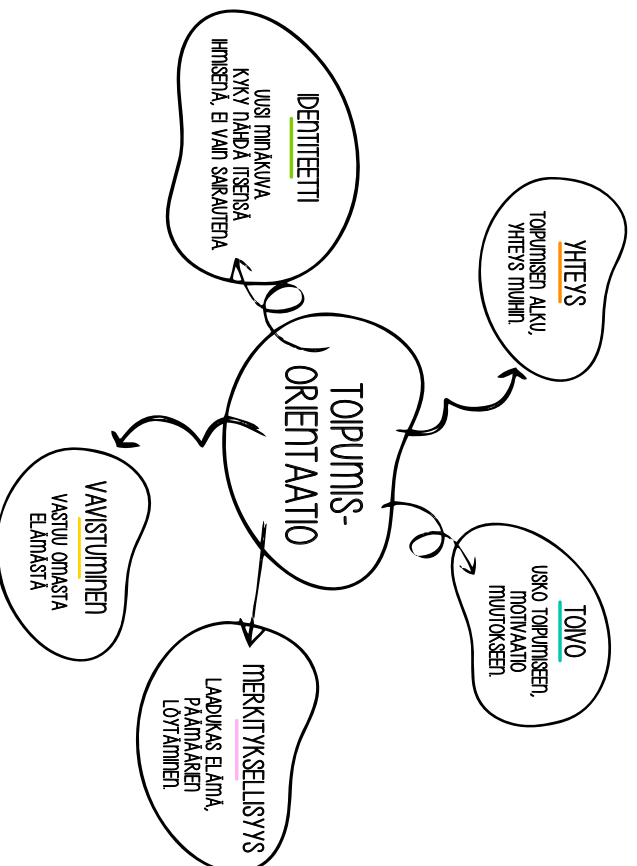


# TOIPUMISEN POLULLA -KESKUSTELUKORTIT



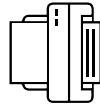
## TOIPUMISORIENTAATIO PÄHKINÄNKUORESSA

Positiivinen mielenterveys on voimavara ja tärkeä osa yksilön hyvinvointia. Toipumisorientaation viisi periaatetta; yhteys, toivo, merkityksellisyys, vahvistuminen ja identiteetti, sisältävät yhtäläisyyksiä positiivisen mielenterveyden kanssa vieden ajatuksia pois sairaus- ja ongelmakeysyydestä. Mielekäs elämä on mahdollista haasteista huolimatta.

# TOIPUMISEN POLULLA -KESKUSTELUKORTIT

## KORTTIEN KÄYTTÖ

- Jokainen toipumisovertaation periaate sisältää seitsemän korttia. Korteissa on teemaan liittyvä kuva, ajatus ja kysymys
- Kortit mahdollistavat toipumisovertaatioiden periaatteiden pohtimista ja tuki tekemistä toimien keskustelun virtittäjinä yksilö- ja ryhmänohjauksessa
- Kortit voi levittää pöydälle kuvapuoli ylöspäin ja jokainen voi vuorollaan valita itseään puhuttelevan kortin. Kortin voi myös valita sattumanvaraisesti
- Osallistajat voivat kertoa vuorollaan, millaisia tunteita ja ajatuksia valittu kortti herättää. Yhdessä voi pohtia kuvan luomaa tunnelmaa sekä miten kortin kuva ja teksti nivoutuvat toisiinsa. Sanojen avulla kuva alkaa elämään



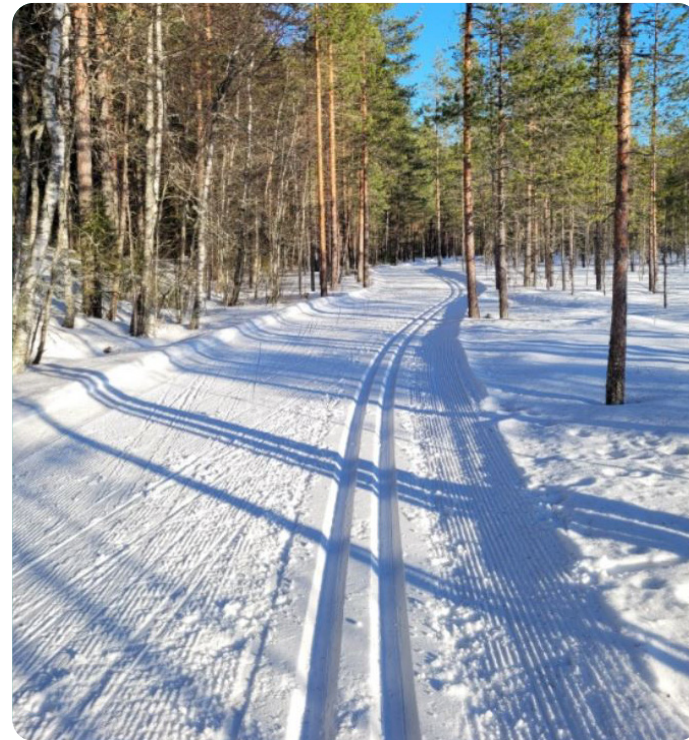
KORTTIEN TULOSTUS  
TULOSTA KAKSIKUPUUSEN,  
LEIKKAA JA LATTIINA



PAKKA SISÄLTÄÄ  
35 KORTTIA • OHJEET

Keskustelukortit on tehty osana sosionomikoulutuksen opinnähtyötä Siivittäimö-hankkeen kanssa perustuen narratiiviseen kuvatyöskentelyyn

Korttien sisältö: Jatta Niivuori & Elina Rahikainen, 2024  
Korttien graafinen suunnittelu ja taitto: Oona Rouhiainen, 2024.



MILLAISET ASIAT AUTTAVAT  
VAIKEINA HETKINÄ?

EI OLE PIMEÄÄ, ON VAIN  
VALON PUUTETTA

TOIVO



MILLAINEN ON  
PÄIVÄN HYVÄ TEKON?

RAKKAUDELLISIA  
TEKOJA

TOIVO



MITÄ VOI VIELÄ OLLA  
EDESSÄNI?

RAKENNAAN TOIVOLLE  
MAHDOLLISUUDEN.

TOIVO



MITEN TUEN ITSEÄNI  
JA MUITA?

TOIVON HYVÄÄ ITSELLENI  
JA MUILLE

TOIVO



MIKÄ ANTAA MINULLE  
TOIVOA?

TOIVO TEKEE ELÄMÄSTÄNI  
MERKITYKSELLESEN.

TOIVO

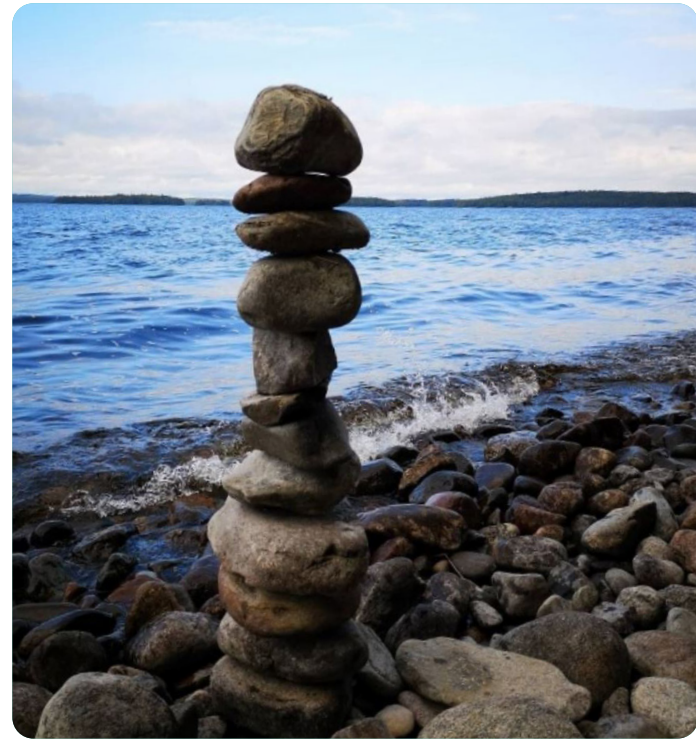


MITÄ UNELMOIN?

USKON UNELMIINI  
- NE SAATAVAT TOTEUTUA

TOIVO





MITEN OLEN VOITTANUT  
SAIRAUDEN LEIMAN?

KOKONAISEN  
RIKKINAISENAKIN.

IDENTITEETTI



MITÄ OLEN YLPEÄ  
ITSESSÄNI?

MINÄ OLEN TUTUSTUMISEN  
ARVOINEN.

IDENTITEETTI



KUINKA KEHTÄÄN POSITIIVISTA  
MINÄKUVAAANI?

IDENTITEETTI NI EI OLE  
MUUTTUMATON.

IDENTITEETTI



MIKÄ TEKEE MINUSTA  
MINUT?

IDENTITEETTI NI RAKENTUU  
PALOISTA

IDENTITEETTI



MITEN MUUT NÄKEVÄT MINUT?

NÄEN SEN HYVÄN JA  
KAUNIIN MIKÄ MUUT  
MINUSSA NÄKEVÄT.

IDENTITEETTI



MILLAINEN HALUAISIN  
OLLA?

PINNASTA KOVA,  
SISÄLTÄ PEHMEÄ.

IDENTITEETTI





ANNAN JONKUN JAKAA  
TAAKKA KANSSANI.  
KUKA KUULEE HUOLENI?

## VÄHIVÄHÄ



LUOTAN ETTÄ ELÄMÄ  
KANTAA  
MIKÄ MINUA  
KANNATTELEE?

## VÄHIVÄHÄ



OLEN VÄHEMPI KUIN  
USKONKAAN.  
MILLAISIA VÄHIVÄHÄ  
TUNNISTAN ITSESSÄNI?

## VÄHIVÄHÄ



KÄNEVÄTÄ ON KÄRVEDEN  
KESKELLÄ.  
MILLAISENA NÄEN  
ITSENI?

## VÄHIVÄHÄ



SAAN OLLA MINÄ MYÖS  
EPÄVÄYDELLISENÄ.  
MITEN PUHUN  
ITSELLENI?

## IDENTITEETTI



LÄMPÖ SULATTA JÄÄN.  
MINÄ PITÄÄ MUUTUA,  
JOTTA TAAKANI KEVENEE?

## VÄHIVÄHÄ







MILLAISIA ELÄMÄN ARVOJA  
MINULLA ON?

ELÄMÄ ON SULOISTA

MERKITYKSELLISYYS



MITÄ KANNUSTAVAA SANON  
ITSELLENI, KUN MIELENI ON RASKAS?

MIELENI ON JOSKUS RASKAS,  
TOISINAAN HÖYHENEN KEVYI.

MERKITYKSELLISYYS



MILLAISENA KUVAAN  
ITSEÄNI ELÄMÄNI TARINAN  
PÄÄHENKILÖNÄ?

RIITTÄÄ KUN OLEN.

MERKITYKSELLISYYS



EI MITÄÄN NIIN PIENÄ, ETTEI SE  
OLISI OSA JOTAIN SUUREMPAA  
MIKÄ TUO MERKITYSTÄ  
ELÄMÄÄNI?

MERKITYKSELLISYYS



NAUTIN PIENISTÄ ASIOISTA  
MISTÄ SAAN ILOA?

VÄHVIKSTUMINEN



KUN PIDÄN SILMÄNI AUKI,  
VOIN LÖYTÄÄ IHMEEN.  
MITÄ IHANAA ONKAAN  
MUTKAN TAKANA?

MERKITYKSELLISYYS





MILLAISTA VERTAISTUKEA  
TOIVON SAAVANI?

VERTAISTUKI ANTAA  
VOIMAA

YHTEYS



MILLAISET VALINNAT  
OVAT OLLEET MERKITTÄVIÄ  
ELÄMÄNI VAIHEISSA?

VOIN VAIKUTTA AITSELENI  
MERKITYKSELLISIIN ASIOIHIN.

MERKITYKSELLISYYS



MILLAISII YHTEISÖIHIN  
KOEN KUULUVANI?

OLEN OSA JOTAKIN  
TÄRKEÄÄ.

YHTEYS



MITEN KOEN YHTEYDEN?

YHTEYS ON  
TOIPUMISEN ALKU.

YHTEYS



MIKÄ VÄRI KUVA A TÄMÄN  
HETKISTÄ ELÄMÄÄNI?

MAALAA ELÄMÄNI  
OMAN NÄKÖISEKSI.

MERKITYKSELLISYYS



KENEN KANSSA TUNNEN  
YHTEYTÄ?

ON PALJON IHMISIÄ, JOTKA  
HALUAVAT MINULLE HYVÄÄ.

YHTEYS





MILLAISIA VOIMAVAROJA  
MINULLA ON?

SYNKÄT VAIHEET VOIVAT  
LUODA KAUNEUTTA

## VÄHISTUMINEN



MITÄ TARVITSEN HYVÄÄN  
ELÄMÄÄN?

VALITSEN MIHIN KATSON.

## TOIVO



MILTA YHTEYS TUNTUU?

YHTEYKSIA ON MAHDOLLISTA  
LUODA ERIILAISUUDESTA  
HUOLIMATTA

## YHTEYS



MIKÄ ON ESTEENÄ  
YHTEYDEN LUOMISSSA?

HYPPY TUNTEMATTOMAAN.

## YHTEYS



MITEN VÄHISTÄN  
YHTEYTÄ ITSEENI?

YHTEYS ITSEENI LUO  
YHTEYTÄ MUIHIN.

## YHTEYS

