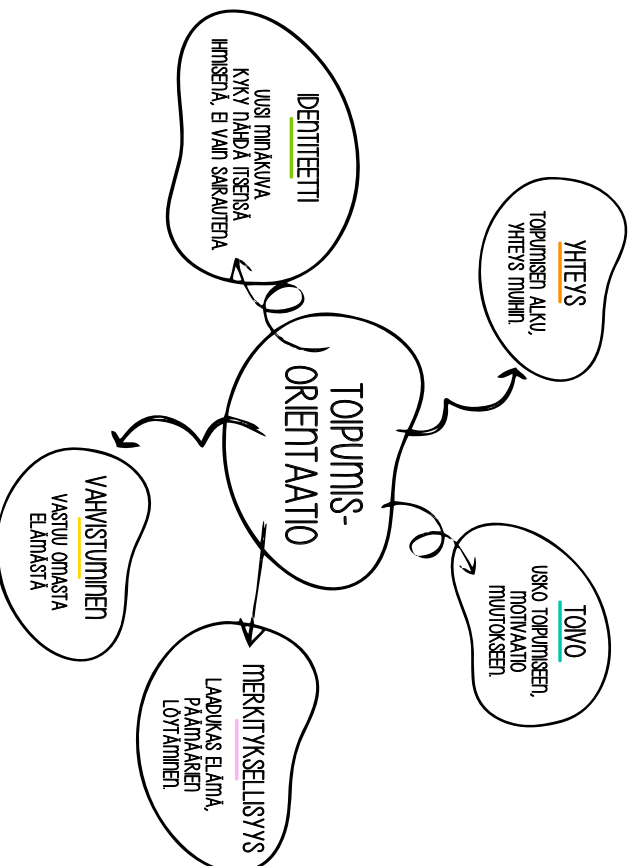


TOIPUMISEN POLULLA -KESKUSTELUKORTIT



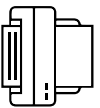
TOIPUMISORIENTAATIO PÄHKINÄNKUORESSA

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 toipumisorientaation periaate sisältää seitsemän korttia. Korteissa on teemaan liittyvä kuva, ajatus ja kysymys
- Kortit mahdollistavat toipumisorientaatioiden periaatteiden pohdimista ja tutuksi tekemistä toimien keskustelun viritäjänä yksilo- ja ryhmänohjauksessa
- Kortit voi levittää pöydälle kuvapuoli ylöspäin ja jokainen voi vuorollaan valita itseään puhuttelevan kortin. Kortin voi myös valita sattumanvaraisesti!
- Osallistujat 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



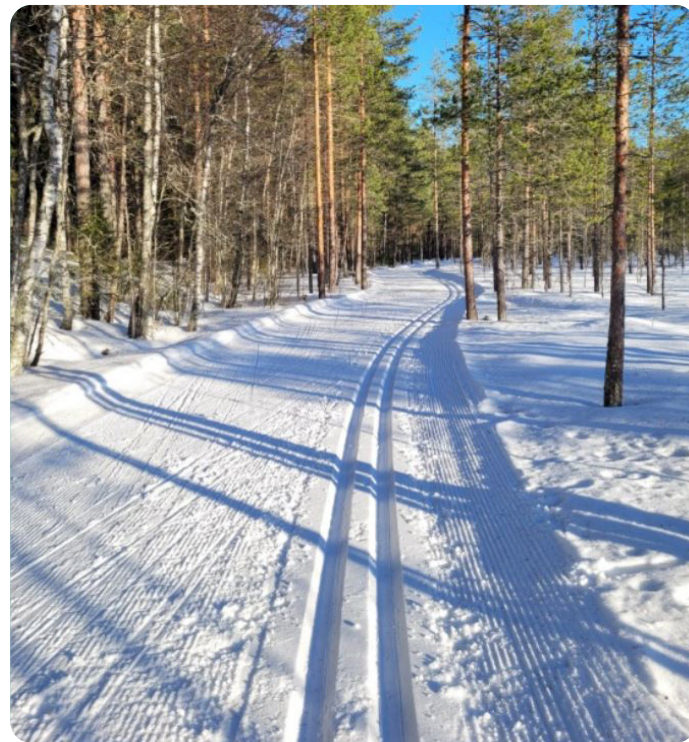
KORTTIEN TULOSTUS
TULOSTA KAKSPUOLISENA
LEIKKAA JA LAITTOI



PAKKA SISÄLTÄÄ
35 KORTTIA • OHJEET

Keskustelukortit on tehty osana sosionomikoulutuksen opinnäyteyötä
Siivittäjä-hankkeen kanssa perustuen narratiiviseen kuvatyöskentelyyn

Korttien sisältö: Jatta Niivuori & Eina Rahikainen, 2024.
Korttien graafinen suunnittelu ja taitto: Oona Rouhainen, 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
TOIVOJA?

TOIVO TEKEE ELÄMÄSTÄNI
MERKITYKSELLESEN.

TOIVO

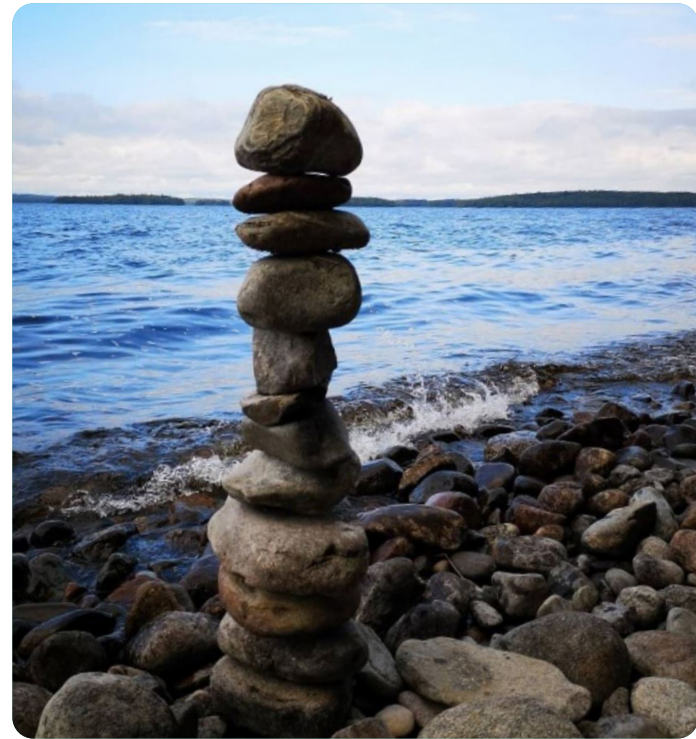


MITÄ UNELMOIN?

USKON UNELMIINI
- NE SAATAVAT TOTEUTUA

TOIVO





MITEN OLEN VOITTANUT
SAIRAUDEN LEIMAN?

KOKONAISEN
RIKKINAISENAKIN.

IDENTITEETTI



MITÄ OLEN YLPEÄ
ITSESSÄNI?

MINÄ OLEN TUTUSTUMISEN
ARVOINEN.

IDENTITEETTI



KUINKA KEHITÄN 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



MITEN HALUAISIN
OLLA?

PINNASTA KOVA,
SISÄLTÄ PEHMEÄ.

IDENTITEETTI





ANNAN JONKUN JAKAA
TAAKKA KANSSANI.
KUKA KUULEE HUOLENI?

VAHVISTUMINEN



LUOTAN ETTÄ ELÄMÄ
KANTAA
MIKÄ MINUA
KANNATTELEE?

VAHVISTUMINEN



OLEN VAHVEMPI KUIN
USKONKAAN.
MILLAISIA VAHVUUKSIA
TUNNISTAN ITSESSÄNI?

VAHVISTUMINEN



KAUNEUTTA ON KARUUDEN
KESKELLÄ.
MILLAISENA NÄEN
ITSENI?

VAHVISTUMINEN



SAAN OLLA MINÄ MYÖS
EPÄTÄYDELLISENÄ.
MITEN PUHUN
ITSELLENI?

IDENTITEETTI



LÄMPÖ SULATTA A JÄÄN.
MINÄ PIITÄÄ MUUTUA,
JOTA TAAKANI KEVENE?

VAHVISTUMINEN





MILLAISIA ELÄMÄN ARVOJA
MINULLA ON?

ELÄMÄ ON SULOISTA

MERKITYKSELLISYYS



MITÄ KANNUSTAVAA SANON
ITSELLENI, KUN MIELENI ON RASKAS?

MIELENI ON JOSKUS RASKAS,
TOISINAAN HÖYHENEN KEVYTI.

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?

VÄHVIESTUMINEN



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



MILLAISIIIN YHTEISÖIHIN
KOEN KUULUVANI?

OLEN OSA JOTAKIN
TÄRKEÄÄ.

YHTEYS



MITEN KOEN YHTEYDEN?

YHTEYS ON
TOIPUMISEN ALKU.

YHTEYS



MIKÄ VÄRI KUVA A TÄMÄN
HETKISTÄ ELÄMÄÄNI?

MAALAA N 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

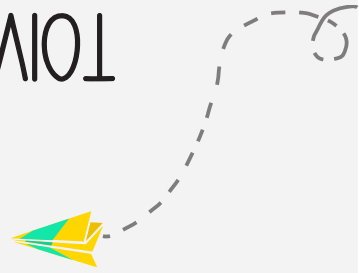
VAAHISTUMINEN



MITÄ TARVITSEN HYVÄÄN
ELÄMÄÄN?

VALITSEN MIHIN KATSON.

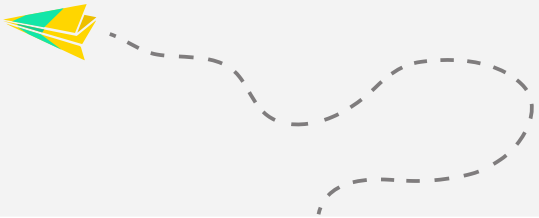
TOIVO



MILTA YHTEYS TUNTUU?

YHTEYKSIA ON MAHDOLLISTA
LUODA ERILAISUUDESTA
HUOLIMATTA

YHTEYS



MIKÄ ON ESTEENÄ
YHTEYDEN LUOMISSSA?

HYPPY TUNTEMATTOMAAN.

YHTEYS



MITEN VAAHISTAN
YHTEYTÄ ITSEENI?

YHTEYS ITSEENI LUO
YHTEYTÄ MUIHIN.

YHTEYS

