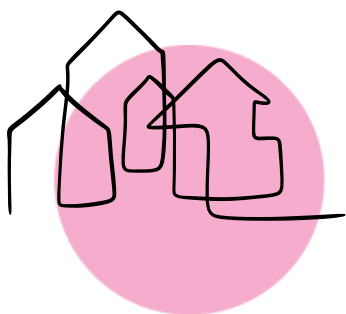




HIMA

Tehtäväkirja

**Hyvinvointia ja muutosta
asumiseen & läheissuhteisiin**

Kohti omannäköistä ja toimivaa arkea

HIMA–Tehtäväkirja

HIMA-Tehtäväkirja on suunniteltu HIMA-hankkeen keskeisten teemojen, asumisen ja läheissuhteiden, pohjalta. HIMA-hanke on Nuorisoasuntoliitto NAL ry:n, Diakonissalaitoksen Vamos Helsingin ja Pääkaupunkiseudun Nuorisoasunnot ry:n yhteinen hanke vuosina 2024-2025.

Tehtäväkirjan taustalla on ajatus kotihyvinvoinnista moniulotteisena hyvinvoinnin kysymyksenä, johon vaikuttavat fyysisen kodin lisäksi sosiaaliset suhteet, kokemus itsestään toimijana sekä mahdollisuus elää omannäköistä elämää.

Tehtäväkirjan tehtävät pohjautuvat HOT-menetelmään ja niiden suunnittelussa on hyödynnetty Arto Pietikäisen hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvia materiaaleja.

Tehtäväkirjan tekijät

Hannele Sorri
Melina Keränen
Nina Karas
Sanna Väisänen
Valtteri Rahkonen

“Toivomme, että tämä tehtäväkirja tarjoaa oivalluksia, inspiraatiota ja käytännön työkaluja niin nuorille kuin heidän kanssaan työskenteleville!”

Tehtäväkirjan visuaalinen suunnittelu ja toteutus

Sanna Väisänen

© Nuorisoasuntoliitto NAL ry, Diakonissalaitoksen Vamos-toiminta Helsingissä & Pääkaupunkiseudun Nuorisoasunnot ry 2025.



Sisällysluettelo

1	Näin käytät tehtäväkirjaa	3
2	Motivaation lähteillä	4
3	HOT-työskentelyn ohjeet	5
4	Tietoinen läsnäolo & läsnäoloharjoitus	9
5	Minua ohjaavat arvot	11
6	Asuminen: HOT-tehtävät	13
7	Läheissuhteet: HOT-tehtävät	17
8	Ajatukset, tunteet & teot	21
9	Tulevaisuuden toiveet & tavoitteet	23
10	Muistiinpanot	25
11	Liitteet & Lähteet	27
12	Asumisen kysymyskortit	28
13	Läheissuhteiden kysymyskortit	30

Tehtäväkirjaa voi hyödyntää ammattilaisen ohjaamana yksilö- ja ryhmätyöskentelyssä, tai nuoren itsenäisen pohdinnan tukena. Tehtäviä voi hyödyntää joko yksittäisinä tai valmennuskokonaisuutena.

1 Näin käytät tehtäväkirjaa



Motivaation lähteillä

Tutustu motivaation eri ulottuvuuksiin ja pohdi yksin, tai yhdessä ohjaajan kanssa, mistä oma motivaatiosi kumpuaa erilaisissa asioissa ja tilanteissa?



HOT - työskentelyn ohjeet

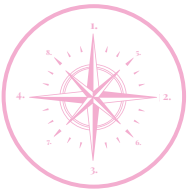
HOT = HYVÄKSY - OMISTAUDU - TOIMI.

Tutustu rauhassa HOT-menetelmään ja HOT-työskentelyn eri osioihin. Palaa ohjesivuihin tarvittaessa tehtävien aikana.



Tietoinen läsnäolo

Mitä hyötyä on tietoisesta läsnäolosta? Tutustu ja harjoittele tietoisista läsnäoloa yksin tai yhdessä ohjaajasi kanssa. Harjoituksen voi tehdä vaikka joka kerta ennen työskentelyn aloittamista.



Minua ohjaavat arvot

Selvitä tehtävän avulla, minkälaisia arvoja sinulla on. Omien arvojen mukainen toiminta vähentää sisäisiä ristiriitoja ja stressiä. Käytä tehtävää hyödyksi myös HOT-tehtävissä!



Kohti kotihyvintoa

Pohdi HOT-menetelmän avulla, minkälaiset asiat ovat sinulle tärkeitä asumisessa, kotona ja hyvinvoinnissa. Huomaa ja tunnista toivottua muutosta estävät tunteet ja ajatukset. Opi pienten tekojen ja konkreettisten tavoitteiden merkitys.



Kohti toimivia läheissuhteita ja yhteisöjä

Pohdi HOT-menetelmän avulla, minkälaiset asiat ovat sinulle tärkeitä läheissuhteissa ja yhteisöissä. Huomaa ja tunnista toivottua muutosta estävät tunteet ja ajatukset. Opi pienten tekojen ja konkreettisten tavoitteiden merkitys.



Tunteiden , ajatusten ja tekojen yhteys

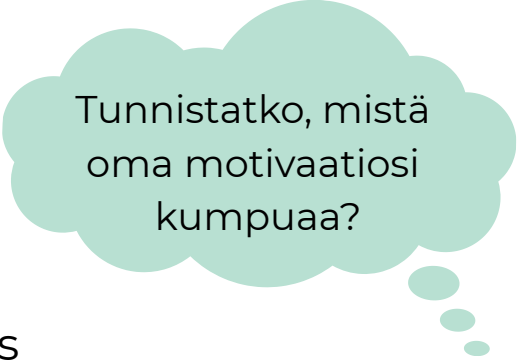
Tunnista omat ajatusten, tunteiden ja tekojen ketjut ja opi huomaamaan omassa toiminnassasi omat valinnan hetkesi. Harjoittele positiivisen ketjun muodostamista.



Tulevaisuuden toiveet & tavoitteet

”Jos mikään ei muutu, mikään ei muutu!” Unelmia ja toiveita miettimällä voi herättää ja vahvistaa sisäistä motivaatiotaan asioiden tekemiseen.

2 Motivaation lähteillä



Tunnistatko, mistä oma motivaatiosi kumpuaa?

Muutos edellyttää tekoja ja teot taas motivaatiota, eli halua ja voimaa edistää jotakin asiaa.

Motivaatio voi olla ulkoista, jolloin se on lähtöisin ympäristöstä ja sitä usein ohjaa tekemisestä saatava palkkio.

Sisäisestä motivaatiosta puhuttaessa toiminta kumpuaa yksilöstä itsestään ja pelkästään toiminta itsessään voi olla jo palkitsevaa. Sisäinen motivaatio on sitä välttämättömämpää, mitä enemmän haluttu muutos on yksilön oma intressi. Omaehtoisella toiminnalla voi nähdä arvon itsessään, sillä silloin toiminta on vähemmän raskasta ja noudattaa tekijän omaa arvomaailmaa.

Usein ajattelemme, että jokin asia on pakko tehdä. Ja vaikka sekin voi olla osatotuus, asiaa syvemmin tarkastellessa tekemiselle ja päämäärälle on yleensä muitakin tarkoitusperiä, syitä ja arvoja.

Motivaatiota ei tulekaan siis ajatella vain taikauskuna, joka tulee tai on tulematta. Motivaatio voi kummuta turhautumisesta, sen voi löytää tarkastelemalla omaa toimintaansa ja omia tavoitteitaan. Pelkkä tekeminen itsessään voi synnyttää motivaatiota.

“Hulluus on sitä, että tekee samoja asioita yhä uudelleen ja uudelleen ja odottaa erilaista lopputulosta”
-Albert Einstein

3 HOT-työskentelyn ohjeet

MIKÄ?

HOT lyhentyy sanoista hyväksymis- ja omistautumisterapia, englanniksi ACT. Valmennustyössä HOT voidaan selittää myös sanoilla: Hyväksy - Omistaudu - Toimi.

HOT houkuttelee ulos mielen sisältä toimimaan aktiivisesti kohti itselle tärkeitä ja arvojen mukaisia asioita ja tavoitteita. HOT liittyy vahvasti psykologisen joustavuuden ajatukseen, eli kykyyn toimia omien arvojen mukaisesti silloinkin, kun kohtaa epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita.

MIKSI?

Tunteet ja ajatukset saattavat muodostua mielen sisäisiksi esteiksi toiminnalle, mikä hankaloittaa itselle tärkeiden asioiden tavoittelua.

HOT-työvälineet kannustavat tunnistamaan ja hyväksymään vaikeatkin tunteet ja ajatukset, jolloin ajatukset eivät muodostu esteiksi vaan pystyt suuntaamaan toimintaa kohti itselle tärkeitä asioita.

MITEN?

Tehtäväkirjan HOT-työvälineet ovat:

Arvokompassi & kysymyskortit, nelikenttä ja toimintasuunnitelma.

Kysymyskorttien ja arvokompassin avulla selkiytät itsellesi tärkeitä asioita. Nelikentän avulla huomaat tunteita ja ajatuksia toiminnan taustalla, ja löydät mahdollisuuksia valita tekoja, jotka vievät kohti sinulle tärkeitä asioita ja tyytyväisyyttä. Toimintasuunnitelma auttaa muodostamaan realistisia ja saavutettavia tavoitteita.

Tässä työkirjassa olemme valmiiksi luoneet asumiseen ja läheisiin keskittyvät arvokompassin, kysymyskortit sekä nelikentän. Seuraavilla sivuilla löydät tarkemmat ohjeet näiden työvälineiden käyttöön.

3.1 Kompassi & kysymyskortit

1 Valitse yksi kiinnostava kysymyskortti, josta aloitat työskentelyn. Kysymykset auttavat pohtimaan aihetta, mutta voit miettiä ja keskustella aiheesta myös kysymysten ulkopuolelta.

2 Kirjoita kysymyskorttien herättämiä huomioita aiheesta kompassiin, aiheelle varattuun laatikkoon. Voit peilata asioita sinulle tärkeisiin arvoihin, joita olet ensin selvittänyt tehtävässä "Minua ohjaavat arvot" (s. 11).

3 Käy samaan tapaan läpi halutessasi kaikki neljä kysymyskorttia.



4 Anna jokaisen aiheen alle arvosana (1-10) tärkeydelle ja tyytyväisyydelle, ja laske niiden erotus.

Tärkeys:

Kuinka tärkeänä pidät näitä asioita elämässäsi tällä hetkellä?

(1 = ei lainkaan tärkeä, 10 = erittäin tärkeä)

Tyytyväisyys:

Kuinka tyytyväinen olet näihin asioihin elämässäsi tällä hetkellä?

(1 = en lainkaan tyytyväinen, 10 = erittäin tyytyväinen)

Erotus: Vähennä antamastasi tärkeyden arvosanasta tyytyväisyyden arvosana.

Mitä suurempi erotus on, sitä tärkeämpää aihe on ottaa käsittelyyn nelikentän avulla. Mikäli tärkeys saa itsessään pienen arvosanan, ei aihe tällä hetkellä kaipaakaan käsittelyä.

Laskukaava:

Tärkeys - Tyytyväisyys = Erotus

esimerkki

8 2 6

Tärkeys: ____ Tyytyväisyys: ____ Erotus: ____

Aihe on selkeästi tärkeä, mutta tyytyväisyys nykytilanteeseen on alhainen. Aihetta kannattaa käsitellä nelikentän avulla.

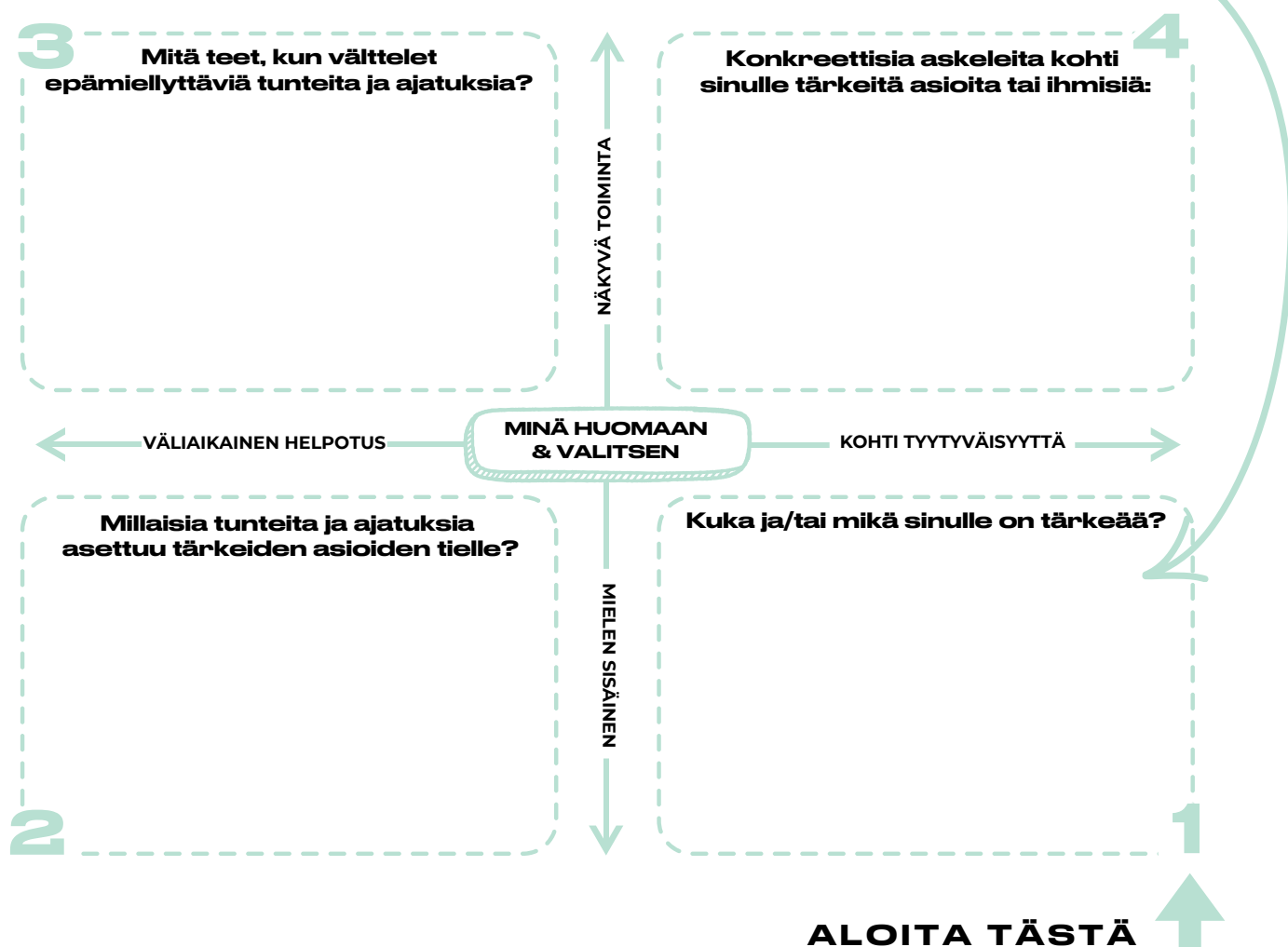
3.2 Nelikenttä

Nelikenttä auttaa ymmärtämään omaa toimintaa syvemmin. Sen avulla pysähdyt huomaamaan, mitkä asiat elämässäsi ovat oikeasti tärkeitä – ja millaiset arvot ohjaavat valintojasi.

Se auttaa huomaamaan mielen sisäiset esteet ja välttelykäyttäytymisen. Se auttaa erottamaan, tuottaako toimintasi hetkellistä helpotusta vai aitoa, pitkäkestoista tyytyväisyyttä.

Nelikenttä ei ratkaise kaikkea puolestasi – mutta se antaa välineet tehdä tietoisempia päätöksiä ja kulkea kohti omannäköistä arkea. Viereisellä sivulla esimerkki ruutujen täyttämisestä.

Nelikentän täyttäminen aloitetaan oikeasta alakulmasta ja työskentely etenee numerojärjestyksessä



Huom! Aina ei ole kyse välttelykäyttäytymisestä. Esimerkiksi liikunta ja pelaaminen voivat olla mielekästä vapaa-ajan viettoa, mutta myös keinoja lievittää ahdistusta ja ikäviä tunteita. On tärkeää oppia tunnistamaan, milloin kyse on välttelykäyttäytymisestä.

1

Kuka ja/tai mikä sinulle on tärkeää?

Kotiympäristö: Esim. Haluaisin, että koti olisi siistimpi ja voisin kutsua ihmisiä kylään,

Arki kotona: Esim. Haluaisin kokata enemmän ruokaa itse

Valitse ensimmäiseen laatikkoon 1-2 tärkeää asiaa, joihin toivot muutosta ja joihin sinun on mahdollista vaikuttaa oman tekemisen kautta.

2

Millaisia tunteita ja ajatuksia asettuu tärkeiden asioiden tielle?

Väsymys, ahdistus, nälkä, tylsyys, häpeä, ylikuormitus, stressi...

"Odotan vielä motivaatiota"

"En viitsi kokata vain itselleni"

"En tiedä mistä aloitan"

"En onnistu tarpeeksi hyvin"

"Olen liian uupunut"

Kirjoita ylös ajatukset, uskomukset, tunteet sekä fyysiset tuntemukset, joita tärkeän asian toteuttaminen herättää, mutta estävät sinua tarttumasta toimeen.

3

Mitä teet, kun välttelet epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia?

Esim. Liiallinen syöminen, juominen, liikunta, siivoaminen, pelaaminen tai päihteiden käyttö. Puhelimen ja somen selailu.

"Lähden jonnekin muualle"

"Jään TikTokiin jumiin"

Kirjoita, mitä teet sen sijaan, että edistäisit tärkeää asiaa? Millaista on sinun välttelykäyttäytyminen?

4

Konkreettisia askeleita kohti sinulle tärkeitä asioita tai ihmisiä:

1. Tiskaan kolme astiaa tänään

2. Kerään olohuoneesta roskat

3. Pyyhin keittiön tason

tai

1. Etsin somesta reseptivideon

2. Ostan tarvittavat ainekset

3. Tiskaan paistinpannun

A) Mikä olisi pienin mahdollinen teko, joka edistää sinulle tärkeää asiaa?

B) Kirjoita 1-3 konkreettista tekoa.

C) Tee sen jälkeen erillinen toimintasuunnitelma viisaan ja realistisen tavoitteen muodostamiseksi (s. 16 & 20)

4 Tietoinen läsnäolo

Läsnäoloharjoitus on tehokas tapa vähentää mielen ja kehon kuormittumista ja parantaa keskittymistä. Harjoituksen voi tehdä vaikka joka kerta ennen työskentelyn aloittamista.



Mielen kuormittuminen voi koostua esimerkiksi stressistä tai ahdistuksesta.



Usein juuri tässä kuluvasa hetkessä asiat ovat hyvin, ja mielen kuormitus johtuu menneistä tai tulevista asioista, joita ajattelemme ja murehdimme.



Läsnäoloharjoitus auttaa myös hermostoa rentoutumaan hetkeksi.

Mitä kuulet ympärilläsi? Humiseeko
ilmastointi, kuuluuko liikenne?

Mitä haistat? Mitä eri
tuoksua erotat?

Miltä lattia tuntuu jalkojen
alla, entä vaatteiden kangas?



Mitä näet ympärilläsi? Värejä,
muotoja, valoja.

Mitä maistat? Maistuuko
aiempi ruoka tai pastilli?

4.1 Läsnaöloharjoitus

Lyhyessäkin harjoituksessa mieltä voi harjoittaa olemaan läsnä juuri kuluvasa hetkessä. Meillä on siihen tarvittava välineistö aina mukana aistiemme kautta. Harjoituksen jälkeen on helpompi keskittyä halutun asian tekemiseen uudella energialla.

1. Istahda mukavasti, laske jalkapohjasi lattiaa vasten ja sulje halutessasi silmäsi.
2. Hengitä kaksi kertaa syvään sisään ja ulos.
3. Huomaa ajatukset, mutta anna niiden tulla ja mennä, ikään kuin tarkastelisit niitä kauempaa.
4. Keskity vain aisteilla tulevaan tietoon aisti kerrallaan. Voit keskittyä halutessasi myös vain 1–2 aistin välittämään tietoon tässä harjoituksessa.
5. Viipyile aistitiedossa ja palaa siihen vielä kerran. Päätä harjoitus hengittämällä jälleen sisään ja ulos rauhallisesti kaksi kertaa.

Jos teet harjoitusta yksin, voit asettaa ajastimen 2 minuutin ajaksi ja keskittyä vain aisteihin sen ajan.

5 Minua ohjaavat arvot

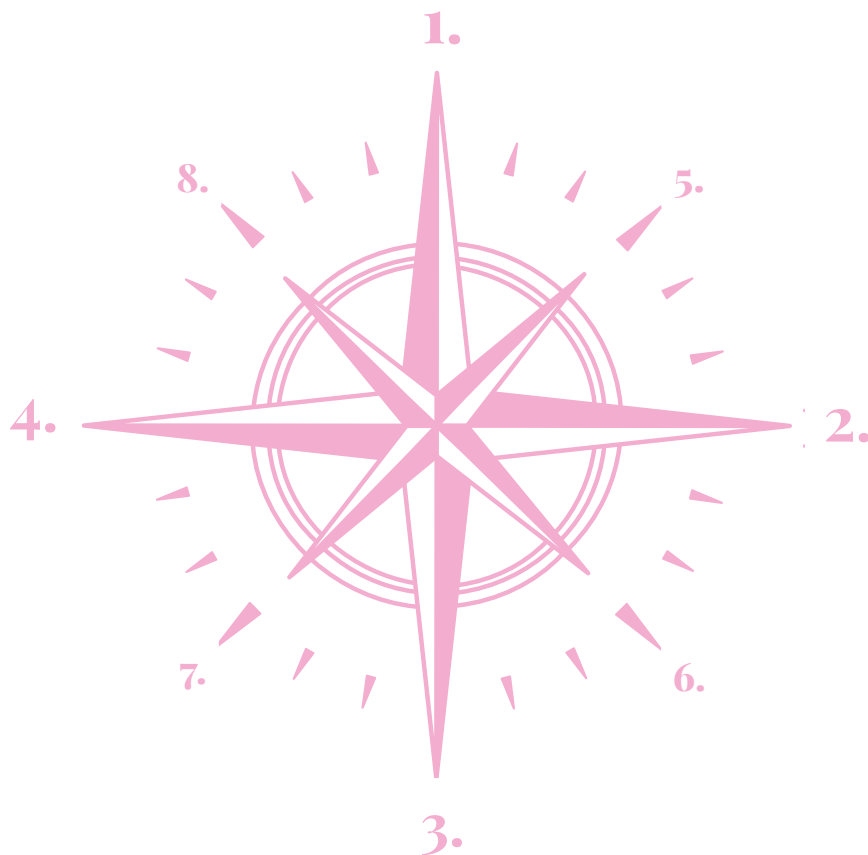
Käytä arvokompassia
apunasi myöhemmin
HOT-tehtävissä!

Arvot näyttävät suuntaa siitä, mikä meille on tärkeää. Arvoja voi ajatella kompassina, joka ohjaa meitä päätöksentekoon, valintoihin ja toimintaan. Usein löydämme jotakin yhteistä sellaisten ihmisten kanssa, jotka jakavat kanssamme samoja arvoja. Arvot voivat kehittyä ja muuttua iän ja elämäntilanteen myötä. Omien arvojen mukainen toiminta vähentää sisäisiä ristiriitoja ja stressiä.



Tehtävä: Minun arvokompassi

1. Valitse viereiseltä sivulta sinulle 8 tärkeintä arvoa.
Kirjoita niistä neljä tärkeintä arvoa pääilmansuuntien (nro 1-4) kohdille.
2. Kirjoita seuraavaksi tärkeimmät 4 arvoa väli-ilmansuuntien (nro 5-8) kohdille.
3. Valitse yksi arvo valmiista kompassista ja pohdi, millä pienellä teolla voit edistää arvon toteutumista arjessasi kuluvalle viikolla.



Läheiset
Läheisyys
Ystävyyys
Empatia
Myötätunto
Oikeudenmukaisuus
Perhekeskeisyys

Huolenpito
Anteliaisuus
Yhdenvertaisuus
Raha, Talous
Taloudellinen vakaus
Kohtuullisuus
Mielihyvä, nautinto

Aistillisuus
Hengellisyys
Itsenäisyys
Vapaus
Kurinalaisuus, sisukkuus
Oppiminen, kasvu
Itsensä ylittäminen
Autenttisuus/aitous

Seikkailu
Turvallisuus
Henkilökohtainen hyvinvointi
Fyysinen kunto
Esteettisyys, kauneus
Harmonia, rauha
Ympäristö
Luonto

Itsensä löytäminen, identiteetti
Jämäkkyys
Rohkeus
Rehellisyys
Uteliaisuus
Viisaus

Luovuus, taiteellisuus
Itseilmaisuus
Hauskuus, huumori, ilo
Rakkaus
Avoimuus
Vastuullisuus

Arvojeni mukainen pieni teko kuluvalle viikolle: _____

6 Asuminen

1

ASUMISEN KOMPASSI & KYSYMYSKORTIT

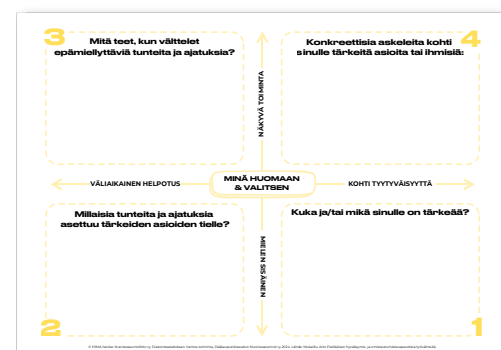


Aloita työskentely asumisen kompassilla (s. 14). Käytä apuna keltaisia kysymyskortteja, jotka ovat työkirjan lopussa liitteenä.

2

NELIKENTTÄ

Kun kompassista on selvinnyt 1-2 tärkeintä aihetta, on aika siirtyä nelikentän pariin. Nelikentässä saatat tarvita avuksi sivun 21 tehtävää "Ajatukset, tunteet & teot".



3

TAVOITTEET

Toimintasuunnitelma

Mikä ovat tavoitteen ensimmäiset 1-3 selkeää askia?

S **SELKEÄ**

Mistä haet, että tavoite on saavutettu?

M **MITATTAVAA**

Milloin tavoite ja teot sitä kohti ovat valmiina?

A **AIKAAN SIDOTTU**

Kuinka todennäköisesti saavutat teot ja tavoitteen?

R **REALISTINEN**

Miksi tavoite on sinulle tärkeä?

T **TÄRKEÄ**

Tavoitteet -tehtävän avulla listataan pieniä tekoja, jotka vievät kohti itselle tärkeää tavoitetta. Hyvä tavoite on SMART-tavoitteen mukainen: selkeä, mitattavissa, aikaan sidottu, realistinen ja itselle tärkeä.

Kotiympäristö

Tärkeys: ____ Tytyväisyys: ____ Erotus: ____

Kodista huolehtiminen

Tärkeys: ____ Tytyväisyys: ____ Erotus: ____

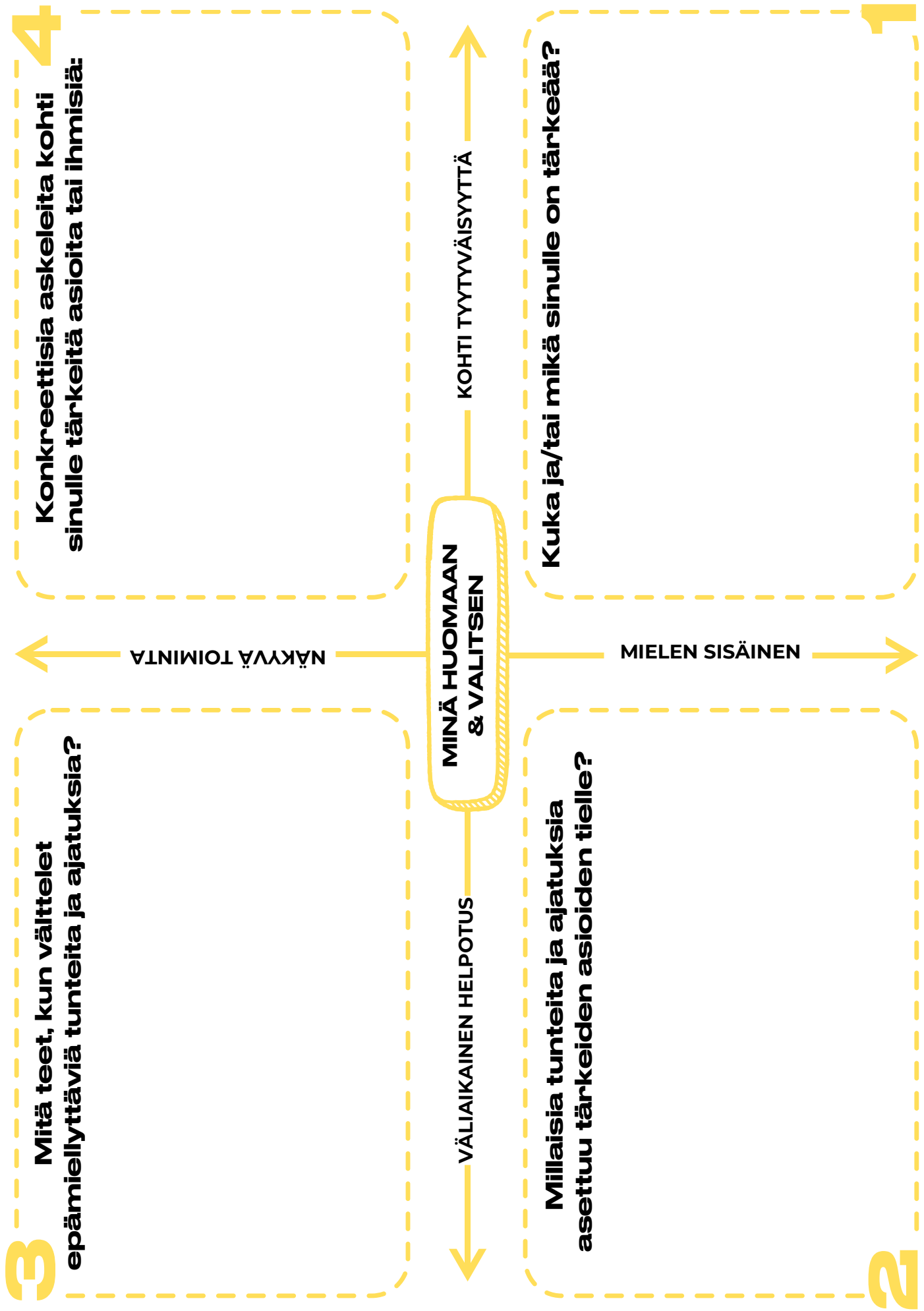
Rahatilanne

Tärkeys: ____ Tytyväisyys: ____ Erotus: ____

Hyvinvointi kotona

Tärkeys: ____ Tytyväisyys: ____ Erotus: ____





Toimintasuunnitelma

Tavoitteeni on: _____

Mitkä ovat tavoitteen ensimmäiset 1-3 selkeää tekoa?

S

☐ **SELKEÄ**

Mistä tiedät, että tavoite on saavutettu?

M

☐ **MITATTAVA**

Milloin tavoite ja teot sitä kohti ovat valmiina?

A

☐ **AIKAAN SIDOTTU**

Kuinka todennäköisesti saavutat teot ja tavoitteen?

R

☐ **REALISTINEN**

Miksi tavoite on sinulle tärkeä?

T

☐ **TÄRKEÄ**

7 Läheissuhteet

1

LÄHEISSUHTEET -KOMPASSI & KYSYMYSKORTIT

Perhesuhteet
Tärkeä... Tyttö... Poika... Ennen...

Ystävyyssuhteet
Miten sinulle merkitsee olla hyvä ystävä?
Mitä haluaisit tehdä ystävien kanssa?
Milloin ystävyyssuhteita haluaisit rakentaa tai jälleerakentaa?
Mitä arvoja ja mielenkiinnon kohteita haluat jakaa ystävyyssuhteissa?
Voitko olla ystävyyssuhteissa oma itsesi? Miten tämä näkyy?

Yhteisöt
Tärkeä... Tyttö... Poika... Ennen...

Ystävyyssuhteet
Milloin sisarus, lapsi tai muu sukulainen haluaisit olla?
Voitko olla oma itsesi perhesuhteissa?
Miten tämä näkyy?
Milloin haluaisit kehittää näitä suhteita?
Milloin haluaisit liittyä perheeseen?
Milloin haluaisit tehdä näitä toimintoja?

Aloita työskentely läheissuhteet -kompassilla (s. 18). Käytä apuna kysymyskortteja, jotka ovat työkirjan lopussa liitteenä.

2

NELIKENTÄ

Kun kompassista on selvinnyt 1-2 tärkeintä aihetta, on aika siirtyä nelikentän pariin. Nelikentässä saatat tarvita avuksi tehtävää "Ajatukset, tunteet & teot" (s. 21).

3 Mitä teet, kun välittävät epämiellyttävät tunteet ja ajatukset?

4 Konkreettisia asioita kohti sinulle tärkeitä asioita tai ihmisiä.

1 Kuka ja/tai mikä sinulle on tärkeää?

2 Milloin tunteita ja ajatuksia asetuu tärkeiden asioiden tielle?

MINÄ HUOMAAN & VÄLITSEN

VÄLITSEMINEN
HUOMIOINTI
VÄLITSEMINEN
HUOMIOINTI

3

TAVOITTEET

Tavoitteet

Tavoitteeni on...

Mikä nyt tavoitteen ensimmäinen 1-5 selkeä tulos?

S SELKEÄ

Mistä tiedän, että tavoite on saavutettu?

M MITATTAVA

Milloin tavoite ja teot sitä kohti ovat valmiina?

A AJAAN SIDOTTU

Kun/tästä todennäköisesti saavutat teot ja tavoitteen?

R REALISTINEN

Miksi tavoite on sinulle tärkeä?

T TÄRKEÄ

Tavoitteet -tehtävän avulla listataan pieniä tekoja, jotka vievät kohti itselle tärkeää tavoitetta. Hyvä tavoite on SMART-tavoitteen mukainen: selkeä, mitattavissa, aikaan sidottu, realistinen ja itselle tärkeä.

Perhesuhteet

Tärkeys: ____ Tytyväisyys: ____ Erotus: ____

Yhteisöt

Tärkeys: ____ Tytyväisyys: ____ Erotus: ____

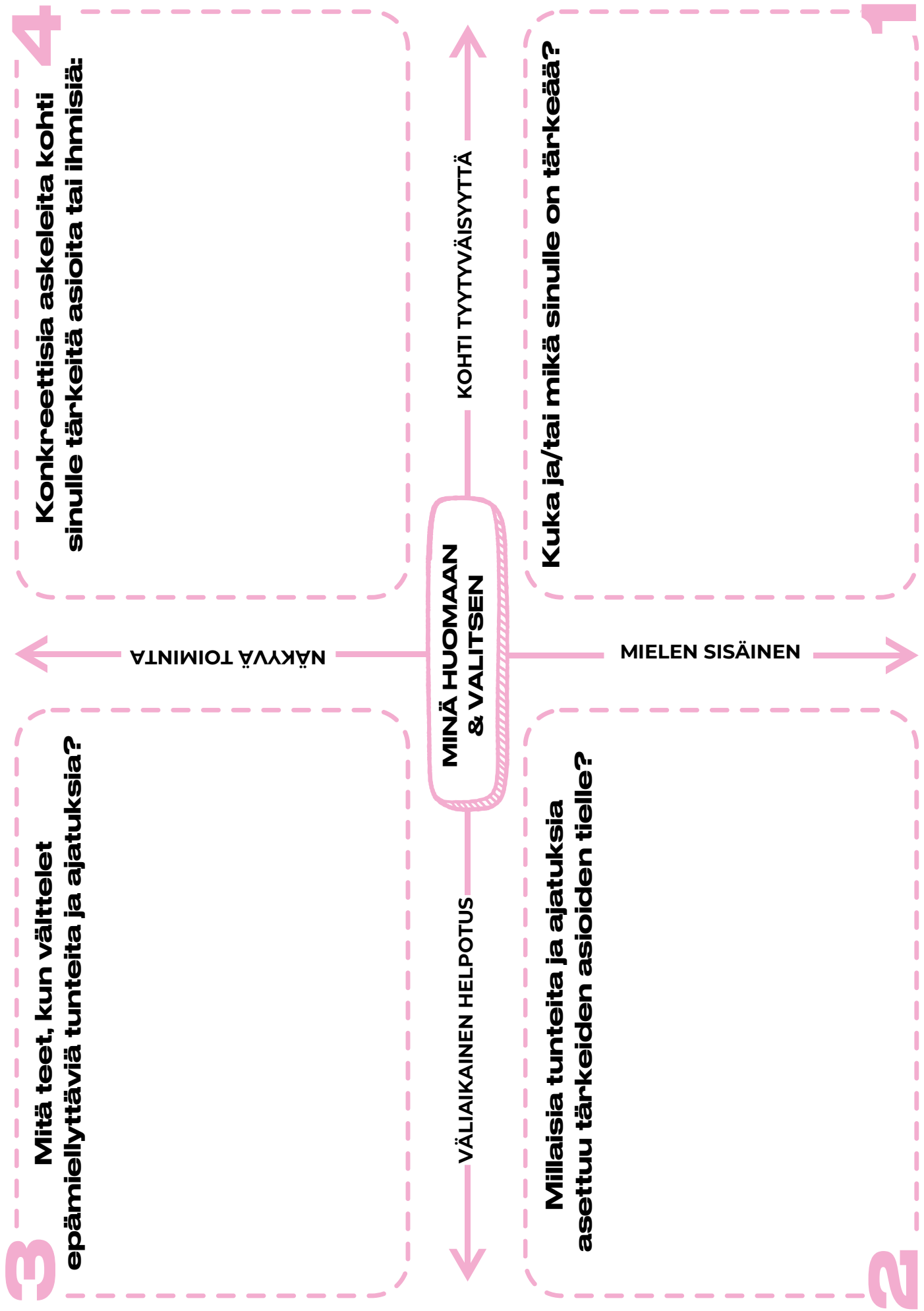
Ystävyssuhteet

Tärkeys: ____ Tytyväisyys: ____ Erotus: ____

Kumppani tai merkityksellinen suhde

Tärkeys: ____ Tytyväisyys: ____ Erotus: ____





Toimintasuunnitelma

Tavoitteeni on: _____

Mitkä ovat tavoitteen ensimmäiset 1-3 selkeää tekoa?

S

☐ **SELKEÄ**

Mistä tiedät, että tavoite on saavutettu?

M

☐ **MITATTAVA**

Milloin tavoite ja teot sitä kohti ovat valmiina?

A

☐ **AIKAAN SIDOTTU**

Kuinka todennäköisesti saavutat teot ja tavoitteen?

R

☐ **REALISTINEN**

Miksi tavoite on sinulle tärkeä?

T

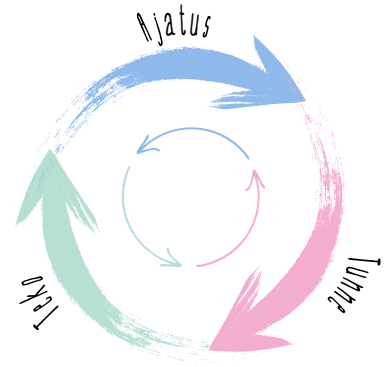
☐ **TÄRKEÄ**

8 Ajatukset, tunteet & teot

Miten ajatuksesta tuleva tunne, tai tunteesta tuleva ajatus vaikuttaa siihen, mitä päätämme tehdä?

Teot voivat olla mahdollisia ikävistä ajatuksista ja tunteista huolimatta. Ikävät ajatukset eivät aina ole totta.

Voimme kiittää mieltämme tutuista ajatuksista, mutta siitä huolimatta päättää toimia tavalla, joka vie kohti itselle tärkeää.



Negatiivinen ajatusketju

Ajatus Pitäisi siivota keittiö, en pysty siihen nyt, olen liian väsynyt
Tunne Ahdistunut, kuormittunut, tylsistynyt
Teko Selailen puhelinta

Positiivinen ajatusketju

Ajatus Haluan siivota keittiön, jotta se on viihtyisämpi ja voin kokata ruokaa
Tunne Väsynyt, mutta luottavainen
Teko Siivoan edes vähän, yhden asian



Ilo

Kiitollinen
Luova
Ylpeä
Luottavainen
Rauhallinen
Hyväksytty
Rohkea
Voimakas
Toiveikas
Inspiroitunut
Tiedonhaluinen
Utelias
Itsevarma

Suru

Yksinäinen
Epätoivoinen
Masentunut
Satutettu
Syllinen
Hylätty
Kaltoin kohdeltu
Voimaton
Häpeissään
Tyhjä
Alempiarvoinen
Pettynyt

Inho

Epämukava
Torjuva
Paheksuva
Tuomitseva
Epäröivä
Vastenmielinen

Yllättynyt

Säikähtänyt
Innokas
Energinen
Hämillään
Järkyttynyt

Kuormitus

Tylsistynyt
Stressaantunut
Väsynyt
Kiireinen
Painostettu
Hallitsematon
Ylivoimainen
Fokusoimaton
Nälkäinen

Viha

Nöyryytetty
Katkera
Turhautunut
Kriittinen
Suuttunut
Kateellinen
Epäilevä
Vähättelevä
Epäkunnioitettu
Tunnoton

Pelko

Säikähtänyt
Levoton
Epävarma
Heikko
Hylätty
Uhattu
Avuton
Ylikuormittunut
Huolestunut
Riittämätön
Alempiarvoinen
Arvoton
Merkityksetön
Syrjäytynyt
Hermostunut
Suojaton
Turvaton

Käytä tehtävän apuna edellisen sivun listaa tunteista!

1 Kuvaile ajatus, joka tulee toimintasi tielle.

Epäonnistun varmasti,
turha edes yrittää,
ei jaksa.



Mitä tunteita ajatus herättää?

Esim. pelko, epävarmuus, voimattomuus...

2 Muotoile sama ajatus niin, että se ohjaakin toimimaan.

Huomaan, että olo on voimaton ja epävarma, pelkään epäonnistuvani, mutta voin siitä huolimatta yrittää ja valitsen nyt tehdä niin.



Mitä tunteita ajatus herättää?

Esim. toiveikas, itsevarmempi, luottavaisempi

9 Tulevaisuuden toiveet & tavoitteet

“Tee tänään jotain, mistä tulevaisuuden minäsi kiittää sinua.”

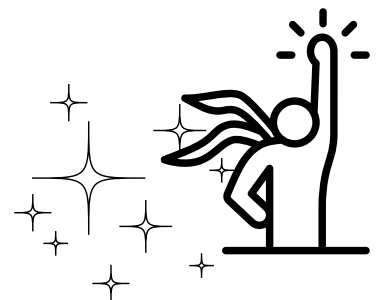
– Sean Patrick Flanery

Ota tässä tehtävässä hetki aikaa pienten ja suurten toiveidesi ja unelmiesi pohtimiselle. Unelmia ja toiveita miettimällä voi herättää ja vahvistaa sisäistä motivaatiotaan asioiden tekemiseen. Voit ensin pohtia, millaisia haaveita sinulla on ollut elämäsi aikana.

Joskus unelmien tavoittelevaaminen vaatii myös sinnikkyyttä ja uusien taitojen harjoittelemista. Jos toivomme tulevaisuudelta jotain muuta kuin nykyhetkeltä, mutta emme ole valmiita tekemään mitään toisin arjessamme, emme voi odottaa asioiden olevan tulevaisuudessa eri tavalla.

Jos mikään ei muutu, mikään ei muutu.

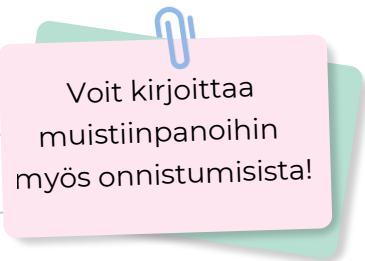
Unelmointia voi kuitenkin tehdä myös vain sen itsensä vuoksi, herätelläkseen omia haaveitaan ja pohtiakseen itselleen tärkeitä asioita. Osa unelmista voi sijoittua pitkälle tulevaisuuteen, mutta välillä voi olla hyvä myös pohtia, millaisia pieniä unelmia arkeesi liittyy nyt.

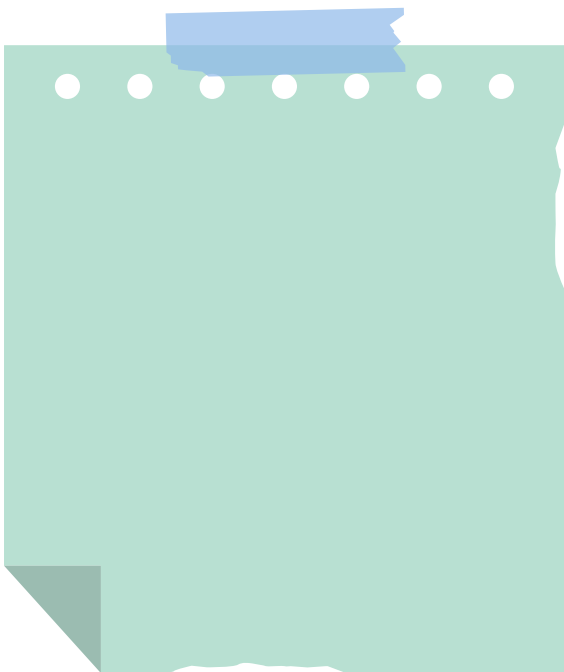


1 Kuvittele elämäsi vuoden päähän tästä hetkestä, kun monet asiat ovat menneet mielestäsi hyvään suuntaan. Miten asiat ovat?

2 Onko jotain, mitä sinun täytyy tehdä toisin arjessasi, jotta pääset kohti unelmiasi? Millaisia tekoja teet?

3 Keksitkö jonkin pienen unelman tai sinulle tärkeän asian, jonka voisit toteuttaa jo tänään tai tällä viikolla?
Esim. millaiset asiat ja tekemiset antavat sinulle energiaa.

 Voit kirjoittaa
muistiinpanoihin
myös onnistumisista!



Handwriting practice lines on the right side of the page.

Liitteet

Viimeisiltä sivuilta löydät liitteenä asumisen ja läheissuhteiden HOT-työskentelyn kysymyskortit.

Kaikki HIMA-materiaalit tulostettavaksi löydät myös Nuorisoasuntoliiton nettisivuilta.

Lähteet

Pietikäinen, Arto. Joustava mieli -verkkosivut. <https://www.joustavamieli.com/>.

Tunnepyörä 2025. Alkuperäinen suunnittelija Roberts Geoffrey.
<https://feelingswheel.app/fi>.

Kotiympäristö

Millaiset asiat saavat asunnon tuntumaan kodilta?

Miltä kotisi näyttää? Miltä haluaisit sen näyttävän?

Millaiset asiat luovat turvallisen olon kotona?

Millaista kotoa on lähteä ja miltä sinne tuntuu palata?

Millaisia asioita haluaisit tehdä kodin ulkopuolella tai lähiympäristössä?

© HIMA-hanke: Nuorisosuntoliitto NAL ry, Diakonissalaitoksen Vamos-toiminta Helsingissä, Pääkaupunkiseudun Nuorisosunnnot ry 2025. Lähde: Mukailtu Arto Pietikäisen hyväksymis- ja omistautumisterapeuttisia työvälineitä (<https://www.joustavamieli.com/>).

Rahatilanne

Millaisiin asioihin sinulla menee rahaa?

Millainen rahankäyttäjä olet? Millainen rahankäyttäjä haluaisit olla?

Miten suunnittelet rahankäyttöä? Mihin panostat, mistä pihistät?

Millaisia asioita varten haluaisit säästää?

Millaiselta toivoisit rahatilanteen näyttävän tulevaisuudessa?

© HIMA-hanke: Nuorisosuntoliitto NAL ry, Diakonissalaitoksen Vamos-toiminta Helsingissä, Pääkaupunkiseudun Nuorisosunnnot ry 2025. Lähde: Mukailtu Arto Pietikäisen hyväksymis- ja omistautumisterapeuttisia työvälineitä (<https://www.joustavamieli.com/>).

Kodista huolehtiminen

Millaisia tapoja tai rutiineja haluaisit ylläpitää kotona?

Millaiset kodin askareet tuntuvat vaikeilta? Mitkä taas helpoilta tai mukavilta? Missä haluaisit kehittyä?

Miten esimerkiksi toivoisit siivouksen sujuvan?

Mitä teet siivouksen suhteen päivittäin, viikoittain, mitä ehkä harvemmin?

Tiedätkö mistä saat apua, jos sitä tarvitset?

© HIMA-hanke: Nuorisosuntoliitto NAL ry, Diakonissalaitoksen Vamos-toiminta Helsingissä, Pääkaupunkiseudun Nuorisosunnnot ry 2025. Lähde: Mukailtu Arto Pietikäisen hyväksymis- ja omistautumisterapeuttisia työvälineitä (<https://www.joustavamieli.com/>).

Hyvinvointi kotona

Millaiset asiat auttavat voimaan hyvin kotona?

Millaisia hyvinvointiin, esimerkiksi syömiseen, liikkumiseen, palautumiseen tai uneen liittyviä tapoja sinulla on?

Mitä haluaisit tehdä kotona?

Mikä kotona on parasta?

Haluaisitko, että kotonasi käy vieraita?

© HIMA-hanke: Nuorisosuntoliitto NAL ry, Diakonissalaitoksen Vamos-toiminta Helsingissä, Pääkaupunkiseudun Nuorisosunnnot ry 2025. Lähde: Mukailtu Arto Pietikäisen hyväksymis- ja omistautumisterapeuttisia työvälineitä (<https://www.joustavamieli.com/>).

Perhesuhteet

Millainen sisarus, lapsi tai muu sukulainen haluaisit olla?

Voitko olla oma itsesi perhesuhteissa?

Miten tämä näkyy?

Millaiseen suuntaan haluaisit kehittää näitä perhesuhteitasi?

Miten haluaisit pitää yhteyttä perheeseen?

Millaista yhdessäoloa tai yhteistä tekemistä toivot perhesuhteissa?

© HIMA-hanke: Nuorisosuntoliitto NAL ry, Diakonissalaitoksen Varnos-toiminta Helsingissä, Pääkaupunkiseudun Nuorisosunnott ry 2025. Lähde: Mukailtu Arto Pietikäisen hyväksymis- ja omistautumisterapeutisia työvälineitä (<https://www.joustavamieli.com/>).

Yhteisöt

Milllaisten asioiden tekemisestä itse nautit?

Mitä uutta tekemistä haluaisit kokeilla, tai mitä tuttuja aktiviteetteja haluaisit tehdä enemmän?

Mitä omaa osaamista haluaisit tuoda johonkin ryhmään tai yhteisöön? (esim. kokemusasiantuntija, vertaisohjaus, vapaaehtoistyö)

Mitä arvoja yhteisössä tai ryhmässä tulisi näkyä?

Miten voisit löytää uusia yhteisöjä? (esim. työ, opiskelu, harrastukset...)

© HIMA-hanke: Nuorisosuntoliitto NAL ry, Diakonissalaitoksen Varnos-toiminta Helsingissä, Pääkaupunkiseudun Nuorisosunnott ry 2025. Lähde: Mukailtu Arto Pietikäisen hyväksymis- ja omistautumisterapeutisia työvälineitä (<https://www.joustavamieli.com/>).

Ystävyssuhteet

Mitä sinulle merkitsee olla hyvä ystävä?

Mitä haluaisit tehdä ystävien kanssa?

Millaisia ystävyssuhteita haluaisit rakentaa tai jälleenrakentaa?

Mitä arvoja ja mielenkiinnon kohteita haluat jakaa ystävyssuhteessa?

Voitko olla ystävyssuhteissa oma itsesi? Miten tämä näkyy?

© HIMA-hanke: Nuorisosuntoliitto NAL ry, Diakonissalaitoksen Varnos-toiminta Helsingissä, Pääkaupunkiseudun Nuorisosunnott ry 2025. Lähde: Mukailtu Arto Pietikäisen hyväksymis- ja omistautumisterapeutisia työvälineitä (<https://www.joustavamieli.com/>).

Kumppani tai merkityksellinen suhde

Millainen kumppani haluaisit olla?

Voitko olla oma itsesi tässä ihmissuhteessa? Miten tämä näkyy?

Millaisia asioita haluaisit tehdä kumppanisi kanssa?

Millaisen ihmissuhteen haluaisit rakentaa?

Mitä arvoja ja mielenkiinnon kohteita haluat jakaa suhteessa?

© HIMA-hanke: Nuorisosuntoliitto NAL ry, Diakonissalaitoksen Varnos-toiminta Helsingissä, Pääkaupunkiseudun Nuorisosunnott ry 2025. Lähde: Mukailtu Arto Pietikäisen hyväksymis- ja omistautumisterapeutisia työvälineitä (<https://www.joustavamieli.com/>).



HIMA

Tehtäväkirja

HIMA-tehtäväkirja on suunnattu 18-29-vuotiaille nuorille aikuisille. Tehtäväkirja auttaa pohtimaan omaa motivaatiota, omia arvoja sekä tietoista läsnäoloa.

Tehtävien kautta tutustutaan HOT-menetelmään ja hyödynnetään sitä asumisen ja läheissuhteiden käsittelyssä. Tehtävissä tutkitaan omien ajatuksien, tunteiden ja tekojen välistä yhteyttä.

Lopuksi pohditaan, minkälaisia toiveita ja tavoitteita oma tulevaisuus pitää sisällään ja minkälaisia tekoja ne vaativat.

© Nuorisoasuntoliitto NAL ry, Diakonissalaitoksen Vamos-toiminta Helsingissä, Pääkaupunkiseudun Nuorisoasunnot ry 2025