

Mikä voi haastaa arjenhallintaa?

YEEESI

Yksilön taso

- Henkilöhistoria ja geenit
- Resilienssin ja autonomian puute
- Heikot mielenterveystaidot

Yhteisön taso

- Huonot lähisuhteet
- Kuulluksi ja kohdatuksi tulemisen puute
- Osallisuuden ja vaikuttamisen puute

Yhteiskunnan taso

- Lait ja politiikka
- Toimeentulo ja tulonjako
- Palveluiden heikko saatavuus ja laatu

Kulttuurin taso

- Yhteiskunnan arvot ja normit
- Mielenterveysstigma
- Moninaisuuden väheksyntä



KUINKA ARJENHALLINTAAN VOIDAAN VAIKUTTAA ERI TASOILLA?

Esimerkki: Taloudenhoidon haasteet

Yksilön taso

- Tarkka budjetointi
- Rahan säästäminen

Yhteisön taso

- Talouskasvatus
- Apua läheisiltä

Yhteiskunnan taso

- Riittävän toimeentulon takaaminen kaikille
- Talousneuvonnan palvelut

Kulttuurin taso

- Avoimempi rahapuhe

Esimerkki: Liian kiireinen arki

Yksilön taso

- Kalenterin käyttö
- To-do -listat
- Priorisointi

Yhteisön taso

- Turhien asioiden karsiminen yhteisössä
- Tehtävien uudelleenjakso

Yhteiskunnan taso

- Kannustetaan rentoutumaan harrastustoimintaa tukemalla

Kulttuurin taso

- Suoritus-yhteiskunnan kritiikki



“Arjenhallinnan haasteisiin voi vaikuttaa monella eri tasolla. Voit vaikuttaa esimerkiksi omaan toimintaan, löytää arjenhallintaa tukevia ihmissuhteita, vaikuttaa politiikkaan äänestämällä ja muuttaa kulttuuria omalla toiminnalla! Muista kuitenkin, että kaikki haasteet eivät johdu yksilöstä.”