

heimo°

People help each other

Digidiakonia-työpaja 5.6.2019







Jarno Alastalo

CEO & the Big Man of Heimo

www.heimoco.com



SocialJarno



HeimoCo



heimocommunity

On **tarinoita**
JOITA EI KOSKAAN
KERROTA

Tarinoita,
joita on on liian
vaikea kertoa...

...tai ei ole ketään,
joka kuuntelisi
tai ymmärtäisi.

Kertomattomia **TARINOITA**

**UNTELLABLE
STORIES**

Yksinäisyys



heimo°

Sosiaaliset fobiat





Masennus



heimo°

Kiusaaminen



Seksuaalinen identiteetti



Särkynyt sydän
</3

HÄPEÄ



heimo°

STIGMA



heimo°

“If we can share our **story with
someone who responds with
empathy and understanding,
shame can't survive.”**

Brené Brown



heimo°

**Missä tarinoita kerrotaan
nykyisin?**

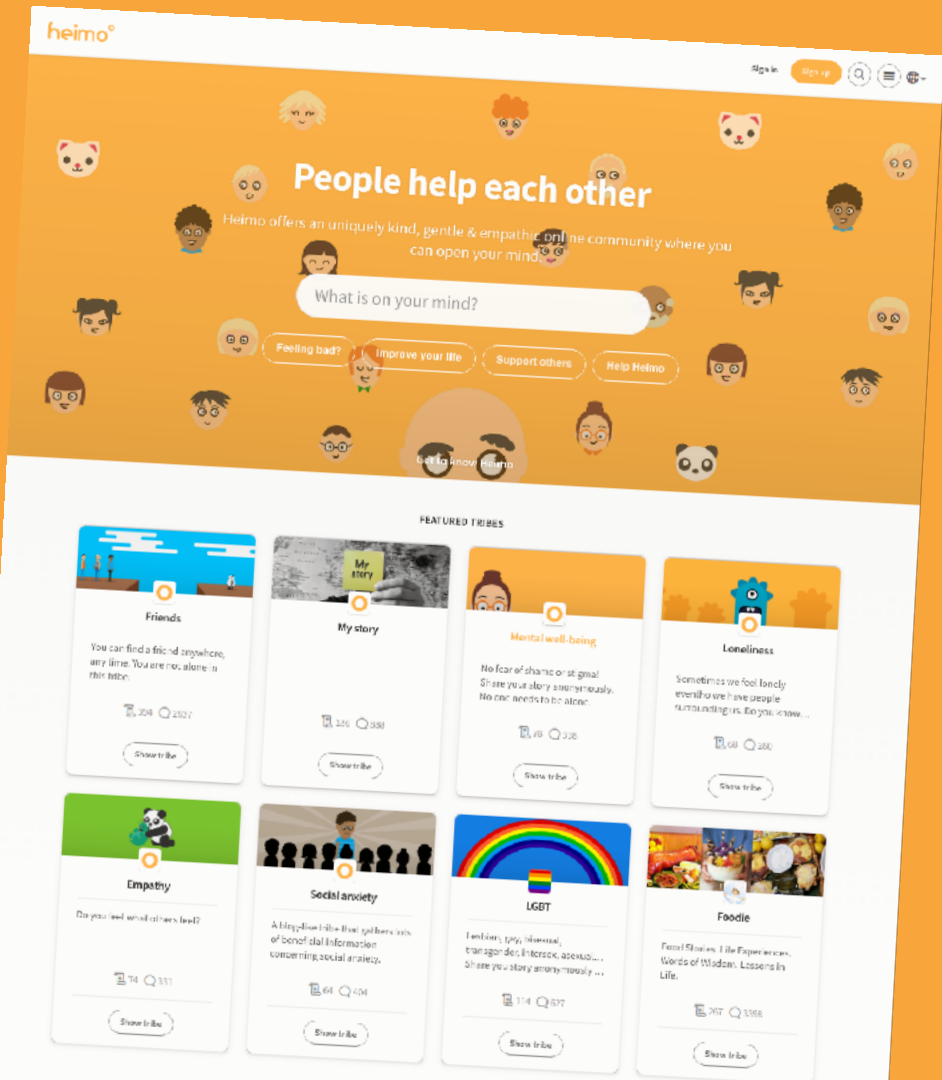
Missä tarinoita kerrotaan nykyisin?



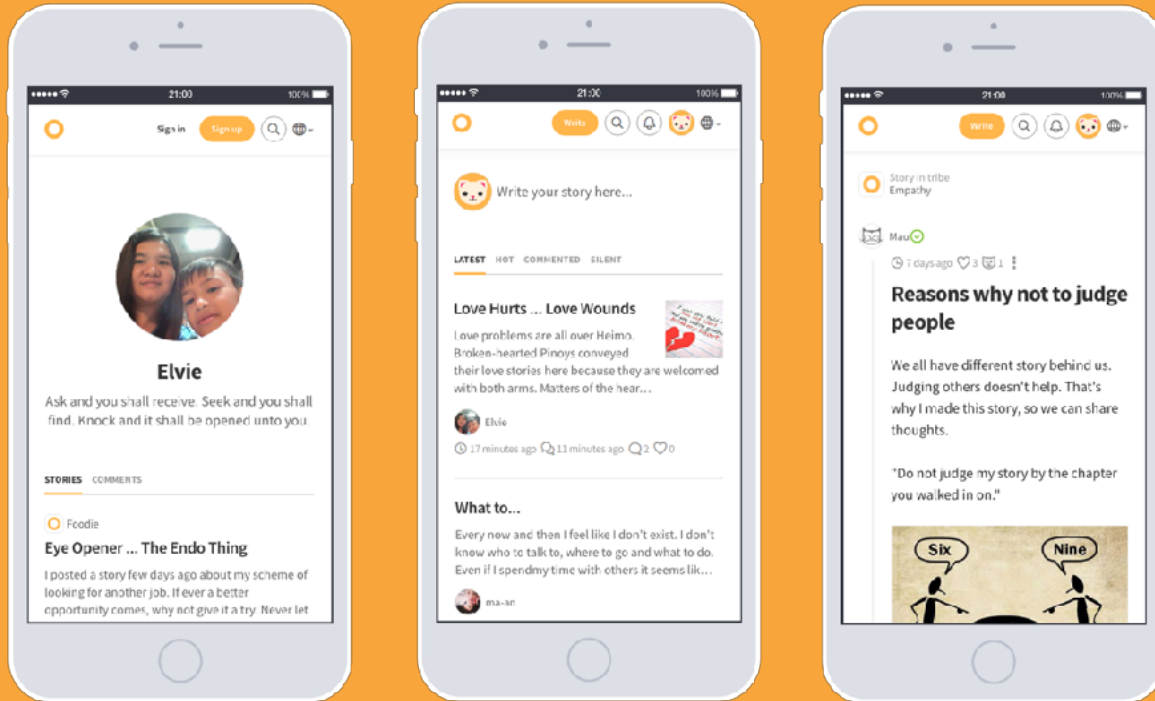


heimo°

heimo°

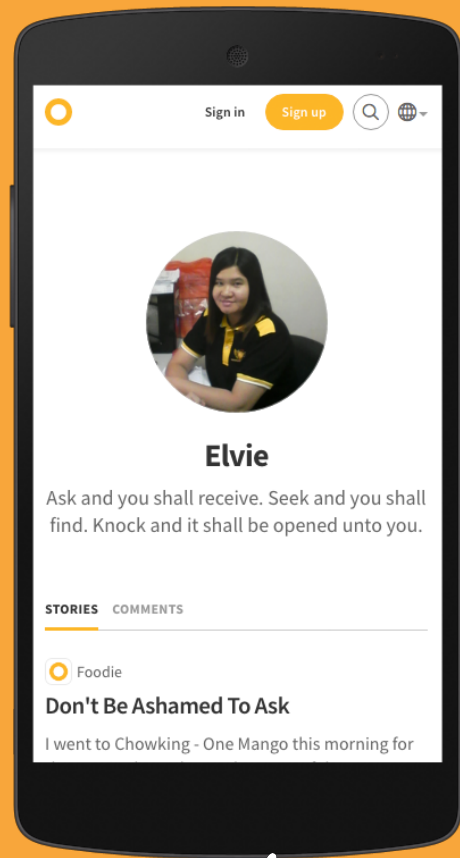
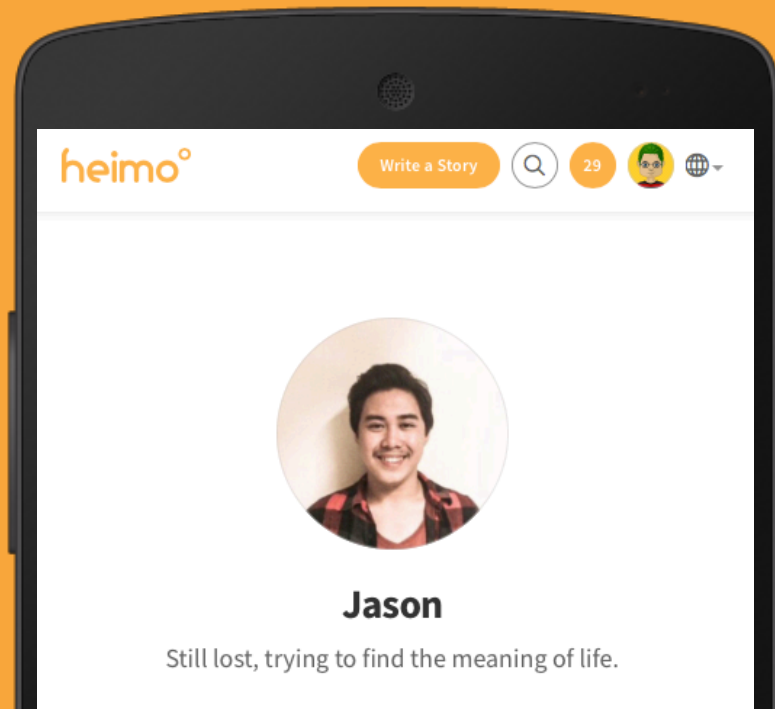
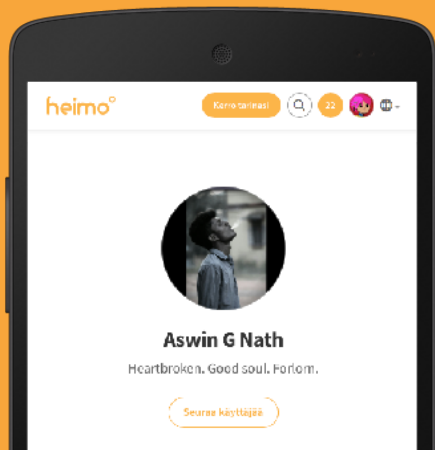


Jaa tarinasi ja saa tukea



heimo°

Et ole yksin



heimo°

**PixelFrost**

Follow user

STORIES

COMMENTS



Mental well-being

The Anxiety over pictures

I like photography .. i like taking pictures.. but im not comfortable to have my photo taken. like i would rather be the photographer than a model.



PixelFrost



Write your story here...

LATEST

HOT

COMMENTED

SILENT



Foodie

Act And Speak Before You Think

I read these words in my horoscope today. Heimo comes to mind. I thought of making a story out of it. It's a reality for most of us. Surge of emotions...



Elvie

🕒 4 months ago 🗨️ 3 months ago 💬 1168 ❤️ 1



Friends

Red

🎵 Losing him was blue like I'd never known Missing him was dark gray all alone Forgetting him was like trying to know somebody you never met But In...



Clara

🕒 4 days ago 🗨️ 3 days ago 💬 216 ❤️ 3



Foodie

Story in tribe
My story

Jareliz

🕒 a month ago ❤️ 0 🗨️ 1

Office bullying

Bullying does not only happen in school but it also happens in work place. I know I'm old already but I'm a victim of office bullying. I'm a 24 year old call center agent and Convergys is my dream company. They gave me a chance to be part of their company for 6 months and during my 4th month in Convergys, my Colleagues set me up and embarrassed me to a lot of people. False rumors have spread and they were bashing me on my work station, with or without calls, I can hear them talking about me to the point that my post on my Facebook account leaked to those people who are not even on my friendlist. I'm sure that my Facebook account is in custom setting and my public post are limited and they went to the point that they invaded my inbox, because of that I lost my motivation and my dream company. They ruined my reputation and I'm still suffering. I already deleted my

66% 12:01

サインイン

サインアップ



仕事の悩み

このディスカッショングループは、職場や仕事の悩みに関するものです。上司や部下との人間関係、仕事に対する愚痴や悩み等、何でも吐き出して下さい！ [詳細を見る](#)



この仲間へ書き込む



Henriikka

🕒 a year ago ❤️ 0 🐱 0 ⋮

Anoreksiasta paranemisen vaiheet tai hyvää kirjallisuutta paranemisesta?

Olisiko täällä ihmisillä jakaa kokemuksia paranemisprosessin vaiheista? Erityisesti anoreksiasta, mutta miksei muistakin syömishäiriöistä. Sairastamisen eri vaiheista löytyy paljon tietoa ja kirjallisuutta, mutta paranemisesta tuntuu olevan vaikeampi saada kuvaa. Tämä varmasti toki johtuu pitkälti siitä, että paranemisprosessit ovat varmasti hyvin yksilöllisiä, mutta jotenkin voisi jotenkin kuvitella, että yhteneväisiäkin piirteitä löytyy. Kuten esimerkiksi se, että pienet repsahdukset taitavat kuulua lähes jokaiseen paranemisprosessiin.

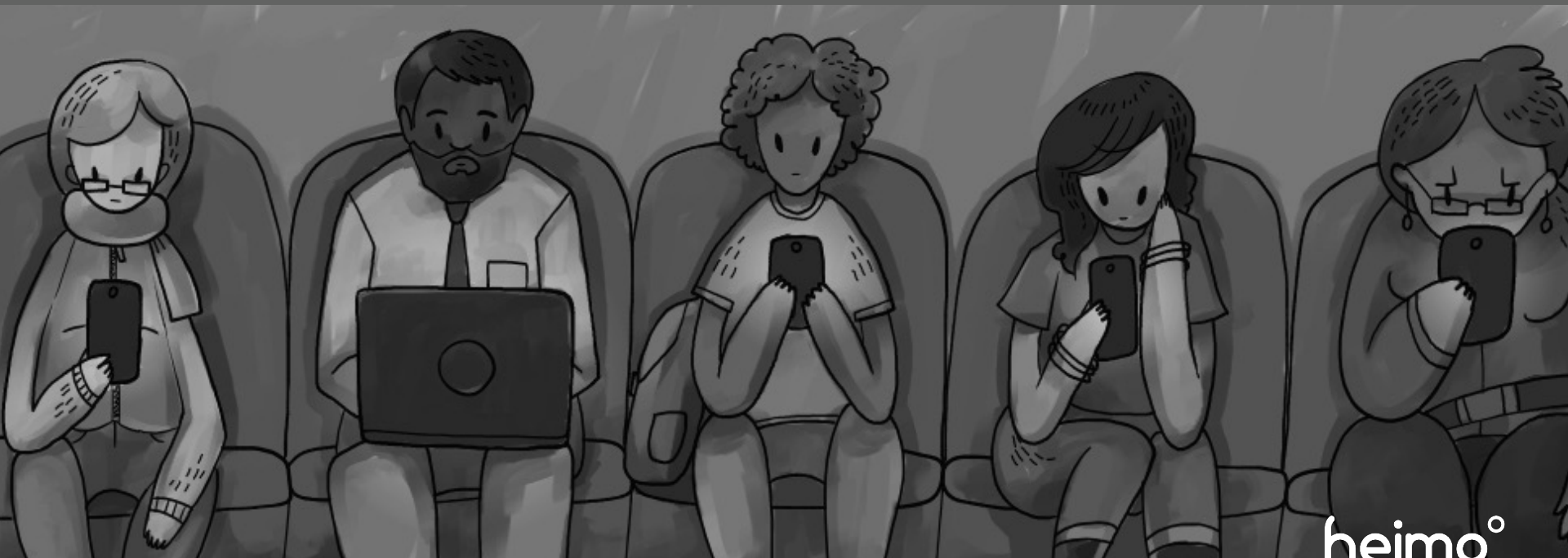
Haluaisin apua aiheesta, koska tuntuu olevan hyvin vaikea hahmottaa, "missä kohtaa paranemista" on itse menossa. Millaisia paranemisprosesseja teillä on ollut tai millaisia vaiheita teillä on ollut

Heimot



heimot°

Riippuvainen puhelimesta?



heimo°

Rosangela Ludovico

Riippuvainen sanomalehdestä?



Ystävät



heimo°

Rosangela Ludovico

**Yhteisö ja yhteys
aiheuttavat riippuvuutta**



CumberCookie

🕒 a year ago ❤️ 0 🐱 0 ⋮

Mun tarina.

En oo koskaan ymmärtäny mitään esim. meikeistä. Joskus sain niitä lahjaks, mutta katoin niitä usein ilmeellä: "Mitä mä näillä teen?". Kun alasteella muut tytöt intoili naiseksi kasvamisesta, mä näin siitä painajaisia. Aina, kun joku sukulainen sano mua "nätiksi" tai "prinsessaksi", tunsin oloni hyvin epämukavaksi. En tykännyt mennä massan mukana, vaan halusin olla oma itseni, vaikka en uskaltanut toteuttaa itteeni ihan täysillä. Halusin pitkään lyhyet, pojan hiukset, mutta en uskaltanut käydä parturissa leikkauttamassa pitkiä hiuksiani, koska pelkäsin, että silloinen pieni kiusaaminen lisääntyisi. Ei kukaan varmasti olisi välittänyt, jos olisin muutoksia itsessäni tehnyt. (esim. pukeutunut poikamaisesti yms.) Se kaikki oli vaan ajatuksia mun päässä.

Mä en oo vuosiin ollut sinut itseni kanssa. Se ei näkynyt ulkopuolelle, sillä piilotin sitä itse. Mulla oli paha olla ja hetkenaikaa luulin tulevani hulluksi. Oli vaan pieniä asioita, jotka, piti mua järjissäni ja en tuntenut eläväni itseäni varten. Mulla ei ollut intoa pitää itsestäni huolta. koska musta



BlueStaars

🕒 12 days ago ❤️ 0 🐱 0 ⋮

Hi. Tell me about what you think about love. I'm writing this story I need help. Let's talk :)

I was once madly deeply in love my best friend and things didn't turn out to be okay. AND IT BROKE ME TO PIECES.



borona

🕒 12 days ago ❤️ 0 🐱 0 ⋮

What happened @BlueStaars ?



BlueStaars

🕒 12 days ago ❤️ 0 🐱 0 ⋮

@borona Well um I wanted to end my life because I felt like it was the end



Heppahullu

🕒 2 years ago ❤️ 0 🐾 0 ⋮

Melkein koko ala-asteen ajan

Mua on kiusattu 1-4.lk asti. Ja nyt pelkään että se jatkuu ensi vuonna (5.lk). Katsokaas kun nyt se oli saatu loppumaan (ennen kesälomaa). Mua haukuttiin ja mulkoiltiin ykkösella. Kakkosella jätettiin pois leikeistä ja peleistä, haukuttiin, mulkoiltiin ja arvosteltiin. Kolmosella jätettiin pois leikeistä ja peleistä, haukuttiin, mulkoiltiin, arvosteltiin, tönittiin ja haukuttiin läskiks. Nelosella sama meno jatkuu, mun kimppuun käytiin 3 päivänä peräkkäin. Mulle jäi niistä mustelma käteen... Sinä vuonna mä ymmärsin miks joku tekee itsemurhan, olisin ollut valmis tekemään sen vaikka heti, mutta sitten kaverini löysi mut ja me mentiin muualle. Ja nyt oon kiitollinen siitä! Siltikin pelkään ensi lukukautta. 😭😭 Onnekseni nyt on pitkä kesäloma!



tyttörukka

🕒 2 years ago ❤️ 0 🐾 0 ⋮

Tiiän miltä susta tuntuu, mua kiusattiin koko ala-asteen ajan. Siihen ei kuitenkaan puututtu, joten se jatkui ja jatkui. Onneksi sun tilanne otettiin käsittelyyn ja



M.Lain

@Heinna It wasn't easy to give her space especially the impact in your life. But the only thing left to do is to go for her happiness.



yesha may

@M.Lain super nakakarelate ako, etong eto pinangalan ko sa mga friends hate me now for being a grade conscious. Para pede ulit magpakilala, pede ulit sa second chance. See them as monsters, bullying me. Ok lang po ba? Ok pa din po ba kayo.?

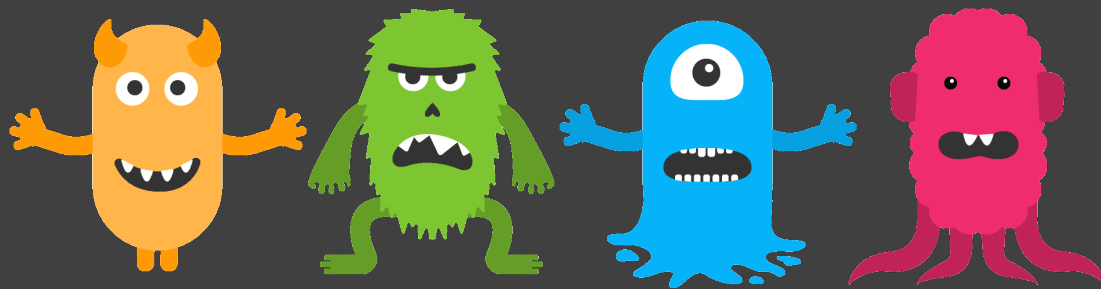
Say something nice...



Write reply

"But they hate me now, and I see them as monsters, bullying me."

Kohtaa **tunne**monsterit yhdessä





heimo°



heimo°



Write



34



Story in tribe
autcheimo



aatu88

🕒 a year ago ❤️ 3 🗨️ 0

rekka juttuja

olen ajanut monel firmal..niistä löytyy
kuvat..mut soran ajosta ei löydy..



Met



Mitä tapahtuu kun ihmiset kuulevat saman tarinan?



1



2

Mitä tapahtuu kun ihmiset kuulevat saman tarinan?

Aivotoiminta synkronoituu



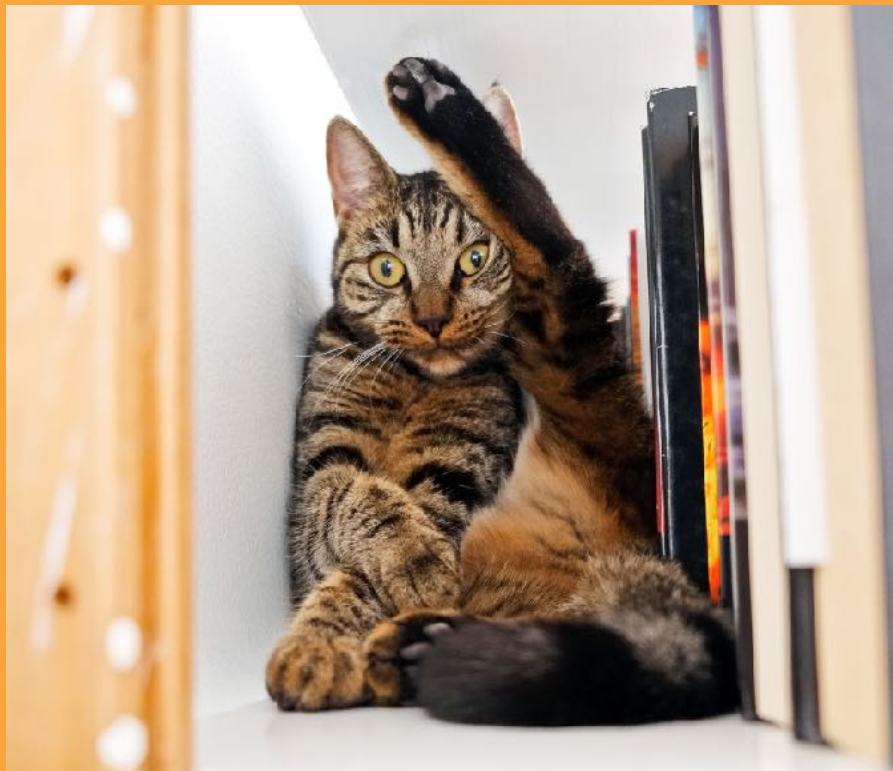
1

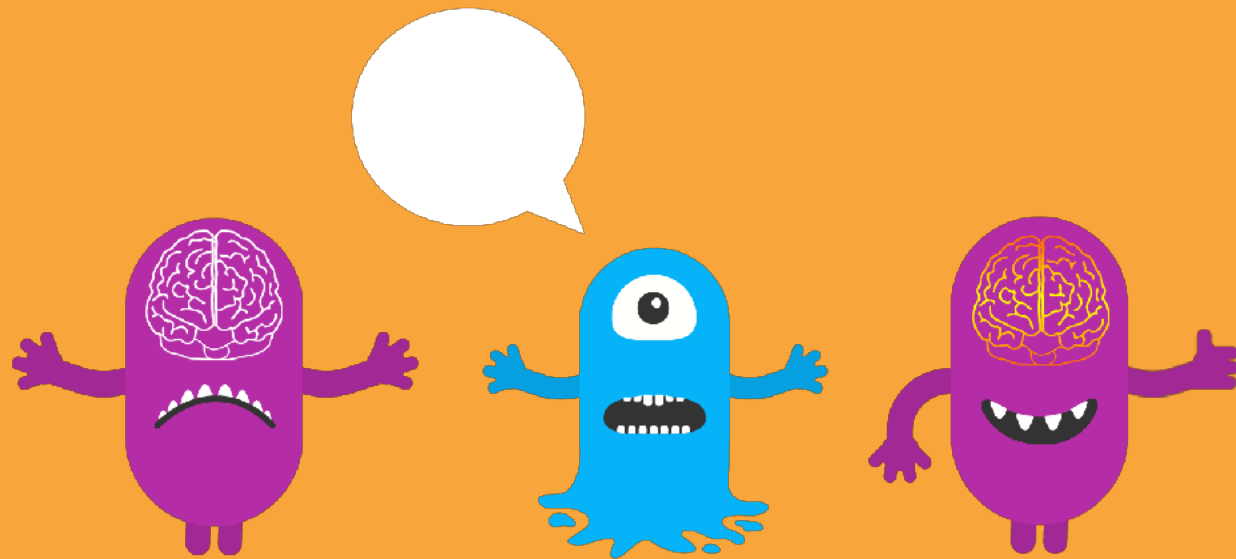


2

Uri Hasson, Princeton University
(Kuva: blog.ted.com)

heimo^o



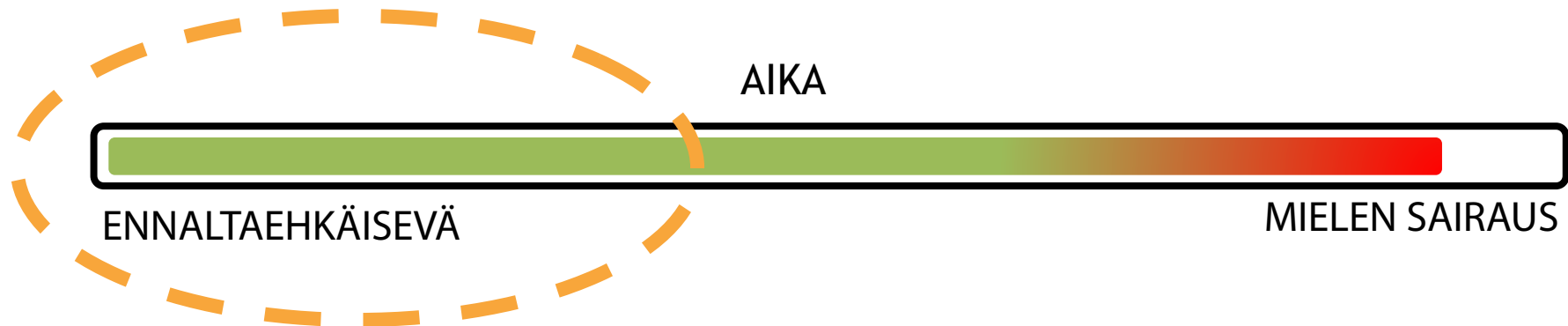


heimo°

Tarinat mahdollistavat mielen ohjelmoinnin



Vertaistuen & tarinoiden voima



Yksinäisyyttä voidaan vähentää yksilötasolla

Neljä perusmenetelmää yksinäisyyden vähentämisessä:

1. Vahvistamalla yksinäisen sosiaalisia ja sosiokognitiivisia taitoja.

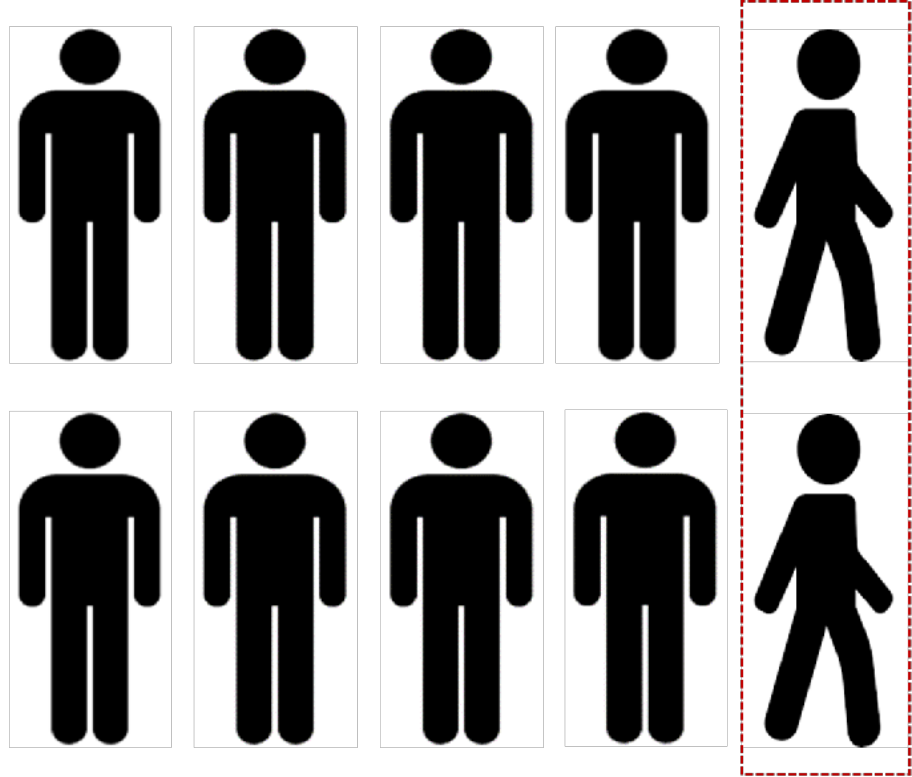
- Mallista oppiminen, ohjaaminen, ”kädestä pitäen” tukeminen, dialogisuuden ymmärtäminen ja harjoittelu, toisen näkökulman ymmärtäminen.

2. Lisäämällä matalan kynnyksen sosiaalisten kontaktien mahdollisuuksia.

- Kerhot, varhaiskasvatus, kouluyhteisöt, opiskelijayhteisöt, harrastukset, yhteiset ”olohuoneet”, jne.

4. Pyrkimällä muuttamaan yksinäisyyteen liittyviä ajatusvääristymiä, negatiivisia attribuutiomalleja ja vahvistamalla sosiaalista resilienssiä.

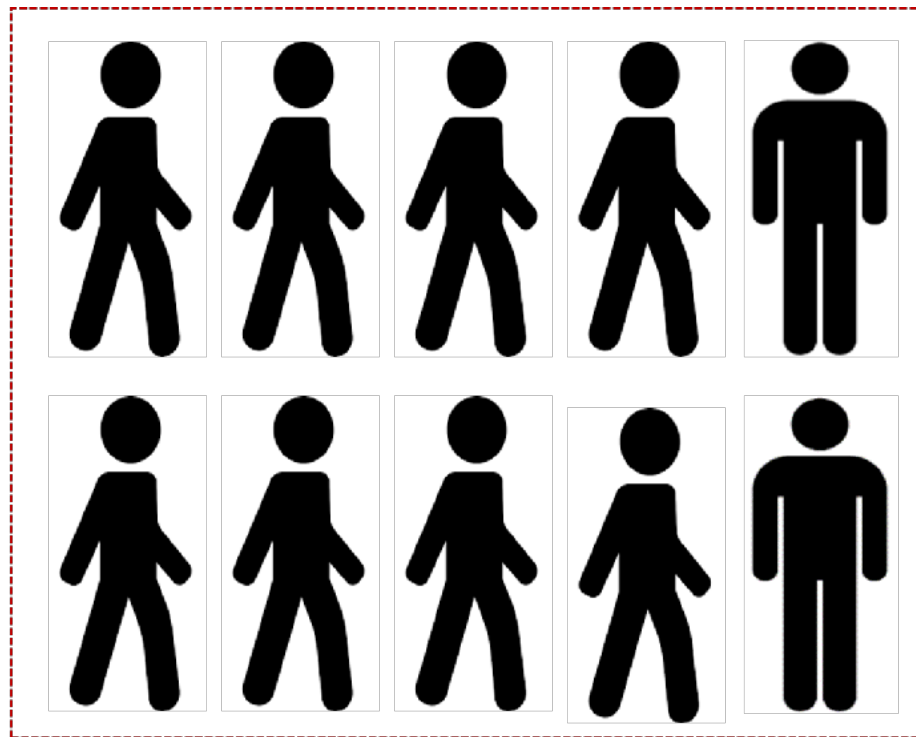
- Tämä vaativinta, mutta usein ainoa mahdollisuus silloin kun yksinäisyys on muuttunut osaksi identiteettiä ja ympäristöä tulkitaan ”yksinäisyyden silmälasien” läpi.



... mutta tehokkainta olisi, ettei ketään jätettäisi kohtaamatta ja tahtomattaan yksin.

3. Vaikuttamalla muiden asenteisiin, yksinäisten huomioimiseen ja vastavuoroisuuteen.

*- Kuka tahansa voi joutua yksinäisyyden kierteeseen. Kuka tahansa voi myös auttaa toisen siltä pois. Kohtaaminen vaatii rohkeutta. **Mutta ellei kohtaamattomuutta olisi, ei olisi myöskään pitkäkestoista, voimakasta ja lamaannuttavaa yksinäisyyttä.***



Materiaali: Niina Junttila



Lähde

*Yhdessä
yksinäisyyttä vastaan*

lahdemukaan.fi

Lisätietoja: Niina Junttila & Emil Salovuori

info@lahdemukaan.fi



Anna lupauksesi ja lähde mukaan

Yksinäisyyden vastaisessa työssä toiminta on avainasemassa ja apu löytyy läheltä.

Lähde kerää yksityisiltä henkilöiltä ja organisaatioilta käytännönläheisiä lupauksia yksinäisyyden vähentämiseksi. Vinkkien lisäksi Lähde jakaa tietoa yksinäisyyden vastaisesta toiminnasta ja sen puolesta työtä joka päivä tekevistä järjestöistä.

Lähde ei ole kenenkään oma, vaan meidän kaikkien yhteinen liike yksinäisyyden torjumiseksi. Mitä sinä, työpaikkasi tai vaikka urheilujoukkueesi voisitte tehdä, jottei meistä kukaan jää yksin?

<https://www.verke.org/materiaalit/>



YouTube FI

Haku



Mitä nuorisotyöntekijän tulisi tietää (MNTT)

verkeorg - 4/4



1



Mitä nuorisotyöntekijän tulisi tietää aktivismista
verkeorg

2



Mitä nuorisotyöntekijän tulisi tietää työn muutoksesta?
verkeorg

3

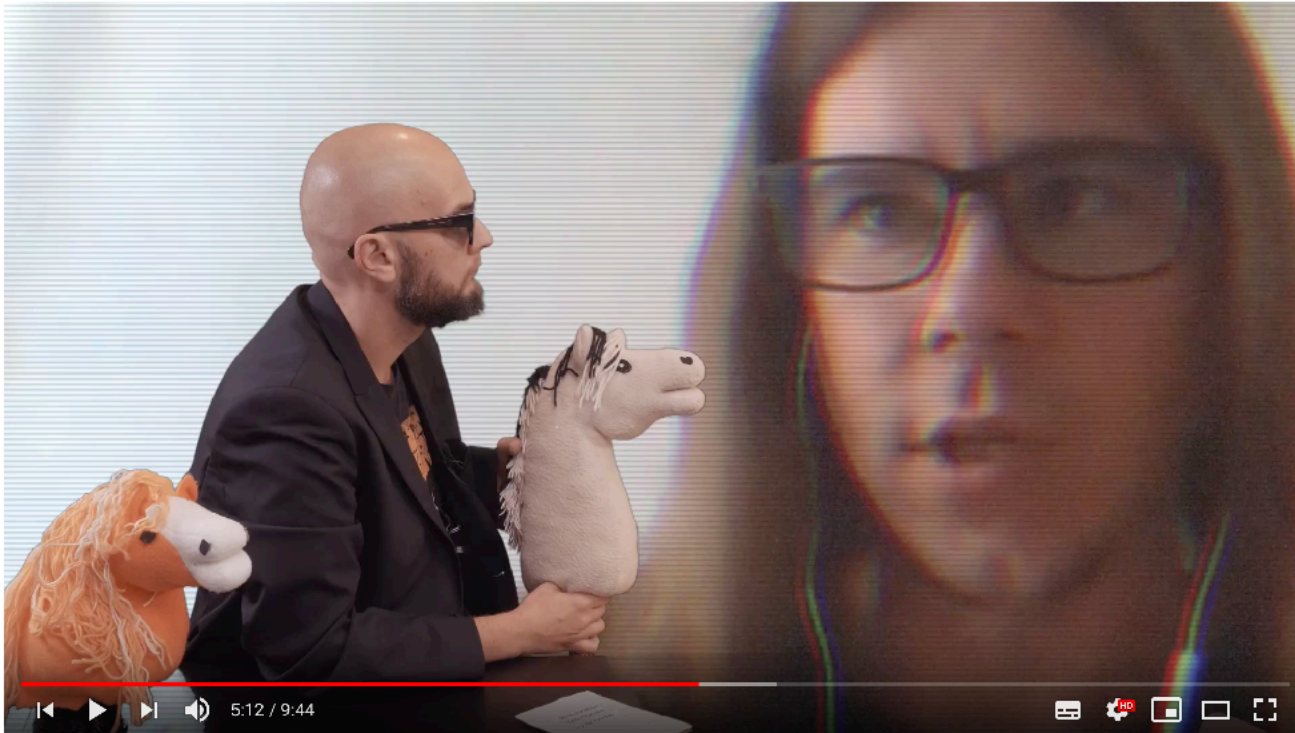


Mitä nuorisotyöntekijän tulisi tietää yksityisyyden suojusta?
verkeorg

▶



Mitä nuorisotyöntekijän tulisi tietää tekoälystä?
verkeorg



5:12 / 9:44



Mitä nuorisotyöntekijän tulisi tietää tekoälystä?

276 näyttökertaa



4



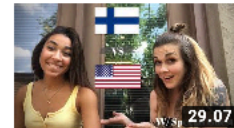
0



JAA



TALLENNA



10 CULTURE SHOCKS |
FINLAND PART 2 | SURPRISE...
Wildwood Vagabond
Suositeltu sinulle

29.07

Esitys:
bit.ly/heimodiakonia

jarno@heimo.co



heimo°