

Toivon vertaistarina: Harrastus voimavarojen lisääjänä

Tämä on vertaistarina siitä, kuinka harrastus lisäsi Toivon voimavaroja. Toivo on kuntoutuja, joka kertoo omasta elämästään ja masennuksesta toipumisestaan.

Aloitin keväällä sulkapallon. Mielekkään harrastuksen kautta voimavarani hiljalleen kasvoivat ja energisyyteni lisääntyi. Tämä näkyi myös työpaikallani. Sain työsuorituksistani myönteistä palautetta ja yksittäisen rahallisen palkkion. Olin tyytyväinen siihen, että hyvin tehty työ oli huomattu, ja myönteinen palaute oli kiirinyt esihenkilön tietoon.

Tyytyväisyys heijastui muillekin elämänalueilleni. Vaimonikin huomasi minun muuttuneen jaksavammaksi ja iloisemmaksi. Järjestin perheelleni yllätykseksi yhteisen elokuvaillan.