Porukalla puhtia & vertaisuudesta voimaa

OSA 2.

Harjoituksia mielen hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemiseen osana vertaisryhmätoimintaa

Eläkeliitto ry

Porukalla puhtia & vertaisuudesta voimaa

OSA 2.

Harjoituksia mielen hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemiseen osana vertaisryhmätoimintaa

TunneMieli on Eläkeliiton hallinnoimaa toimintaa, jonka tavoitteena on kehittää vapaaehtoisten tekemää ikääntyneiden mielen hyvinvointia edistävää toimintaa sekä tukea vapaaehtoisten jaksamista. Sosiaali- ja terveysministeriö tukee toimintaa Veikkauksen tuotoilla.

Kirjoittajat: Tarja Levo, Heini Siltainsuu ja Minna Heini
Kielenhuolto: Sirpa Ovaskainen
Graafinen suunnittelu ja taitto: Katja Konga/Studio Lume
Kuvitus: Shutterstock
Kirjapaino: Newprint 2017
ISBN 978-952-5950-53-3

© Eläkeliitto TunneMieli-toiminta

Sisällys

Kiitossanat 6

Johdanto 7

Voimavaroja mielen hyvinvointiin ja jaksamiseen 8

Teema 1: Vapaaehtoistoiminnassa jaksaminen 10

Teema 2: Omat rajat 14

Teema 3: Mielikuva itsestä 17

Teema 4: Kannusta itseäsi 20

Teema 5: Vuorovaikutus ja kuulluksi tuleminen 25

Teema 6: Voimaa luonnosta: Matka mielimaisemaan 27

Teema 7: Luovuus ja rohkeus 31

Teema 8: Iloa ja hyvää oloa hyötyliikunnasta 35

Teema 9: Aivoterveys ja hyvinvointi 40

Teema 10: Tunnetaidot 44

Teema 11: Musiikki ja elämänkaari 46

Teema 12: Elämisen taito ja hyvän päivän resepti 50

Lähteitä ja kirjallisuutta 55

Kiitossanat

PORUKALLA PUHTIA – vertaisuudesta voimaa on syntynyt tarpeesta tuottaa vertaisryhmän perustamista tukevaa aineistoa ja käytännön työvälineitä, joilla voidaan tukea vapaaehtoisten mielen hyvinvointia ja jaksamista. Kiitos kaikille niille vapaaehtoisille, jotka ovat kanssamme testanneet harjoitteiden toimivuutta. Erityiskiitos Tapio Koskenmäelle ja Eläkeliiton Rauman yhdistyksen vapaaehtoisille, jotka ovat olleet mukana Porukalla puhtia – vertaisuudesta voimaa -oppaan II-osan suunnittelussa.

Tarja Levo
TunneMieli-toiminta
Eläkeliitto ry

Johdanto

ELÄKELIITTO RY on Suomen suurin eläkeläisjärjestö, jossa toimii noin 130 000 jäsentä, 20 piiriä ja 403 paikallisyhdistystä. Paikallisyhdistysten toiminta koostuu erilaisesta vapaaehtoisuuteen perustuvasta toiminnasta, kuten auttavasta vapaaehtoistoiminnasta, ryhmätoiminnasta, matkailu- tai retkitoiminnasta. Aktiivinen ja vahva toiminta yhdistyksissä edellyttää niissä toimivien jaksamisesta huolehtimista. Yksi toimintamuoto tässä on vertaistoiminta, joka kokemusten jakamisen, kuulluksi tulemisen ja toisilta saadun tuen avulla tukee paitsi jaksamista myös vapaaehtoisten mielen hyvinvointia.

Vertaisryhmätoimintaa edistävä Porukalla puhtia – vertaisuudesta voimaa -opas syntyi yhteistyössä Eläkeliiton Rauman yhdistyksen vapaaehtoisten kanssa. Yhteistyön yhtenä tavoitteena oli kehittää työvälineitä, joilla voidaan tukea vapaaehtoisten mielen hyvinvointia ja jaksamista vertaisryhmän kokoontumisissa.

Porukalla puhtia – vertaisuudesta voimaa -opas on jaettu kahteen osaan. Käsissäsi oleva II-osa sisältää 12 mielen hyvinvointia ja jaksamista tukevaa teemaa harjoituksineen. Teemoja ja harjoituksia voidaan hyödyntää niin vertaisryhmän kokoontumisissa kuin osin myös yksittäisten autettavien kanssa vapaaehtoistoiminnassa. Teemoja voidaan käyttää järjestelmällisesti tai poimia yksittäinen teema haluttuun tilanteeseen. Niitä voidaan hyödyntää myös osana muuta ryhmätoimintaa. Porukalla puhtia -oppaan ensimmäinen osa on ohjaajan opas vertaisryhmän perustamiseen.

Porukalla puhtia – vertaisuudesta voimaa -oppaan molemmat osat on tarkoitettu tukemaan vertaisryhmän ohjaajan ryhmätyöskentelyä. Oppaan osia on mahdollista hyödyntää myös erikseen.

Voimavaroja mielen hyvinvointiin ja jaksamiseen

Miten opasta käytetään?

Vertaisryhmän toiminta koostuu parhaimmillaan ajatuksia herättävästä keskustelusta. Tapaamisissa jokainen saa toisilta jotakin itselleen ja samalla antaa jotakin itsestään. Silloin vertaisryhmän perimmäinen tarkoitus eli tuen saaminen ja toimessa jaksaminen täyttyy. Tässä oppaassa esiteltävät 12 erilaista teemaa auttavat löytämään näkökulmia mielen hyvinvoinnin ja jaksamisen vahvistamiseen erilaisten harjoitteiden ja kysymysten kautta.

Oppaan teemat ja niihin liittyvät harjoitukset toimivat parhaimmillaan keskustelun avaajina pienessä vertaisryhmässä (alle 14 osallistujaa). Niitä voidaan soveltaa kuitenkin myös puheenaiheiksi omien autettavien kanssa. Osin harjoituksia keskusteluineen voi toteuttaa suuremmassakin ryhmässä. Tarkemmat ohjeet harjoituksiin löydät jokaisen teeman omalta sivulta tai aukeamalta.

Kukin teema harjoituksineen on suunniteltu yhden tapaamiskerran (1–2 tuntia) mittaiseksi kokonaisuudeksi. Tarvittaessa teemaa voidaan käsitellä useammalla kerralla tai palata siihen myöhemmin uudestaan. Teemojen käsittelyjärjestys on suunniteltu löyhästi siten, että edellisen tapaamisen aihe tukee seuraavan kerran teeman käsittelyä. Käsittelyjärjestys tapaamisissa voi kuitenkin olla myös vapaa. Teemojen käsittelyyn varattava aika riippuu teeman käsittelytavasta. Teemoja voidaan käsitellä vain keskustelujen kautta. Kunkin teeman lopussa olevat harjoitukset tuovat kuitenkin lisäväriä ryhmän toimintaan, joten aikaa kannattaa varata enemmän.

Vertaisryhmän ohjaajan on hyvä tutustua teemoihin ennakolta ja suunnitella tapaamiset ja niiden kulku etukäteen. Jokaisen osion alussa on kerrottu lyhyesti aihealueesta. Ohjaaja voi lukea tekstin ryhmälle, kertoa sen omin sanoin tai muulla tavoin virittää ryhmä aihealueen pariin. Vertaisryhmän ohjaaja tai ryhmän osallistujat voivat kehittää teemoja myös lisää. Uusia aihealueita voidaan miettiä ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai ne voivat nousta esille myöhemmin jo käytyjen teemakeskustelujen kautta. Silloin ne koskettavat juuri oman vertaisryhmän toimijoita, mikä edesauttaa keskusteluista saatavaa hyötyä ja oivalluksia.

Teemojen hyödyntämisessä on syytä muistaa seuraavat seikat:

✤ Tapaamisissa käsiteltävät teemat ja niiden käsittelyjärjestys suunnitellaan ennalta yhdessä sen mukaan, mitkä aihepiirit ryhmää kiinnostavat.

✤ Keskustellaan yhdessä, toivotaanko jonkin teeman osalta ulkopuolista puhujaa ja mistä sellaisen voisi saada.

✤ Sovitaan ryhmän vetovastuusta. Ohjaaja valmistelee ennalta kunkin kerran materiaaleineen ja alustuksineen. Valmistelu- ja vetovastuuta voidaan kierrättää eri teemojen suhteen ja kunkin ryhmäläisen vahvuuksien mukaan.

✤ Mikäli jokin teema vaatii osallistujilta ennakkovalmisteluja, tästä tulee muistuttaa etukäteen edellisen ryhmäkerran päätteeksi.

✤ Teeman käsittelyn lisäksi jätetään aikaa myös vapaalle kuulumisten vaihdolle ja vertaistuelle.

✤ Teemojen käsittely kannattaa aloittaa alkutekstin ääneen luvulla sekä alkukysymyksistä keskustelemalla ennen varsinaisiin tehtäviin siirtymistä. Näin varmistetaan, että osallistujat saavat teemoihin kukin oman kosketuspintansa.

✤ Ryhmän ensimmäiseen tapaamiseen ja ryhmäyttämiseen löytyy vinkkejä Porukalla puhtia – vertaisuudesta voimaa -oppaan I-osasta.

TEEMA 1
Vapaaehtoistoiminnassa jaksaminen

VAPAAEHTOISTOIMINNASSA jaksaminen perustuu muun muassa onnistumisen kokemuksiin, yhdessä tekemisen iloon, mahdollisuuksiin käyttää omaa osaamistaan yhteisen hyvän rakentamiseen sekä mahdollisuuteen kehittää omaa itseään. Parhaimmillaan vapaaehtoistoiminta on voimia tuottavaa ja elämää piristävää toimintaa. Se voi kuitenkin muuttua mielekkäästä toiminnasta velvollisuudeksi, joka tuottaa väsymisen ja haluttomuuden tunteita. Vapaaehtoistoiminnassa väsyminen uhkaa etenkin silloin, kun toiminnan määrä ylittää omat voimavarat, toiminnassa vaaditaan sellaista osaamista, jota ei usko itsellään olevan, tai esimerkiksi sosiaaliset suhteet menevät solmuun.

Omaan jaksamiseen on hyvä kiinnittää huomiota niin omien valintojen osalta kuin yhdistyksen toiminnan sisällä. Fyysisestä kunnosta, riittävästä levosta, terveellisestä ruoasta ja mielenvirkeydestä huolehtiminen on jaksamisen pohjana. Jokainen kantaa viime kädessä vastuun omasta hyvinvoinnistaan, mutta pienillä asioilla voimme auttaa myös toinen toisiamme.

Toisten huomioiminen, positiivinen palaute ja kannustaminen, ilo, tehtävien tasapuolinen jakautuminen ja kysymys ”miten voin auttaa” silloin, kun huomaa toisen väsyvän, tukevat voimavarojen säilymistä.

Tämän ryhmäkerran tehtävänä on tarkastella vapaaehtoistoiminnassa jaksamista. Jaksamista voi tarkastella vapaaehtoisen voimavarapuu -harjoituksen (sivu 11) avulla. Se on hyvä tehdä aika ajoin riippumatta siitä, millaiseen toimintaan yhdistyksessä osallistuu. Kevyt stressitesti (sivu 12) tuo näkyviin, kuormittavatko jotkin asiat sinua vapaaehtoistoiminnassa. Jos tunnistat väitteet usein tai toisinaan, pysähdy miettimään, miten voisit vähentää itseesi kohdistuvaa kuormitusta, ja tee suunnitelma oman jaksamisesi tukemiseksi (sivu 13).

Harjoituksia

Voimavarapuu

Mitä tarvitaan? Paperia ja kyniä.

Mitä tehdään?
❶ Jokainen osallistuja piirtää omalle paperilleen voimavarapuun ja tarkastelee omaa vapaaehtoistoimintaansa alla olevien kysymysten kautta:

Juuret: Mikä saa sinut jaksamaan vapaaehtoisena?
Runko: Millaisia puolia haluat kehittää itsessäsi vapaaehtoisena?
Lehvät: Mitkä asiat kuluttavat voimavarojasi vapaaehtoisena?

❷ Jokainen kirjaa vastaukset oman puuhunsa. Mikäli vapaaehtoistoiminnan voimavarapuussasi on enemmän niitä asioita, jotka kuluttavat voimavarojasi kuin niitä, jotka auttavat sinua jaksamaan, mieti, miten voisit tilannetta korjata.

❸ Keskustelkaa ryhmässä yhteisesti yllä olevista kysymyksistä ja miettikää, miten kuormittavia asioita voisi omassa yhdistyksessä vähentää.

”En ole ikiliikkuja – tunnista väsymisen vaaranmerkit”

Stressitesti – minä vapaaehtoisena	Tunnistan usein itsessäni	Tunnistan toisinaan itsessäni	En tunnista lainkaan itsessäni
Koen, etten ole saanut riittävää perehdytystä vapaaehtoistoimintaan. Tehtäväni on minulle epäselvä.			
En saa riittävästi tukea vapaaehtoistoimintaani.			
Koen vapaaehtoistoiminnan usein liian vaativaksi.			
Pyydän apua tai tukea vasta äärimmäistapauksissa.			
Minun on vaikea sanoa ”ei”.			
Minulla on usein osaamattomuuden tunne.			
Itsetuntoni ja luottamukseni omiin kykyihini ovat heikentyneet.			
Tunnen, että muut ovat parempia kuin minä.			
Unohtelen asioita ja tuntuu, etten opi enää mitään.			
Tuntuu, että sählään.			
Minulle tulee helposti paniikki.			
Omille harrastuksille/perheelle/ystäville ei tunnu olevan aikaa.			
Olen valmis vähentämään liikuntaa vapaaehtois-toiminnan vuoksi.			
En ehdi huolehtia itsestäni tai hoitaa itseäni.			
Olen liiankin tunnollinen, tehtävälleni omistautunut tai kiltti.			
Auttamishaluni ylittää usein jaksamiseni.			
En hyväksy ajatusta hengähdystauon ottamisesta, saati vapaaehtoistoiminnan lopettamisesta.			
Mielestäni väsyminen on vain toinen nimitys laiskuudelle.			
En tunne omaa vapaaehtoistoimintaani merkitykselliseksi, enkä liiemmin ole siitä ylpeä.			
En koe vapaaehtoistoimintaa voimavarana.			
Koen tulevani hyväksytyksi vain ”aina jaksavana ihmisenä”.			
En useinkaan koe iloa tai näe kauneutta ympärilläni.			
Olen helposti ärtyvä.			
Yksityiselämässäni on kuormitusta.			

”Aion voida hyvin – oma suunnitelma jaksamisen tukemiseksi”

Suunnitelma oman jaksamiseni ja mieleni hyvinvoinnin tukemiseksi vapaaehtoistoiminnassa

Minä _____ päätin tänään _____, että...
oma nimi päivämäärä

- Aion voida hyvin vapaaehtoistoiminnassa.
- Pidän aina huolta omasta hyvinvoinnistani.
- Pyydän rohkeasti apua tai tukea.
- Uskallan sanoa myös EI.
- Etsin jotain positiivista jokaisesta päivästä.
- Arvostan, kannustan ja kiitän itseäni ja muita päivittäin.
- Keskityn asioihin, joihin voin itse vaikuttaa.

Tämän toteutan näillä konkreettisilla teoilla:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Lomake muokattu Montevista Oy:n hyvinvoinnin toimintasuunnitelmasta.

TEEMA 2
Omat rajat

OMAN HYVINVOINNIN kannalta oleellista on osata asettaa rajat omalle vapaaehtoistoiminnalle ja tunnistaa itsessään, mitä haluaa tehdä ja mihin haluaa osallistua. Rajojen asettamisen taito paitsi ehkäisee väsymistä, auttaa meitä myös toipumaan silloin, kun voimavarat ovat vähentyneet. Joskus rajat ovat tarpeen myös suhteessa omiin odotuksiin. Itselle asetettua vaatimustasoa kannattaa tarkastella ja opetella sanomaan tarvittaessa *"nyt riittää"* ja *"tämä on aivan riittävän hyvä näin"*.

Toisille ein sanominen on helpompaa kuin toisille. Kieltäytyessä voimme tuntea syyllisyyttä ja pelkoa siitä, että loukkaamme kysyjää tai jäämme paitsi jostain mukavasta. Rajojen asettamista ja ein sanomista kannattaa harjoitella. Kieltäytymisen tulee olla selkeä, jämäkkä ja ystävällinen. Liian jyrkkäsanainen kieltäytyminen saattaa aiheuttaa mielipahaa kysyjälle ja hankaloittaa sosiaalisia suhteita. Jämäkkä ja ystävällinen rajojen vetäminen osoittaa omista tarpeista huolehtimista, mutta samalla myös toisen osapuolen huomioimista. Hyviä tapoja kieltäytyä jostain toiminnasta voivat olla esimerkiksi seuraavat: *"Kuulostaa mielenkiintoiselta, mutta valitettavasti minulla ei ole nyt mahdollisuutta ottaa tehtävää vastaan"* ja *"Kiitos, kun kysyit minua, mutta nyt on aika jonkun muun toimia puheenjohtajana. Minulla on mielessäni jo muut suunnitelmat."* Jos et ole varma, mitä haluat tehdä, pyydä miettimisaikaa: *"Kiitos, kun kysyit. Minun täytyy miettiä tätä. Vastaan sinulle huomenna."*

Pohtikaa yhdessä rajojen asettamista:

- Millaisissa tilanteissa sinun on vaikea asettaa rajoja omalle toiminnallesi?
- Mitä haittaa rajojen asettamisesta ja toiminnasta kieltäytymisestä voi olla?
- Millaisia tunteita/tuntemuksia kieltäytyminen saattaa tuottaa itselle?

Kohteliasta kieltäytymistä voi harjoitella ennakolta mielessään kuvittelemalla tapahtuman kulun. Vaikka todellinen tilanne ei koskaan olisi samanlainen kuin kuvitellut tilanteet, helpottaa mielikuvaharjoittelu kuitenkin todellisessa tilanteessa toimimista. Kohteliasta ein sanomista voidaan opetella myös erilaisten pari- ja ryhmäharjoitteiden avulla. Seuraavassa harjoituksessa on tavoitteena harjoitella kohteliasta ja jämäkkää tapaa kieltäytyä ehdotetusta asiasta.

Harjoitus

”Kysy, niin vastaan”

Mitä tarvitaan? Paperia ja kyniä.

Mitä tehdään?

❶ Ryhmä jakaantuu kahteen osaan: kysyjät ja vastaajat.

❷ Jokainen harjoituksen lopussa oleva kysymys kirjoitetaan omalle lapulle ja kysymyslaput annetaan kysyjät-ryhmän jäsenille. Jos ryhmässä on enemmän kuin 10 jäsentä, voidaan sama kysymys kirjoittaa useampaan lappuun.

❸ Kysyjät ja vastaajat liikkuvat vapaasti tilassa. Kun kysyjä ja vastaaja kohtaavat toisensa, esittää kysyjä lapussa olevan kysymyksen. Vastaajan tehtävänä on kieltäytyä selkeästi, jämäkästi ja ystävällisesti hänelle tehdystä ehdotuksesta. Kun kaikki kysyjät ja vastaajat ovat kohdanneet toisensa, vaihdetaan rooleja ja kysymyslappuja. Toistetaan harjoitus.

❹ Lopuksi keskustellaan ryhmässä siitä, miltä kieltäytyminen tuntui vastaajista. Ja miltä kysyjistä tuntui kuulla kieltävä vastaus. Oliko kieltävissä vastauksissa eroja; oliko joku tapa helpompi hyväksyä kuin toinen?

Kysymykset:

”Haluaisin, että asettuisit ehdolle yhdistyksemme puheenjohtajaksi. Voitko ajatella sitä?”

”Menetkö naimisiin kanssani?”

”Sinä osaat ottaa asiat aina kauniisti esille. Voisitko sinä pyytää puheenjohtajaltamme, ettei hän asettuisi enää ehdolle?”

”Lainaisitko minulle 500 euroa?”

”Yhdistyksemme tarvitsee uuden vapaaehtoisvastaavan. Sinä olet mielestäni siihen tehtävään todella hyvä. Suostutko?”

”Osaat nikkaroida kauniita linnunpönttöjä. Tekisitkö sellaisen meille kaikille hallituksen jäsenille?”

”Meidän vapaaehtoisryhmämme tarvitsee lisää ulkoiluttajia palvelutaloon. Lähdetkö mukaan?”

”Voisitko ajatella lähteväsi kanssani matkalle Pariisiin?”

”Me tarvitsemme hyvän ja jämäkän edustajan piirin kokoukseen. Voisitko sinä lähteä sinne?”

”Tuo on kiva laukku. Lainaisitko sitä minulle?”

TEEMA 3
Mielikuva itsestä

ITSETUNTO on mielen hyvinvoinnin peruspilareita, ja hyvän itsetunnon kanssa elämä on usein helpompaa. Toisaalta, vaikka itsetuntomme ei olisikaan vahva, ei se tarkoita katastrofia tai ennusta huonoa tulevaisuutta. Jokainen meistä on omanlaisemme ja arvokas sellaisenaan.

Hyvä itsetunto tarkoittaa myönteistä, mutta samalla totuudenmukaista käsitystä omista mahdollisuuksista ja rajoitteista. Hyvään itsetuntoon kuuluu esimerkiksi kyky sietää pettymyksiä, pitää kiinni oikeuksista ja kyky arvostaa muita ihmisiä. Itsetunto ei ole pysyvä tila, vaan se vaihtelee elämäntapahtumien myötä. Sen horjuminen voi aiheuttaa epävarmuutta ja pelkoa esimerkiksi sosiaalisissa suhteissa. Itsetuntoa voi vahvistaa lisäämällä omaa itsetuntemustaan eli tietoa siitä, millainen ihminen on. Itsetuntoa voidaan vahvistaa myös etsimällä tietoisesti myönteisiä ja arvokkaita asioita omasta elämästä (ks. vinkkilista, sivu 19).

Tämän ryhmäkerran tarkoituksena on pohtia jokaisen hyviä puolia paitsi omissa myös toisten silmissä ja sitä kautta edistää ja vahvistaa kunkin positiivista itsetuntemusta ja itsetuntoa. Hyvä olo itsessä heijastuu aina yleiseen hyvinvointiin: kun osaa arvostaa itseään, on helpompi arvostaa maailmaa ympärillään. Tästä ryhmäkerrasta osallistujille tulisi jäädä mieleen erityisesti toisten tekemiä hyviä huomioita itsestä. Tehtävä voi myös lujittaa ryhmähenkeä. Samalla tullaan pohtineeksi, millaisena kukin näkyy tai haluaa näkyä muille.

Ennen tehtävän tekemistä pohtikaa yhdessä:

- Millainen mielikuva sinulla oli itsestäsi nuorena? Millainen se on nyt? Miten mielikuva on muuttunut ja mitkä asiat ovat mielestäsi vaikuttaneet muutokseen?
- Milloin ja millaisessa tilanteessa olet viimeksi kokenut onnistumisen tunnetta?
- Millaisia ovat erityistaitosi? Jokainen voi julkisesti nimetä yhden asian, jossa on taitava.

Harjoitus

”Käännän sulle selkäni, kerrothan mun hyveeni!”

Mitä tarvitaan?
Tusseja tai kyniä. Tarkista, ettei tussien väri imeydy paperin läpi vaatteisiin (esimerkiksi fläppitaulutussit). Parhaimmillaan saman ryhmän jäsenillä on lähes samanväriset tussit toisiinsa nähden, jottei kynän väristä voi tunnistaa kirjoittajaa. Paperia tai pahvia kaikille osallistujille sekä maalarinteippiä.

Mitä tehdään?
1 Aluksi jokainen pohtii itsekseen viisi omasta mielestään hyvää luonteenpiirrettä tai taitoa, jotka hänessä itsessään on (iloinen, luotettava, taitava puhuja). Nämä kirjataan itselle muistiin.

2 Jokaiselle jaetaan tussi ja paperi (A4-koko), jonka keskelle on piirretty ympyrä. Paperi teipataan maalarinteipillä kunkin selkään.

3 Jakaannutaan 6 hengen ryhmiin. Jako toteutetaan esimerkiksi numerojaolla siten, että ryhmät ja vierustoverit sekoittuvat. Jos ryhmän koko on alle 10, ei erillistä ryhmäjakoa tarvitse tehdä, vaan muodostetaan yksi ryhmä.

4 Jokainen kirjoittaa jokaisen omaan ryhmäänsä kuuluvan jäsenen selkäpaperiin (omaansa lukuun ottamatta) yhden tai useamman asian, joita pitää tässä hyvänä. Sekä luonteenpiirteitä että taitoja saa mainita. Kirjoittakaa ominaisuudet ympyrän ulkopuolelle.

5 Kun kaikki ovat kirjoittaneet oman pienryhmänsä jäsenten selkään jotain, palataan omille paikoille istumaan. Paperit irrotetaan, ja jokainen saa lukea rauhassa läpi omansa.

6 Tämän jälkeen kirjataan ympyrän sisäpuolelle omat, aiemmin muistiin kirjatut hyvät ominaisuudet. Nyt molemmat ovat rinnakkain näkyvillä; oma arvio ympyrän sisäpuolella ja toisten arvostamat asiat sen ulkopuolella.

Keskustellaan ryhmässä seuraavien apukysymysten avulla:

- Miltä osin oma ja toisten arvio vastaavat toisiaan? Millaisia eroja arvioissa on?
- Tunnistatko toisten esille nostamat hyvät ominaisuudet/taidot itsessäsi? Yllätyitkö jostain?
- Löydätkö listastasi asioita, joita itse pidät itsessäsi hyvänä, mutta joita toiset eivät ole maininneet?
- Jos sellaisia piirteitä löytyy, mieti, haluaisitko saada näitä hyviä ominaisuuksiasi paremmin esiin? Miten se onnistuisi?
- Millä tavoin heikko tai hyvä itsetunto vaikuttaa ihmisen arkeen ja olemiseen?
- Miten itsetuntoa voi vahvistaa?

Vinkki!

Vinkkejä itsetunnon vahvistamiseen

- Keskity vahvuuksiisi: mieti, missä olet hyvä, mikä sinussa on hyvää.
- Kohtele itseäsi kauniisti ja arvostavasti: pidä itsestäsi huolta, puhu kauniisti niin itsellesi kuin muille.
- Kiitä itseäsi iltaisin kolmesta asiasta, jossa onnistuit päivän aikana tai jossa toimit oikein. Huomaa ne pienetkin asiat.
- Kokeile tai tee rohkeasti vaativampia asioita kuin tunnet uskaltavasi.
- Muista, että olet ainutlaatuinen niin kuin jokainen ihminen on.
- Uskalla olla oma itsesi, uskalla olla erilainen.
- Opettele tekemään itsenäisiä päätöksiä ja valintoja, aloita pienestä.
- Pidä kiinni tärkeistä ihmissuhteista. Karsi ne, jotka saavat sinut voimaan huonosti.

TEEMA 4
Kannusta itseäsi

Puhuuko sinun sisälläsi kriitikko, kannustaja vai joku muu?

Mielen tehtävänä on tuottaa jatkuvasti huomioita ja havaintoja itsestä ja maailmasta. Tätä ajatusten virtaa sanotaan sisäiseksi puheeksi. Sisäinen puhe kuvastaa asennetta ja suhtautumista sekä itseemme että ympärillä tapahtuviin asioihin. Positiivinen sisäinen puhe on itsensä arvostamista ja kannustamista, kuten: ”Hienoa, sinä teit sen”, ”Kyllä sinä jaksat, jatka vain”. Negatiivisessa puheessa kuuluu kriittisyys ja epäusko omaan itseen: ”En kuitenkaan saa sitä onnistumaan, olen jo liian vanha”, ”Minua ei kukaan arvosta”.

Ajatukset vaikuttavat elämäämme yllättävän paljon, sillä ne luovat todellisuutta ja heijastuvat tunteisiin. Emme voi estää ajatuksia, mutta voimme valita, mitä ajatusta ruokimme. Jatkuvat kielteiset ajatukset tai negatiivisten tapahtumien kuvitteleminen väsyttävät ja saavat aikaan ahdistusta. Kun käännämme tietoisesti ajatuksemme positiivisiin asioihin ja tapahtumiin, voimme henkisesti paremmin. Myönteisyys ja itsensä hyväksyminen ovat pohja myös toisten hyväksymiselle.

Epäonnistumisten ja virheiden sattuessa tarvitsemme itsemyötätuntoa. Kun epäonnistuminen sattuu läheisellemme, lohdutamme ja kannustamme häntä. Ollessamme itse samassa tilanteessa syyllistäminen ja moite ovat todennäköisempiä toimintatapoja itseämme kohtaan kuin lohdutus ja lämpö. Itsemyötätunto tarkoittaakin yksinkertaistettuna sitä, että opettelemme katsomaan itseämme yhtä lämpimästi kuin parasta ystäväämme. Kun lakkaamme vatvomasta virheitämme ja opettelemme olemaan itsellemme armollisia, se vähentää epäonnistumisen pelkoa ja rohkaisee meitä tarttumaan uusiin haasteisiin.

Seuraavilla harjoituksilla voit oppia havainnoimaan omaa sisäistä puhettasi. Tarkoituksena on löytää omasta sisäisestä puheestamme myönteisiä ajatuksia, jotta voimme jatkossa pyrkiä vahvistamaan niitä. Huomioithan, että harjoitukset ovat vain väline ja varsinaiset oivallukset syntyvät usein niiden jälkeen käydyn keskustelun aikana. Purkukeskustelulle kysymyksineen on siis hyvä varata tarpeeksi aikaa.

Ennen tehtävien tekemistä pohtikaa hetki seuraavia kysymyksiä omassa mielessänne:

- Millainen äänensävy pääsi sisällä yleensä vallitsee (ymmärtävä, kärkevä, humoristinen, vihainen tai joku muu)?
- Puhuisitko samalla äänensävyllä parhaalle ystävällesi?
- Jos äänensävysi itseäsi kohtaan omissa ajatuksissa ja toisille puhuttaessa on erilainen, mieti, miksi näin on.
- Jäätkö usein kiinni virheisiisi ja soimaat niistä itseäsi pitkään?

Jakakaa ajatuksia pienryhmissä ja pohtikaa, miten omaa ajattelua voisi muuttaa positiivisemmaksi ja vähemmän itseä soimaavaksi. Kootkaa yhteinen vinkkilista.

Harjoituksia

”Onko maljasi puoliksi tyhjä – vaiko aina tulvillaan?”

Mitä tarvitaan? Tulostetut tai kopioidut vuorosanat.

Mitä tehdään?
Valitaan henkilöt, Herra/Rouva Pessimisti ja Herra/Rouva Optimisti, jotka esittävät keskustelun osapuolia ja lukevat/dramatisoivat vuorosanansa ääneen.

Vinkki: Jos ryhmässä on teatterihenkisiä, näiden vuorosanojen ympärille voidaan rakentaa kokonainen näytelmä ryhmän ideoiden mukaan!

Herra Pessimisti: ”Voi voi, on pakko viedä roskat. Varmasti saan taas polveni kipeäksi silläkin reissulla.”

Herra Optimisti: ”Kas, roskat voisi viedä, saan samalla pienen happihyppelyn sekä arkiliikuntaa, ja niveletkin notkistuvat.”

Herra Pessimisti: ”Taas on pakko käydä kaupassa. Ja taas menee rahaa.”

Herra Optimisti: ”Saan käydä kaupassa, mukavaa. Matkalla voin viedä kirjeen postiin ja voin katsella pihoilla kukkivia kukkia, se on ilmaista hupia se.”

Herra Pessimisti: ”Sataa. Taitaa tulla tästäkin kurja päivä taas. Olisi edes parempi ilma.”

Herra Optimisti: ”Sataa. Hyvä, voinkin viettää sisäpäivän ja järjestellä vaikka kaappeja tai valokuvia. Keitän hyvät kahvit. Kurja ilma ei tarkoita, että minulla pitäisi olla kurjaa.”

Herra Pessimisti: ”Yhdistyspäivä on peruttu. Tästä tulikin ihan turha päivä.”

Herra Optimisti: ”Yhdistyspäivä on peruttu. Vautsi vau, sainkin vapaapäivän! Mitähän kaikkea hauskaa voisinkaan tehdä? Onkohan Irma kotona, jos poikkeaisin kahvilla?”

Kun tilanteet on luettu läpi, keskustelkaa näistä aiheista:

- Kumpaan ryhmään itse kuulut, ja miten se näkyy arjessasi?
- Millaiset asiat elämässäsi estävät sinua ajattelemasta optimistisesti?
- Miten voisit ohjata omaa ajatteluasi positiiviseen suuntaan?
- Kuuluuko arkipuheessasi paljon sanontoja, jotka viittaavat pessimismiin eli huonojen puolien näkemiseen kaikessa, kuten ”pakko”, ”minua ärsyttää”, ”miksi minun pitää”, ”taas tätä samaa”, ”mutta”, ”sitten kun”?
- Jos kuuluu, niin pohtikaa, miten ajattelua voisi ohjata positiiviseen suuntaan.

”Näetkö sinä, mitä minä koen?”

Ennen harjoituksen tekemistä pohtikaa alla olevia kysymyksiä:

✤ Millaisen kuvan media antaa vanhuksista ja ikääntyneistä?
✤ Onko tämä kuva oikea?
✤ Millaisiin asioihin mielikuva vanhuudesta vaikuttaa sinun elämässäsi?

Mitä tarvitaan?
Jokaiselle osallistujalle monistettu seuraavalta sivulta löytyvä tehtävälomake ja kynä. Lisäksi muutamia ylimääräisiä tehtävälomakkeita jatkotyöskentelyä varten. Mahdollisesti teippiä tai sinitarraa valmiiden lomakkeiden kokoamiseksi seinälle.

Mitä tehdään?
Pohditaan lomakkeen avulla, mitä ominaisuuksia kukin haluaisi vahvistaa mielikuvassa esimerkiksi seitsemänkymppisistä muiden ikäryhmien ja yhteiskunnan silmissä? Millaisena haluaisit muiden ikäryhmien näkevän oman ikäryhmäsi?

❶ Kirjoita keskellä olevan kuvan päälle ikäluokka, johon kuulut (65–75, 76–85, 86–). Vedä sen jälkeen viiva keskellä olevan ihmisen ja niiden sanojen välille, jollaisina haluaisit muiden näkevän oman ikäluokkasi. Valitse 3–5 ominaisuutta. Tyhjille viivoille voit kirjoittaa lisää mielestäsi sopivia sanoja.

❷ Jakaannutaan seuraavaksi pienryhmiin siten, että samassa ryhmässä on samaan ikäryhmään (65–75, 76–85, 86–) kuuluvia. Samaan ikäryhmään kuuluvien pienryhmiä voi olla useampia, ja ryhmään on hyvä kuulua 3–5 henkilöä.

❸ Keskustelkaa ryhmässä vastauksistanne. Jokainen perustelee omat vastauksensa muille. Vertailkaa vastauksianne: missä määrin ne ovat samoja, miten ne taas eroavat toisistaan?

❹ Muodostakaa ryhmänne yhteinen mielipide valitsemalla hyväksi katsomanne määrä sanoja, joiden takana kaikki ryhmän osallistujat seisovat. Kirjatkaa nämä vastaukset ylimääräiseen lomakkeeseen ja palauttakaa ohjaajalle.

❺ Ohjaaja kokoaa pienryhmien lomakkeet seinille ja tekee niistä silmäillen tai esimerkiksi tukkimiehen kirjanpidolla koosteen.

Suosituimmat vastaukset käydään läpi ja puretaan tehtävä keskustellen seuraavien kysymysten avulla:

- Mitkä vastaukset ovat yhteisiä ryhmien välillä, mitkä taas eroavat toisistaan?
- Millaisia perusteluja ryhmät antavat vastauksilleen?
- Kuinka pitkälle tämä toivottu mielikuva vastaa todellisuutta?
- Millainen käytös tai toiminta estää näiden mielikuvien toteutumista?
- Miten toimimalla voisit vahvistaa tätä kuvaa muiden ikäluokkien silmissä?
- Miten positiivisella ajattelulla voidaan muokata tätä kuvaa – vai voidaanko?
- Vaikuttaako yleinen mielipide omasta ikäluokasta mieleesi tai jaksamiseesi?

Ystävälle merkityksellinen

Lapsille/lapsenlapsille tärkeä

Kykenevä

Kekseliäs

Mielikuvituksellinen

_____

Kaunis/ komea

Aikaansaava

IKÄ: _____

Ajatteleva

Yhteiskunnalle tärkeä

_____

Liikkuva

Ahkera

Luova

_____

_____

Huumorin-tajuinen

Rohkea

Toiset huomioiva

Viisas

Paljon nähnyt ja kokenut

Voimavara vapaaehtoistoiminnalle

Seksikäs

Vinkki!

Vahvista positiivista ääntäsi:

✿ Joka aamu herätessäsi käytä ennen sängystä nousua muutamia sekunteja tai minuutteja pohtiaksesi, mitä mukavia asioita tämä päivä tuo tullessaan. Päätä, että tästä päivästä tulee hyvä.

✿ Katso joka aamu peiliin ja sano itsellesi jotakin ystävällistä.

✿ Kirjoita kuukauden ajan joka ilta muistiin kolme asiaa, joista sen päivän aikana olet ollut kiitollinen. Huomaatko asenteesi muuttuvan ajan kanssa kiitollisempaan suuntaan?

✿ Kehu kuukauden ajan jotakuta ikätoveriasi päivittäin. Voit ilahduttaa ystävääsi kehumalla hänen kampaustaan tai tuntematonta kassajonossa huomauttamalla hänen kauniinvärisestä puserostaan. Millaisia reaktiota saat aikaan?

✿ Kiinnitä huomiota mediassa tai arjessa näkyviin positiivisiin mielikuviin ikäluokastasi: uutisoidaanko eläkeläisistä voimavarana, onko vanhustenhoidossa uusia, hyviä hoitomuotoja tai ideoita?

TEEMA 5
Vuorovaikutus ja kuulluksi tuleminen

VAPAAEHTOISILLA on erityisen vahva rooli kuuntelijoina ja kanssakulkijoina, joten vuorovaikutustaitojen harjoitteleminen kannattaa. Jos kommunikaatio ei ryhmässä tai autettavan kanssa suju, on hyödyllisempää pysähtyä miettimään, voisiko omassa toiminnassa olla jotakin korjattavaa kuin miettiä toisten virheitä. Toisten toimintaa emme voi muuttaa, mutta omaa voimme.

Toisen huomioiva ja toista arvostava lämmin vuorovaikutus kohottaa mielialaa ja lisää toiveikkuutta. Toimivan vuorovaikutuksen peruspilari on tasa-arvoisuus, joka muodostuu läsnäolosta ja kuuntelemisesta. Kuuntelemisen taito on yksinkertainen mutta vaativa. Kysyttäessä toiselta jotain on siis aina muistettava myös kuunnella vastaus. Kuulluksi tuleminen tarkoittaa sitä, että puhuja kokee kuuntelijan ymmärtäneen paitsi hänen sanojaan myös hänen tarkoitustaan.

Vuorovaikutuksessa kaikki viestintä ei aina ole sanallista. Tällöin empatiakyvyllä on suuri merkitys vuorovaikutuksen onnistumisessa. Empatialla tarkoitetaan muun muassa toisten ihmisten tunteiden ja tarpeiden sekä viestien ja tavoitteiden tunnistamista ja huomioimista. Empatiakyky antaa valmiuksia lukea viestejä myös rivien välistä eli ymmärtää sanojen kanssa ristiriidassa olevien eleiden tai ilmeiden viestejä.

Aito läsnäolo mahdollistaa kokemuksen kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta. Aito läsnäolo on ajatuksen ja tekemisen keskittämistä vuorovaikutukseen, mutta myös ilmeiden ja eleiden viestintää siitä, että olen tässä sinua varten. Positiivinen suhtautuminen niin toisiin kuin itseensä on tärkeää vuorovaikutuksessa. Liika itsekriittisyys kääntyy helposti negatiiviseksi lähestymistavaksi myös keskustelukumppania kohtaan.

Miten jaksamme olla kanssakulkijoita ja hyviä kuuntelijoita erilaisissa vuorovaikutustilanteissa? Tunnistammeko sudenkuoppamme? Millainen on hyvän keskustelijan muistilista?

Aloitetaan keskustelu pohtimalla:

- Miksi hyvä ja toimiva vuorovaikutus on tärkeää?
- Koenko tulevani arjessa kuulluksi, ja miten se minuun vaikuttaa?
- Tiedostanko omat pahat tapani kuuntelijana, ja miten ne vaikuttavat läheisiini?

Laatikaa yhdessä hyvän kuuntelijan muistilista. Muistilista voi sisältää esimerkiksi seuraavalla sivulla olevia asioita.

Esimerkkejä hyvän kuuntelijan muistilistaan:

✿ Kerro eleilläsi ja ilmeilläsi kuuntelevasi ja olevasi kiinnostunut puhujan asioista.

✿ Älä keskeytä puhujaa, keskity kuuntelemaan.

✿ Kysy tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä, puhu samoilla sanoilla/ toista samoja sanoja omassa puheessasi.

✿ Kommentoi rohkaistaksesi jatkamaan, älä keskeyttääksesi.

✿ Yritä asettua puhujan asemaan ja miettiä, miltä hänen kertomansa hänestä itsestään tuntuu. Muista vanha Cheyenne-intiaanien sananlasku: *”Älä tuomitse naapuriasi, ennen kuin olet kävellyt hänen mokkasiineissaan pitkään.”*

Harjoitus

”Kuuntele minua”

Mitä tehdään?

❶ Ohjaaja jakaa osallistujat pareihin.

❷ Muistelkaa mielessänne viimeisen viikon aikana tapahtunutta joko iloista tai ikävää tapahtumaa.

❸ Toinen parista kertoo oman tarinansa, eikä toinen kuuntele (tekee jotain muuta, kuten näplää kännykkää). Tarinan lopussa vaihdetaan rooleja. Kun kummatkin ovat kertoneet tarinansa, keskustellaan yhteisesti, miltä tuntui, kun toinen ei kuuntele.

❹ Jatketaan harjoitusta: Toinen parista aloittaa uudestaan kertomaan omaa tarinaansa. Kuunteleva osapuoli alkaa jossain vaiheessa kertomusta puhua kertojan päälle ja aloittaa oman tarinansa kertomisen.

Vaihtakaa rooleja. Keskustelkaa yhteisesti, miltä tuntui, kun toinen vei mahdollisuuden kertoa tarina loppuun.

❺ Jatketaan harjoitusta: Toinen parista kertoo tarinansa ja toinen kuuntelee keskeyttämättä osoittaen ilmeillään ja eleillään olevansa kiinnostunut asiasta. Vaihtakaa rooleja. Keskustelkaa yhteisesti, miltä tuntui, kun tuli kuulluksi oman tarinansa kanssa.

TEEMA 6
Voimaa luonnosta:
Matka mielimaisemaan

LUONTO on aina ollut osa suomalaisten elämää, hyvinvointia ja toimeentuloa. Tutkimusten mukaan säännöllisesti luonnossa samoilevat ihmiset kokevat enemmän myönteisiä tuntemuksia kuin harvoin luonnossa liikkuvat. Jo pelkillä luontokuvilla on meihin positiivinen vaikutus. Luonto hoitaa mieltä ja auttaa jaksamaan. Lyhytkin aika luonnonmaisemassa voi laskea stressitasoa ja verenpainetta, laukaista lihasjännityksiä, hälventää kielteisiä tunteita ja jopa nostaa ihmisen vastustuskykyä. Luonnossa liikkuminen voi auttaa katsomaan asioita uudesta näkökulmasta ja asettaa asioita inhimilliseen mittakaavaan. Suhde luontoon tai tarve luontokokemuksiin ei vähene toimintakyvyn heikentyessä. Vapaaehtoiset voivat hyödyntää luontoteemaa monella tavalla ikäihmisten kanssa toimiessaan: avustaa kävelyretkellä, keskustella luonnosta, tuoda luonnonmateriaaleja mukanaan laitokseen tai kotiin tai maistella yhdessä metsän herkkuja.
(Lisää vinkkejä luonnon hyödyntämiseen saat Eläkeliiton Tehdään yhdessä -oppaasta, www.tunnemieli.fi)

Luontokokemusten äärelle pääsee myös vuoteesta tai nojatuolista käsin tekemällä mielikuvitusmatkan mielimaisemaan. ”Oma paikka” ja sen muisteleminen voivat tuoda ihmiselle kokemuksen johonkin kuulumisesta. Miellyttävä maisema aikaansaa mukavia tuntemuksia ja herättelee aistimuistia. Tällä ryhmäkerralla luodaan oma mielimaisema joko mielikuvituksen tai materiaalien avulla. Mielimaisemaan voi tämän jälkeen palata aina, kun kokee tarvetta rauhoittua ja saada elinvoimaa luonnosta. Harjoitukset sopivat niin vertaisryhmään kuin yksittäisen autettavan kanssa tehtäväksi.

Ennen tehtävään siirtymistä keskustelkaa näistä aiheista:

- Mitä luonto merkitsee juuri sinulle?
- Onko sinulla mielessäsi jokin luontoon liittyvä muisto, jonka voisit jakaa?
- Kuinka usein pääset luontoon? Kaipaisitko sinne useammin?

Harjoituksia

”Mä vielä muistan rantakoivun...”

Tehtävä pienryhmän tai yksittäisen autettavan kanssa.

Mitä tarvitaan?
Paperia, värejä, runsaasti aikakauslehtiä/kuvia luonnosta, liimaa.
Lumettomaan aikaan toteutettaessa: luonnon materiaaleja, joilla virittää aisteja tai joita käyttää luonnosteluun, kuten kaarnaa, lehtiä, sammalta, vettä, marjoja, sieniä, heinää tai viljaa, ruohoa, hiekkaa, kiviä, kukkia, kaisloja.
Pieniä pahvilaatikoita, joihin rakentaa maisema luonnonmateriaaleista, kuvista tai muusta käytettävissä olevasta materiaalista.

Mitä tehdään?
1. Luetaan alla oleva alkuteksti.

Jokainen lienee joskus ollut maisemassa tai paikassa, jossa on kokenut erityistä mielenrauhaa ja hyvää mieltä. Tässä yksi esimerkki:

> Muistan aina lapsuudenkotini lähistöllä olevan niemennokan, se sopii sielunmaisemaani, siellä mieli lepää. Nuorempana kuljin sinne aina, kun mieleni oli levoton. Polku oli mustikanvarpujen piilottama, ja aurinko osui tuuhean metsän läpi polulle vain tietyissä kohdissa. Järveltä puhalsi lempeä tuuli vasten kasvojani. Usein tikka koputteli vanhaa, kelottuvaa mäntyä syvemmällä metsässä. Olo rauhoittui jo matkalla. Järvi pilkotti askel askeleelta enemmän puiden lomasta, ja veden tuoksu voimistui. Loppumatkan kuljin alamäkeä, kunnes saavuin vesirajaan. Telkkä sukelsi kauempana kalastusretkelleen. Pilvet heijastuivat vedenpintaan, joskus valkoisina, joskus synkän harmaina, ja joskus tuulenkare rikkoi kuvajaisen tyystin. Istuin kivelle ja hengitin syvään. Siinä oli hyvä. En ole päässyt käymään tuossa niemennokassa kahteenkymmeneen vuoteen, mutta palaan sinne mielessäni aina, kun koen ahdistusta tai kaipaan rauhoittumista.

❷ Sulkekaa silmänne ja pohtikaa, millainen on tai voisi olla oma mielimaisema – tärkeä, luonnossa sijaitseva paikka. Se voi olla todellinen ja olemassa oleva tai vain mielikuva.

Ohjaaja lukee rauhallisesti alla olevia mielimaiseman tekemistä tukevia kysymyksiä:

- Miten paikkaan pääsee? Kävellen, soutaen vai jollakin muulla tavalla?
- Mikä vuodenaika on mielikuvassa?
- Miltä siellä tuoksuu, näyttää, kuulostaa?
- Miltä maisema tuntuu käsiä ja jalkoja vasten?
- Onko paikassa lämmin, kuuma, viileä, kylmä? Tuntuuko tuuli kasvoillasi?
- Näkyykö maisemassa oksia, kiviä, sammalta, kaarnaa, marjoja, ketunleipiä, kukkia, heinänkorsia, ruohoa?

❸ Kun mielikuva on syntynyt, puetaan se maalauksen, piirustuksen tai kuvakollaasin muotoon. Apuna voidaan käyttää luonnonmateriaaleja ja kiinnittää niitä teokseen. Toinen vaihtoehto on luoda kolmiulotteinen maisema pahvilaatikkoon!

Tehtävän jälkeen keskustelkaa kokemuksista, joita mielimaiseman rakentaminen synnytti.

”Missä kauneimmat rannat ja kukkulat on...”

Sopii hyvin myös isommalle ryhmälle.

Mitä tarvitaan?
Tuolit, joilla istua, tai patjat, joilla makoilla. Musiikkisoitin, kuten CD-soitin tai äänentoistoon kytketty tietokone.

Mitä tehdään?
1 Ryhmää pyydetään istuutumaan tai asettumaan makuulle mukavasti, rauhoittumaan ja sulkemaan silmänsä.

2 Luetaan edellisen harjoituksen alkuteksti.

3 Sen jälkeen kehotetaan osallistujia pohtimaan hetken ajan itsekseen, millainen oma mielimaisema on. Oma maisema voi olla todellinen paikka tai mielikuva itselle kauniista maisemasta, jonka ajattelu rauhoittaa mieltä.

4 Seuraavaksi laitetaan taustalle soimaan rauhallista, meditatiivista musiikkia, jonka kesto on noin 10–15 minuuttia. CD-levyjä voi lainata kirjastosta tai valita kuunneltavaa musiikkia internetistä.

5 Musiikkia kuunnellaan muutama minuutti hiljaa kuulostellen, millaisia mielikuvia ja maisemia se tuo mieleen. Ohjaaja lukee noin puolen minuutin välein rauhallisella äänellä alla olevat kysymykset yksi kerrallaan.

Osallistujat miettivät hiljaa mielessään vastauksia näihin kysymyksiin:

- Millainen on matka mielimaisemaasi? Liikutko jalan, millainen on tie tai polku perille?
- Onko seurassasi joku vai oletko yksin?
- Mikä vuodenaika nyt on, ja mistä sen huomaat?
- Millainen sää on juuri nyt mielimaisemassasi?
- Miltä mielipaikassasi näyttää, kun saavut sinne?
- Miltä paikka tuntuu jalkojen alla sen eri kohdissa?
- Miltä paikassa tuoksuu?
- Millaisia ääniä kuulet? Ovatko ne kaikki luonnonääniä?
- Tunnistatko ympäristöstä joitakin kasveja tai eläimiä?
- Milloin olet käynyt täällä viimeksi? Milloin aiot tulla seuraavan kerran?
- Millainen on matka pois mielimaisemastasi, millaista polkua kuljet ja mitä näet, kuulet tai haistat ympärilläsi?

6 Kun kaikki kysymykset on kysytty, musiikki hiljenee pikkuhiljaa. Osallistujia kehotetaan avaamaan silmät.

7 Tämän jälkeen jokainen saa vuorollaan kertoa haluamansa asiat mielimaisemastaan, jossa juuri äsken kävi, sekä tuntemuksista, jotka tällä matkalla koki.

TEEMA 7
Luovuus ja rohkeus

USKOTKO olevasi luova? Moni meistä ei usko. Jokaisesta löytyy kuitenkin luovuutta, mutta valtaosa ihmisen osaamisesta ja luovuudesta jää käyttämättä. Luovuutta on kyky rikkoa vanhoja kaavoja ja synnyttää jotakin uutta: maalata, kirjoittaa, toimia arjen tutussa tilanteessa uudella tavalla. Luovuus voi tukehtua vaikeiden elämäntilanteiden alle, kannustuksen tai rohkeuden puutteesta tai liiasta kriittisyydestä. Luovilla toiminnoilla ja itseilmaisulla on merkitystä mielen terveyden ylläpitämisessä ja sitä uhkaavien häiriöiden ennaltaehkäisyssä. Mielikuvitus ja haaveilu auttavat irrottautumaan hetkeksi arjesta ja antavat siten voimia jatkaa eteenpäin. Huumorilla ja leikin laskulla voi oppia hyväksymään niin itseä kuin muita. Luovuutta voidaan käyttää myös surun ja ahdistuksen purkamiseen. Moni laulu, kirjoitus tai kuva on surusta tehty.

Tällä ryhmäkerralla kaivamme osallistujista esiin luovuutta tuottaa jotakin uutta sekä rohkeutta kertoa tämän luomistyön tuloksista. Luovuuden ja rohkeuden edistäminen helpottavat ryhmänohjaajana toimimista, värittävät arjen kohtaamisia, kehittävät itsevarmuutta ja lisäävät monipuolista toimintakykyä vapaaehtoisena.

Ennen tehtävien aloitusta keskustelkaa näistä aiheista:

- Mitä luovuus tarkoittaa sinulle?
- Millaisia luovia ratkaisuja teet arjessasi?
- Onko sinusta helppoa tai vaikeaa heittäytyä – miksi?

Harjoituksia

”Kynät käteen ja luulot pois – täältä tulevat mestarikirjoittajat!”

Mitä tarvitaan?
Kaikille osallistujille kynät ja paperia.
Irrallisia sanoja kirjoitettuna listaksi (esimerkiksi 5–15 kpl/lista). Listoja voi kerätä avaamalla mitä tahansa kirjaa tai lehteä sattumanvaraisista kohdista ja poimimalla ensimmäisenä silmiin osunut sana listalle. Tietokirjoista, laulukirjoista ja romaaneista löytyy hauskoja ja vaihtelevia sanoja. Listoja on hyvä varata muutama erilainen ryhmän koosta riippuen.

Mitä tehdään?
❶ Ohjaaja jakaa osallistujille kynän ja paperia sekä listan sanoja. Listoja voi olla muutama erilainen, mutta useammalla ihmisellä saa olla sama lista. Osallistujat tutustuvat saamiinsa sanoihin.

❷ Tarkoituksena on kirjoittaa pieni tarina, jossa esiintyvät kaikki omalla listalla olevat sanat. Tarinan ei tarvitse olla tosi tai edes mahdollinen, eikä sanojen tarvitse esiintyä samassa järjestyksessä tai muodossa kuin listalla. Muutama lausekin riittää tarinaksi. Jokaisessa lauseessa ei tarvitse olla listan sanoja, vaan kirjoittaja saa täydentää tarinaansa haluamallaan määrällä tekstiä.

Esimerkki:
Listalla olevat sanat: KARKKI, VAIHTAA, ONNI, LINTU, KIRKAS, TUULI, KEVÄT, HOPEA, LYSTI, KELLO, POIKA.

Tarina: ”Ajoipa kerran mies autollaan Karkkilasta Helsinkiin päin. Kirkas aurinko paistoi tuulilasista sisään. Oli kevät, ja sulilla teillä oli taas lysti ajaa pitkän talven jälkeen. Hopeaiset pilvenlongat loikoilivat taivaalla, lintuja lenteli pellon yllä. Tätä päivää en tahtoisi vaihtaa, mies mietti. Tämä päivä on täynnään onnea: kun aamulla oli kello lyönyt kuusi, oli sairaalasta soitettu: pieni poika on syntynyt.”

❸ Kirjoitusaikaa on esimerkiksi 10 minuuttia.

❹ Kaikki/halukkaat saavat lukea tarinansa ääneen. On hauska huomata, miten erilaisia tarinoita samoistakin sanoista syntyy ja miten hienoja ne kaikki omalla tavallaan ovat.

Purkukysymykset:

- Keskustelkaa, miltä tarinan kirjoittaminen tuntui.
- Mitkä tekijät rajoittavat luovuuttasi arjessa? Miten niitä voisi purkaa?
- Mitkä seikat syövät rohkeuttasi arjessa, ja miten niitä voisi poistaa?
- Ruokkiiko uusien asioiden kokeileminen luovuutta?
- Jos koen olevani luova tai rohkea, mikä sen minussa saa aikaan?

”Johan oli päivä”

Alla oleva tehtävä tuo piristystä vapaaehtoistoimintaan, sillä voit tehdä sen yhdessä autettavasi kanssa.

Pyydä aluksi autettavaasi/ystävääsi mainitsemaan alla olevassa listassa olevia asioita ja kirjaa ne ylös. Kannusta häntä käyttämään mielikuvitustaan!

1. Jokin paikka:_____
2. Joku julkisuuden henkilö (elossa tai kuollut):_____
3. Mikä tahansa adjektiivi eli laatusana (millainen): _____
4. Toinen, mikä tahansa adjektiivi eli laatusana (millainen): _____
5. Jokin kasvi:_____
6. Mikä tahansa adjektiivi eli laatusana (millainen):_____
7. Joku henkilö (todellinen tai keksitty): _____
8. Syötävää tai juotavaa:_____
9. Mikä tahansa asia tai puheenaihe:_____
10. Mikä tahansa adjektiivi eli laatusana (millainen): _____
11. Jokin eläinlaji:_____
12. Kuka tahansa henkilö (todellinen tai kuviteltu):_____
13. Mikä tahansa adjektiivi eli laatusana (millainen):_____
14. Mikä tahansa adjektiivi eli laatusana (millainen): _____

Kun saatte listan valmiiksi, sijoita ystäväsi keksimät sanat alla olevaan tekstiin vastaaville paikoille lauseen kannalta oikeaan muotoon. Lukekaa sitten teksti ääneen. Millainen siitä tuli? Vastaavia tarinoita voit keksiä itse lisää tai kirjoittaa tehtävän esimerkkitarinalle jatkoa!

Tehtävän täydennettävä teksti:

Lähdin tänään kävelylle **1.** _____. Siellä tapasin **2.** _____. Hän sanoi minulle: ”Mukava tavata! Oletpa sinä **3.**_____ tänään!” Jatkoimme yhdessä matkaa. Sää oli oikein **4.**_____ , ja päätimme kääntyä metsäpolulle. Polku oli **5.**_____ peitossa. Saavuimme **6.**_____ mökin pihaan. Ikkunasta katseli **7.**_____. Hän näytti ilahtuneelta tulostamme. Hän kutsui meidät sisään ja tarjosi meille **8.**_____. Keskustelimme päivänpolttavista aiheista, kuten säästä, **9.**_____, **10.**_____kuulumisistamme sekä pihalla ruokailevista **11.**_____ . Yhtäkkiä ovi aukeni, ja siitä astui sisään **12.**_____. Hän näytti olevan hyvin **13.**_____. ”Nyt on aika lähteä kotiin!” hän huikkasi minulle. Lähdimme kaikki yhtä matkaa takaisin päin. Seuralaiseni saattoivat minut kotiin, ja sitten olikin jo aika käydä **14.**_____ päivälevolleni.

Tehtävän tekemisen jälkeen keskustele autettavasi/ystäväsi kanssa seuraavista kysymyksistä:

- Oliko sanojen tuottaminen nopealla aikataululla haastavaa?
- Helpottuiko se tehtävän edetessä?
- Vaatiko tilanne mielestäsi heittäytymistä, ja miltä se tuntui?
- Millaista rohkeutta toivoisit elämääsi enemmän? Millaisissa asioissa/ tilanteissa olisit toivonut itselläsi olleen elämässä enemmän rohkeutta?

TEEMA 8
Iloa ja hyvää oloa hyötyliikunnasta

RIITTÄVÄ LIIKUNTA on hyvinvoivan kehon ja mielen kivijalka. UKK-instituutin mukaan ikääntyvälle sopiva määrä olisi kaksi ja puoli tuntia reipasta liikuntaa (kuten kävely) tai tunti ja vartti rasittavaa kestävyysliikuntaa (kuten vesijumppa) viikossa. Lisäksi tärkeää on huolehtia lihasvoiman, tasapainon ja notkeuden säilymisestä. Liikunta edistää toimintakykyä, vähentää dementian ja Alzheimerin taudin todennäköisyyttä, ja sillä on suotuisia vaikutuksia myös mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin. Liikunnan puute on puolestaan yhteydessä huonoon unen laatuun ja väsymykseen.

Vaikka tiedämme tämän kaiken, liikkumaan lähteminen on monelle silti haasteellista. Jonakin päivänä ulkona sataa, toisena jalkaa särkee tai ei vain huvita. Liikuntaa on kuitenkin muukin kuin lenkillä tai altaassa kerrytetyt, hikeä ja ponnisteluja vaativat kilometrit. Riittävästä arkiliikunnasta huolehtiminen on jo askel terveempää elämää kohti. Tärkeintä ikäihmiselle on ennen kaikkea välttää liikkumattomuutta. Kävely paikasta toiseen, roskapussin vieminen, halon hakkaaminen, soutaminen tai maton tamppaus ovat hyvää liikuntaa, kunhan niitä muistaa suorittaa riittävän usein ja säännöllisesti.

Käykää ryhmän kanssa läpi seuraavat kysymykset ja keskustelkaa niistä:

- Mitä arki- tai hyötyliikunta tarkoittaa sinun arjessasi?
- Mikä on mielestäsi hauskinta arkiliikuntaa – voisitko tehdä sitä enemmän?
- Millaisia terveysvaikutuksia uskot hyötyliikunnasta sinulle olevan?
- Uskotko liikunnan tukevan mielen hyvinvointia, ja miten se näkyy?

Harjoituksia

”Joka päivä mä aamusta iltahan käyn...”

Mitä tarvitaan? Jokaiselle osallistujalle oheinen lista monistettuna sekä kynä.

Mitä tehdään?

❶ Jakaudutaan 3–4 henkilön ryhmiin.

❷ Tutkaillaan lomaketta ajan kanssa. Kukin merkkaa omaan lomakkeeseensa, mitä hyötyliikunnan lajeja on suoritettu viimeksi kuluneen viikon aikana. Jos puolen tunnin mittaisia kertoja on ollut useita, merkitään useampi kappalemäärä (esimerkiksi 3 kertaa tunnin hiihtolenkki merkitään kuutena puolen tunnin kertana, kaksi avantouintikertaa merkitään kahtena kertana jne.).

❸ Lasketaan riveittäin yhteen kulutetut kilokalorit kunkin hyötyliikunnan muodon osalta ja lopuksi vielä allekkain yhteen kaikkien eri muotojen osalta. Kuinka hurjia lukuja saatte?

❹ Laskekaa vielä koko pienryhmänne tulokset yhteen. Kuinka monta berliininmunkkia saisitte näillä kaloreilla syödä/kuinka monta munkkia olette kuluttaneet?

Hyötyliikunnan muoto (30 min)	Kilokalorit 30 min	Määrä kpl	Kcal yhteensä vk
Auton huoltaminen	150 kcal		
Avantouintikerta	200 kcal		
Hiihto	240 kcal		
Hirvenmetsästys	230 kcal		
Ikkunaostokset	190 kcal		
Imurointi	140 kcal		
Kalastus	120 kcal		
Kaupassa käynti ostoskärryjä työntäen	140 kcal		
Keilailu	80 kcal		
Kodin siistiminen ja yleissiivous	120 kcal		
Koiran ulkoiluttaminen (reippaasti)	200 kcal		
Kävely lastenvaunuja työntäen	100 kcal		
Kävely kohtalaisella tahdilla (5 km/h)	60 kcal		
Haravointi	160 kcal		
Lasten kanssa leikkiminen/lastenhoito	100 kcal		
Leipominen	138 kcal		
Lepäily sohvalla	40 kcal		
Lintubongaus	100 kcal		
Luistelu	200 kcal		
Lumikenkäily (rauhallinen)	270 kcal		
Lumityöt	240 kcal		
Maalaaminen (esim. talon seinä)	153 kcal		
Marjastus/sienestys	200 kcal		
Mattojen piiskaus	160 kcal		
Metsätyöt	400 kcal		
Minigolf	120 kcal		
Moottoripyöräily	100 kcal		
Naruhyppely	310 kcal		
Peffamäen lasku	240 kcal		
Penkkiurheilu	60 kcal		
Pesäpallon heittely/kopittelu	100 kcal		
Petanque/Boccia	140 kcal		
Rauhallinen portaiden nousu	160 kcal		
Potkukelkkailu	200 kcal		
Puiden pilkkominen	240 kcal		
Puutarhanhoito	160 kcal		
Pyykkääminen	34 kcal		
Pyöräily (rauhallinen)	160 kcal		
Rakastelu	50 kcal		
Retkeily luonnossa (rauhallinen)	120 kcal		

Hyötyliikunnan muoto (30 min)	Kilokalorit 30 min	Määrä kpl	Kcal yhteensä vk
Ruohonleikkuu	240 kcal		
Soittimen soittaminen	80 kcal		
Soutelu	120 kcal		
Suihkussa käynti seisten	80 kcal		
Talvionginta	120 kcal		
Tanssiminen (rauhallinen)	120 kcal		
Tikanheitto	160 kcal		
Tiskaaminen	80 kcal		
Vaeltaminen (reipas vauhti)	240 kcal		
Venyttely	160 kcal		
Vesijumppa	160 kcal		
Vesijuoksu	310 kcal		
Koko viikko kilokaloreina yhteensä:			
Ryhmän viikon kilokalorit yhteensä:			

(Lähde: EnergyNet-laskuri)

Vertailun vuoksi: yksi ihana, tuore, rasvainen berliininmunkki sisältää 430 kilokaloria.

Laskekaapa, kuinka monen munkin edestä olette yhdessä liikkuneet:_____

”Minun arkiliikuntaviikkoni”

Kirjaa tähän seuraavan viikon joka päivälle kaksi hyötyliikunnan muotoa, jota aiot harrastaa. Toteuta suunnitelmasi ja juhlista samalla yleiskuntosi ylläpitoa tai jopa kohentumista arkiliikunnan avulla!

Maanantaina aion _____ ja _____

Tiistaina aion _____ ja _____

Keskiviikkona aion _____ ja _____

Torstaina aion _____ ja _____

Perjantaina aion _____ ja _____

Halutessasi voit laskea viikon aikana arkiliikunnalla kuluttamasi kalorit yhteen tähän:

_____

Vinkki!

Ikäihmisen energiantarve on aina yksilöllinen ja riippuu esimerkiksi fyysisestä aktiivisuudesta ja lihasmassan määrästä. Virallisten suositusten mukaan liikkumiskykyinen tai paljon liikkuva 65 vuotta täyttänyt tarvitsee ravintoa keskimäärin 30–35 kcal painokiloa kohti, esimerkiksi liikkuvainen 65-kiloinen ihminen tarvitsee energiaa noin 1950 kcal päivässä. Muistathan siis liikkuessasi myös syödä riittävästi.

TEEMA 9
Aivoterveys ja hyvinvointi

PÄÄTTELYKYVYN ja aivojen vetreyden ylläpitäminen ovat tärkeä osa mielen hyvinvointia. Virkeät ja terveet aivot jaksavat oppia, ajatella, muistaa, havaita ja ratkaista ongelmia sekä selviytyä uusista tilanteista. Vanheneminen itsessään vaikuttaa aivojen toimintaan vähemmän kuin arvaisikaan: mieleen painaminen, muistiin palauttaminen tai uusien asioiden opettelu vaativat ehkä vähän enemmän aikaa ja keskittymistä kuin ennen. Toisaalta kyky uusien asioiden yhdistämiseen jo olemassa oleviin tietoihin saa aikaan sen, että ikäihmiset voivat hahmottaa monimutkaisia asiakokonaisuuksia nuoria paremmin.

Riittävä uni ja liikunta sekä terveellinen ruokavalio ovat aivoterveyden ydintekijöitä. Kasvisten, marjojen, kalan ja pähkinöiden sekä muun muassa B12-vitamiinin lisääminen ruokavalioon saa aivot kehräämään. Sen sijaan runsas alkoholinkäyttö, korkea verenpaine, lihavuus ja huono uni saattavat näkyä aivoissa pitkän ajan kuluessa niin sanottuina hiljaisina aivoinfarkteina ja muistiongelmina. Aivot eivät kulu käytössä. Ikääntyessä niitä kannattaakin vahvistaa terveiden elämäntapojen lisäksi erilaisin harjoittein.

Aivot uusiutuvat myös vanhalla iällä, toisin kuin aiemmin on luultu. Aivopähkinät, luovat harjoitteet ja muistitekniikoiden kehittäminen edistävät aivojen hyvää kuntoa. Lisäksi testit, visat ja muistelut ovat virkistävää, yhteisöllistä toimintaa, jolle voidaan hyvin omistaa yksi vertaisryhmän kokoontumiskerta. Harjoitteita voidaan tehdä yksin tai yhdessä, ja niitä voidaan keksiä porukalla lisää. Säännöllisellä harjoittelulla on selviä vaikutuksia hoksottimien kehittymiseen ja ylläpitoon!

Ennen aivopähkinöiden kimppuun käymistä keskustelkaa hetki näistä aiheista:

- Rutiinit tylsistyttävät aivoja. Miten sinä haastat aivojasi arjessa?
- Millaista aivotyötä teit työurallasi, ja onko aivojen käyttö muuttunut eläkkeellä?
- Millaisissa päättelyä vaativissa tehtävissä kukin teistä on hyvä?
- Millä tavalla uskot aivoterveyden edistävän mielen hyvinvointia?

Harjoituksia

”Notkeutta nystyröille!”

Mitä tarvitaan? Kullekin osallistujalle kopiot oheisista tehtävistä sekä kynät.

Mitä tehdään? Ratkaistaan aivopähkinät yhdessä!

S	U	D	O	K	U	T	U	N	T	E	E	T	L
U	Ä	K	S	E	O	I	K	E	A	P	K	I	Ä
U	L	U	O	V	U	U	S	K	I	O	V	I	R
S	Y	L	I	A	S	O	L	U	D	T	T	U	M
I	J	A	K	S	A	M	I	N	E	N	O	T	P
L	H	I	T	E	V	S	O	T	I	U	D	A	M
L	A	S	L	N	Y	K	N	O	P	T	I	J	Y
A	A	T	S	E	K	Ö	V	A	I	E	A	A	A
V	S	I	V	I	P	N	U	L	L	S	T	R	K
R	T	R	T	U	I	O	T	N	E	T	M	A	O
U	E	S	K	V	I	T	A	M	I	I	N	I	U
T	I	K	Y	V	Y	T	K	M	M	T	S	L	R
R	Y	H	T	E	E	N	L	A	S	K	U	O	S

Etsi yllä olevasta kirjainrykelmästä nämä hyvään aivoterveyteen liittyvät asiat:

JAKSAMINEN	VITAMIINI	SUDOKU	HAASTE
AIVOT	ÄLY	MITTA	TUNTEET
VASEN	ITSETUNTO	RISTIKKO	TAIDOT
OIKEA	HYVINVOINTI	MIELI	TAIDE
YÖUNI	TURVALLISUUS	AISTI	ILO
TERVEYS	KUNTO	KYVYT	SOLU
LUOVUUS	YHTEENLASKU	LEPO	RUOKAYMPYRÄ

Laske päässäsi seuraavat laskutehtävät:

Vastaukset löydät seuraavalta sivulta.

1) 14 + 21 + 154 – 70 = _____

2) 3 x 21 + 51 – 111 = _____

3) 27:3 x 5 + 18 = _____

4) 14 + 128 – 17 + 23 + 9 – 43 =_____

Aivoterveyden anagrammit:

Mistä aivoterveyttä edistävistä ruoka-aineista on kyse? Oikeat vastaukset löydät sivun alalaidasta, ja ne toimivat hyvänä muistilistana aivoille terveellisistä ruoka-aineista.

KAKKUKILAA	_____	AIRTTAT	_____
LIERELS	_____	MOTATAIT	_____
NAANMUNKA	_____	KASTUHURMAKE	_____
KAISLAPARA	_____	MAKKURU	_____
TAKUMIKS	_____	R. VÄIJYKOKOUS	_____
RALKILMI	_____	GERMAANTAITONA	_____
IMLENTA	_____	ENHERKKI	_____
I. K. NÄPSÄHANSKA	_____	H. ILO	_____
A. O. AKKA	_____	KIVA H.	_____
RAINAA-JORMA	_____	KÄLSPASÄHHINE	_____

Vinkki!

Aivoterveyden aakkoset

- Pidä verensokeri tasaisena
- Huolehdi raudan saannista
- Muista B- ja D-vitamiini
- Helli hyvällä rasvalla (ns. pehmeät rasvat)
- Kahvittele kohtuudella
- Valitse värikkäitä vihanneksia
- Suosi suomalaisia marjoja
- Vähennä suolan käyttöä
- Älä liota aivoja alkoholissa
- Superruokia ei ole, toisin sanoen aivot tarvitsevat monipuolista ravintoa.

Lähde: Ravitsemusfysiologian professori Riitta Korpela, www.muistiliitto.fi

Päässälaskutehtävien ratkaisut:

1) oikea vastaus: 119
2) oikea vastaus: 3
3) oikea vastaus: 63
4) oikea vastaus: 114

Aivoterveyden anagrammien ratkaisut:

Aivoterveyttä edistävät ruoka-aineet, oikeat vastaukset: kukkakaali, selleri, kananmuna, parsakaali, mustikka, makrilli, manteli, saksanpähkinä, kaakao, marja-aronia, tattari, tomaatti, mustaherukka, kurkuma, kokojyväruis, granaattiomena, kikherne, lohi, kahvi, hasselpähkinä

”Jos olet väärän vieressä, on sanatkin aivan pielessä!”

Ryhmätehtävä

Mitä tarvitaan? A4-paperia ja hyvin näkyvä kynä.

Mitä tehdään?

1. Ohjaaja keksii ennalta sanoja ja kirjoittaa ne papereille siten, että kukin kirjain kerrallaan piirretään suurena yhdelle paperille. Esimerkiksi sana ”aurinko” vaatii seitsemän paperia.

2. Ohjaaja jakaa yhden sanan kerrallaan osallistujien keskuuteen erillisinä kirjain-papereina sekoitetussa järjestyksessä.

3. Ne, jotka saavat paperit käsiinsä, siirtyvät eteen seisomaan satunnaisessa järjestyksessä pitäen omaa kirjaintaan näkyvillä.

4. Muiden ryhmäläisten on tarkoitus keksiä kyseessä oleva sana järjestelemällä ihmiset oikeaan järjestykseen riviin.

5. Kirjaimista voi myös yrittää keksiä mahdollisimman monta eri sanaa.

Vinkki!

Tehtävä tulee haastavammaksi, jos sen aikana ei saa puhua lain-kaan. Tällöin ryhmäläisten on ohjailtava ”kirjaimia” lempeästi olkapäistä paikasta toiseen siirtämällä, kunnes sana on selvillä ja oikeassa järjestyksessä. Kosketuksen voima voi olla yhteisöl-lisen tunteen kannalta virkistävää ja saa ihmiset toimimaan eri tavalla kuin yleensä. Vaatii myös hoksottimia muistaa pitää suu supussa!

Lisää jännitystä saadaan jakamalla osallistujat kahteen ryh-mään. Kummallakin ryhmällä on sama sana, ja se, kumpi ryhmä nopeammin asettelee kirjaimet oikeaan järjestykseen, voittaa.

Loppukysymykset:

- Joutuivatko aivonystyrät hommiin?
- Löytyykö aivoterveyttä edistäviä ruoka-aineita lautaseltasi – voisiko löytyä jatkossa?

TEEMA 10
Tunnetaidot

TÄRKEÄ OSA mielen hyvinvointia ovat tunteet, niiden kohtaaminen ja eri tunteiden hyväksyminen. Tunnetaidot tarkoittavat kykyä oppia tunnistamaan tunteita, joita meissä herää, sekä ymmärtämään niiden syitä ja seurauksia. Samalla opimme tunnistamaan muiden välittämiä tunteita. Tunnetaidot ohjaavat käyttäytymistämme ja vuorovaikutustilanteita.

Tunnetaitoihin liittyy kyky ilmaista tunteita mutta myös säädellä niitä. Myönteisten tunteiden näyttäminen luo hyväksyvän ja turvallisen ilmapiirin. Kaikkien tunteiden näyttäminen on kuitenkin ihmiselle tärkeää, joten hankaliakin tunteita tulee voida ilmaista. Tunteet on hyvä oppia kanavoimaan kuitenkin niin, etteivät ne vahingoita itseä tai muita ihmisiä. Tunteiden säätely tarkoitta sitä, että osaa hallita tunteitaan eli kykyä kokea ja ilmaista tunteita sopivan kokoisina paloina. Jos tunteita ei osaa säädellä, voi seurauksena olla hallitsemattomia tunteenpurkauksia tai hankaliin tunnetiloihin kiinni jäämistä.

Tunteiden tunnistamisen lisäksi tunnetaitoihin liittyy myös omien tarpeiden huomioiminen. Nälän, väsymyksen, henkisten tarpeiden tai virikkeiden kaipuun tunnistaminen on omasta itsestä huolehtimista. Omat tarpeet on kyettävä tunnistamaan ennen kuin kykenee täysipainoisesti kuuntelemaan ja huolehtimaan läheisten ihmisten tarpeista. Omien tarpeiden tunnistaminen luo pohjan myös itsen suojelemiselle. Omien rajojen tunnistaminen tarkoittaa sitä, että tietää, mikä on itselle hyväksi ja mikä ei sekä mitkä ovat omat voimavarat.

Harjoitus

”Tunnenko tunteeni?”

Mitä tarvitaan? Paperia, tusseja tai hyvin näkyviä kyniä, teippiä tai sinitarraa.

Mitä tehdään?
Jakaudutaan 3–4 hengen pienryhmiin. Jokaiselle ryhmälle jaetaan muutama tyhjä paperi ja kyniä.

1. Ohjeistetaan ryhmää miettimään, keskustelemaan ja kirjaamaan
   a.) joitakin hankalia tunteita, joita on ehkä tuntenut lähiaikoina tai joita ei haluaisi tuntea
   b.) joitakin myönteisiä tunteita, joita on ehkä tuntenut lähiaikoina tai joita haluaisi tuntea enemmän.

2. Pyydetään ryhmää valitsemaan yksi tunne kohdasta a ja yksi kohdasta b. Valitut tunteet voivat olla esimerkiksi monimutkaiselta tuntuvia, vaikeasti selitettäviä tai vaikkapa sellaisia, joihin haluaa tutustua paremmin. Tunteet kirjoitetaan paperille, yksi tunne/paperi. Ympyröidään tunnetta kuvaava sana (esimerkiksi tässä häpeä).

3. Paperit kiinnitetään seinälle. Ryhmän osallistujat tutustuvat muiden ryhmien valitsemiin tunnesanoihin. Jos samoja tunnesanoja (kuten häpeä) on useita, poistetaan ylimääräiset.

4. Seuraavaksi osallistujia ohjeistetaan kirjoittamaan tunteen (häpeä) ympärille tunteesta mieleen tulevia asioita. Ohjaaja voi käyttää seuraavia kysymyksiä apunaan ohjeistaessaan tehtävää:
   - Millaisia tuntemuksia tunne (häpeä) aiheuttaa?
   - Millaisia ajatuksia tunteeseen (häpeään) liittyy?
   - Millaisissa tilanteissa tai tapahtumissa tunne (häpeä) ilmenee?
   - Missä kohtaa kehoa tunne (häpeä) tuntuu? Millä tavalla?

Puretaan tehtävä keskustelemalla koko ryhmän kanssa seuraavien apukysymysten avulla:

- Miltä tuntui tutkailla eri tunteita? Oliko se vaikeaa vai helppoa? Miksi?
- Millaiset tunteet ovat helppoja tunnistaa? Miten tunteiden tunnistamista voisi parantaa?
- Mitkä esillä olleista tunteista antavat voimaa ja mitkä kuluttavat sitä?
- Mitkä tunteet ovat sinulle hyväksi?
- Mitä hyötyä esillä olleista tunteista voisi olla?
- Miten esillä olleita tunteita voisi kanavoida niin, ettei tunnereaktio vahingoittaisi ketään? Tehkää vinkkilista tunteiden kanavoimiseen!

TEEMA 11
Musiikki ja elämänkaari

MUSIIKKI on osa elämänkaartamme kehdosta hautaan. Se on läsnä lähes jokaisessa päivässämme jossakin muodossa, oli kyse sitten konsertista, yhteislaulutilaisuudesta tai tv-uutisten tunnusmusiikista. Musiikki on myös avain muistoihin. Vanhat ja uudemmatkin tutut kappaleet herättävät meissä ajatuksia ja tuntemuksia menneistä tapahtumista, ihmisistä ja tunteista.

Musiikin herättämien muistojen kautta omaa elämää voi kerrata ja käydä läpi turvallisella tavalla ja löytää samalla sävelistä voimavaroja tulevaan. Musiikin avulla voidaan nimittäin säädellä tunteita ja tunnetiloja ja siten vaikuttaa olotilaan ja hyvinvointiin. Musiikki voi virittää meitä sopivaan mielentilaan, hyvään suoritukseen tai parempaan kivunsietokykyyn, mutta myöskin auttaa rentoutumaan ja muistamaan, kuka minä olen ja mistä minä tulen.

Tunnistatko elämästäsi tilanteita, joissa musiikki on kruunannut kauniin hetken tai tilanteeseen sopimaton kappale pilannut jonkin herkän tilanteen? Oletko saanut voimaa jostakin kappaleesta tai päässyt ikävän tunteen tai tilanteen yli jonkin musiikkityylin avulla? Seuraavien harjoitusten avulla pyrimme luomaan jokaiselle ryhmäläiselle omat ”musiikkireseptit”, joiden avulla tuetaan hyvinvoivaa mieltä, parannetaan elämänlaatua ja saadaan avaimia raskaista tilanteista toipumiseen. Samoin resepti toimii takuuna siitä, että jälkipolvet tietävät mielimusiikistamme ja osaavat valita meille sopivaa kuunneltavaa sitten, kun emme itse enää osaa tai jaksa sitä heille kertoa.

”Musiikillisen hoitotahdon” merkitys perustuu musiikkiterapian piirissä tehtyihin tutkimuksiin, joiden mukaan musiikin hyvää tekevät vaikutukset ovat voimakkaimpia silloin, kun musiikki on kuuntelijalleen tuttua ja mieluisaa. Yhtä lailla epämiellyttävä musiikki voi saada huonolle tuulelle tai jopa voimaan pahoin. Omaiset ja hoitajat saattavat tehdä oletuksia, jotka eivät pidä paikkaansa: esimerkiksi ikänsä pianoa soitelleelle ihmiselle soitetaan epähuomiossa kappaleita, joista hänellä on huonoja kokemuksia tai joista hän ei pidä. Hyvinvointivaikutusten saavuttamiseksi olisi parasta, jos jokaisen musiikkimaku ja rakkaimmat musiikkimuistot olisi kirjoitettu ylös.

Ennen harjoituksia käykää läpi ajatuksenne näihin kysymyksiin liittyen:

- Onko musiikilla jonkinlainen rooli elämässäsi? Millainen?
- Oletko ehkä soittanut tai laulanut itseksesi tai toisten kanssa elämäsi varrella?
- Millaisia hyvinvointivaikutuksia musiikilla voisi olla keholle ja mielelle?
- Miten erilaiset musiikkikappaleet vaikuttavat sinuun, keksitkö esimerkkejä?

Harjoituksia

”Musiikillinen hoitotahto”

Tehtävä pienryhmälle, voidaan toteuttaa myös yksittäisen autettavan tai hänen omaistensa kanssa yhdessä.

Mitä tarvitaan?
Tietokone tai älypuhelin, jossa on internet-yhteys, ja jokin musiikintoistoon sopiva ohjelma/sivusto (esimerkiksi YouTube internetissä) ja kaiutin tai CD-soitin ja valikoima levyjä.
Jokaiselle osallistujalle kopio oheisesta musiikillisesta hoitotahdosta.

Mitä tehdään?
Alkuharjoitus:
Ryhmän ohjaaja valitsee ennalta yhden kappaleen, joka kuunnellaan yhdessä. Kappale voi olla menevää musiikkia tai esimerkiksi rauhallista rentoutusmusiikkia. Kuuntelun ajan ollaan puhumatta ja pidetään mielellään silmät suljettuina. Osallistujia voi ohjeistaa kiinnittämään kuuntelun aikana huomioita siihen, millaisia mielikuvia musiikki heidän mieleensä tuo. Kappaleen jälkeen kukin kertoo vuorollaan, millaisissa maisemissa tai muistoissa kappaleen aikana kävi, millaisia tunteita se herätti ja kuinka miellyttävänä tätä musiikkia piti. Tarkoituksena on saada osallistujien mieli viritettyä musiikin ja siitä keskustelun taajuudelle ja todeta, miten musiikki vaikuttaa ajatuksiin ja olotilaan. On hyvä, jos jokainen kertoo jotakin, edes lyhyesti.

Jatkotehtävä:
❶ Ryhmä jakaantuu 3–4 hengen porukoihin tai pareihin. Pienryhmissä keskustellaan alla olevien kysymysten avulla musiikista osana omaa elämänkaarta:

- Millaista oli lapsuuteni musiikki, mitä perheessämme kuunneltiin tai laulettiin/soitettiin?
- Millainen musiikki tai mitkä kappaleet muistan nuoruusvuosilta?
- Mikä on ollut aikuisiälläni merkityksellistä musiikkia?
- Mitkä kappaleet tai esiintyjät erityisesti?
- Milloin olen kuullut erityisen hienoa ja juhlallista musiikkia?
- Millainen musiikki saa minut liikkeelle?
- Millainen musiikki on auttanut minua jaksamaan elämässä vaikeina päivinä?
- Millaisesta musiikista tulen erityisen hyvälle tuulelle?
- Millainen musiikki tai ääni saa minut kiukkuiseksi?
- Millaista musiikkia kaipaisin elämääni enemmän?
- Millaista musiikkia toivoisin minulle soitettavan hoitolaitoksessa?

❷ Keskustelun jälkeen kukin kirjaa omat ajatuksensa ”musiikilliseen hoitotahtoon” sopiville kohdille.

❸ Keskustelkaa osallistujien vastauksista ja tarkastelkaa, löytyykö niistä yhtäläisyyksiä esimerkiksi ikäkausittain. Yhteisistä, sukupolveen liittyvistä musiikkimuistoista (esimerkiksi nuoruusvuodet) keskustelu voi kirvoittaa hauskoja tarinoita. Huomioikaa se, miten eri vastaajilla on erilainen musiikkimaku, ja miten erilaisena musiikin rooli näyttäytyy osallistujien elämänkaarissa.

MUSIIKILLINEN HOITOTAHTO:

Tällainen on MINUN, _____(nimi) musiikillinen elämänkaareni ja hoitotahtoni:

Lapsena kotona/suvussa/naapurustossa kuunneltiin usein näitä:

_____

Nuoruuteni lempisäveliä olivat nämä:

_____

Aikuisikäni tärkeimpiä artisteja/orkestereita/kappaleita/musiikkityylejä olivat nämä:

_____

Minulle erityisen hienoa ja juhlallista musiikkia on tämä:

_____

Tämä musiikki saa minut hyvälle tuulelle:

_____

Tästä musiikista en pidä, tai se saa minut kiukkuiseksi tai surulliseksi, enkä halua kuulla sitä:

_____

Tämä musiikki saa minut liikkeelle:

_____

Tämä on lempimusiikkiani kautta aikojen:

_____

Tämä musiikki on auttanut minua yli vaikeiden päivien:

_____

Tätä musiikkia haluaisin kuunnella elämässäni enemmän:

_____

Kun olen vanha ja väsynyt, toivon, että minulle soitetaan näitä kappaleita/esiintyjiä:

_____

_____

_____

_____

”Muistoista musiikiksi!”

Tehtävä isolle ryhmälle.

Muistoista musiikiksi on Oulun Muistiyhdistyksessä syntynyt toimintamalli, josta löytyy oma maksuton ohjeistuksensa yhdistyksen nettisivuilta. Mallia voi soveltaa vertaisporukassa.

Mitä tehdään?

1. Valitaan jokin tutun laulun sävel, jossa on useampi säkeistö. Valitaan jokin aihepiiri, josta jokaisella viriää jonkinlaisia muistoja (kesä, joulu, tanssit, järvi, markkinat, lapsuus).

2. Hyräillään tai lauletaan kohdassa 1 valitun laulun jokin säkeistö läpi, jotta melodia on kaikille tuttu.

3. Jakaudutaan pienryhmiin keskustelemaan kohdassa 2 valittuun aiheeseen liittyvistä muistoista.

4. Sanoitetaan laulu ryhmittäin uudelleen yhteisen keskustelun annista, yksi säkeistö/ryhmä valitun kappaleen säveleen.

5. Ohjaaja kokoaa ryhmiltä säkeistöt ja muotoilee ne kokonaiseksi kappaleeksi. Laulua voidaan harjoitella ja laulaa vielä vaikkapa seuraavalla kokoontumiskerralla.

TEEMA 12
Elämisen taito ja hyvän päivän resepti

ONNELLISUUDEN sanotaan olevan elämän suurin hyve. Onnellisuutta voi olla kokemus hyvästä ja mielekkäästä elämästä, hyvinvoinnista, tarkoituksesta, lähimmäisenrakkaudesta ja osallisuuden kokemuksesta. Se voi piillä pienissä hetkissä tai kestää vuosikymmeniä, joskus taas olla pitkiä jaksoja kateissa. Onnellisuuden tavoittelu on nykypäivänä suunnitelmallisempaa, ja siihen on myös enemmän mahdollisuuksia: elämän suuntaa eivät enää päätä yksinomaan syntyperän tai perhesuhteiden määrittämän roolin täyttäminen. Onnen saavuttaminen ei saa olla elämän koko päämäärä, mutta tavoitteluunkin on syynsä. Onnellisuuden kokemukset voivat tutkimusten mukaan jopa lisätä hyviä elinvuosia.

”Onni ei ole joka hetkessä läsnä”, totesi jo antiikin ajan Epiktetos. Onnellisuus ei ole itsestäänselvyys, ja sen tavoittelu voi aiheuttaa myös vastoinkäymisiä ja kriisejä. Usein onnellisuuden saavuttamisen esteenä ovat vanhat kaunat tai katkeruus, aiemmat epäonnistumiset tai muut kivuliaat kokemukset. Näitä kriisejä välttääkseen kannattaa keskittyä aluksi pieniin asioihin ja pysähtyä pohtimaan, miten juuri minä voisin omilla valinnoillani saada tästä päivästä itselleni mieleisen. Filosofien mukaan onnellisuuden salaisuus piileksii näkökulman vaihtamisen taidossa – kannattaa siis pitää mielessään aiemmilla ryhmäkerroilla keskustellut aiheet sisäisen puheen vaikutuksesta ja positiivisesta suhtautumisesta. Jo niiden voima voi kantaa pitkälle.

Onnellisuutta voi rakentaa myös haaveilu ja usko siihen, että mukavia asioita vielä tapahtuu – ja että olemme edelleen mukavien asioiden arvoisia. Unelmat ja niistä saatu mielihyvä kertovat mielen voivan hyvin, ja haaveilun avulla saa aina halutessaan taukoa arjesta. Ilman haaveita tai toiveita voi olla hankalaa löytää motivaatiota hyvään arkeen tai elämäntapojen muutokseen. Haaveesi voit kuitenkin toteuttaa vain sinä itse, muiden ihmisten kautta ne eivät toteudu. Siksi kannattaa kiinnittää huomiota niihin asioihin, joihin voit itse vaikuttaa.

Tällä ryhmäkerralla jokainen tekee itselleen hyvän päivän ja hyvän elämän reseptin omasta näkökulmastaan. Tehtävässä keskitytään vain asioihin, joista voi itse päättää. Tarvittaessa tehtävä voidaan alustaa edellisen kerran päätteeksi, jotta sitä on ehditty tarpeeksi kypsytellä ja aiheen käsittely johtaa syvempään keskusteluun. Tarkoituksena on huomioida paitsi omat mieltymykset myös se, miten erilaisista tai samanlaisista asioista hyvä päivä ryhmän kesken koostuu. Parhaimmillaan tämä voi lisätä ryhmäläisten solidaarisuutta ja kykyä hahmottaa asioita toisen kannalta. Tällä tavoin onnea ja hyviä hetkiä voidaan lisätä paitsi ryhmäläisten myös heidän läheistensä arkeen.

Ennen harjoituksia keskustelkaa jälleen näistä aiheeseen virittävistä seikoista:

- Mitä onnellisuus tarkoittaa sinun elämässäsi?
- Kuinka usein koet olevasi onnellinen?
- Millaisista asioista haaveilet?

Vinkki!

Keksikää niin monta onnellisuuteen liittyvää aforismia kuin vain keksitte. Ne voivat olla tunnettuja, kuten ”Kell’ onni on, se onnen kätkeköön”, tai itse keksittyjä. Piileekö niissä totuus? Keskustelkaa!

Harjoituksia

”RESEPTI HYVÄÄN ELÄMÄÄN – elämä on ihanaa, kun sen oikein oivaltaa”

Mitä tarvitaan?
Kaikille monistettu hyvän elämän resepti (sivu 52).

Mitä tehdään?
Hyvän elämän reseptin täyttöohje:
❶ Pohdi aluksi aiemman keskustelun pohjalta, mitkä asiat tekevät juuri sinun elämästäsi paremman. Mitä olet vailla tai mitä haluat enemmän? Mikä on sinun ”diagnoosisi”?

❷ Kirjaa nämä ajatukset Oma diagnoosini -kohtaan.

❸ Ryhtykää sen jälkeen täyttämään alla olevaa taulukkoa kohtien 1–3 ohjeiden mukaan. Näin syntyy hyvän elämän resepti juuri sinulle. Voit jatkossa tarkistaa säännöllisin väliajoin, oletko muistanut noudattaa reseptiäsi.

1. Kirjaa ”Minut tekee onnelliseksi” -kohtaan asioita, jotka saavat sinut tyytyväiseksi elämääsi.
2. Kirjaa, kuinka paljon tai usein toivoisit saavuttavasi kohdassa 1 mainitsemasi asiat (”annostus”).
3. Kirjaa, miten aiot tämän tavoitteen saavuttaa – mitä voit itse tehdä?

Esimerkki:

Minut tekee onnelliseksi	Kuinka paljon tarvitsen?	Miten saavutan?
1. Hetki omaa aikaa	2. Joka ilta ennen nukkumaanmenoa	3. Vetäydyn lukemaan kirjaa
1. Ulkoilu	2. Riittävästi, monena päivänä viikossa	3. Hankin kunnon sateenvarjon ja hyvät kengät ja ulkoilen säästä huolimatta vähintään joka toinen päivä

HYVÄN ELÄMÄN RESEPTI

OMA DIAGNOOSINI: Kaipaan elämääni lisää (mitä? täytä vapaasti!)

1. MINUT TEKEE ONNELLISEKSI	2. KUINKA PALJON TARVITSEN?	3. MITEN SAAVUTAN?

”HYVÄN PÄIVÄN RESEPTI, annostellaan aina tarvittaessa!”

Mitä tarvitaan?
Kaikille monistettu hyvän päivän resepti (sivu 54).

Mitä tehdään?
Tarkennetaan edellistä reseptiä vielä koskemaan tätä tai huomista päivää. Miten voin tehdä juuri tästä päivästä tai huomisesta itselleni onnellisen ja miten tuon hyvän elämän reseptin elementtejä arkeeni? (Kirjaathan jälleen vain asioita, joihin voit itse vaikuttaa – aurinkoista säätä et voi itse luoda, mutta voit päättää, että päivä on hyvä sadekelistä huolimatta. Samoin et voi valita seuralaiseksi ihmisiä, jotka eivät ole saavutettavissa. Pyri siihen, että päiväsi olisi oikeasti toteutettavissa.)

Purkukysymykset resepteistä ja haaveilun tärkeydestä:

- Löytyykö resepteistä yhteistä eri osallistujien kesken – entä eroja?
- Mitkä seikat estävät tai hankaloittavat reseptin noudattamista?
- Kuinka usein olisi hyvä pitää ”hyvä päivä”, jolloin keskittyy omaan hyvinvointiinsa?
- Mieti tehtävän jälkeen uudelleen, millaisista asioista haaveilet?
- Ovatko haaveesi toteuttamiskelpoisia tai voitko itse vaikuttaa niiden toteutumiseen?
- Onko haaveet aina syytä pyrkiä toteuttamaan?
- Onko haaveilu tärkeää? Miksi?

Tehtävä yksittäisen autettavan kanssa:
Haastattele vastaavat kysymykset ystävältäsi/autettavaltasi. Näin opit paremmin tuntemaan ystäväsi tarpeet ja ilonaiheet. Niihin voit sopivissa määrin myös reagoida: jos ystäväsi toivoo vielä kerran saavansa maistaa mansikkajäätelöä, maistelkaa sitä yhdessä!

HYVÄN PÄIVÄN RESEPTI

Hyvään päivääni kuuluu näitä asioita:

Parhaan päiväni vietän tässä seurassa:

Mitä aion tehdä?

Missä aion olla?

Mitä syön ja juon?

ANNOSTUS: Aina tarvittaessa tai kun kaipaan virkistystä. Vähimmäisannos on kerran kuukaudessa. Hyvien päivien lisääntyessä olo voi alkaa tuntua keveämmältä myös välipäivinä.

Lähteitä ja kirjallisuutta

Ihanut, J. (toim.) **Päiväkirjasta hypermediaan.** 1991. Gummerus OY.

Kauppila, R. **Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot**. 2006. PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L. **Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot.** 2010. WSOY.

Leskinen, E. **Ryhmä toimimaan. Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön.** 2010. PS-kustannus.

Lipponen, K., Litovaara, A., Katajainen, A. **Voimaa. Hyvän elämän polku.** 2016. Duodecim.

Mattila, A., Aarninsalo, P. **Onnentaidot**. 2016. Duodecim.

Mattila, A. **Näkökulman vaihtamisen taito**. 2015. WSOY.

Rantanen, J. **Tunteella! Voimaa tekemiseen.** 2011. Talentum.

Uusikylä, K. **Luovuus: taito löytää, rohkeus toteuttaa.** 1999. Atena.

www-sivuja:

www.mielenterveysseura.fi

www.huippukuntoon.fi

http://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/03/16/kohtaaminen-lasnaolon-aakkoset

www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta

www.ukkinstituutti.fi

EnergyNet-laskuri, Kuopion yliopisto. Laskuri löytyy osoitteesta
http://timo.haverinen.eu/laskuri_2.html

www.muistiliitto.fi

www.aivoliitto.fi

www.tunnemieli.fi

www.tunnemusiikki.fi

Porukalla puhtia & vertaisuudesta voimaa

Vapaaehtoistoiminnalla on merkittävä hyvinvointia edistävä vaikutus yhteiskunnassa. Vapaaehtoisille on tarjolla monenlaisia tehtäviä aina ystävä- ja tukihenkilötoiminnan toteuttamisesta talkootyöhön ja yhdistysten hallinnolliseen toimintaan. Aktiivinen ja vahva toiminta toisten hyväksi edellyttää kuitenkin myös vapaaehtoisten omasta jaksamisesta huolehtimista. Vertaisilta saatu tuki onkin usein korvaamatonta vapaaehtoisten hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta.

Porukalla puhtia – vertaisuudesta voimaa -oppaat on tarkoitettu avuksi ja tueksi vertaisryhmän perustamista suunnitteleville tai jo vertaisryhmää ohjaaville vapaaehtoisille. Tämä oppaan II-osa sisältää 12 mielen hyvinvointia ja jaksamista tukevaa teemaa harjoituksineen. Teemoja ja harjoituksia voidaan soveltaa niin vertaisryhmän kokoontumisissa kuin osin myös yksittäisten autettavien kanssa. Porukalla puhtia – vertaisuudesta voimaa -oppaan I-osa puolestaan tarjoaa käytännön vinkkejä vertaisryhmän perustamista suunnitteleville.

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ TUKEE VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

Eläkeliitto ry