

Kerhon/ryhmän vetäjälle:

Tavoitteena on, että Uni-kuunnelma herättää kuulijoissa ajatuksia, mielipiteitä ja kysymyksiä. Tärkeää on, että ryhmänvetäjä saa heti kuunnelman loputtua läsnäolijat keskustelemaan. Eli ryhmänvetäjän kannattaa kysyä esim. Mieti hetki - mitä sinulle tulee mieleen kuulemastasi? tai Nyt voitte ihan vapaasti kertoa mielipiteitä! tai Mikä erityisesti puhututti kuunnelmassa?

Jos keskustelua ei ryhmänvetäjän herättelystä huolimatta synny, vetäjä voi käyttää Aistiviidakossa työryhmän tuottamia kysymyksiä avaamaan keskustelua. Ryhmänvetäjä voi aina valita seuraavista sopivia.

- 1) Mitä hyvän unen ohjeita kuunnelmassa oli? Mitä lisävinkkejä teillä on?
- 2) Kerro omista uneen liittyvistä kokemuksista (hyviä tai huonoja).
- 3) Mitä unettomuudesta voi seurata?
- 4) Mistä saa apua uniongelmiin (lääkäri, psykologi, musiikkiterapeutti)

Lisätietoa unesta löydät seuraavilta nettisivulta:

[Ohjeita hyvään uneen - Elintavat ja ravitsemus - THL](#)

[Palauttava uni - MIELI ry](#)