

# URHON UUTISET

---

1/2025

---

## **Resilienssi on niin kuin resori, sekin joustaa!**

Yllä oleva määritelmä on URHO:n ryhmätoimintaan osallistuneen oivallus resilienssistä. Se kuvaa hyvin resilienssin olemusta: tarvittaessa resori joustaa ja sitten jälleen palautuu.

Resilienssi sanalle löytyy monia muitakin määritelmiä. Se on muun muassa muutostoukkuutta, sopeutumis-, selviytymis- ja toipumiskykyä, lannistumattomuutta ja sinnikkyyttä. Resilienssiä voisi kuvata ihmisen kyvyksi selviytyä vastoinkäymisistä ja palautua niistä toiveikkuuden ja toimintakyvyn säilyttäen.

Resilienssi ei ole muuttumaton, vaan prosessi, jota voi kehittää ja vahvistaa. Ympäristön tuella on resilienssille suuri merkitys. Resilienssiin liittyvää sinnikkyyttä ei tulisikaan sekoittaa sisuun, johon voi sisältyä liiallista yli omien voimavarojen yrittämistä sekä ajatus yksin selviämistä. Sisulla ”yksin läpi harmaan kiven meneminen” voi maksaa kovan hinnan oman hyvinvoinnin kustannuksella. Pärjäävyys ja resilienssi ei tarkoita yksin selviämistä, vaan kykyä tarvittaessa pyytää ja vastaanottaa apua.

Resilienssiin liittyy myös toisten auttaminen ja läheisistä ihmissuhteista huolenpitäminen. Myös fyysisen hyvinvoinnin huolenpitämisellä on merkitystä. Fyysinen aktiivisuus edistää psyykkistä vireyttä, joka puolestaan vahvistaa mielen hyvinvointia ja resilienssiä.

## **Resilienssiä voi vahvistaa**

URHO:ssa kokoontui viime vuoden puolella yhteensä kymmenen resilienssiteemaan pohjautuvaa Hyvän mielen ryhmää. Tänä vuonna toiminta jatkaa Lempeän mielen ryhmän nimellä. Ryhmä on interventio-toimintaa, jossa tapaamisia on yhteensä viisi. Ryhmä tapaa kahden viikon välein kaksi tuntia kerrallaan.

Ryhmätapaamisissa syvennymme elämäntaitoihin, jotka osaltaan vahvistavat resilienssiä. Olemme muun muassa lujittaneet minäpystyvyyttä tunnistamalla omia voimavaroja ja vahvuuksia. Olemme harjoitelleet näkökulman avartamisen taitoa ja tapahtumien tarkastelua useista näkökulmista. Olemme tunnustelleet myönteisiä tunteita ja arjen keskellä hyvän huomaamista. Olemme harjoitelleet itsemyötätunnon taitoa eli taitoa kohdata itsensä lempeästi ja ystävällisesti. Olemme suunnanneet huomiotamme tulevaisuuteen ja sen äärellä syventyneet irtipäästämisen voimaan.

## **Kiinnostuitko ryhmätoiminnasta?**

Lempeän mielen ryhmätoimintaan on valmistunut materiaalipaketti ja ohjaajan opas. Vapaaehtoinen ohjaaja voi viedä Lempeän mielen ryhmätoiminnan osaksi oman yhteisönsä tai yhdistyksensä toimintaa. URHO-hankkeen työntekijät antavat taustatukea ryhmän ohjaamiseen. Maksuttoman oppaan ja materiaalipaketin voi tilata URHO-hankkeen työntekijöiltä, yhteystiedot löydät seuraavalta sivulta.



## LEMPEÄN MIELEN VOIMA -seminaari

**Torstaina 3.4.2025 klo 12–15  
OmaSp Stadionilla**

Alaseinäjoenkatu 15, Seinäjoki

**Ohjelmassa:**

**ITSEMYÖTÄTUNTO** hyvinvoinnin  
kantavana voimana arjessa

RONNIE GRANDELL, Työterveyspsykologi,  
johtajuuscoach, tietokirjailija

**TOIVEIKKUUS ja MERKITYKSELLISYYS**  
elämän taitekohdissa

TIINA MERIKANTO, Erikoistoimittaja,  
lääketieteen tohtori h.c

URHO-hankkeen kuulumisia,  
kahvitarjoilu.

Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton.

**ILMOITTAUTUMINEN**

**24.3.2025 mennessä**

**Päivi Niinistö-Mäkinen**

**p. 050 4388 213**

paivi.niinisto-makinen@muistiyhdistys.fi


### URHO-hankkeen kuulumisia

URHO (Uni, Resilienssi, Hyvinvointi, Osallisuus) -kehittämishanke käynnistyi elokuussa 2023. Hankkeessa kehitetään ryhmäinterventioita, joilla tuetaan hiljattain muistisairausdiagnoosin saaneiden henkilöiden, omaishoitajien sekä kaikkien hankkeen teemoista kiinnostuneiden ikääntyneiden arjessa jaksamista ja mielen hyvinvointia.

Tähän mennessä hanke on tarjonnut toimintaansa 14 paikkakunnalla ja ryhmiä on ollut yhteensä 24 hankkeen eri teemoihin liittyen.


Vuonna 2025 ryhmätoiminnan ohella hanke viettää resilienssin teemavuotta ja tarjoaa siihen liittyen yleisöluentoja ja tapahtumia. Lisäksi kehitetään vapaaehtoistoimintaa.

**Urhon uutisten tilaaminen, lisätiedot ryhmä- ja vapaaehtoistoiminnasta sekä muuta tietoa hankkeen toimintaan liittyen hankekoordinaattoreilta:**

 Katja Kujala, 050 323 3757

 katja.kujala@muistiyhdistys.fi

 Päivi Niinistö-Mäkinen, 050 438 8213

 paivi.niinisto-makinen@muistiyhdistys.fi

