



# VOI HYVIN

**Opas ryhmätoimintaan**

## **OPPAASSA**

on viiden tapaamiskerran materiaali ohjaajalle. Tapaamisten aiheena on taide ja kulttuuri, **hyvinvointi**, muisti, uni ja resilienssi, muutosjoustavuus.

## **Kehitetty URHO-hankkeessa**

[Uni, Resilienssi, Hyvinvointi, Osallisuus] -hanke 2023–2026,

**Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry.**

URHO-hanketta on rahoittanut STEA Sosiaali- ja terveysministeriön varoin.

# Sisällys

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| <b>YLEISTÄ</b> .....                                      | 2  |
| <b>1. TAPAAMINEN: Taide ja kulttuuri</b> .....            | 4  |
| 1. tapaamisen liitteet.....                               | 7  |
| <b>2. TAPAAMINEN: Elintavat</b> .....                     | 8  |
| 2. tapaamisen liitteet.....                               | 11 |
| <b>3. TAPAAMINEN: Muisti</b> .....                        | 14 |
| <b>4. TAPAAMINEN: Uni</b> .....                           | 16 |
| 4. tapaamisen liitteet.....                               | 20 |
| .....                                                     | 23 |
| <b>5. TAPAAMINEN: Resilienssi, muutosjoustavuus</b> ..... | 23 |
| 5. tapaamisen liitteet.....                               | 26 |
| <b>Lähteet</b> .....                                      | 32 |

## YLEISTÄ

### OHJAAJALLE

Ohjaaja huolehtii tapaamisissa tarvittavista välineistä ja aikatauluista. Jos tapaamisissa halutaan kahvitella, on hyvä idea jakaa tarjoilusta vastuu jollekin toiselle (tai useammalle) ryhmässä.

On tärkeää, että kaikki ryhmässä arvostavat toisiaan ja huolehtivat yhdenvertaisuudesta. Huolehditaan yhdessä esimerkiksi siitä, että kaikki halukkaat saavat keskusteluissa yhdenvertaisesti aikaa. Turvallista ja luottamuksellista ilmapiiriä vahvistaa ensimmäisellä tapaamiskerralla luotu **Hyvän ryhmän resepti**. Kun resepti tehdään yhdessä, on siihen jokaisen osallistujan helppo sitoutua. Reseptiin voi palata jokaisen tapaamiskerran alussa.

Tapaamisten keskiössä on myönteiseen ajattelutapaan suuntaaminen. Ohjaaja voi palauttaa jämäkästi, mutta lempeästi keskustelun takaisin rakentavaksi, jos se kääntyy kielteiseksi. Tällä tavalla vahvistetaan myönteistä näkökulmaa, jolla on myös positiivinen vaikutus hyvinvointiin. Myönteiset tapaamiset ovat kaikille osallistujille voimauttavia, positiivisia tuokioita.

On tärkeä ymmärtää, että toiminta ei ole, eikä sen tarkoituskaan ole olla terapiaa. Toiminnassa osallistujat saavat tietoa ja konkreettista tukea omaan hyvinvointiin liittyen. Ryhmän tarkoitus on, että vertaisina, ihminen ihmiselle, tarkastellaan yhdessä aivoterveysten ja hyvinvointiin liittyviä asioita.

### TAPAAMISKERTOJEN KULKU

Ohjaaja voi muokata tapaamiskertojen ohjelmaa, esimerkiksi valita **Muistin ja hyvinvoinnin työkirjasta sekä tästä oppaasta sellaisia keskustelunaiheita ja tehtäviä, jotka tuntuvat ryhmälle sopivilta tai jotka tuntuvat itselle luontevilta**. Mukava ja rento olo niin ohjaajalle kuin ryhmäläisille on tärkeää.

Johdattelijana ohjaajan **on hyvä seurata ajankulkua, jonkun asian äärelle voi syventyä pitempään ja jotain jättää pois**. On kuitenkin hyvä säilyttää tapaamisissa johdonmukaisuus ja kokonaisuus. Jokaisessa tapaamisessa olisi hyvä olla ainakin:

- **rentoutumistuokio** (voi olla alussa, välissä tai tapaamisen päätteeksi)
- **teoriaa ja tietoa** tapaamiskerran teemaan liittyen
- **keskustelua**
- **yksi harjoitus tai tehtävä**, joka tarjoaa mahdollisuuden tarkastella asioita myös muilla keinoilla kuin keskustelemalla.

Ohjaaja ohjaa tapaamisen harjoituksia, tehtäviä ja keskusteluja, mutta osallistuu samalla myös itse tekemiseen.

## **VOI HYVIN -RYHMÄN TEEMAT**

Jokaisella tapaamiskerralla on oma teemansa, johon syvennyttään yhdessä. Ohjaajan on hyvä muistutella tapaamiskerran aiheesta kunkin tapaamisen alussa, ja tapaamiskerran lopussa on hyvä kertoa myös seuraavan tapaamiskerran aihe.

### **Tapaamiskertojen teemat:**

1. Taide ja kulttuuri
2. Hyvinvointi
3. Muisti
4. Uni
5. Resilienssi, muutosjoustavuus

## 1. TAPAAMINEN: Taide ja kulttuuri

### TARVITTAVAT VÄLINEET JA MATERIAALIT TAPAAMISESSA:

- Muistin ja hyvinvoinnin- työkirja
- Liite 1: Taidelasit
- Saksia, teippiä, värikyniä
- Muistilappuja
- Mahdolliset tarjoilut

### TUTUSTUMINEN

Jokainen esittäytyy ja kertoo oman nimensä ja kertoo, mikä on itseä ilahduttanut viime aikoina.



### KESKUSTELU TYÖSKENTELYTAVOISTA

#### AVATAAN TOIMINNAN TAVOITTEET

Osallistujilla voi olla erilaisia odotuksia ja toiveita. Tavoitteena on, että osallistujat saavat tietoa ja konkreettista tukea hyvinvointiin ja aivoterveysteen liittyen.

Tapaamiskertojen teemat ovat:

1. Taide ja kulttuuri
2. Hyvinvointi
3. Muisti
4. Uni
5. Resilienssi, muutosjoustavuus

Ryhmään ei oteta ryhmätoiminnan aikana uusia osallistujia ja osallistuminen on vapaaehtoista. Osallistuja voi olla ryhmässä sellainen kuin on. Mitään ei tarvitse osata, eikä mihinkään sellaiseen keskusteluun tai toimintaan osallistua, mikä ei tunnu mieltä. Joskus on kuitenkin hyvä haastaa itseä ja omia totuttuja ajattelumalleja ja antaa itselle mahdollisuus tarkastella asioita uudesta näkökulmasta.

Ryhmässä käsitellään hyvinvointiin liittyviä asioita, eikä toiminta ole terapiaa eikä ohjaaja ole muistityön ammattilainen.

Kaikki halukkaat saavat yhdenvertaisesti aikaa. Ohjaaja voi joutua rajaamaan puhetta aikatauluun liittyen. Kaikki, mitä ryhmässä keskustellaan, jää ryhmään. Jokaisella on vaitiolovelvollisuus. Positiivisuus on yksi tärkeimmistä tekijöistä hyvinvoinnissa. Kännykät toivotaan pidettävän suljettuna rentoutuksen aikana.



### **HARJOITUS: HYVÄN RYHMÄN RESEPTI**

Pareittain kirjoitetaan muistilapulle asioita, mitä edellä mainittujen tavoitteiden lisäksi toivotaan yhteiseen reseptiin eli tapaamisten pelisääntöihin. Esimerkiksi: "Ollaan ystävällisiä kaikille.", "Annetaan tilaa kaikenlaisille mielipiteille.", "Saa olla myös huumoria." jne.

Mietitään pareittain myös keinoja, kuinka jokaiselle saadaan yhdenvertaisesti aikaa, ilman että toiset puhuvat vuolaasti ja toiset jäävät kuulematta. Pari kerrallaan luetaan kirjatut asiat ja kootaan ne erilliselle paperille.

## **JAETAAN MUISTIN JA HYVINVOINNIN TYÖKIRJA** *(Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry)*



### **TEHTÄVÄ: TAVOITTEET**

Jokainen voi tarkastella omaa lähtötilannettaan ja asettaa itselleen tavoitteen. Tarkastellaan tavoitteita Muistin ja hyvinvoinnin työkirjan sivulta 6–7.



### **KESKUSTELU: TAIDE, MUSIIKKI JA KULTTUURI**

Käydään keskustellen läpi taide, musiikki ja kulttuuriteemoja Muistin ja hyvinvoinnin työkirjasta sivuilta 66–68.



### **TEHTÄVÄ: TAIDELASIT (LIITE 1)**

Askarrellaan taidelasit ja lähdetään seikkailulle kuvan maailmaan ja herätetään mielikuvitus eloon. Kuva voi olla mikä tahansa kuva: leikattu lehdestä tai tulostettu, taulu, valokuva, kortti, juliste tai ryhmätilassa oleva taulu.

## **KOTITEHTÄVÄ MUISTIN JA HYVINVOINNIN TYÖKIRJASTA:**

Diabetes, verenpaine, kolesterolit ja ylipaino teemat sivuilta 12–19.



### **RENTOUSHARJOITUS: MIELIKUVARENTOUTUS TAMMEN ALLA**

Ota mukava asento ja sulje silmäsi. Aloita rentoutuminen keskittymällä hengitykseen. Hengitä omaan tahtiisi, tasaisesti ja rauhallisesti. Tunne miten ilma virtaa sisään ja ulos. Jokaisella hengityksellä tulet yhä rennommaksi.

Kuvittele, miten istut suuren tammen alla. On keväinen aamu, ja ilma on mukavan lämmin. Istut pehmeällä mättäällä tammen juurella, ja selkäsi nojaa paksuun puunrunkoon. Runko on jo monta elämää nähnyt, mutta yhä vahva. Tuntuu hyvältä olla näin lähellä jotain vanhaa, joka on silti täynnä elämää.

Pohdit, että puussa on paljon mitä silmillä ei näe, puun juuret ulottuvat syväälle maaperään. Nostat katseesi ja näet, miten kastepisarot välkehtivät tammen vihreissä lehdissä. Lehdet havisevat vienosti lempeässä kevät tuulessa. Tunnet

lempeän tuulen henkäyksen myös kasvoillasi. Hengität syvään ja voit haistaa puun ja lehtien tuoreen tuoksun.

Pieni lintu lentelee tammen oksalta toiselle visertäen kauniisti. Seuraat linnun lentoa ja huomaat, että se on rakentamassa pesää korkealle tammen oksiin yhdessä toisen linnun kanssa. Pesä vaikuttaa olevan suojaisessa ja turvallisessa paikassa, tulet siitä hyvälle mielelle. Aamu on rauhallinen ja hiljainen lukuun ottamatta luonnon omia ääniä– lintujen sirkutusta, lehtien havinaa ja hyönteisten surinaa. Nostat katseesi oksien yli taivaalle ja seuraa poutapilvien kulkua.

Voit rentoutua yhä syvemmälle ja yhä paremmin, istuessasi tammen alla. Pohdit siinä istuessasi, että jos sinä olisit puu, minkälainen puu olisit. Yritä kuvitella itsesi puuna mahdollisimman tarkasti. Kuinka syvät juuret sinulla on? Minkälaisessa maaperässä kasvat? Onko runkosi paksu vai ohut– minkä värinen runkosi on? Ovatko oksasi ja lehdistösi tuuheat? Kuinka korkealle kurotat? Kuvittele vain itsesi puuna ja ammenna puusta itseesi elinvoimaa, energiaa mielenrauhaa. Olet yhtä puun ja luonnon kanssa. Saat olla juuri sellainen puu kuin haluat olla, voit hyväksyä itsesi sellaisenaan. Anna auringonpaisteen lämmittää runkoasi ja lehtiäsi. Auringonvalo ja lämpö rentouttavat sinua yhä paremmin.

Hengitä syvään ja palaa takaisin istumaan suuren, vanhan tammen juurelle. Tunnet olosi hyväksi ja levänneeksi, samalla myös voimakkaaksi ja vahvaksi.

Vähitellen on aika palata takaisin rentoutuneesta olotilastasi. Tuo hitaasti ajatuksiasi takaisin tähän hetkeen. Tule tietoisemmaksi ajatuksistasi ja paikassa, josta ole. Voit venyttellä kehoasi hereille ja kun hetki on sopiva, voit avata hitaasti silmäsi. Olet virkistynyt ja sinulla on miellyttävä olla.

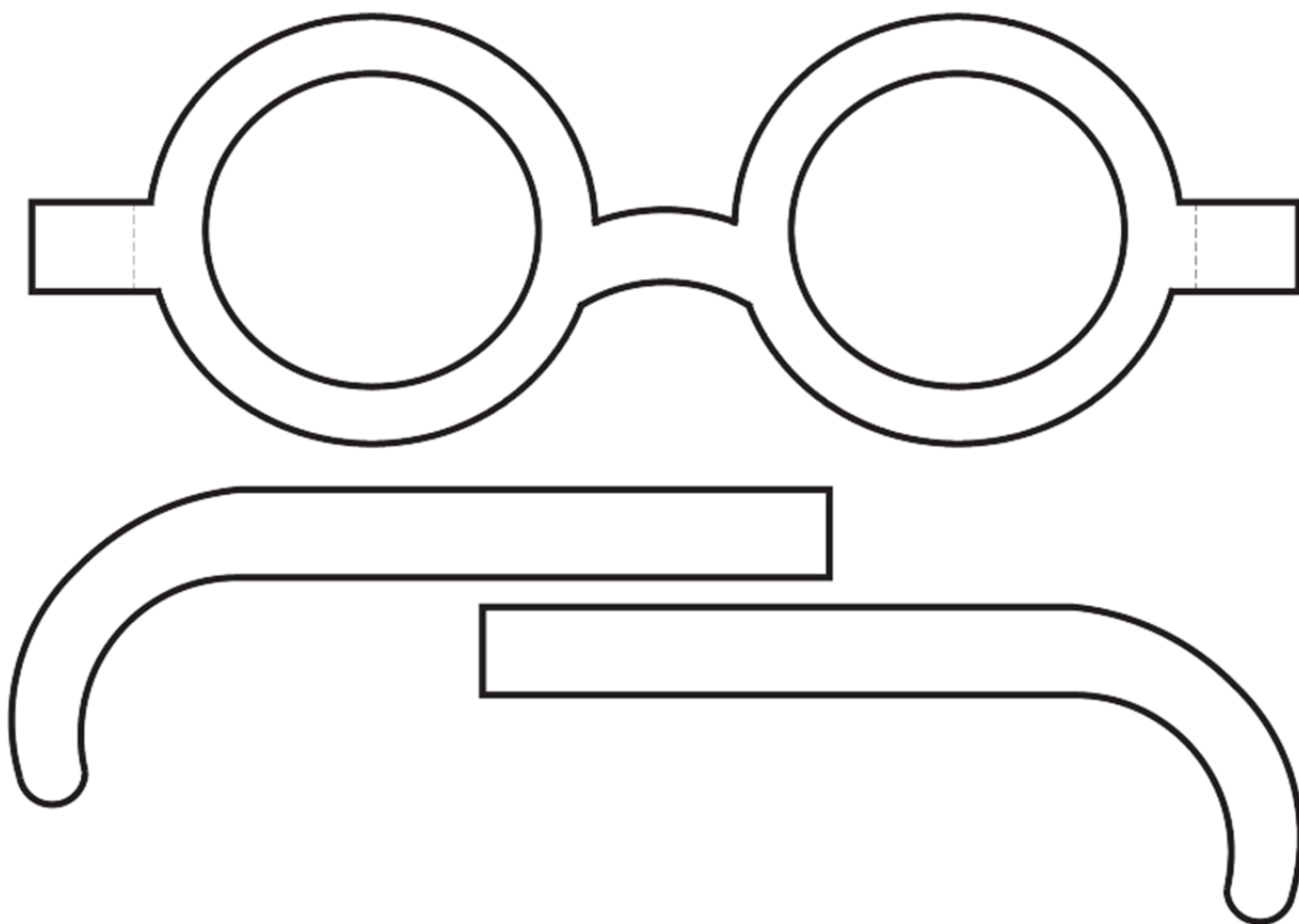
*(Mukailtu lähteestä: Katajisto-Korhonen, I. & Takala, R. 2019. Rentoutusopas)*

### LIITE 1: MATKUSTA KUVAN MAAILMAAN TAIDELASEILLA

Usein kodin seinille on ripustettu kuvia. Kuvat voivat olla tauluja, valokuvia, kortteja tai julisteita.

Valitse lempitaulu, – valokuva, – kortti tai– juliste. Tee mielikuvitusretki kuvan maailmaan:

- Mitä näet, kun olet kuvan maailmassa? Oletko sisällä vai ulkona?
- Onko sinulla lämmin tai kylmä? Tunnetko tuoksuja? Kuuletko luonnon ääniä?
- Onko kuvan maailma sinulle tuttu vai onko se täysin uusi paikka?
- Haluaisitko muuttaa kuvassa jotain?
- Oletko kuvassa yksin vai onko siellä muita? Minkälaisia tarinoita kuvan hahmot sinulle kertovat?
- Minkälaiset tarinan voisit kertoa jollekin toiselle matkastasi?



(Mukailtu lähteestä: Kujala ym. 2021. Taideaviisi - vinkkejä arjen kulttuurisiin hetkiin)



## 2. TAPAAMINEN: Elintavat

### TARVITTAVAT VÄLINEET JA MATERIAALIT TAPAAMISESSA:

- Muistin ja hyvinvoinnin- työkirja
- Liite 2: Ruokasanaselityspeli-kortit
- Mahdolliset tarjoilut



### KESKUSTELUA VIIME KERRAN TAPAAMISESTA

Kuulumiskierros viimekertaisesta tapaamisesta ja Hyvän ryhmän reseptin kertaus.

### KOTITEHTÄVÄN PURKU

Keskustelua diabetes, verenpaine, kolesterolit ja ylipaino teemoista työkirjan sivuilta 12–19.

### ALUSTUS

#### LIKKUMINEN

Muistin ja hyvinvoinnin työkirjan sivuilta 43–53.

- Liikkumisen merkitys ja edut.
- Kestävyyssiikunta.
- Lihasvoima, tasapaino ja venyttelyt.



### HARJOITUS: VOI HYVIN -ryhmän JUMPPA

#### 1. Marssien paikallaan

Marssi reippaaseen tahtiin nostaen polvia reilusti ylös. Anna käsien liikkua eteen taakse suunnassa vartalon vieressä. Marssi eri nopeuksilla: oma normaali vauhti, nopeammin, niin nopeasti kuin pystyt. Marssi liikkuen samalla eteenpäin, taaksepäin, itsesi ympäri.

#### 2. Nouse varpaille

Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudu alas 10 kertaa. Ravista jalkoja ja tee sama uudelleen. Voit ottaa tukea seinästä tai tuolista.

#### 3. Jalan piirrä kahdeksikkoo jalalla

Voit ottaa tukea tuolista tai seinästä. Liu'uta jalkaa lattiaa vasten ja piirrä kahdeksikkoo jalalla. Piirrä 5 kertaa ja vaihda suuntaa. Vaihda toinen jalka.

#### 4. Tuolilta ylösnousut

Kädet vartalon vieressä. Nouse tuolilta 5–10 kertaa ylös- alas. Pidä tauko, sama uudelleen.

## 5. Soutuliike

Vasen jalka edessä koukussa, nojaa vasemmalla kädellä vasenta polvea. Vedä kättä kainaloon kyynärpää koukistuen ja osoittaen taakse. Niin kuin sahaaisit puuta. Ylävartalo kiertyy vedon suuntaan voit seurata katseella kyynärpään koukistumista. Tee 5–10 kertaa ja vaihda toinen puoli.

## 6. Olkapäiden pyöritys

Laita sormenpäät olkapäälle ja pyöritä olkapäitä ympäri 8 kertaa molempiin suuntaan. Vaihda toinen käsi ja tee samalla tavalla.

## 7. Ylävartalon kierto

Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle, kädet heilahtavat rennosti mukana. Tee ensin pieni kierto 8 kertaa ja laajenna kiertoa ja tee sama 8 kertaa.

## 8. Kylkivenytys

Venyttele kyljet. Seiso pienessä haara-asennossa. Nosta rauhallisella vasenta kättä ylös taivuttaen selkää samalla sivulle. Sivutaivutuksen voi tehdä myös käsi alhaalla reiden ulkosyrjää vasten liu'ut-taen, jos käden nostaminen ei ole mahdollista. Voit viedä oikean käden lantiolle tueksi. Pidä polvet ja lantio suorassa. Palauta vartalo rauhallisesti keskiasentoon ja tee venytys toiselle puolelle.

## 9. Pohkeiden venytys

Seiso kasvot seinää vasten painaen kätesi seinää vasten tai ota tukea tuolista. Astu vasemmalla jalallasi eteenpäin polvi koukussa pitäen samalla jalka tasaisesti lattialla ja ojenna oikea jalkasi suoraan taaksepäin asettamalla kantapää tasaisesti lattialle. Pidä oikea jalka suorana. Nojaa eteenpäin, kunnes tunnet venytyksen oikeassa pohkeessa. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja vaihda jalkaa. Toista kahdesti yhteensä 3 sarjaa.

## 10. Takareiden venytys

Seisoma-asennossa ojenna venytettävä jalka eteen suorana, kantapää lattiassa ja nilkka koukussa. Voit halutessasi nostaa venytettävän jalan kantapään tuolille, jakkaralle tai muulle korokkeelle. Pidä tukijalka koukussa. Taivuta ylävartaloa selkä suorana edessä olevaa jalkaa kohti. Tunne takareidessä venytys. Pidä venytys noin 30 sekuntia. Tee sama toisella jalalla.

## 11. Niskahartiaseudun venytys

Pidä katse eteenpäin. Kallista päätä suoraan vasemmalle niin, että vasen korva lähestyy vasenta hartiaa. Anna venytyksen oikealla hartialla kestää noin 10 sekuntia. Tee sama oikealle puolelle.

Vedä leuka kohti rintaa, paina varovasti päätä rintakehää kohti, katse alas.

Venytys tuntuu niskassa ja hartioiden yläosassa. Pidä 15 sekuntia.

## 12. Rintalihasten venytys

Seinän vieressä vie käsi yläviistoon, kierrä ylävartaloa pois päin. Liike tuntuu olkapäässä ja rintalihaksessa.

### 13. Halausliike

Lopuksi halua itseäsi niin että lavoissa tuntuu.

#### **ATERIARYTMI JA LAUTASMALLI**

Muistin ja hyvinvoinnin työkirjan sivuilta 21–23.

Pohditaan omaa lautasmallia ja tehdään työkirjaan oma ateriarytmi.



#### **HARJOITUS: RUOKASANELITYS-PELI (LIITE 2)**

Selityspelissä selitetään ruokaan liittyviä sanoja, joita toiset pelaajat yrittävät arvata. Kun toinen pelaajista on arvannut sanan, luetaan sanan alla oleva informaatio kappale.

#### **YHTEENVETO RUOKASANELITYS-PELISTÄ**

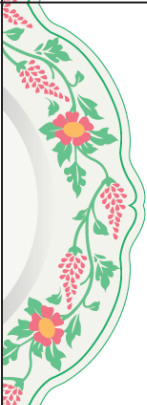
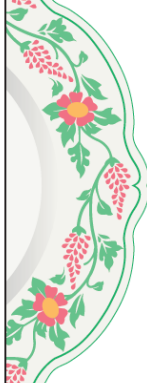
Kuitu, kasvikset, proteiini, rasvat, suola, sokeri Muistin ja hyvinvoinnin työkirjan sivulta 29–34.



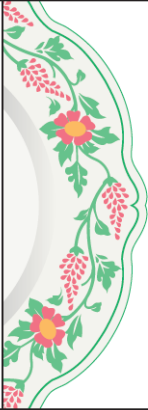
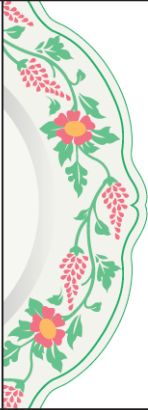
#### **KESKUSTELU: PAKKAUSLUKUTAITO JA SYDÄNMERKKI**

Muistin ja hyvinvoinnin työkirjan sivuilta 38–39.



|                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Kananmuna</b></p> <p>Ikääntyneen proteiinintarve on n.80-100g päivässä.</p>                                            |  <p><b>Maitorahka</b></p> <p>Proteiini edistää lihas- ja luukudoksen säilymistä ikääntyessä.</p>                     |
|  <p><b>Broileri</b></p> <p>Jokaisella aterialla on hyvä syödä jotain proteiinipitoista. Broilerissa on paljon proteiinia.</p> |  <p><b>Pavut</b></p> <p>Pavuissa on paljon proteiinia.</p>                                                           |
|  <p><b>Kasviöljy</b></p> <p>Pehmeä rasva tekee hyvää sydämelle, verisuonille ja aivoille.</p>                                |  <p><b>Aivot</b></p> <p>Aivot ovat 60 % rasvaa. Aivot tarvitsevat energianlähteeksi ja rakennusaineeksi rasvaa.</p> |
|  <p><b>Pähkinä</b></p> <p>Kourallisesta pähkinöitä saa hyvin kuitua ja hyvä laatuista rasvoja.</p>                           |  <p><b>Kala</b></p> <p>Kaloista saa aivoille tärkeitä hyvälaatuisia rasvoja.</p>                                    |

|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <h3>Suklaa</h3> <p>Aikuisen sokerisuositus päivässä on 40-50 g eli 20 sokeripalaa</p>           |  <h3>Maito</h3> <p>Jokaisella aterialla olisi hyvä syödä jotain proteiinipitoista</p>               |
|  <h3>Puuro</h3> <p>Kuitu hidastaa verensokerin nousua ja pitää hyvin nälkää.</p>                |  <h3>Voi</h3> <p>Kova rasva voi tukkia kaula- ja aivovaltimoita.</p>                               |
|  <h3>Suola</h3> <p>Suolan päivittäinen saantisuositus on noin 5g eli yksi teelusikallinen.</p> |  <h3>Verenpaine</h3> <p>Runsas suolan saanti kohottaa verenpainetta.</p>                          |
|  <h3>Sokeri</h3> <p>Sokeri lisää pömppövatsaisuutta ja metabolista oireyhtymää.</p>            |  <h3>Limsa</h3> <p>Limsat ja mehut sisältävät paljon sokeria ja lisäävät 2-tyypin diabetesta.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <h3>Täysjyväleipä</h3> <p>Ikääntyneet saavat ravinnosta 40% vähemmän kuitua suositukseen nähden.<br/>Nauti kuitua vähintään 25-35g.</p> |  <h3>Kolesteroli</h3> <p>Kuitu sitoo kolesterolia.</p>                               |
|  <h3>Ummetus</h3> <p>Kuitu ehkäisee ummetusta ja lisää hyödyllisten bakteerien kasvua suolistossa.</p>                                   |  <h3>Puuro</h3> <p>Kuidun lisäämiseksi voit laittaa puuroon marjoja ja hedelmiä.</p> |

(Lähde: Alastalo, K. 2022. RyhmäRenki)

### 3. TAPAAMINEN: Muisti

#### TARVITTAVAT VÄLINEET JA MATERIAALIT TAPAAMISESSA:

- Muistin ja hyvinvoinnin- työkirja
- Mahdolliset tarjoilut



#### KESKUSTELUA VIIME KERRAN TAPAAMISESTA

Kuulumiskierros viimekertaisesta tapaamisesta.



#### TEHTÄVÄ: AIVOTERVEYS JA RISKIKARTOITUS

Muistin ja hyvinvoinnin työkirjasta sivulta 10–11.

### ALUSTUS

#### MUISTI

Muistin ja hyvinvoinnin työkirjasta sivuilta 56–58.

- Iän vaikutus muistiin ja unohtaminen.
- Aivojumppa.



#### TEHTÄVÄ: AIVOJUMPPATEHTÄVIÄ

Muistin ja hyvinvoinnin työkirjasta sivuilta 59–63.

#### SOSIAALISUUS

Muistin ja hyvinvoinnin työkirjasta sivulta 64.

#### KOTITEHTÄVÄ: KAVERITAPAAMINEN

Kannustetaan osallistujia yhteiseen kaveritapaamiseen tapaamiskertojen välillä. Kaveritapaaminen voi olla kahvilassa, kirjastossa tai liikkumisen parissa.



#### RENTOUSHARJOITUS:

#### PASSIIVINEN LIHASRENTOUTUMINEN LÄMPÖ JA PAINO

1. Ota itsellesi mahdollisimman mukava asento makuulla tai istuen. Aloita rentoutuminen sulkemalla silmäsi. Kiinnitä huomiota hengitykseesi. Anna hengityksesi virrata tasaisesti ja rauhallisesti. Sinun ei tarvitse muuttaa hengityksyrytmiäsi, vaan hengität omaan tahtiisi. Kuvittele, miten oikea kätesi tulee

yhä painavammaksi. Samalla kätesi lämpenee ja vähitellen rentoutuu. Seuraavaksi lämpö siirtyy vasempaan käteesi. Vasen kätesi tulee lämpimämmäksi, raskaaksi ja painavaksi- täysin rennoksi. Molemmat kätesi ovat nyt lämpimät ja painavat, ja sinulla on hyvä ja turvallinen olo.

2. Siirrä nyt ajatuksesi vatsasi alueelle. Vatsasi tuntuu mukavan lämpimältä. Kuvittele, miten vatsanalue rentoutuu kokonaan. Jokaisella uloshengityksellä pallea rentoutuu. Se kohoilee hengityksesi tahtiin tasaisesti ja rauhallisesti. Voit hellittää. Saat vain olla ja rentoutua. Kiinnitä nyt huomiosi selän lihaksiin. Tunne miten selän lihaksiin tulee lämmön tunne, ja ne rentoutuvat pikkuhiljaa yhä paremmin. Myös hartioiden lihakset tulevat lämpimiksi ja painaviksi, täysin rennoiksi. Tunnet, miten hartiasi painavat alaspäin, ja samalla lämmin, painava tunne leviää koko alaselkään. Keskivartalo se tuntuu nyt mukavan lämpimältä ja täysin rennolta. Hengitä rauhallisesti ja anna lämmön täyttää itsesi.

3. Nyt voit kiinnittää huomion oikean jalkaasi. Kuvittele, miten se tulee raskaaksi ja painavaksi. Oikea jalkasi lämpenee ja rentoutuu täysin. Raskas tunne siirtyy myös vasempaan jalkaasi, ja sekin tulee lämpimäksi, painavaksi ja täysin rennoksi. Verenkierto lisääntyy jaloissasi, ja molemmat jalkasi ovat täysin rennot.

4. Kuvittele nyt, miten niskasi lihakset rentoutuvat. Niskaasi leviää lämmin tunne, kun se rentoutuu yhä paremmin. Myös päin lihakset rentoutuvat. Silmäsi tulevat yhä raskaammiksi ja kasvojesi lihakset veltostuvat. Kasvosi muuttuvat rennoiksi ja lämpimiksi, kunnes ne rentoutuvat kokonaan.

5. Sinulla on nyt miellyttävä, rentoutunut ja hyvä olo. Kaikki lihaksesi ovat painavat, lämpimät ja rennot, hengityksesi kulkee luonnollisesti, ja sydämesi lyö tasaisesti ja rauhallisesti. Saat vain olla, rentoutua ja nauttia.

*(Mukailtu lähteestä: Katajisto-Korhonen, I. & Takala, R. 2019. Rentoutusopas)*



## 4. TAPAAMINEN: Uni

### TARVITTAVAT VÄLINEET JA MATERIAALIT TAPAAMISESSA:

- Muistin ja hyvinvoinnin- työkirja
- Liite 3: Lautapelin Tehtävä-paperi ja Pelilauta sekä nopat ja pelinappulat
- Mahdolliset tarjoilut



### KUULUMISKIERROS

Keskustelua kotitehtävästä.



### HARJOITUS: Lautapeli: UNEN MERKITYS ja UNEN RAKENNE (LIITE 3)

Lautapeliä pelataan 3–4 hlön ryhmissä, eli samanaikaisesti käytössä voi olla monta pelilautaa.

Tarvittavat välineet: A4 -kokoinen pelilauta, pelinappulat jokaiselle, noppa, Tehtävä-paperi.

Ohjeet peliin: Jokainen heittää vuorollaan noppaa ja etenee laudalla noppaluvun mukaan. Pysähtyessään numeron kohdalle, luetaan hänelle Tehtävä-paperista numeroitu kohta, jossa on väittämä unesta. Tämän jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle. Se, joka on ensimmäisenä maalissa, on voittaja.

## KUN LAUTAPELI ON PELATTU, KÄYDÄÄN VIELÄ YHDESSÄ SEURAAVA YHTEENVETO

### UNEN MERKITYS

- Uni on tärkeä ihmiselle, ilman sitä emme selviä hengissä. Riittävällä ja laadukkaalla unella keho palautuu päivän rasituksista. Unen aikana mieli, aivot ja keho ovat vuorotellen aktiivisia ja passiivisia.
- Uni on aivoille ja terveydelle ensiarvoisen tärkeää ja edellytys toimintakyvylle, mielen hyvinvoinnille, tunteiden käsittelylle, oppimiselle ja muistille. Unta tarvitaan tulehdussairauksien torjuntaan sekä vastustuskyvyn ylläpitämiseen ja vahvistamiseen.
- Unentarve on yksilöllistä ja sen tarve ei vähene ikääntyessä. Vain laatu ja määrä vähenevät, sekä unen katkonaisuus lisääntyy. Unta ei voi "tallettaa pankkiin etukäteen", unta tarvitaan säännöllisesti. Aikuisen unen tarve on tavallisesti 7–8 tuntia. Lyhytuniset nukkuvat 6 h ja pitkäuniset 9 h. Ihminen nukkuu kolmanneksen elämästään, ei siis ole ihan sama, miten uniajan käytämme.
- Unta on silloin ollut riittävästi, kun olo on herätessä virkeä ja on tunne, että energiaa riittää päivän askareisiin.
- Vuorokausirytmii vaihtelee eri ihmisillä ja sen säätelijänä toimii valo. Ihmisistä on 30 % aamuvirkkuja, 10 % on iltavirkkuja ja loput ovat siltä väliltä.
- Uni rakentuu erivaiheista, jotka toistuvat peräkkäin yön aikana. Kevyestä unesta siirrytään syvään uneen ja sen jälkeen vilkeuneen. Tämän jälkeen kierto alkaa alusta. Aamuyötä kohti syvä uni vähenee ja kevyen unen ja vilkeunen osuus kasvaa.

- Kevyessä unessa lihakset rentoutuvat, syke hidastuu ja ruumiinlämpö laskee. Kevyttä unta seuraa syvä uni.
- Syvän unen aikana elimistö elpyy ja verenpaine, syke ja hengitystaajuus laskevat entisestään. Syvästä unesta herääminen on vaikeaa ja epämiellyttävää. Yleensä syvää unta yön aikana nukutaan yhteensä noin 30–90 minuuttia.
- Syvän unen jälkeen tulee vilkeuni. Nimi tulee siitä, kun unen aikana silmäluomien alla tapahtuu nopeita silmänliikkeitä. Vilkeunen aikana aivotoiminta on yhtä vilkasta kuin valveilla ollessa. Aivokuori käynnistyy toimimaan, hengitystaajuus, verenpaine ja syke vaihtelevat. Lihasjänteys on kuitenkin vilkeunen aikana alhainen. Vilkeunen aikana näemme hyvin realistisia, joskus epätodellisia ja hurjia taistelu-unia. Painajaisunet ajoittuvat useimmiten myös tähän univaiheeseen.
- Myös kevyen unen aikana nähdään unia. Kevyen unen aikaiset unet ovat arkisempia ja rauhallisempia.

### MITÄ TAPAHTUU UNEN AIKANA AIVOISSA

- **KAPELLIMESTARI:** Uni on kehomme ”kapellimestari”. Uni säätelee hormoneja, aineenvaihduntaa ja hermoston toimintaa. Unen laatu vaikuttaa siihen, olemmeko päivällä hyväntuulisia, ärtyneitä, ahdistuneita, energisiä, aivosumussa vai läsnä olevia. Unen aikana käsittelemme myös tunteita.
- **PESUKONE:** ”Puhtaanapitolaitos” käynnistyy unen aikana ja aivot käyvät ”aivopesussa”. Aivot ovat kallon sisällä aivo-selkäydinnesteen ympäröimänä ja tätä nestettä on aivojen ja selkäytimen ympärillä kahvikupillisen verran. Syvän unen aikana aivo-selkäydinneste huuhtelee aivoista pois päivän aikana syntyneet kuona-aineet.
- **HUOLTOASEMA:** Aivot ovat koko päivän aktiiviset ja kuluttavat viidesosan energiastamme. ”Aivot käyvät huoltoasemalla tankkaamassa” yön aikana eli aivojen energia- ja proteiinivarastot täyttyvät. Uni on elimistön energian ja voimavarojen lataaja. Täydentyminen tapahtuu syvän unen aikana.
- **KIRJASTONHOITAJA:** ”Kirjastonhoitaja” käy järjestelemässä ja täydentämässä hyllyjä vilkeunen aikana eli vilkeunen aikana käsitellään päivän tapahtumia ja opitut taidot painuvat muistiin. Uni on tärkeää oppimisen ja muistamisen kannalta. Uni korjaa päivän aikaisia elimistön fyysisiä vaurioita, soluvaurioita ja hermosolujen välisiä kytkentöjä. Lisäksi tarpeettomat hermosolujen yhteydet karsiutuvat pois.

### UNETTOMUUS

Unettomuus määritellään vaikeutena nukahtaa, vaikeutena pysyä unessa tai unettomuuteen liittyy yöllistä tai liian aikaista aamuyön heräämistä tai kykenemättömyyttä nukahtaa uudelleen. Tilapäinen unettomuus kuuluu luonnollisena osana elämään ja se korjaantuu itsestään. Kun unettomuus pitkittyy tai aiheuttaa huolta tai stressiä, sen hoito on ensisijaisesti lääketeon.

Unettomuudelle altistavat:

- Geeniperimä ja alttius reagoida elämän eri asioihin unella.
- Positiiviset tai negatiiviset elämän muutokset, kriisit, stressi.

- Temperamentti: ylitunnollisuus, ylivilittynneisyys, alivilittynneisyys, taipumus jännittynneisyyteen tai huolestuneisuuteen.
- Masennus- tai ahdistusherkeyyys, pelkotilat.
- Elintavat: ravintotottumukset, riittämätön liikunta, alkoholi ja kofeiini.
- Erilaiset sairaudet: fyysiset vaivat, kipu, uniapnea, levottomat jalat, refluksitauti, hengitystiehäiriöt, vaihdevuosista johtuva hikoilu tai muistisairaudet.
- Erilaiset lääkeaineet voivat altistaa unettomuudelle. Esimerkiksi verenpaine- ja kolesterolilääkkeet, kilpirauhaslääkkeet, astma- ja allergialääkkeet, mielialalääkkeet.

## MELATONIINI

Melatoniniin erityys vähenee iän myötä aiheuttaen unettomuutta. Melatoniini on hormoni, joka toimii ”pimeyden hormonina” ja ilmoittaa, että on aika mennä nukkumaan. Melatoniniin erityys alkaa yleensä illalla noin 2–3 tuntia ennen omaa luonnollista nukahtamisaikaa. Tarkka ajoitus vaihtelee yksilön vuorokausirytmien mukaan. Melatoniini valmisteen käyttö on yleistä. Melatoniini valmisteen käyttö on yleistä. Melatoniinia käytettäessä on aina hyvä lukea ohjeet ja tarvittaessa keskustella terveydenhuoltoalan ammattilaisen kanssa.

## IKÄÄNTYESSÄ UNI MUUTTUU

Ikääntyessä unen tarve pysyy samana, mutta unen laatu ja määrä muuttuvat. Ikääntyessä nukahtamiseen kuluu enemmän aikaa ja yön unen pituus lyhenee. Unen rakenne muuttuu niin, että syvän unen ja vilkeuden vaiheet vähenevät. Normaaliin vanhenemiseen kuuluu useita yöllisiä heräämisiä sekä varhainen herääminen aamulla. Ikääntymiseen liittyvät muutokset ja erilaiset sairaudet voivat lisätä uniongelmia.

## UNEN HUOLTO

Se mitä teemme valveilla, vaikuttaa yön uneen. Jos unettomuus olisi ystäväsi, niin mitä se yrittäisi sinulle kertoa? Hyvään uneen valmistautuminen alkaa aamusta.

### Päivällä

On hyvä nousta aamulla aina samaan aikaan, riippumatta siitä, kuinka pitkään on valvonut. Tärkeää on valita itselleen sopiva heräämisaika, joka tukee omaa vuorokausirytmää. Aamuisin lisääntyvä valon määrä auttaa kehoa erottamaan päivän yöstä, siksi olisi hyvä altistua valolle aamuisin.

Työn, ruokailun ja harrastusten säännöllisyys tukevat unen ja valveiden vuorottelua. Totutun rutiinin ylläpitäminen ja päivän rytmitys olisi hyväksi. Ylivireyden estämiseksi, olisi hyvä pitää kiinni päivän aikana säännöllisistä tauoista ja rentoushetkistä. Pitkään tai myöhäiset päiväunet voivat häiritä yön unta. Sopiva aika päiväunille olisi klo 12–16 välillä ja sopiva päiväunen kesto olisi vain 10–30 minuuttia kerrallaan.

### Illalla

Säännölliset iltarutiinit pari tuntia ennen vuoteeseen menoa kertovat elimistölle, että on aika mennä nukkumaan. Sänkyyn olisi hyvä mennä vasta, kun tuntee väsymystä. Sänky olisi hyvä olla vain nukkumista ja rentoutumista varten. Tv:n ja älylaitteiden käyttö olisi hyvä lopettaa

puolitoista tuntia ennen nukkumaan menoa. Kirkkaat näytöt voivat jarruttaa melatoniinin erityystä.

Iltapalan olisi hyvä olla kevyt. Runsas iltasyöminen, rasvaiset ruuat, sipuli ja mausteiset ruuat voivat häiritä yöunta. Unta edistäviä ruoka-aineita ovat erityisesti banaani ja kiivi. Muita hyviä iltapaloja ovat voileipä, kokojyvistä tehty puuro ja marjat. Myös proteiinipitoinen iltapala, esimerkiksi viili, jogurtti ja rahka ovat hyviä.

## Yöllä

Yöllä herätessä voi tehdä hengitysharjoituksia tai rentousharjoituksia. Jos ei tule, sängystä voi nousta ylös ja kokeilla juoda lämmintä maitoa tai yrttiteetä tai voi vaihtaa nukkumapaikkaa.

Itselle olisi hyvä olla armollinen. Silitellä itseä, ottaa unilelu tai tynny kainaloon.

Huoliajatukset voivat pyöriä yöllä, niille olisi hyvä miettiä vaihtoehtoisia ajatuksia. Jos herää yöllä huoliajatuksiin, voi sanoa itselle: *"Tämä on uneen kuuluva turvatarkastus. Täällä ei ole vaaraa, voin nukkua kaikessa rauhassa"* tai tynnyttää itseään sanomalla: *"Kaikki on hyvin, kaikki on hyvin"*. Huolet voi myös kirjoittaa paperille ja käsitellä niitä vasta aamulla.

Jos ajatukset kiertävät yöllä samaa rataa, voit pysäyttää ajatukset sinulle sopivalla pysäytyssanalla. Voit toistaa sanaa äänettömästi kahden sekunnin välein. Voit jatkaa toistoja jonkin aikaa.



### HARJOITUS: PYSÄYTYSSANA

Osallistujat miettivät itselleen sopivaa pysäytyssanaa. Keskustellaan pysäytyssanoista yhdessä, myös toisilta voi saada hyviä vinkkejä.



### RENTOUSHARJOITUS: RAUHOITTUMISPAIKKA

Asetu mukavaan asentoon, sulje silmäsi ja hengitä syvään, rauhallisesti ja omaan tahtiisi. Tunne, kuinka ilma virtaa sisään ja ulos. Jokainen hengitys vie sinua yhä syvempään rentoutumisen tilaan. Salli mielesi vaeltaa paikkaan tai toimintaan, joka tuo sinulle rauhaa. Tässä rauhallisessa hetkessä tunnet olosi turvalliseksi, kokonaiseksi ja hyväksytyksi. Tutki mielikuvasi yksityiskohtia ja tarkkaile mitä näet? Mitkä värit ja muodot erottuvat? Kuuluuko ääniä tai tuoksuja? Kiinnitä huomiota siihen, mitä kehossasi tapahtuu. Miten mielikuva vaikuttaa hengitykseesi, lihastesi jännitykseen tai rentoutumiseen? Tunnetko lämpöä? Mieti, mikä tekee tästä mielikuvasta sinulle erityisen tärkeän ja merkityksellisen. Millainen tunne sinulle nousee tästä kokemuksesta? Voit palata tähän mielikuvaan silloin, kun tarvitset turvaa tai rauhaa.

(Mukailtu lähteestä: Pihl, S. & Aronen, A-M. 2015. Unentaidot)

## KOTITEHTÄVÄ MUISTIN JA HYVINVOINNIN TYÖKIRJASTA:

Uni ja palautuminen teema sivuilta 69–71.

**Ohjeet peliin:**

Jokainen heittää vuorollaan noppaa ja etenee laudalla noppaluvun mukaan. Pysähtyessään numeron kohdalle, luetaan hänelle alla oleva numeroitu kohta, jossa on väittämä unesta. Tämän jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle. Se, joka on ensimmäisenä maalissa, on voittaja.

Tullessa värilliseen ympyrään, kerrotaan luvun lisäksi siitä, mitä väri osoittaa.

**PUNAINEN** = Kerro mikä aiheuttaa unettomuutta

**SININEN** = Kerro miten rentoudut

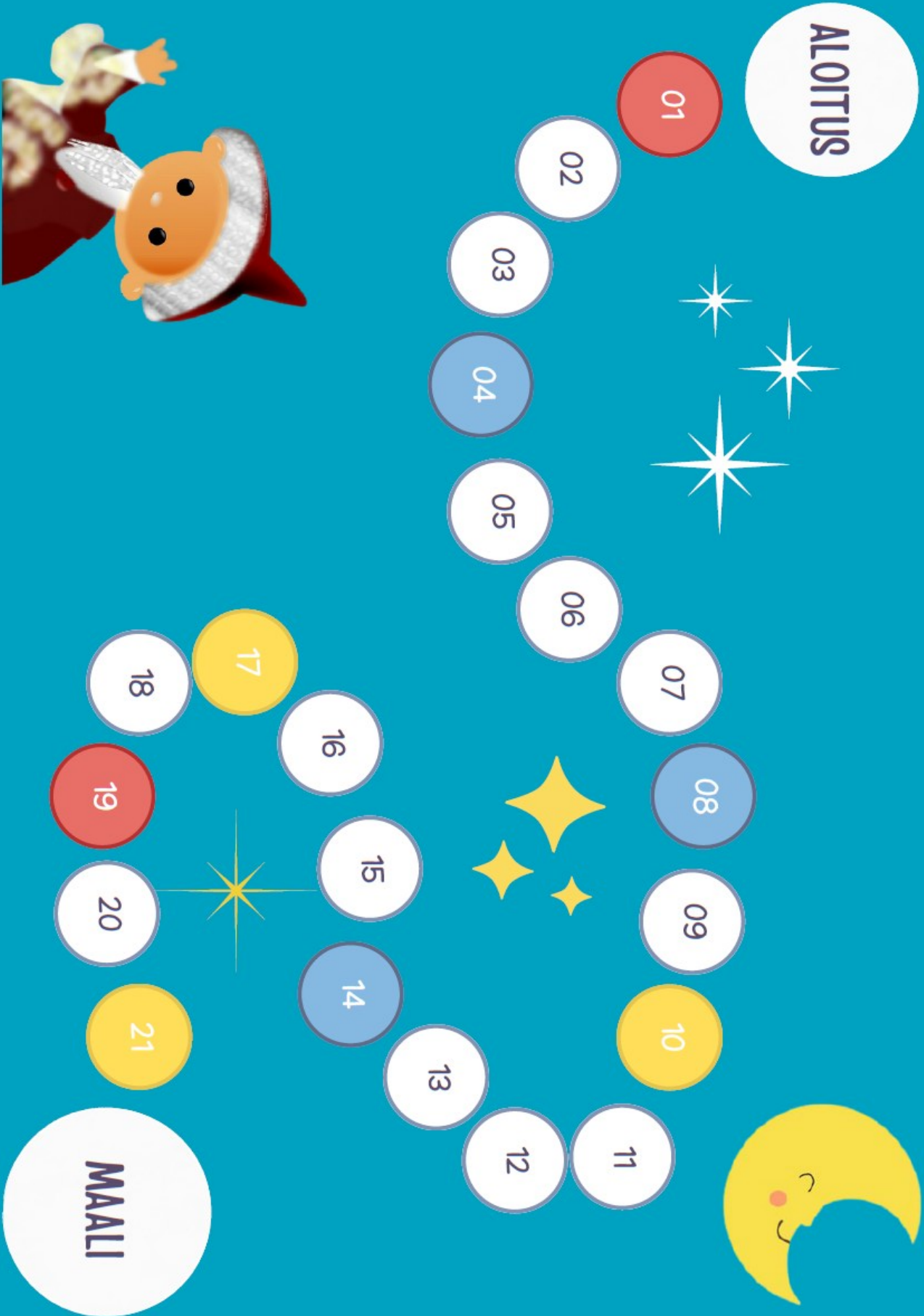
**KELTAINEN** = Millainen liikkuminen edistää untasi

Jos jollekin jää epäselvyyttä väittämästä, ei huolta, pelin jälkeen asiat käydään läpi yhdessä.

**VÄITTÄMÄ UNESTA**

1. Uni on tärkeää ihmiselle ilman sitä emme selviä hengissä. Riittävällä ja laadukkaalla unella keho palautuu päivän rasituksista.
2. Unen aikana mieli, aivot ja keho ovat vuorotellen aktiivisia ja passiivisia. Uni ei ole hereillä olon vastakohta.
3. Uni on aivoille ja terveydelle ensiarvoisen tärkeää ja edellytys hyvälle toimintakyvylle, mielen hyvinvoinnille, tunteiden käsittelylle oppimiselle ja muistille.
4. Unta tarvitaan tulehdussairauksien torjuntaan sekä vastuskyvyn ylläpitämiseen ja vahvistamiseen.
5. Unentarve on yksilöllistä ja sen tarve ei vähene ikääntyessä. Vain laatu ja määrä vähenevät, sekä unen katkonaisuus lisääntyy. Unta ei voi "tallettaa pankkiin etukäteen", unta tarvitaan säännöllisesti.
6. Aikuisen yönunen tarve on tavallisesti 7–8 tuntia. Lyhyt uniset nukkuvat 6 h ja pitkäuniset nukkuvat 9 h.
7. Unta on silloin ollut riittävästi, kun olo on herätessä virkeä ja hyvä ja on tunne, että energiaa riittää päivän askareisiin.
8. Vuorokausirytmien säätelijänä toimii valo ja vuorokausirytmii vaihtelee eri ihmisillä.
9. Ihmisistä on 30 % aamuvirkkuja, 10 % on iltavirkkuja ja loputa ovat siltä väliltä.

10. Yleensä ihminen nukahtaa 5–30 minuutissa.
11. Unen ensimmäinen vaihe on nimeltään torkeuni. Torkeunen aikana tietoisuus ympäristöstä heikkenee ja lihakset alkavat rentoutua.
12. Torkeunen jälkeen tulee kevyen unen vaihe. Tässä unen vaiheessa lihakset rentoutuvat lisää, syke hidastuu ja ruumiinlämpö laskee. Kurkun lihasten rentoutuessa ihminen voi kuorsata.
13. Kevyttä unta seuraa syvän unen vaihe.
14. Syvän unen aikana elimistö elpyy ja verenpaine, syke ja hengitystaajuus laskevat.
15. Yleensä syvää unta yön aikana nukutaan yhteensä noin 30–90 minuuttia, riittävästi syvää unta on jo 30–45 minuuttia.
16. Syvän unen jälkeen tulee vilkeuni eli REM-uni.
17. Univaiheen aikana silmäluomien alla tapahtuu nopeita silmänliikkeitä. Vilkeunen aikana aivotoiminta on yhtä vilkasta kuin valveilla ollessa.
18. Vilkeunen aikana näemme hyvin realistisia, joskus epätodellisia ja hurjia taistelunia. Painajaisunet ajoittuvat useimmiten myös tähän univaiheeseen.
19. Syvää unta esiintyy enemmän alkuyöstä ja aamua kohden vilkeunijaksot ovat pidempiä. Uni kevenee aamua kohti ja herääminen on helpompaa. Aamuyön herääminen on usein merkki, että suurin osa syvästä unesta on nukuttu.
20. Valveillaolo kuuluu normaaliin uneen. Yön aikana heräämistä voi tapahtua 2–3 kertaa.
21. Ihmisiä huolestuttaa monesti, että nukkuuko tarpeeksi syvää unta. Siitä ei tarvitse olla huolissaan, koska aivot huolehtivat syvän unen saamisesta.



## 5. TAPAAMINEN: Resilienssi, muutosjoustavuus

### TARVITTAVAT VÄLINEET JA MATERIAALIT TAPAAMISESSA:

- Muistin ja hyvinvoinnin- työkirja.
- Liite 4: Voimavarat-paperi
- Liite 5: Vahvuuslista-paperi
- LIITE 6: Oma vahvuuteni, pienryhmäkeskustelu
- Liite 7: Päivittäisiä tekoja myötätunnon vaalimiseksi



### KESKUSTELUA VIIMEKERTAISESTA TAPAAMISESTA

Kuulumiskierros viimekertaisesta tapaamisesta ja huolihetki-tehtävästä.



### PÄIVÄN TEEMAAN ORIENTOIVA HARJOITUS: TUOLIJUMPPA RESILIENTEISTÄ AJATUSTAVOISTA (LIITE 4)

Edellä olevat väittämät olivat esimerkkejä resilienteistä ajattelumalleista. Tämän tapaamiskerran aikana tutkaillaan resilienssiin liittyviä asioita.

## ALUSTUS

### RESILIENSSI

Resilienssin suomennoksia ovat mm.: joustavuus, kimmoisuus, pärjäävyys, lannistumattomuus, sopeutumis-, selviytymis-, muutos-, toipumis-, palautumiskyvykyys, muutosjoustavuus, kestävyys, sitkeys, sinnikkyys, plastisuus, murtumisen vastustuskykyisyys, kriisinkestävyys. Kyse on myönteisestä suhtautumisesta elämään sen tuomista vastoinkäymisistä huolimatta.

### RESILIENSSI EI OLE

- Yleinen ominaisuus.
- Persoonallisuuden piirre.
- Sosiaalista pätevyyttä.
- Pelkästään mielenterveyttä.
- Resistenssiä eli vastustuskykyisyyttä stressille.
- Haavoittumattomuutta, vaikka vastoinkäymiset voivatkin vahvistaa myöhempää selviytymiskykyisyyttä.
- Sisua, koska jokaisella ihmisellä on murtumispisteensä: joustamattomina kestävyys ja peräänantamattomuus voivat johtaa esim. jaksamisen katkeamiseen.



## RESILIENSSIÄ ON

Resilienssiin liittyy myönteinen, muttei täydellisyyttä tavoitteleva näkemys itsestään ja elämästä. Oma osaaminen tunnustetaan ja siihen luotetaan, mutta ei oleteta kaiken aina onnistuvan.

Resilienssissä vastoinkäymiset, muutokset ja vaikeudet ymmärretään luonnollisena osana elämää, ne sisältävät usein mahdollisuuden oppia. Oppimiseen sisältyy ajattelun ja toiminnan joustavuus, se että nähdään asioille vaihtoehtoja ja että on uskallusta, ja voimia, miettiä ja kokeilla erilaisia toimintatapoja.

Tulevaisuuteen suuntaaminen on osa resilienssiä toimintatapaa, yksinkertaistaen sanottuna: elämää on vaikea elää katsoen peruutuspeiliin.

Omasta fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen kuuluu resilienssiin. Samoin, ja erityisesti kyky pyytää ja vastaanottaa apua sekä ihmissuhteet ja ympäristöltä saatu tuki. Resilienssiin liittyy myös kyky suhtautua itseensä myötätuntoisesti.

Resilienssi on sitkeyttä, jaksamista ja kestämistä, mutta samaan aikaan ja usein myös luopumista. Luopuminen on yksi ihmisyyteen olennaisesti kuuluva vahvuus. Luopuminen ei tarkoita luovuttamista, vaan on harkittu ja hallittu päätös: tietoon ja kokemukseen perustuva valinta siitä, että tätä polkua ei voi tai kannata enää jatkaa, täytyy etsiä toinen tapa tai reitti.

Toiveikkaana pysyminen on resilienssin perustaa. Toivo on tärkeää ilon ja onnellisuuden säilyttämisessä. Toivolla on erityistä voimaa parantaa ja ohjata saavuttamaan elämäntavoitteita ja unelmia.

## RESILIENSSIÄ VOI VAHVISTAA, SIIHEN LIITTYY mm:

- Näkökulman vaihtamisen taito.
- Avun pyytämisen ja vastaanottamisen taito, myös toisen auttaminen.
- Myönteisyys, "Kaikesta huolimatta" -ajattelu.
- Itsemyötätunto.
- Irti päästämisen taito.
- Tulevaan suuntaaminen.
- Omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen ja tunnustaminen.



### RENTOUTUMINEN: TIETOINEN LÄSNÄOLO – HARJOITUS

Ota hetki aikaa itsellesi. Istu tai asetu mukavaan asentoon. Voit halutessasi sulkea silmäsi tai pitää ne lempeästi auki.

Tule nyt tietoiseksi hengityksestäsi. Huomaa, kuinka ilma virtaa sisään ja ulos. Rauhallisesti, tasaisesti. Anna hengityksen kulkea omassa tahdissaan.

Kiinnitä nyt huomiosi ympäristöön. Mitä näet? Millaisia värejä, muotoja, pintoja tai materiaaleja on ympärilläsi? Voit vain huomioda kaiken sellaisena kuin se on – neutraalisti.

Kiinnitä huomiota mitä kuulet juuri nyt? Onko läheltä tai kauempaa kantautuvia ääniä?

Anna kaikkien äänien tulla osaksi tätä hetkeä. Et tarvitse sulkea mitään pois. Vain kuunnella. Jos aistit tuoksuja, voit huomioida nekin. Ehkä ilmassa on jokin tuttu tuoksu, tai ehkä ei mitään erityistä. Sekin on ihan oikein.

Käännä nyt huomio kehoosi. Miltä tuntuu lämpötila kehossasi? Tunnetko lihasjännityksiä, väsymystä tai raskasta oloa jossain kohtaa? Ehkä keveyttä? Voit käydä kehon läpi lempeästi, kohta kohdalta, kuin kuuntelisit, mitä keho haluaa kertoa.

Tuo seuraavaksi huomio mielesi maailmaan. Millaisia ajatuksia nousee mieleen? Entä mielikuvia, tunteita? Voit antaa niiden tulla ja mennä. Ne ovat kuin pilviä, jotka kulkevat taivaan halki.

Niitä ei tarvitse estää, eikä seurata – vain huomata. Muista, että ajatukset, tunteet ja mielikuvat eivät ole sama asia kuin ulkoinen todellisuus. Ne tulevat ja menevät. Sinä voit vain olla.

Tee nyt lempeä päätös siitä, että hyväksyt kaiken sellaisena kuin se juuri nyt on. Ajatukset, tunteet, kehon tuntemukset – ne kaikki saavat olla. Niitä ei tarvitse muuttaa. Et tarvitse taistella mitään vastaan.

Saat olla rauhassa, juuri tällaisena. Kohtele itseäsi kuin hyvää ystävää. Kärsivällisesti, lämpimästi, hyväksyvästi.

Ja kun olet valmis, voit vähitellen palata takaisin tähän hetkeen, tähän tilaan, liikuttaa kehoa hieman, ja jatkaa päivääsi.

*(Mukailtu lähteestä: Katajisto-Korhonen, I. & Takala, R. 2019. Rentoutusopas)*



#### **HARJOITUS: VOIMAVARAT (LIITE 5)**

Harjoitus, jossa suurin osa puussa olevista hedelmistä on omenoita ja päärynöitä vain 1–3 kpl.



#### **HARJOITUS: OMA VAHVUUTENI, PIENRYHMÄKESKUSTELU (LIITE 6)**

#### **KOTITEHTÄVÄ: PÄIVITTÄISIÄ TEKOJA MYÖTÄTUNNON VAALIMISEKSI (LIITE 7)**

## LIITE 4: TUOLIJUMPPA RESILIENTEISTÄ AJATUSTAVOISTA

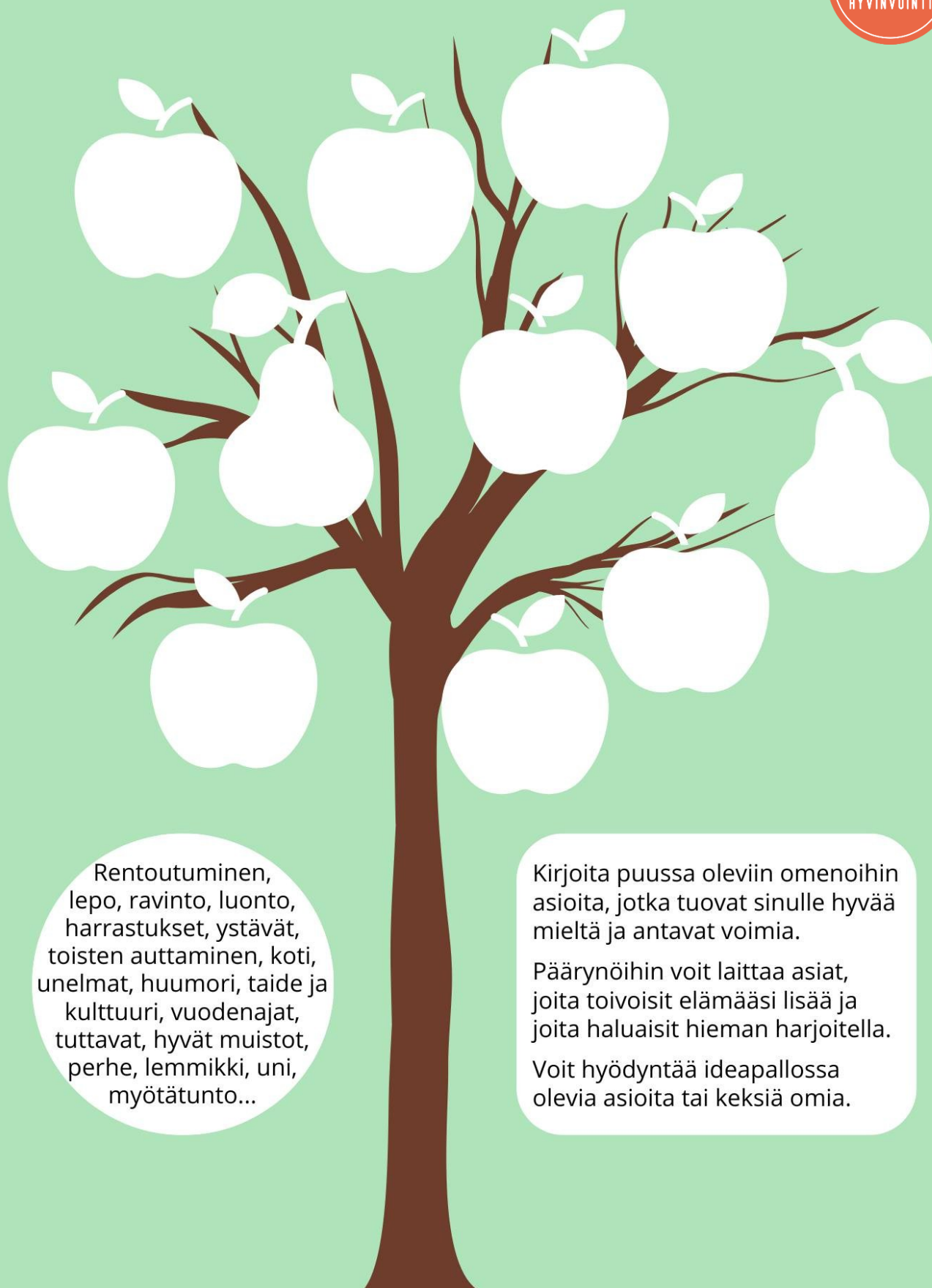


### NOUSE SEISOMAAN, JOS KOET OMAKSESI ALLA OLEVAN VÄITTÄMÄN:

- Kriisin tai kaoottisen tilanteen hetkellä huomaa olevani keskittynyt tilanteeseen ja tarttuvani toimeen.
- Olen useimmiten optimistinen. Uskon hankaluuksien olevan tilapäisiä ja asioiden kääntyvän aikanaan parhain päin.
- Kestän epätietoisuutta ja epävarmuutta.
- Sopeudun nopeasti muutoksiin.
- Olen utelias, kyselen, haluan tietää, miten asiat toimivat.
- Opin omista ja muiden kokemuksista.
- Olen hyvä ongelmanratkaisija. Olen analyttinen, käytännöllinen ja luova.
- Olen joustava.
- Kokemani vaikeudet ovat vahvistaneet minua.
- Löydän vahvuuksia itsestäni ja muista.
- Pyydän apua muilta, jos oma ratkaisuideani ei toimi.
- Tartun toimeen.
- Olen joukkuepelaaja.
- Uskallan kertoa ajatuksistani ja näkemyksistäni.

Tämä on lyhyt alustus resilienssiteemaan ja samalla hyvä energian nostatus.

Lopuksi voidaan lyhyesti keskustella yhdessä, minkälaisia ajatuksia eri väittämät herättivät.



Rentoutuminen,  
lepo, ravinto, luonto,  
harrastukset, ystävät,  
toisten auttaminen, koti,  
unelmat, huumori, taide ja  
kulttuuri, vuodenajat,  
tuttavat, hyvät muistot,  
perhe, lemmikki, uni,  
myötätunto...

Kirjoita puussa oleviin omenoihin  
asioita, jotka tuovat sinulle hyvää  
mieltä ja antavat voimia.

Päärynöihin voit laittaa asiat,  
joita toivoisit elämäsi lisää ja  
joita haluaisit hieman harjoitella.

Voit hyödyntää ideapallossa  
olevia asioita tai keksiä omia.



**Harjoituksessa opitaan sekä kertomaan ääneen itsestään positiivisia asioita että vastaanottamaan positiivista palautetta muilta. Opitaan myös havaitsemaan positiivisia asioita toisesta sekä antamaan vilpittömiä positiivista palautetta toiselle.**

Harjoituksen ohjeistuksessa on hyvä tähdentää, että harjoitusta ei voi tehdä väärin. Joku voi kertoa itsestään huikean onnistumistarinan, kun joku toinen voi jakaa arkipäiväisen onnistumisen. Joku voi kirjoittaa laajoja muistiinpanoja, kun joku toinen yksittäisen sanan tai sanoja. Kaikki tavat ovat oikeita.

### **ENSIMMÄINEN KIERROS:**

- Jakaannutaan 3 hengen ryhmiin. Osallistujille jaetaan kynät sekä vahvuuslistapapereita.
- Jokainen miettii tilanteen menneisyydestään, joka on jollain tavalla ollut itselle haastava tai vaikea ja kuinka siitä on selvinnyt. Tarina voi ja saa olla hyvin arkisesta tilanteesta.
- Pienryhmissä yksi kerrallaan jokainen kertoo oman tarinansa toisille. Tarinan kerrontaan on aikaa 3–4 minuuttia. Ohjaaja voi tarvittaessa kellottaa aikaa.
- Muut pienryhmäläiset kuuntelevat tarinaa ja tunnistavat kuulemastaan vahvuuslistaa käyttäen kaikkia vahvuuksia, mitä tarinan kertojalla on. Vahvuuden kohdalla olevalle viivalle voi halutessaan lyhyesti merkitä, miten vahvuus kuului tarinassa.
- Kuuntelijat eivät kommentoi tai kysy mitään tarinan aikana.
- Kun kertoja on kertonut tarinansa loppuun ja kuuntelijat merkinneet listan valmiiksi, siirtyy kerrontavuoro suoraan seuraavalle ilman välikommentteja.
- Kun kertoja vaihtuu, ottavat kuulijat uuden vahvuuslistapaperin ja kirjoittavat siihen uuden kertojan nimen.
- Kun jokainen ryhmästä vuorollaan on kertonut tarinansa, siirrytään harjoituksen toiselle kierrokselle.

### **TOINEN KIERROS:**

- Toisella kierroksella kuulijat lukevat merkitsemänsä vahvuudet kertojalle (joka tällä kierroksella on palautteen saaja).
- Vahvuuslista merkintöineen luetaan sellaisenaan ilman, että avataan keskusteluksi. Lopuksi annetaan vahvuuslistapaperi palautteen saajalle.

- Palautteen saaja ei esitä kysymyksiä tai kommentoi kuulemaansa, vaan pelkästään kuuntelee palautteen ja lopuksi kiittää palautteen antajaa.
- Samalla tavoin kuin kerrontavaiheessa, siirtyy vuoro palautteen saannissa ryhmäläiseltä toiselle ilman, että välissä on keskustelua tai ylimääräisiä kommentteja.

**Kun kaikki ovat saaneet palautteet, lyhyt / tiivis yhteinen purku:** Oliko helppo ottaa positiivista palautetta vastaan ilman, että sai itse kommentoida? Oliko helppo kertoa itsestään positiivista tarinaa? Oliko helppo kuulla toisen tarinasta positiivisia asioita? Oliko helppo antaa positiivista palautetta toiselle?

**Harjoituksen päätyttyä** ohjeistetaan kaikkia kirjoittamaan saamiinsa muistiinpanopapereihin päivämäärän ja säilyttämään ne. Voi olla mukava yllätys löytää positiiviset muistiinpanot myöhemmin. Ne voi myös laittaa vaikka jääkaapin oveen ilahduttamaan arkea.

**TARINAN KERTOJAN NIMI:**\_\_\_\_\_

Luotettava\_\_\_\_\_

Vastuuntuntoinen\_\_\_\_\_

Stressinsietokykyinen\_\_\_\_\_

Ongelmanratkaisukykyinen\_\_\_\_\_

Lempeä\_\_\_\_\_

Anteeksiantava\_\_\_\_\_

Realistinen\_\_\_\_\_

Harkitseva\_\_\_\_\_

Päättäväinen\_\_\_\_\_

Aloitteellinen\_\_\_\_\_

Jämäkkä\_\_\_\_\_

Toiveikas\_\_\_\_\_

Rauhallinen\_\_\_\_\_

Itseensä luottava\_\_\_\_\_

Joustava\_\_\_\_\_

Avarakatseinen\_\_\_\_\_

Optimistinen\_\_\_\_\_

Huumorintajuinen\_\_\_\_\_

Ystävällinen\_\_\_\_\_

Suvaitsevainen\_\_\_\_\_

Armollinen\_\_\_\_\_

Aktiivinen\_\_\_\_\_

Auttavainen\_\_\_\_\_

Rohkea\_\_\_\_\_

Kyky pyytää apua\_\_\_\_\_

Tiedonhaluinen\_\_\_\_\_

Luova \_\_\_\_\_

**Teetkö päivittäin pieniä tekoja myötätunnon vaalimiseksi?**

Käy läpi alla olevat väittämät ja laita rasti kohtiin, jotka tunnistat tekeväsi arjen keskellä:

- ☐ Annan itselleni luvan liikkua rauhassa ja kiirehtimättä.
- ☐ Annan itselleni luvan empiä ja olla epävarma.
- ☐ Annan itselleni luvan iloita ja tuntea ylpeyttä itsestäni.
- ☐ Annan itselleni luvan olla väärässä ja epäonnistua.
- ☐ Annan itselleni luvan nauttia tarpeeksi laadukasta ja maukasta ruokaa.
- ☐ Annan itselleni luvan ylläpitää hyviä ja myönteisiä ihmissuhteita ja ystäviä.
- ☐ Annan itselleni luvan nauttia virkistystä ja ihmetystä luonnon ja kulttuurin parissa.
- ☐ Annan itselleni luvan kohdella itseäni samalla arvolla ja lämmöllä kuin kohtelisin hyvää ystävääni.
- ☐ Annan itselleni luvan olla onnellinen ja tyytyväinen elämääni.

**Mikäli joku kohta jäi tai jotkut kohdat jäivät rastittamatta, valitse niistä yksi, jota haluat oppia.**

**Harjoittele uutta taitoa päivittäin tai aina silloin, kun tunnet sitä tarvitsevasi.**

*(Mukailtu lähteestä: Erlund, M. 2020. Hyvä mieli: pohdintoja mielen hyvinvointiin)*



## Lähteet

- Alastalo, K. 2022. Ryhmärenki.
- Erlund, M. 2020. Hyvä mieli: pohdintoja mielen hyvinvointiin. Mieli ry.
- Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry. 2023. Muistin- ja hyvinvoinnin työkirja.
- Fried, S. & Haarni, I. 2018. Elämäntaidot esiin: ohjaajan opas. Ikäinstituutti.
- Hansen, M. 2018. Seniori Hyvinvointitreenit-hyvää mieltä ja oloa ryhmästä Opas ohjaajille. Mieli ry
- Härkönen, W., Laitinen, T., Matilainen, M., Rissanen, P., Rinta-Jouppi, J., Tikkanen, T. & Tuittu, N. 2022. Voimavaravalmennuksen työkirja. Mielenterveyden keskusliitto ry. Uudistettu versio.
- Katajisto-Korhonen, I. & Takala, R. 2019. Rentoutusopas. PS-kustannus.
- Kujala, K., Jussila, P., McNamara, S. & Nurmio-Böse, M. 2021. Taideaviisi - vinkkejä arjen kulttuurisiin hetkiin. Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry, Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry.
- Lipponen, K. 2022. Resilienssi arjessa. Kustannus Oy Duodecim.
- Mielenterveyden Keskusliitto ry 2021. Voimavaravalmennuksen työkirja.
- Neff, K. 2021. Itsemyötätunto: opi suhtautumaan itseesi hyväksyvästi. Viisas Elämä Oy, 1. uudistettu painos.
- Pihl, S. & Aronen, A-M. 2015. Unentaidot. Duodecim.
- Poijula, S. 2022. Resilienssi: muutosten kohtaamisen taito. Kirjapaja.