



LEMPEÄ MIELI

Opas ryhmätoimintaan

OPPAASSA

on viiden tapaamiskerran materiaali ohjaajalle.

Tapaamisten aiheena on **resilienssin** vahvistaminen ja mielen hyvinvointi.

Kehitetty URHO-hankkeessa

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

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry.

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

Sisällys

YLEISTÄ	2
1. TAPAAMINEN: Omat voimavarat ja vahvuudet sekä resilienssi	4
1. tapaamisen liitteet	8
2. TAPAAMINEN: Näkökulman vaihtamisen taito ja myönteinen ajattelu	14
2. tapaamisen liitteet	18
3. TAPAAMINEN: Itsemyötätunto	20
3. tapaamisen liitteet	24
4. TAPAAMINEN: Irtipäästäminen ja tulevaisuuteen suuntaaminen	25
4. tapaamisen liitteet	29
5. TAPAAMINEN: Yhteisen matkan juhla: koonti kokemuksista	32
Lähteet	34

YLEISTÄ

OHJAAJALLE

Ohjaaja alustaa tapaamisen aiheita sekä huolehtii 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 **Lempeän ryhmän resepti**. Kun resepti tehdään yhdessä, on siihen jokaisen osallistujan helppo sitoutua. Reseptiin voi palata jokaisen tapaamiskerran alussa.

Tapaamisten keskiössä on myönteiseen ajattelutapaamiseen suuntaaminen. Ohjaaja voi palauttaa jämäkästi, mutta lempeästi keskustelun takaisin rakentavaksi, jos se kääntyy kielteiseksi. Näin vahvistetaan myönteistä näkökulmaa ja huomataan, että vaikeitakin asioita voidaan tarkastella selviytymiskeinoja etsien ja löytäen. Tavoitteena on, että tapaamiset ovat kaikille osallistujille voimauttavia, positiivisia tuokioita.

Lempeä mieli -ryhmän toimintaan ovat kaikki tervetulleita. Toiminnassa osallistujilla on mahdollisuus pohtia omaa elämänmatkaansa ja sieltä saatuja voimavaroja ja vahvuuksia. Lisäksi tapaamiskerrat tarjoavat keinoja käsitellä itseä kuormittavia tottumuksia ja tapoja ja löytää niiden tilalle uusia. On tärkeää ymmärtää, että toiminta ei ole, eikä sen tarkoituksaan ole olla terapiaa. Sen sijaan ryhmässä tarkastellaan vertaisina, ihminen ihmiselle, resilienssiin ja mielen hyvinvointiin liittyviä asioita.

TAPAAMISKERTOJEN KULKU

Ohjaaja voi muokata tapaamiskertojen ohjelmaa, esimerkiksi valita oppaan materiaalista 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 aiheeseen liittyen
- **keskustelua**, joko koko ryhmässä, pareittain tai pienryhmissä
- **harjoitus**, joka tarjoaa mahdollisuuden tarkastella asioita tekemisen kautta **TAI**
- **tehtävä**, joka tarjoaa mahdollisuuden tarkastella asioita rauhassa itsekseen.

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

VINKKEJÄ KESKUSTELUTAPOHIN

Jos ryhmä on kovin puhelias tai mukana on sekä innokkaasti puheenvuoroja ottavia keskustelijoita että hiljaisempia, on hyvä jakautua pienempiin ryhmiin. **Usein parikeskustelu toimii hyvin.** Näin kaikki osallistujat saavat puheenvuoron ja tulevat varmasti kohdatuksi ja kuulluksi. Parityöskentely on toimiva, kun käsitellään kotitehtävien tai tehdään harjoituksia. Jos osallistujia on pariton määrä, voi mukana olla 3 henkilön pienryhmä. Lopuksi, ennen kuin siirrytään uuteen tehtävään ja aiheeseen, voidaan lyhyesti jakaa yhdessä ajatukset.

Myös **Kivikeskustelua** voi kokeilla. Kivikeskustelussa jokainen kertoo ajatuksensa ottaen puheenvuoron merkiksi pöydän keskellä olevan kiven (tai vastaavan esineen) käteensä. Kun kivi on kertojalla, muiden tehtävänä on keskittyä kuuntelemaan kertojan tarinaa kommentoimatta.

- Kiven tarkoitus on antaa rauha kertojalle eli kiven haltijalle. Samalla se muistuttaa kertojaa, ettei muilla ole oikeutta puhua. Kertoja tulee tietoisesti käyttämästään ajasta.
- Toisaalta kivi mahdollistaa kuuntelijoille rauhan kuuntelemiseen eli harjaannuttaa kuuntelemisen taitoa. Jos kuulijana huomaa alati kommentoivansa (eli tulisi ottaa kivi), huomaa ehkä itselleen tyypillisen tavan puhua toisen yli tai päälle.

Kun kertoja on päättänyt puheenvuoronsa, siirtyy kivi seuraavalle osallistujalle.

LEMPEÄ MIELI -RYHMÄN TEEMAT

Lempeä mieli -ryhmän tavoitteena on vaikuttaa vahvistavasti osallistujien mielen hyvinvointiin ja arjessa jaksamiseen. Jokaisella tapaamiskerralla on oma aiheensa. Tapaamiskertojen aiheina on sellaisia elämäntaitoja, jotka vaikuttavat ihmisen resilienssiin vahvistavasti. Resilienssi on vierasperäinen sana, jolla tarkoitetaan muun muassa selviytymiskykyä ja muutosjoustavuutta, myönteistä pärjäävyyttä elämän tuomien yllättävienkin haasteiden tai vastoinkäymisten keskellä.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla ohjaajan on hyvä mainita kaikkien tapaamiskertojen aiheet osallistujille lyhyesti. Ohjaajan on hyvä muistutella tapaamiskerran aiheesta kunkin tapaamisen alussa, ja tapaamiskerran lopussa on hyvä kertoa myös seuraavan tapaamiskerran aihe.

Tapaamiskertojen teemat:

1. Omat voimavarat ja vahvuudet sekä resilienssi
2. Näkökulman vaihtamisen taito ja myönteinen ajattelu
3. Itsemyötätunto
4. Irtipäästäminen ja tulevaisuuteen suuntaaminen
5. Yhteisen matkan juhla: koonti kokemuksista

1. TAPAAMINEN: Omat voimavarat ja vahvuudet sekä resilienssi

TARVITTAVAT VÄLINEET JA MATERIAALIT TAPAAMISESSA:

- Värikyniä
- Muistilappuja
- Liitteen 1 Arjesta nauttiva -kortit tulostettuina ja leikattuna
- Liitteet 2, 4 ja 5 tulostettuna kaikille
- Liite 3: Pelilauta ja pelin ohjeet tulostettuina 2–3 ryhmälle sekä pelinappulat ja nopat
- Mahdolliset tarjoilut



VIRITTÄYTYMINEN TULEVAAN - KOHTI HYVÄÄ MIELTÄ (LIITE 1)

Ohjaaja on levittänyt pöydälle valmiiksi Arjesta nauttiva -kortit. Osallistujat asettautuvat paikoilleen ja kertovat nimensä muille.

Ohjaaja ohjaa lyhyen hengähdystuokion:

1. Istu tuolilla mukavasti. Jalkapohjat maassa, takareidet ja pakarot tuolin istuimella, selkä tukevasti selkänojaa vasten. Avaa rintakehää ja tipauta hartioita alas. Niska on rento, samoin leuka ja kasvot. Sulje silmät, jos se tuntuu mukavalta ja luontevalta.
2. Hengitä omaan tahtiin hieman syvemmin nenän kautta sisään ja puhalla suun kautta ulos. Toista vielä kaksi kertaa. Uloshengitys aina hieman pitempi kuin sisäänhengitys. Anna kehon samalla rentoutua.
3. Anna sitten hengityksen jatkua omaan tahtiin hieman kevyempänä, itsellesi sopivana. Vie ajatukset asiaan, joka tuottaa sinulle iloa tai josta nautit arjessa. Anna mielesi hetken levätä tässä iloa tuottavassa asiassa.
4. Avaa sitten silmäsi. Valitse pöydällä olevista korteista yksi, joka kuvaa parhaiten sinua.
5. Jokainen esittäytyy vuorollaan hyödyntäen esittäytymisessä valitsemaansa korttia.



KESKUSTELU TYÖSKENTELYTAVOISTA

AVATAAN TOIMINNAN TAVOITTEET

Osallistujilla voi olla erilaisia odotuksia ja toiveita. Tavoitteena on, että osallistujat saavat tietoa ja konkreettista tukea mielen hyvinvoinnin ja arjessa jaksamisen vahvistamiseen.

Tapaamiskertojen teemat ovat:

1. Omat varani ja vahvuuteni sekä resilienssin vahvistaminen
2. Myönteisyys ja näkökulman vaihtamisen taito sekä hyvän huomaaminen ja kiitollisuus

3. Itsemyötätunto sekä avun pyytäminen ja vastaanottaminen
4. Irti päästämisen taito sekä toiveikas tulevaan suuntaaminen
5. Viimeisellä tapaamiskerralla on aikaa kerrata käytyjä aiheita ja jakaa kokemuksia

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

Ryhmässä käsitellään mielen hyvinvointiin liittyviä asioita, mutta toiminta ei ole terapiaa eikä ohjaaja ole mielenterveysalan ammattilainen.

Kaikki halukkaat saavat yhdenvertaisesti aikaa. Ohjaaja voi joutua rajaamaan puhetta aikataulusta johtuen. Kaikki, mitä ryhmässä keskustellaan, jää ryhmään, vaitiolovelvollisuuden sitoudutaan yhteisellä päätöksellä. Myönteiseen suuntaaminen on tärkeä tekijä hyvinvoinnin vahvistamisessa. Kännykät toivotaan pidettävän suljettuina rentoutuksen aikana.



HARJOITUS: LEMPEÄN RYHMÄN RESEPTI

Kirjoitetaan pareittain muistilapuille asioita, mitä edellä mainittujen 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.

Kun asioita on pohdittu, luetaan pari kerrallaan muille kirjatut asiat. Ohjaaja voi koota Lempeän ryhmän reseptin parien kirjoittamien muistiinpanojen pohjalta seuraavaksi kerraksi.



TEHTÄVÄ: HAHMOPIIRROS – OMA LÄHTÖTILANNE (LIITE 2)

Jokaiselle jaetaan Hahmopiirros. Kuvan hahmoista valitaan se, joka parhaiten kuvastaa tämän hetkistä elämäntilannetta. Valittu hahmo väritetään valitulla värillä ja merkitään päivämäärä.

Mikäli ryhmä haluaa, voi jokainen näyttää valitsemansa hahmon ja lyhyesti kertoa valinnastaan. Yhteinen purku ei kuitenkaan ole välttämätön.

Tehtävä tehdään uudelleen viimeisellä tapaamiskerralla, jolloin voidaan myös keskustella siitä, onko tapaamisten aikana tapahtunut muutoksia.

PÄIVÄN TARINA: TARINA INTIAANIPÄÄLLIKÖSTÄ

Vanha tarina kertoo intiaanipäälliköstä, joka opetti lapsenlapsiaan pärjäämään elämässä. Päällikkö kertoi: "Sisälläni asuu kaksi sutta. Toinen niistä on jatkuvasti vihainen, haluaa loukata ja satuttaa muita, kokee ylimielistä ylpeyttä samalla kadehtien muita. Hän haluaa hyökätä heti mahdollisuuden tullen.

Toinen susi taas edustaa rauhaa, onnellisuutta, myötätuntoa ja toivoa, eikä taistele kenenkään kanssa, paitsi jos muita keinoja ei enää ole."

Lapset katsoivat isoisäänsä ymmällään ja päällikkö jatkoi vielä: "Joskus on vaikea elää näiden susien kanssa, koska molemmat haluaisivat vallata mieleni. Samaa kamppailua käydään teidänkin sisällänne päivästä toiseen."

Yksi lapsenlapsista pohti kuulemaansa hetken, jonka jälkeen hän kysyi: "Kumpi sitten päättää asioista?" Tähän isoisä vastasi: "Se kumpaa ruokin enemmän."

(Klassinen tarina, lähde: Grandell, R. 2015. Itsemyötätunto)

ALUSTUS

MITÄ MIELEN RESILIENSSI ON?

Mielen resilienssiä voidaan kuvata monin tavoin. Se on joustavuutta, pärjäävyyttä, kestävyyttä, sopeutumis-, selviytymis-, muutos-, toipumis-, palautumiskykyä, lannistumattomuutta, sinnikkyyttä ja sisukkuutta.

Mielen resilienssi ei ole yksilön piirre tai luonteenomaisuus, se on prosessi. Se on kykyä kohdata elämässä vaikeuksia ja selvittää niistä. Toisin sanoen se on myönteistä pärjäävyyttä elämän tuomista vastoinkäymisistä huolimatta. *"Resilienssi on niin kuin resori, sekin joustaa."*

Ympäristön tuella on suuri merkitys resilienssin vahvistamisessa. Resilienssiin liittyy avun pyytämisen ja avun vastaanottamisen taito. Myös omasta fyysisestä hyvinvoinnista huolehtiminen kuuluu resilienssiin.

Resilienssiä voidaan kasvattaa ja vahvistaa. Resilienssiin liittyy omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen. Resilienssin vahvistamisen keskiössä ovat omat ominaisuudet, tavat ja tottumukset, joihin tutustutaan ryhmän tapaamisissa. Päivän tarina kysyy: kumpaa sutta itsessäsi ruokit, kerrotko kohtaamistasi vaikeuksista vai voimista, joilla selvisit niistä yli?



HARJOITUS: LEMPEÄN MIELEN PELI (LIITE 3)

Lempeän mielen peliä pelataan 3–4 hlöen ryhmissä, eli samanaikaisesti käytössä voi olla monta pelilautaa. Pelin kautta osallistujat tutustuvat ryhmän aiheisiin ja toisiinsa. Mikäli pelaajia on ollut kahdessa ryhmässä, jaetaan pelin jälkeen lyhyesti kaikki yhdessä ajatuksia, miltä pelaaminen tuntui ja mitä ajatuksia herätti. Ohjeet, pelilauta ja pelin kysymykset liitteessä.



TEHTÄVÄ: VOIMAVARATANKKAUS (LIITE 4)

Tehtävässä mietitään elämässä olevia hyviä asioita sekä mitä vahvuuksia ja voimavaroja itsessään tunnistaa. Tehtävään käytetään noin 10 minuuttia. Jos tehtävä jää kesken, voi sitä pohtia myös kotona. Jos tehtävään ei ehditä perehtyä lainkaan tällä tapaamiskerralla, voi sen antaa kotitehtäväksi.

KOTITEHTÄVÄ: ONNISTUMISEN KOKEMUS (LIITE 5)

Mieti tilannetta, jossa tunsit, että onnistuit ja olit tyytyväinen itseesi ja toimintaasi. Käy läpi tilannetta tehtävän kysymyksien avulla.



LOPPURENTOUTUS: PERHOSHALAUS

Laita kädet ristiin rintakehän päälle niin, että etu- ja keskisormet lepäävät solisluiden päällä. Naputtele sormenpäillä solisluita vuorotellen, kuulostele mikä tahti sopii sinulle parhaiten. Hengitä syvä sisäänhengitys ja hengitä pitkään ulos.

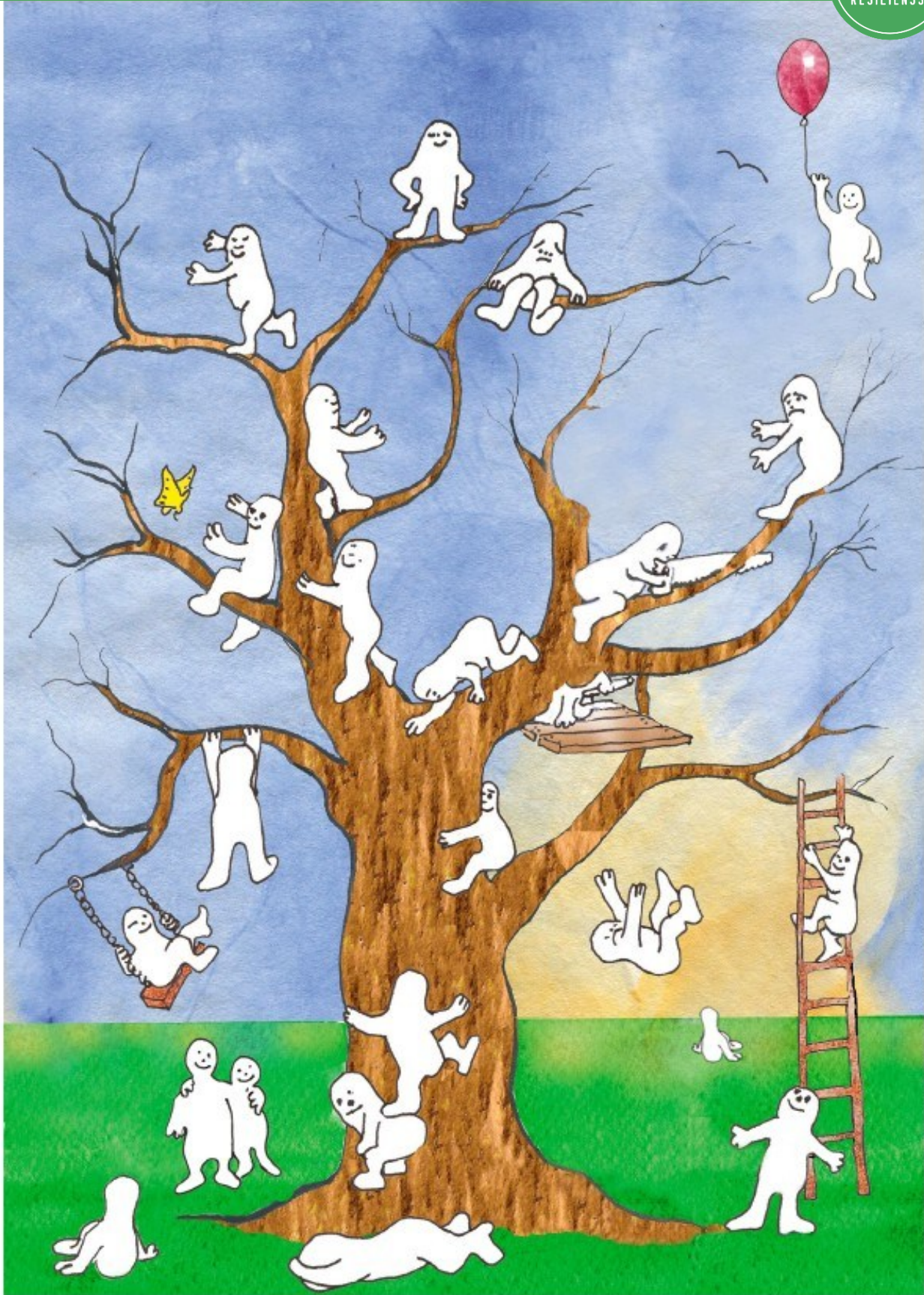
→ Perhoshalaus toimii keskushermoston itsesäätelyyn sekä stressireaktioiden rauhoittamiseen.

Seuraavan tapaamiskerran aiheena on näkökulman vaihtamisen taito ja myönteinen ajattelu.

**Ohjaajalle:**

Samanlaisia kortteja on hyvä olla useampi kappale, jotta jokaisella osallistujalla on mahdollisuus valita itselleen sopivin. Tulosta siis useampi korttiarkki ja leikkaa kortit erilleen. Levitä ne tapaamisessa valmiiksi pöydälle. Voit lisäksi laittaa muutaman tyhjän lapun, sen osallistujia voi itse täyttää, mikäli valmiista korteista ei löydy sopivaa.

Hiljaisuudesta voimautuva	Luonnosta voimaa ammentava	Kirjoihin syventyvä
Ystävien kanssa juttujen jakaja	Liikkumisesta puhtia saava	Musiikin kuuntelija
Elokuviin uppoutuja	Ystävällisten tekojen toteuttaja	Uusien asioiden kokeilija
Positiivisia asioita poimiva	Lähimmäisistä huolehtija	Käsitöistä innostuva



Lähde: A.C.A.T. Newsletter-3-March 1994 Special Post-Conference Issue

(Lähde: Härkönen ym. 2022. Voimavaravalmennuksen työkirja)

**OHJAAJALLE:**

Lempeän mielen peliä pelataan 3–4 hlön ryhmissä, eli samanaikaisesti käytössä voi olla monta pelilautaa. Ohjaajan on hyvä seurata pelin aikana ajankulkua. Peliin aikaa kuluu osallistujamäärän mukaan noin 20–25 min. Jos jollekulle pelaajista tulee usein kysymyksiä, ja jollekulle toiselle ei lainkaan, voi usein kysymyksen saanut pelaaja siirtää kysymyksen toiselle, vähän kysymyksiä saaneelle pelaajalle. Näin jokainen saa puheenvuoroja.

Ensimmäisen kerran kysymykseen sisältyvään ruutuun pysähdyttäessä luetaan myös kysymykseen liittyvä taustatieto. Seuraavilla kerroilla pelkkä kysymys riittää.

PELIOHJEET:

Parillisessa ruudussa on levähdysten paikka, tällöin ei tule kysymystä tai tehtävää.

Parittomissa ruuduissa on pelaajalle kysymys, johon pelaaja vastaa kertoen kysymykseen liittyviä ajatuksiaan. Tämän jälkeen pelivuoro siirtyy seuraavalle pelaajalle. **Ruuduissa 5, 11 ja 19** on tehtävä, jonka tekevät KAIKKI pelaajat. Näihin ruutuihin pysähdytään pelin aikana vain ensimmäisen päädyttyä siihen. Seuraavat pelaajat hyppäävät sen yli suoraan seuraavaan ruutuun.

KYSYMYKSET:**1. Onko sinulla tapana pysähtyä arjen keskellä hyvän äärelle?**

Mielen hyvinvointia vahvistaa hyvän huomaaminen jokapäiväisessä arjessa. Huomion voi kiinnittää päivän aikana tapahtuneisiin myönteisiin asioihin ja siihen, mikä sujuu. Hyvän huomaamisesta ja vastaanottamisesta kannattaa tehdä säännöllinen osa elämää.

3. Kerro, mitä sinä haluaisit saada aikaan tänään.

Asioiden aikaansaaminen tuntuu hyvältä. Kun jokin työ tulee tehdyksi, tyytyväisyys itsen kasvaa ja luottamus omaan pystyvyyteen ja onnistumisiin vahvistuu. Myös pienillä, arkisilla teoilla on merkitystä.

5. KAIKKI PELAAJAT:

Kerro, mikä tässä päivässä tähän mennessä on ollut hyvää? Mihin olet tyytyväinen tai mistä kiitollinen. Jokainen kertoo vuorollaan, jonka jälkeen pelivuoro siirtyy seuraavalle pelaajalle. Hyvien asioiden huomaaminen jokapäiväisessä arjessa vahvistaa elämäntyytyväisyyttä. Mitä voimistetaan, se kasvaa. Hyvien asioiden huomaamista ja kiitollisuuden tunnetta kannattaa harjoitella.

7. Kerro, millä tavoin sinä voit auttaa tai ilahduttaa omaa läheistäsi.

Muiden auttaminen vahvistaa mieltä ja tuo hyvää oloa ja merkitystä elämään. Se voi olla vaikkapa ystävän pyytämistä mukaan harrastuksiin, kauppa-avun tarjoaminen naapurille tai ystävällinen puhelu sukulaisellesi.

9. Mikä on sinun lempipaikkasi luonnossa?

Luonto tekee hyvää. Retki lähimetsään, puistoon, kotipihalle tai ikkunanäkymän katselu voi vaikuttaa omaan mielialaan positiivisesti. Luonnon seesteisyys voi rauhoittaa ja toisaalta luonnossa oleilu piristää mieltä.

11. KAIKKI PELAAJAT: Kerro, mikä on sinun lempijumppaliikkeesi? Näytä se muille. Liike voi olla hartioiden pyörittelyä, tuolilta nousua tai muuta. Vuorollaan jokainen näyttää yhden jumppaliikkeen, jonka toiset toistavat perässä. Kun kaikkien liikkeet on tehty, siirtyy pelivuoro seuraavalle pelaajalle.

Itsestä huolehtiminen vahvistaa omaa jaksamista ja pärjäävyyttä. Säännöllinen ja monipuolinen ateriointi, päiväaikaiset hengähdystauot ja lepoaikat sekä riittävä fyysinen aktiivisuus ovat hyvän elämän perusta.

13. Minkä taidon sinä haluaisit opetella lähitulevaisuudessa?

Monipuolinen liikkuminen pitää kehon lihakset kunnossa, aivojen hyvinvoinnista huolehditaan aivoja käyttämällä. Uuden oppiminen tuo iloa ja sitä ruokkii etenkin ihmisenä kasvamisen ja kehittymisen halu. Oppimista ei tapahdu vain koulun penkillä, vaan arjessa uusien asioiden opettelua voivat olla vaikkapa uuden puhelimen käyttöönotto, uuden jumppaliikkeen opettelu tai uuden ruokareseptin haltuun ottaminen.

15. Kerro, minkälaiset asiat sujuvat sinulta, missä olet huomannut olevasi hyvä.

Jokaiselle meistä on elämän varrella kertynyt vahvuuksia ja elämäntaitoja. Joitain vahvuuksia tarvitsemme kohdatessamme suurempia haasteita elämässämme, joitain taitoja hyödynnämme arkisissa askareissa.

17. Mitä sinä tykkäät tehdä, millaisista asioista innostut?

Sellaisten asioiden tekeminen, joissa voi hyödyntää omia vahvuuksiaan tai jotka ovat oman kiinnostuksen kohde, voivat tuottaa imun tunteen. Luontonäkymän ihailu, käsitöiden tekeminen, ristikoiden ratkominen tai vaikkapa laulaminen voimauttavat arjessa.

19. KAIKKI PELAAJAT: Silitä hetken käsivarsiasi ikään kuin halaisit itseäsi. Hengitä samalla muutaman kerran hieman syvempään. Keskustelkaa yhdessä, miltä teko tuntuu? Voisiko tätä harjoitusta hyödyntää omassa arjessa? Yhteisen keskustelun jälkeen pelivuoro siirtyy seuraavalle pelaajalle.

Itsemyötätunto kasvaa itseen suunnatuilla ystävällisillä teoilla arjen keskellä. Muutama syvä hengähdys, myötätuntoinen ajatus tai rauhoittava kosketus vahvistavat. Tutkimusten mukaan fyysinen kosketus vapauttaa mielihyvähormonia, tyynnyttää, rahoittaa ja tuottaa turvallisuuden tunnetta.

21. Kerro, mitä mukavaa voit odottaa lähipäiviltä.

Toiveikkuus on uskoa tulevaisuuteen, siihen että jotain hyvää on tulossa. Toivo on samanaikaisesti sekä tahtoa että keinoja toteuttaa itselleen tärkeitä asioita, vaikka pieninkin askelin.

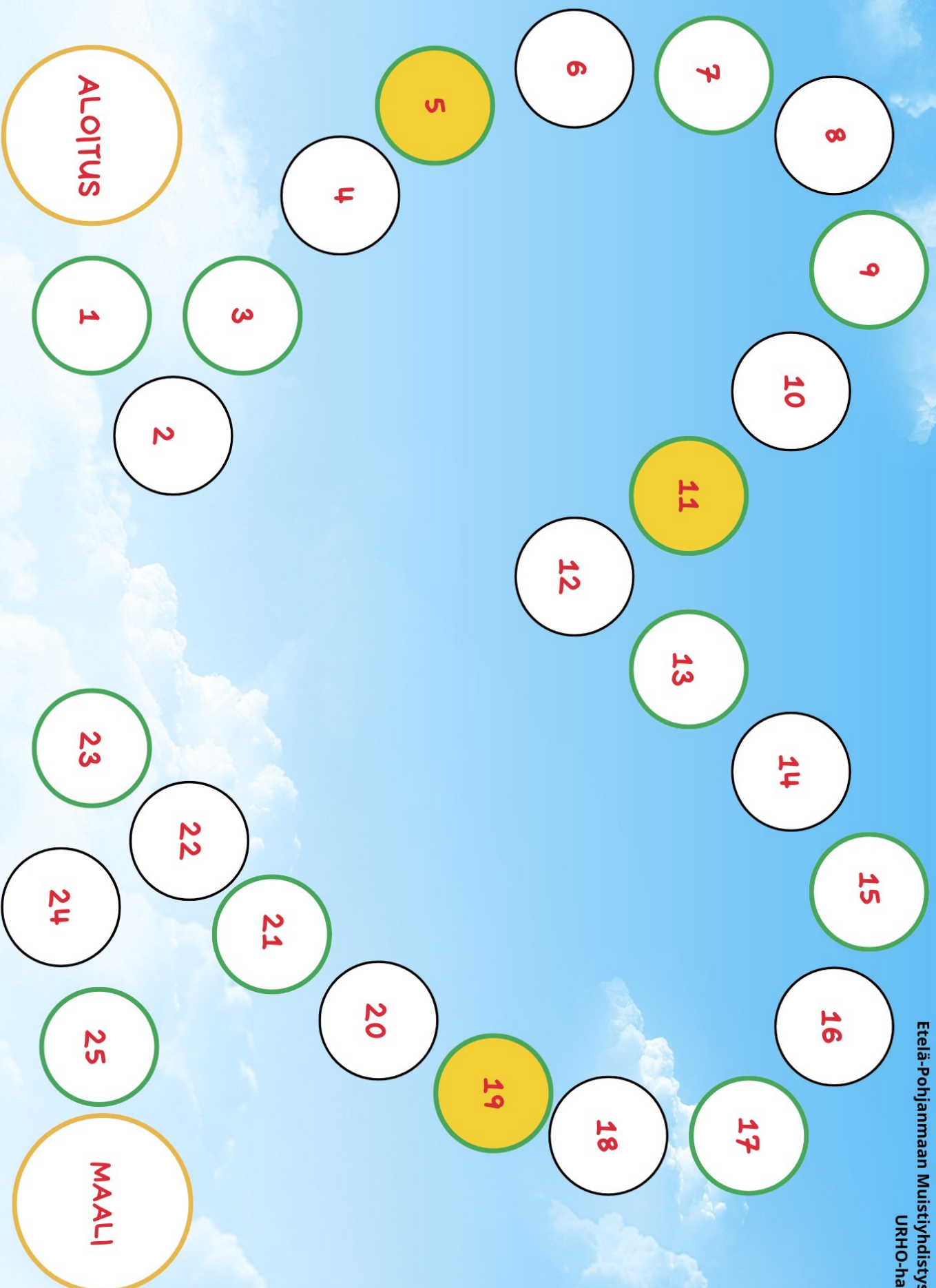
23. Minkälaisissa tilanteissa sinä viihdyt toisten kanssa tai minkälaisiin tilaisuuksiin mielelläsi osallistut?

Muiden ihmisten seura usein virkistää ja tuo mielekästä sisältöä arkeen. Toisten kanssa voi jakaa ajatuksiaan, voi kuulla ja kokea uusia asioita ja tuntea yhteenkuuluvuuden tunnetta. Toisten kanssa vietetty aika on myös aivoterveysteko.

25. Miten läheisesi ovat kiittäneet tai kehuneet sinua?

Pärjäävyyteen liittyy oman osaamisen tunnistaminen ja realistinen, myönteinen näkemys itsestään. Omia vahvuuksia ja voimavaroja voi tunnistaa myös muilta saadun palautteen kautta.

(Kysymyksissä hyödynnetty mm. lähteitä: Björkqvist, T. ym. 2022. Mielen taitojen kortit sekä Fried, S. & Haarni, I. 2017. Mielipakka)





Mieti elämässäsi olevia hyviä asioita sekä mitä vahvuuksia ja voimavaroja itsessäsi tunnistat vastaamalla alla oleviin kysymyksiin.

- Mikä on sinulle mieluista tekemistä?
- Mikä on lähiaikoina tuottanut sinulle iloa?
- Mistä sinua on kehattu tai kiitetty?
- Mitä sanot itsellesi, kun haluat selviytyä jostain tulevasta haasteesta?
- Millaiset asiat antavat sinulle voimia?



Mieti tilannetta, jossa tunsit, että onnistuit ja olit tyytyväinen itseesi ja toimintaasi.

1. Mitä silloin tapahtui?
2. Mikä teki siitä hyvän kokemuksen, onnistumisen?
3. Mitä sellaista teit itse, mikä vaikutti siihen, että tilanne meni hyvin ja onnistui?
4. Mitä tämä kertoo vahvuuksistasi?
5. Millaisissa tilanteissa voit hyödyntää itsestäsi tunnistamiasi vahvuuksia?

(Lähde: Härkönen ym. 2022. Voimavaravalmennuksen työkirja)

2. TAPAAMINEN: Näkökulman vaihtamisen taito ja myönteinen ajattelu

TARVITTAVAT VÄLINEET JA MATERIAALIT TAPAAMISESSA:

- Kyniä
- Muistilappuja
- Liitteet 6 ja 7 tulostettuna kaikille
- Mahdolliset tarjoilut



KESKUSTELUA VIIME KERRAN TAPAAMISESTA

Kuulumiskierros viimekertaisesta tapaamisesta ja Lempeän ryhmän reseptin kertaus.

PALATAAN KOTITEHTÄVÄÄN: ONNISTUMISEN KOKEMUS

Jakaannutaan pareihin. Parit käyvät yhdessä läpi *Onnistumisen kokemus* -kotitehtävän sisältöä. Ohjaaja antaa parityöskentelyyn aikaa 10 minuuttia. Vaikka tehtävää ei olisikaan tehty kotona, voivat parit käydä kysymyksiä läpi siitä huolimatta. Tai vaihtoehtoisesti käsitellä yhdessä *Voimavaratankkaus*-tehtävää. Ohjaaja antaa pareille tehtäväksi myös pohtia, mitä *oivalluksia* harjoituksista syntyi.

Jokainen pari tiivistää oivalluksensa muutama lauseeseen.

Annetun ajan jälkeen palataan ryhmään ja keskustellaan syntyneistä ajatuksista hetki koko ryhmän kanssa yhdessä.

PÄIVÄN TARINA: VANHA KIINALAINEN TARINA

Maanviljelijä työskenteli vanhan hevosensa kanssa pellolla. Eräänä päivänä hevonen karkasi vuorille, ja kun maanviljelijän naapurit osoittivat myötätuntoa vanhaa miestä kohtaan hänen huonon onnensa vuoksi, maanviljelijä vastasi: Huono onni? Hyvä onni? Kuka tietää?

Viikkoa myöhemmin hevonen palasi vuorelta mukanaan hevoslauma, ja nyt naapurit onnittelivat maanviljelijää hänen hyvästä onnestaan. Hänen vastauksensa kuului: Hyvä onni? Huono onni? Kuka tietää?

Kun maanviljelijän poika yritti kesyttää hevosta, putosi hän hevosen selästä ja taittoi jalkansa. Jokainen piti tätä hyvin huonona onnena. Mutta maanviljelijän ainoa reaktio oli: Huono onni? Hyvä onni? Kuka tietää?

Joidenkin viikkojen kuluttua armeija marssi kylään ja otti mukaansa jokaisen löytämänsä terveen nuorukaisen. Nähdessään maanviljelijän pojan jalan olevan poikki he jättivät hänet. Oliko tämä hyvää vai huonoa onnea? Kuka tietää?

(Taolainen kertomus, lähde Lipponen K. 2022. Resilienssi arjessa)

ALUSTUS

NÄKÖKULMAN AVARTAMINEN ON HYÖDYLLINEN ELÄMÄNTAITO

Huono onni? Hyvä onni? Kuka tietää?

Omaan asenteeseen vaikuttamista voi harjoitella. Kohdatessaan tilanteen, jota ei voi itse muuttaa tai johon ei voi vaikuttaa, voi koettaa vaikuttaa omaan suhtautumiseensa: Voiko nähdä asian toisesta näkökulmasta? Voiko aluksi kielteiseltä vaikuttava tapahtuma tai asia näyttää erilaiselta, kun sitä tarkastelee tarkemmin?

Vaikeassa tilanteessa on hyvä suhtautua itseensä myötätuntoisesti. Negatiiviset tunteet, kuten suru, kiukku tai pettymys ovat luonnollinen osa elämää ja voivat auttaa käsittelemään vaikeita tilanteita. Niille on hyvä antaa myös aikaa. Jotta negatiiviset tunteet eivät ottaisi liikaa valtaa, on tärkeää käsitellä niitä tietoisesti. Kun pahin on mennyt ohi, voi auttaa, jos yrittää hyväksyä tilanteen esimerkiksi toteamalla: *"Tällä hetkellä asiat ovat näin."*

Tilanteesta voi päästä eteenpäin myös tarkastelemalla tapahtunutta *"Kaikesta huolimatta"* -ajattelun kautta. Kaikesta huolimatta -ajattelu auttaa näkemään tilanteen eri puolia. Myös sen, mihin tapahtunut ei ole vaikuttanut ja mikä kaikesta huolimatta on vielä jäljellä.



HARJOITUS: NÄKÖKULMAN VAIHTAMINEN

VAIHE 1: Jakaannutaan pareittain. Parit listaavat arjessa eteen tulevia harmituksen asioita, esimerkiksi "Aina unohtuu ostaa kaupasta jotain, joka oli tärkeää." tai "On mahdotonta oppia käyttämään uutta puhelinta." Aikaa harmituksen aiheiden listaamiseen annetaan 10 minuuttia. Parit kirjoittavat muistilapuille niin monta asiaa, kuin annetussa ajassa ehtivät.

VAIHE 2: Ohjaaja pyytää pareja valitsemaan omasta listastaan yhden muistilapulle kirjoitetun harmituksen aiheen. Sellaisen, jolle toivoisivat ratkaisua. Ohjaaja kierrättää laput niin, että jokainen pari saa uuden, jonkun toisen parin harmituksen aiheen. Parien tehtävänä on keksiä saamalleen harmituksen aiheelle mahdollisimman monta ratkaisuehdotusta. Kuinka asiaa voisi tarkastella mahdollisimman monesta näkökulmasta niin, että harmituksen aihe poistuisi tai ainakin lieventyisi? Aikaa pohdintaan annetaan 10 minuuttia.

Parit kirjaavat ideansa muistilapulle. Pohdinnassa voi hyödyntää seuraavia kysymyksiä:

- Kuinka tilanteen voisi ratkaista parhaalla mahdollisella tavalla?
- Miten voi itse toimia tilanteen muuttamiseksi? Vai voiko?
- Miten voi muuttaa omaa asennettaan suhteessa asiaan?
- Miten voi ymmärtää asiaan vaikuttavia seikkoja laajaemmin?
- Mikä auttaa sopeutumaan tilanteeseen?
- Kaikesta huolimatta / Entä jos -ajattelu.

VAIHE 3: Jokainen pari vuorollaan kertoo lyhyesti saamansa aiheen ja pohtimansa erilaiset näkökulmat aiheen tarkasteluun ja ratkaisemiseen.

Edellisen harjoituksen tavoitteena on haastaa ja virkistää ajattelutapojamme. Usein ajatuksemme jäävät kiinni ongelmiin ja harmitteluun, emmekä pysähdy tarkastelemaan niitä laajemmin. Kun laajennamme näkökulmaa ja pohdimme asiaa eri suunnista, voimme löytää uusia ratkaisu- ja toimintavaihtoehtoja.



VÄLIVERRYTTELY

Nouse tuolilta ylös aina, jos vastaat väitteeseen KYLLÄ. Vaihtoehtoisesti voit KYLLÄ-sanan kohdalla tehdä jonkin muun sinulle sopivan jumppaliikkeen.

- Saan voimavaroja luonnosta ja liikunnasta.
- Saan voimavaroja kulttuurista ja taiteesta.
- Saan voimavaroja itsenäisten valintojen tekemisestä.
- Saan voimavaroja uusien taitojen opettelusta tai uusiin asioihin tutustumisesta.
- Saan voimavaroja haaveista ja unelmista.
- Saan voimavaroja tavoitteista.
- Saan voimavaroja itselle tärkeiden ja mielekkäiden asioiden tekemisestä.
- Saan voimavaroja ystävyydestä.
- Saan voimavaroja vertaistuen saamisesta tai antamisesta.
- Saan voimavaroja kiireettömyydestä ja hiljaisuudesta.
- Saan voimavaroja kirjoittamisesta itselle (esim. päiväkirja tai päiväyri).

(Mukaillen lähteestä: Nordling, E. 2023. Voimavarojen lähteitä)



TEHTÄVÄ: MYÖNTEINEN JA HYVÄKSYVÄ ASENNE (LIITE 6)

Tehtävään on listattu myönteiseen ja hyväksyvään asenteeseen liittyviä väittämiä. Tehtävään käytetään noin 10 minuuttia. Jos tehtävä jää kesken, voi sitä pohtia myös kotona.

ALUSTUS

MYÖNTEINEN JA HYVÄKSYVÄ ASENNE

Elämänasenteella on tärkeä rooli mielen hyvinvoinnissa, sillä se on mielen vahvuus. Myönteistä ajattelua voi harjoitella ja oppia. Mielen hyvinvointia vahvistaa hyvän huomaaminen jokapäiväisessä arjessa. Huomion voi kiinnittää päivän aikana tapahtuneisiin myönteisiin asioihin ja siihen, mikä sujuu.

Hyvän huomaamisesta ja vastaanottamisesta kannattaa tehdä säännöllinen osa elämää. Aluksi tarvitaan päämäärätietoisuutta, mutta mitä enemmän harjoittelee, sitä automaattisemmaksi tapa hiljalleen muuttuu. Myönteiset tunteet vähentävät kielteisten tunteiden vaikutusta ja lisäävät hyvinvointia. Henkiset voimavarat vahvistuvat ja oma ajattelutapa laajenee. Esimerkiksi toiveikkuus, luottamus, tyyneys, pitkäjänteisyys tai huumori vahvistavat taitoa keskittyä myönteisiin asioihin haasteiden keskelläkin. Myönteinen suhtautuminen vahvistaa myös suhteita muihin ihmisiin.



RENTOUTUMINEN: TIETOINEN LÄSNÄOLO

1. Ota rento asento tuolilla, maadoitu hengityksen avulla. Voit sulkea silmäsi, mikäli se tuntuu hyvältä.
2. Pane merkkeille, millaisia tuntemuksia huomaat kehossasi. Millainen lämpötila kehosi osissa on, onko joku lämmin tai viileä? Hengitä viileään kehonosaan lämpöä. Onko joku kehosi osa erityisen rento ja painava? Huomaatko jossain kehosi osassa jumiutusta tai kivistystä? Hengitä siihen kehon osaan lisää tilaa.
3. Siirrä sitten huomiosi ääniin, mitä kuulet ympäriltäsi. Havainnoi kolmesta viiteen ääntä, jotka kuulet juuri nyt.
4. Seuraavaksi avaa silmäsi ja katso hetki ympärillesi. Pyri huomaamaan viisi eri esinettä ja viisi eri väriä ympärilläsi.
5. Tunnustele ja anna tuntemuksiesi vain olla juuri sellaisena kuin ne ovat. Halaa lopuksi itseäsi.

Vinkki: Kotona voit pysähtyä työn tai arkiaskareiden lomassa samalla tavoin kuin tässä harjoituksessa.

KOTITEHTÄVÄ: KIITOLLISUUSPÄIVÄKIRJA (LIITE 7)

Kiitollisuuspäiväkirjan voi ottaa osaksi omaa arkea. Kirjoita silloin, kun sinulle sopii, tai esimerkiksi iltaisin ennen nukkumaan menoa. Kirjoita asioista, joista olet kiitollinen tai jotka tuottavat sinulle iloa.

Seuraavan tapaamiskerran aiheena on itsemyötätunto.



LIITE 6: MYÖNTEINEN JA HYVÄKSYVÄ ASENNE

Elämänasenteella on merkitystä mielen hyvinvoinnille, se on mielen voimavara. Myönteinen ja hyväksyvä asenne ei tarkoita vaivoihin ja muutoksiin alistumista, ongelmien vähättelyä tai yltiöpositiivista ajattelua. Joustava myönteinen elämänasenne näkyy suhtautumisessa itseen, elämään ja muihin ihmisiin.

Rastita listalta asioita, joita tunnistat omaksesi.

- ☐ Olen kiitollinen päivittäin.
- ☐ Uskon ja luotan tulevaisuuteen, "elämä kantaa".
- ☐ Osaan pyytää ja antaa anteeksi.
- ☐ En kanna kaunaa enkä katkeruutta.
- ☐ En soimaa itseäni enkä syyllisty helposti.
- ☐ Vaikeissa tilanteissa tarkastelen asioita eri näkökulmista.
- ☐ Hassuttelen ja osaan nauraa itselleni.
- ☐ Suhtaudun yleensä asioihin valoisasti, myös huumorilla.
- ☐ Seuraan aikaani ja haluan pysyä elämänsyrjässä mukana.
- ☐ En piilottele enkä panttaa ilon ja onnen hetkiäni.

(Lähde: Erlund, M. 2020. Hyvä mieli: pohdintoja mielen hyvinvointiin)



Kiitollisuuspäiväkirjan voi ottaa osaksi omaa arkea. Kirjoita silloin, kun sinulle sopii, tai esimerkiksi iltaisin ennen nukkumaan menoa. Kirjoita asioista, joista olet kiitollinen tai jotka tuottavat sinulle iloa.

Voit aloittaa lauseita esimerkiksi näin:

- Tänään olen kiitollinen
- Tänään olen iloinen
- Tänään minua autettiin
- Tämän päivän paras asia
- Päivän kolme tärkeintä asiaa
- Onnistuin tänään

Kun kiitollisuuspäiväkirjaa kirjoittaa pidemmän aikaa ja tekee siitä rutiinin, voi huomata miten se alkaa vaikuttaa päivien sisältöön ja hyvän huomaamiseen arjessa.

3. TAPAAMINEN: Itsemyötätunto

TARVITTAVAT VÄLINEET JA MATERIAALIT TAPAAMISESSA:

- Värikyniä
- Muistilappuja
- Piirustuspaperia
- Välineet musiikin kuunteluun
- Liite 8 tulostettuna kaikille
- Mahdolliset tarjoilut



KESKUSTELUA VIIME KERRAN TAPAAMISESTA

Kuulumiskierros viimekertaisesta tapaamisesta.

PALATAAN KOTITEHTÄVÄÄN: KIITOLLISUUSPÄIVÄKIRJA

Käydään pareittain läpi Kiitollisuuspäiväkirja-kotitehtävän sisältöä.

Ei haittaa, vaikka joku ei ehkä ole tehnyt tehtävää kotona. Aihetta voi tarkastella esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla: Mitä hyötyä kiitollisuuspäiväkirjan pitämisestä voisi olla?

Minkälaisia ajatuksia tehtävä herätti tai herättää?

Annetun ajan jälkeen keskustellaan syntyneistä ajatuksista hetken ryhmän kanssa yhdessä.

Tämän kotitehtävän läpikäymiseen voi kokeilla myös KIVIKESKUSTELUA.

PÄIVÄN TARINA: TARINA AURINGOSTA JA TUULESTA

Kreikkalainen Aisopos kirjoitti aikoinaan tarinan auringosta ja tuulesta, jotka väittelivät siitä, kumpi heistä on vahvempi. He näkivät miehen kävelevän tiellä, ja aurinko ehdotti heidän kokeilevan kumpi saa otettua mieheltä takin pois. Tuuli hyväksyi haasteen ja sai aloittaa.

Aurinko vetäytyi pilven taakse ja tuuli alkoi puhaltaa saadakseen mieheltä takin pois. Tuuli puhalsi kovempaa ja kovempaa, mutta mitä kovemmin tuuli puhalsi sitä tiukemmin mies veti takkia ympärilleen. Lopulta tuuli antoi periksi ja antoi auringolle luvan yrittää. Aurinko tuli esiin pilven takaa. Se paistoi kaikessa rauhassa ja osoitti lämpöään miehelle. Pian mies riisui takkinsa pois.

(Aisopoksen faabeli, lähde: Grandell, R. 2015. Itsemyötätunto)



HARJOITUS: YSTÄVÄN NÄKÖKULMA

Jaetaan osallistujille kynät ja muistilappuja.

VAIHE 1: Ajattele hetken ajan läheistä ystävääsi, jolla on haastava tilanne tai vaihe elämässä. Ystävä kertoo huolistaan sinulle.

- Mieti mielessäsi, miten kohtaat ja tuet häntä?
- Millaisella sävyllä puhut hänelle, millaisia sanoja käytät? Minkälaisia eleitä?
- Mistä ystäväsi voi huomata, että myötäelät hänen kanssaan ja tarjoat tukea hänelle?
- Kirjoita muistilapulle ainakin yksi asia, jonka koet ystävän kohtaamisessa tärkeimmäksi.

→ Ohjaaja kokoaa muistilapuilla olevat vinkit seinälle.

VAIHE 2: Anna huomion nyt kääntyä itseesi sellaisissa hetkissä, missä koet vaikeuksia tai vaatimuksia itseltäsi tai muilta.

- Mieti mielessäsi, miten kohtaat ja kohtelet itseäsi tällaisissa tilanteissa?
- Mitä tyypillisesti teet?
- Mitä itsellesi sanot? Millaisella äänensävyllä puhut itsellesi?
- Kirjoita muistilapulle ainakin yksi asia, jonka koet itsesi kohtaamisessa tärkeimmäksi.

→ Ohjaaja kokoaa muistilapuilla olevat vinkit seinälle.

VAIHE 3: Vertaillaan seinälle kerättyjä lappuja. Mitä eroa on ystävälle kirjoitetuissa asioissa verrattuna itselle kirjoitettuihin? Keskustellaan yhdessä harjoituksen annista.

(Mukaillen lähteestä: Juote M. ym. 2018. *Pieni myötätunto-opas*)



HARJOITUS: ÄÄNENSÄVYT

Harjoituksessa keskitytään havainnoimaan, minkälainen olo tulee ja mitä mielessä ja kehossa tapahtuu, kun kuullaan erilaisia lauseita eri tavoin ilmaistuna. Muuttuuko kuunnellessa esimerkiksi oma ilme tai asento?

Ohjaaja lukee alla olevat lauseet lausepari kerrallaan, kielteinen ja myönteinen lause peräjälkeen pareina. Vasemmanpuoleisen lauseen ohjaaja lukee negatiiviseen, turhautuneeseen tai moittivaan sävyyn. Oikeanpuoleisen lauseen ohjaaja lukee myönteiseen, lempeään tai rauhalliseen sävyyn. Lauseparin herättämistä tunteista ja reaktioista keskustellaan yhdessä heti jokaisen lauseparin jälkeen.

KIELTEINEN

1. Olisihan se pitänyt arvata.
2. Turha edes yrittää.
3. Ei tästä mitään tule.

MYÖNTEINEN

- 1. Tästä selvittään kyllä.
- 2. Kyllä sinä osaat.
- 3. Tämä onnistuu kyllä.

(Mukaillen lähteestä: Fried, S. & Haarni, I. 2018. *Elämäntaidot esiin: ohjaajan opas*)

Saman asian tai tapahtuman voi sanoittaa monella eri tavalla. On hyvä pysähtyä miettimään, miten omaa sisäistä keskusteluaan käy ja millaisella äänensävyllä itselleen puhuu. Muistaako huomata myös onnistumisen hetkiä? Huomaako kehua ja kiittää itseään?

ALUSTUS

MYÖTÄTUNTO ITSEÄ KOHTAAN

Myötätuntoa voi olla helpompaa tuntea toisia kohtaan, mutta itseä kohtaan se voi olla haasteellisempaa. Omia ajattelumalleja voi kuitenkin opetella tunnistamaan: Täytyykö jaksaa yksin vai saanko sanoa, ettei osaa tai nyt tarvitsee lepoa ja apua? Miten osaa pyytää apua? Miten vastaanottaa tukea? On hyvä myös pysähtyä pohtimaan, kuinka itseensä suhtautuu ikävän tapahtuman kohdatessa. Suhtautuuko esimerkiksi tekemiinsä virheisiin lempeästi vai soimaako siitä itseään ankarasti. Hyväksyykö ajatuksen, että kaikki ihmiset ovat erehtyväisiä ja myös vastoinkäymiset ovat osa elämää.

Itsemyötätunto on taito, jossa suodaan lempeyttä, hyväksyntää ja armollisuutta omaa itseä kohtaan, se on itsen puhuttelemista ystävällisesti. Itsemyötätunto auttaa löytämään rohkeutta toteuttaa itselle tärkeitä asioita ja luo edellytyksiä ongelmanratkaisulle tai asian hyväksymiselle. Itsemyötätunnon kautta löytää keinoja omien tarpeiden kuuntelemiseen.

Itsemyötätunto on taito, jota voi harjoitella mielessään päivittäin. Se on elämäntaitoa, jonka avulla voi selvitä myös vaikeista elämäntilanteista. Myötätunnon ja itsemyötätunnon taidot auttavat kohtaamaan vastoinkäymisiä niistä lannistumatta, tulevaan toiveikkaasti suhtautuen.

Myötätunto itseä kohtaan ei tarkoita itsekeskeisyyttä tai itsesääliä. Itsemyötätunto on samaan aikaan sekä lempeää että vahvaa. Lempeys sallii huolenpidon itseään kohtaan, vahvuutta tarvitaan aikaan saamiseen tai esimerkiksi omien rajojen asettamiseen ja arvojen puolustamiseen.

Tutkimusten mukaan itseensä myötätuntoisesti suhtautuvat ihmiset kokevat onnellisuutta ja tyytyväisyyttä. He myös kestävät vastoinkäymisiä paremmin niistä lannistumatta. Itseensä myötätuntoisesti suhtautuvat ovat ystävällisempiä itselleen vastoinkäymisten ja virheiden sattuessa, minkä ansiosta he palautuvat nopeammin ja jaksavat yrittää uudelleen.



RENTOUTUMINEN: MYÖTÄTUNTOMIELIKUVIEN KÄYTTÖ

Jokaisella on edessään piirustuspaperi ja pöydällä värikyniä. Taustalla soi rauhallinen musiikki. Ohjaaja ohjeistaa:

1. Istu mukavassa asennossa ja rentouta kehosi, halutessasi voit sulkea silmäsi. Hengittele hetken omaan tahtiisi ja päästä irti kehon jännityksistä.
2. Kuvittele sitten mieleesi turvallinen paikka. Sellainen, joka saa sinut tuntemaan olosi rauhalliseksi, levolliseksi ja rentoutuneeksi. Paikka voi olla sinulle tuttu paikka luonnossa tai vaikka kotonasi. Paikka voi olla myös kuviteltu. Se voi olla paikka menneisyydestä, nykyhetkestä tai paikka tulevaisuudesta.
3. Aisti paikkaa ympärilläsi: Mitä värejä voit nähdä? Kuinka valoisaa siellä on? Mitä

ääniä kuulet? Mitä tuoksuja voit aistia siellä? Mikä paikassa luo hyvän olon?

3. Anna mielesi levätä hetken tässä paikassa. Taputa sitten lempeästi oikealla kämmenelläsi sydänalaaasi samalla pariin kertaan syvään hengittäen. Anna hymyn nousta huulillesi. Tallenna paikka kehosi muistiin.

5. Avaa silmäsi ja säilytä mielikuvaharjoituksen tunne kehossasi ja mielessäsi. Väritä hiljaa itsekseesi edessäsi olevalle paperille harjoituksen mieleesi tuomia värejä, muotoja, kuvioita ym. Anna kynän vaeltaa paperilla, kuvan ei tarvitse esittää mitään, vaan se voi olla muotoja ja värejä. Voit myös lisätä teokseen harjoituksen mieleen tuomia myötätunnon sanoja.

6. Päästä sitten myötätuntomielikuvasta irti, vedä pari kertaa henkeä, istu hiljaa ja nauti rauhassa siitä mukavasta ja rennosta olostasi, jonka sinä itse olet saanut aikaan mielessäsi ja kehossasi.

Vinkki: Mielessäsi voit palauttaa harjoituksen muistikuvan turvallisesta ja itsellesi lempeästä paikasta hengittämällä hetken rauhassa sisään ja ulos ja taputtamalla oikealla kämmenellä sydänalaa. Voit myös palauttaa mieleesi mahdolliset myötätuntoiset sanat.



TEHTÄVÄ: VAHVISTA JAKSAMISTASI (LIITE 8)

Jokaisella on ollut elämässään hankalia tai vaikeita ajanjaksoja. Tehtävään on listattu keinoja, jotka auttavat jaksamaan haasteellisissa elämäntilanteissa. Tehtävään käytetään noin 10 minuuttia. Jos tehtävä jää kesken, voi sitä pohtia myös kotona.

KOTITEHTÄVÄ: LEMPEYDEN TARINA

Kirjoitetaan kotitehtävä itselle muistiin

Muistele elämäntilannetta, jolloin olet kohdannut lämmintä myötätuntoa tai ystävällisyyttä joltain toiselta henkilöltä itseäsi kohtaan. Tai muistuu mieleesi hetki, jolloin itse olet ollut itseäsi kohtaan lempeä ja armollinen. Kirjoita tarina itsellesi muistiin. Voit myös miettiä, kuinka voisit vahvista myötätunnon taitoa sekä itseäsi että muita ihmisiä kohtaan.

Seuraavan tapaamiskerran aiheena on irtipäästämisen taito ja toiveikas tulevaisuuteen suuntaaminen.



LIITE 8: VAHVISTA JAKSAMISTASI

Palauta hankala tai vaikea hetki mieleesi. Se voi olla lyhyt hetki tai pidempi aikaväli elämässäsi. Mieti, mikä auttoi sinua jaksamaan silloin. Millä tavoin tuit itseäsi vaikeassa tilanteessa? **Rastita alla olevalta listalta asioita, jotka tunnistat omaksesi.**

- ☐ Puhuminen läheisen tai ystävän kanssa.
- ☐ Rentoutus- tai läsnäoloharjoitus, hengitys.
- ☐ Liikunta tai luonnossa liikkuminen.
- ☐ Kirjoittaminen (esimerkiksi päiväkirja).
- ☐ Tilanteen tarkasteleminen huumorilla.
- ☐ Tilanteen uudelleenarviointi.
- ☐ Musiikin kuuntelu.
- ☐ Sauna, lämmin suihku tai kylpy.
- ☐ Jämäkkä ei:n sanominen tarpeen tullen.
- ☐ Lempi tv-sarjan katsominen.
- ☐ Kirjan tai lehden lukeminen.
- ☐ Asian läpikäyminen ja analysoiminen.
- ☐ Priorisoiminen ja listojen tekeminen.
- ☐ Jokin muu, mikä? _____

Vinkki: Voit harjoitella itseesi kohdistuvaa lempeyttä päivittäin esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- 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 laadukasta ja maukasta ruokaa.
- Annan itselleni luvan ylläpitää hyviä ja myönteisiä ihmissuhteita.
- Annan itselleni luvan nauttia virkistystä ja ihmetystä luonnon ja kulttuurin parissa.
- Annan itselleni luvan kohdella itseäni samoin kuin kohtelisin hyvää ystävääni.
- Annan itselleni luvan olla onnellinen ja tyytyväinen elämäni.

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

4. TAPAAMINEN: Irtipäästäminen ja tulevaisuuteen suuntaaminen

TARVITTAVAT VÄLINEET JA MATERIAALIT TAPAAMISESSA:

- Värikyniä
- Piirustuspaperia
- Liimaa
- Liitteet 9–11 tulostettuna kaikille
- Mahdolliset tarjoilut



KESKUSTELUA VIIME KERRAN TAPAAMISESTA

Kuulumiskierros viimekertaisesta tapaamisesta.



RENTOUTUMINEN: HELLITTÄMINEN

1. Istu mukavassa asennossa ja rentouta kehosi, halutessasi voit sulkea silmäsi. Hengitä hetken omaan tahtiisi rauhallisesti sisään ja ulos, myös pari syvää hengitystä.
2. Ohjaaja lukee lempeästi ja rauhallisesti taukoja välillä pitäen seuraavat lauseet:
 - "Nyt sinulla on lupa vain olla."
 - "Saat hellittää kaikesta ja vain levätä."
 - "Kaikki saa olla sellaisena kuin on."
 - "Sinä saat vain olla, hengittää, levätä."
3. Heräile sitten rauhassa omaan tahtiisi lempeästi venytellen ja hengitellen.

(Lähde: Fried, S. & Haarni, I. 2018. Elämäntaidot esiin: ohjaajan opas)

PALATAAN KOTITEHTÄVÄÄN: LEMPEYDEN TARINA

Keskustellaan pareittain Lempeyden tarina -kotehtävän herättämistä ajatuksista.

Keskustelun tukena voi hyödyntää kysymystä: Voiko myötätunnon taitoa opetella ja oppia?

- Jos vastaus KYLLÄ: mietitään vähintään yksi vinkki, kuinka?
- Jos vastaus EI: mietitään vähintään yksi perustelu, miksi ei?

Annetun ajan jälkeen keskustellaan syntyneistä ajatuksista hetki yhdessä.

PÄIVÄN TARINA: TARINA MUNKEISTA

Tarina kertoo kahdesta kiertelevästä munkista, jotka kohtaavat lätäkköjen keskelle pulaan joutuneen ja siitä kiukkuisen neidon. Vanhempi munkeista pysähtyy kuitenkin auttamaan ja kantaa neitoa hetken selässään. Kiukkuinen neito ei vaivaudu kiittämään. Nuorempaa munkkia tapahtuma jää vaivaamaan ja lopulta hän ottaa sen puheeksi auttaneen munkin kanssa. "Minä laskin naisen maahan jo monta tuntia sitten", vanha munkki vastaa. "Miksi sinä kannat häntä vieläkin mukana?"

(Zen-tarina, lähde: Fried, S. & Haarni, I. 2018. Elämäntaidot esiin: ohjaajan opas)

ALUSTUS

IRTIPÄÄSTÄMINEN ON MYÖNTEISTÄ SUHTAUTUMISTA OMAAN ELÄMÄNHISTORIAAN

Huolet liittyvät usein tuleviin tapahtumiin, tulevaisuuteen. Huolia voi järjestellä esimerkiksi kirjoittamalla niitä ylös ja näin keventää niiden taakkaa. Järjestäminen voi avata myös uusia näkökulmia asioihin. Myös keskittyminen tämänhetkiseen tekemiseen lievittää huolehtimista.

Mielessä vatvoutuvat epämiellyttävät asiat voivat liittyä myös menneisyyteen, ne voivat olla esimerkiksi nykyhetkeen mukaan tulleita epäoikeudenmukaisiksi koettuja asioita ja tapahtumia.

Irtipäästäminen on menneisyydessä tapahtuneen koetun taakan tunnistamista ja siitä luopumista. Irti päästäminen voi helpottaa pohtimalla, mitkä asiat ovat menneitä, joihin ei voi enää vaikuttaa. Työstämällä ikäviä elämäkokemuksia pystyy lopettamaan niiden välttelemisen tai murehtimisen. Tilalle voi tulla helpotuksen tunne ja keventynyt olo. Irti päästämiseen voi liittyä myös anteeksi antaminen.

Myötätuntoinen ikävään muistoon suhtautuminen ei poista muistoa mielestä, mutta keventää muiston taakkaa. Muistolle voi löytyä uusi merkitys. Rentous ja onnellisuus lisääntyvät ja on helpompaa tehdä sellaisia valintoja, joita haluaa, sen sijaan että elämänhistoria päättäisi puolesta.



HARJOITUS: KEHO KANTAA TUNTEITA

Pariharjoitus. Parit ottavat itselleen oman tilan ja sopivat, kumpi on A ja kumpi on B. Huom! Jos ryhmässä on pariton osallistujamäärä, voi parien lisäksi olla myös yksi 3 henkilön ryhmä. Tässä ryhmässä yksi osallistujista on A ja kaksi osallistujista on B.

Harjoitus tehdään hiljaisuudessa ja ajatuksia vaihdetaan vasta lopun keskustelussa.

VAIHE 1: Ohjaajan merkistä kaikki osallistujat tekevät samanaikaisesti liikkumattoman asennon, "patsaan", joka ilmentää *huolen täyttämää hetkeä*.

→ Kun ohjaaja sanoo A: A jatkaa "patsaana", B katsoo ja tekee hiljaisuudessa havaintoja A:n asennosta. Sitten B palaa tekemäänsä "patsas"-asentoon.

→ Kun ohjaaja sanoo B: B pysyy "patsaana" ja A katsoo tehden hiljaisuudessa havaintoja B:n asennosta.

Ohjaaja pyytää kaikkia ravistelemaan tehdyn asennon pois kehostaan.

VAIHE 2: Ohjaajan merkistä kaikki osallistujat tekevät samanaikaisesti liikkumattoman asennon, "patsaan", joka ilmentää *huolesta helpottunutta oloa*.

→ Kun ohjaaja sanoo A: A jatkaa "patsaana", B katsoo ja tekee hiljaisuudessa havaintoja A:n asennosta. Sitten B palaa tekemäänsä "patsas"-asentoon.

→ Kun ohjaaja sanoo B: B pysyy "patsaana" ja A katsoo tehden hiljaisuudessa havaintoja B:n asennosta.

Ohjaaja pyytää kaikkia ravistelemaan tehdyn asennon pois kehostaan.

VAIHE 3: Parit keskusteleivat keskenään: Millainen matka on ensimmäisestä asennosta toiseen? Mikä ero on katseen suunnassa, rintakehän asennossa tai hartioissa? Miltä kehossa tuntuu silloin, kun se kantaa huolia? Miltä tuntuu helpotuksen hetkellä? Onko kehon kielellä merkitystä omien tunteiden hallinnassa? Ennen siirtymistä seuraavaan, voidaan harjoituksesta jakaa lyhyesti ajatuksia koko ryhmän kanssa.

ALUSTUS

TULEVAAN SUUNTAAMINEN

Muutokset kuuluvat luonnollisena osana elämään ja myös vastoinikäymiset voivat olla osa elämän kulkua. Haasteellisessa tai vaikeassa elämänvaiheessa on tärkeää säilyttää näky tulevast, se antaa syyn jaksaa jatkaa. Vaikeudet sisältävät usein myös mahdollisuuden oppia. Tulevaisuuteen voi suuntautua itseä kuunnellen: Milloin on hyvä hetki päästää irti ja siirtyä eteenpäin?

Tulevaisuuteen suuntaamiseen liittyy taito luopua sekä toivo ja toiveikkuus. Tulevaisuus merkitsee tälle päivälle paljon enemmän kuin mennyt. Se, että voi joka päivä tehdä jotain paremman tulevaisuuden eteen, on merkityksellistä. Menneelle ei voi enää mitään, mutta tulevaisuudelle voi, aina on mahdollisuus yrittää luoda parempaa tulevaisuutta. Tulevaisuuteen suuntaaminen on osa resilienssiä toimintatapaa, yksinkertaistaen sanottuna: elämää on vaikea elää katsoen peruutuspeiliin.

Kun kohdatusta vaikeudesta on kulunut aikaa, on sillä merkitystä, miten tapahtuneen elämäntarinaansa kirjoittaa. Tapahtunut on elämänekudoksen yksi lanka, mutta se ei määritä olemista tai tulevaisuutta. *”Onko sillä väliä? Muistoissa, tarinoissa, loppujen lopuksi, voimme tehdä elämästämme juuri sellaisen kuin meille on tarpeen.”* (Doerr Anthony kirjassa Davidin uni, suom. Hanna Tarkka.)



TEHTÄVÄ: VOIMASYDÄN (LIITE 9)

”Minun onneni on ehjä, vaikka se onkin sirpaleista koottu.” - Seppo Parkkinen

KINTSUGI on japanilainen tekniikka ja taidemuoto, jossa rikki menneen esineen säröjä ja halkeamia ei piilotella, vaan ne tuodaan kullalla, hopealla tai muilla metalliseoksilla esiin. Näin rikkoutuneesta syntyy jotain kaunista ja arvokasta. Kintsugi edustaa myös filosofiaa, joka korostaa eheytymistä ja elämän epätäydellisyyden hyväksymistä. Kintsugi kannustaa hyväksymään virheet, haavoittuvuuden ja menetykset osana omaa tarinaa ja prosessia kohti eheytymistä ja kasvua.

Tehtävän kulku:

- Ohjaaja on etukäteen leikannut tulostetun Voimasydän liitteen numeroidut palaset jokaiselle osallistujalle.

- Osallistujille jaetaan palaset numerojärjestyksessä yksi pala kerrallaan. Ohjaaja kysyy kysymyksen kysymyslistan mukaan ja pyytää osallistujaa kirjoittamaan vastauksen palaseen. Sitten ohjaaja antaa seuraavan palasen.
- Kun jokaiseen palaseen on kirjoitettu vastaus, kootaan palaset yhtenäiseksi kuvioksi. Palat liimataan piirustuspaperille.
- Palasista muodostuu sydän, jonka voi halutessaan värittää tai koristella. Jos käytössä on metallitusseja, voi palasten säröt maalata kintsugi-tekniikan mukaisesti.
- Ohjaaja jakaa lopuksi osallistujille Voimasydän-liitteen kysymyslistan, jossa on kaikki viisi kysymystä numeroituina.

KOTITEHTÄVÄ 1: TULEVAISUUS ASKELTA KEVEÄMPÄNÄ (LIITE 10)

Omia arvoja ja tavoitteita on hyvä konkretisoida. Konkretisoinnin kautta voi miettiä, minkälaiset teot voisivat johtaa siihen, että tavoite toteutuu. Konkretisoinnin kautta voi miettiä, onko jotain, mitä kannattaisi pyrkiä vähentämään tai lopettamaan. Osallistujille jaetaan tyhjä Tulevaisuus askelta keveämpänä -liite. Ohjaaja ohjeistaa kotitehtävän alla olevan esimerkin avulla:



KOTITEHTÄVÄ 2: VAALI VAHVUUKSIASI (LIITE 11)

Kirjoita ajatuksiasi, kuinka aiot hyödyntää ryhmästä saatua kokemusta ja tietoa tästä eteenpäin.

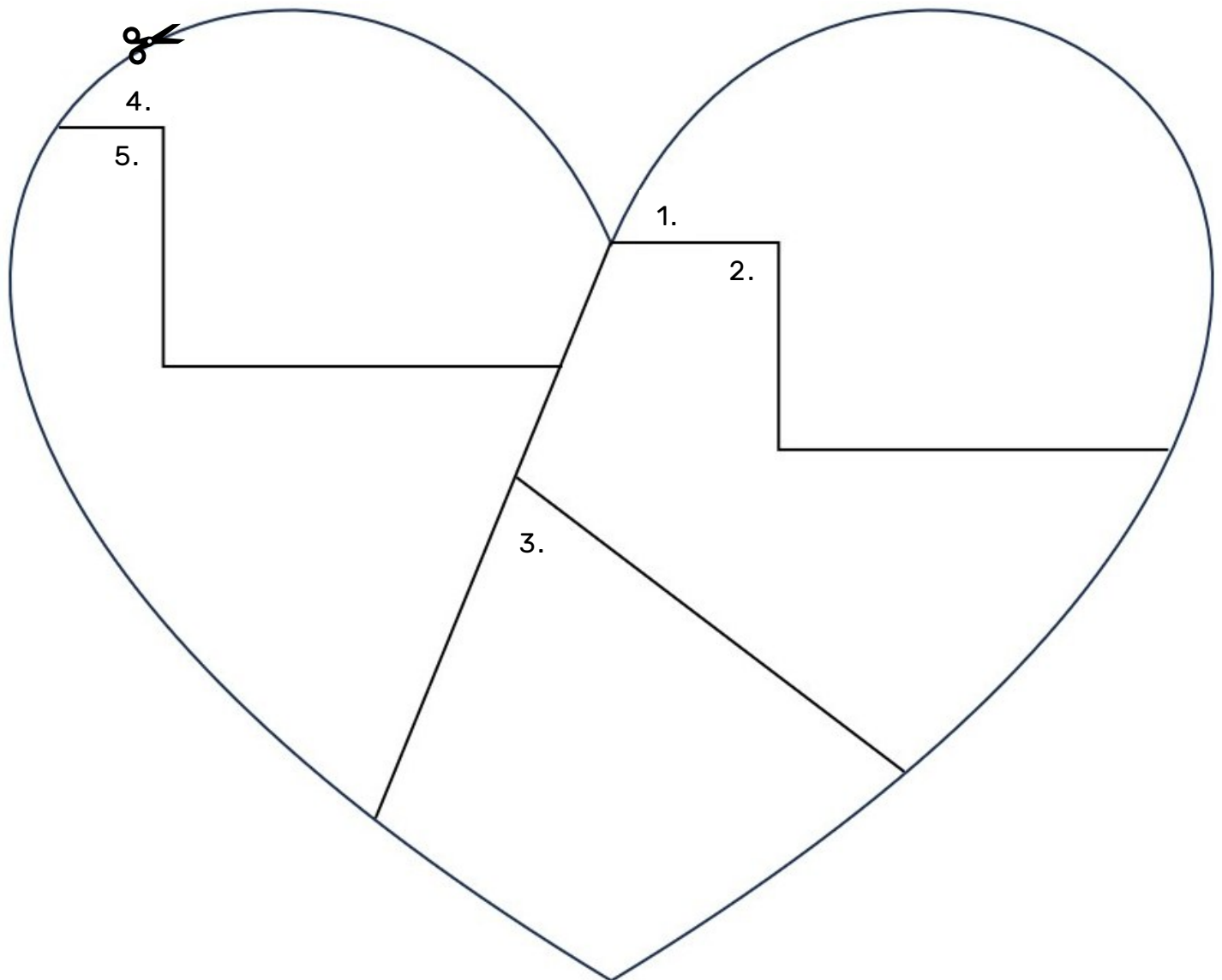
Seuraavalla tapaamisella kerrataan aikaisempien tapaamisten aiheita, tehtäviä sekä juhlitaan yhdessä käytyä matkaa hyvän mielen lähteillä.

Osallistujia muistutetaan ottamaan viimeiselle kerralle mukaan ensimmäisen kerran Hahmopiirros (LIITE 2).

LIITE 9: VOIMASYDÄN

Esivalmistelu ennen ryhmän tapaamista: Tulosta jokaiselle osallistujalle omat Voimasydäntehtävät. Leikkaa tehtävän palaset valmiiksi irti.

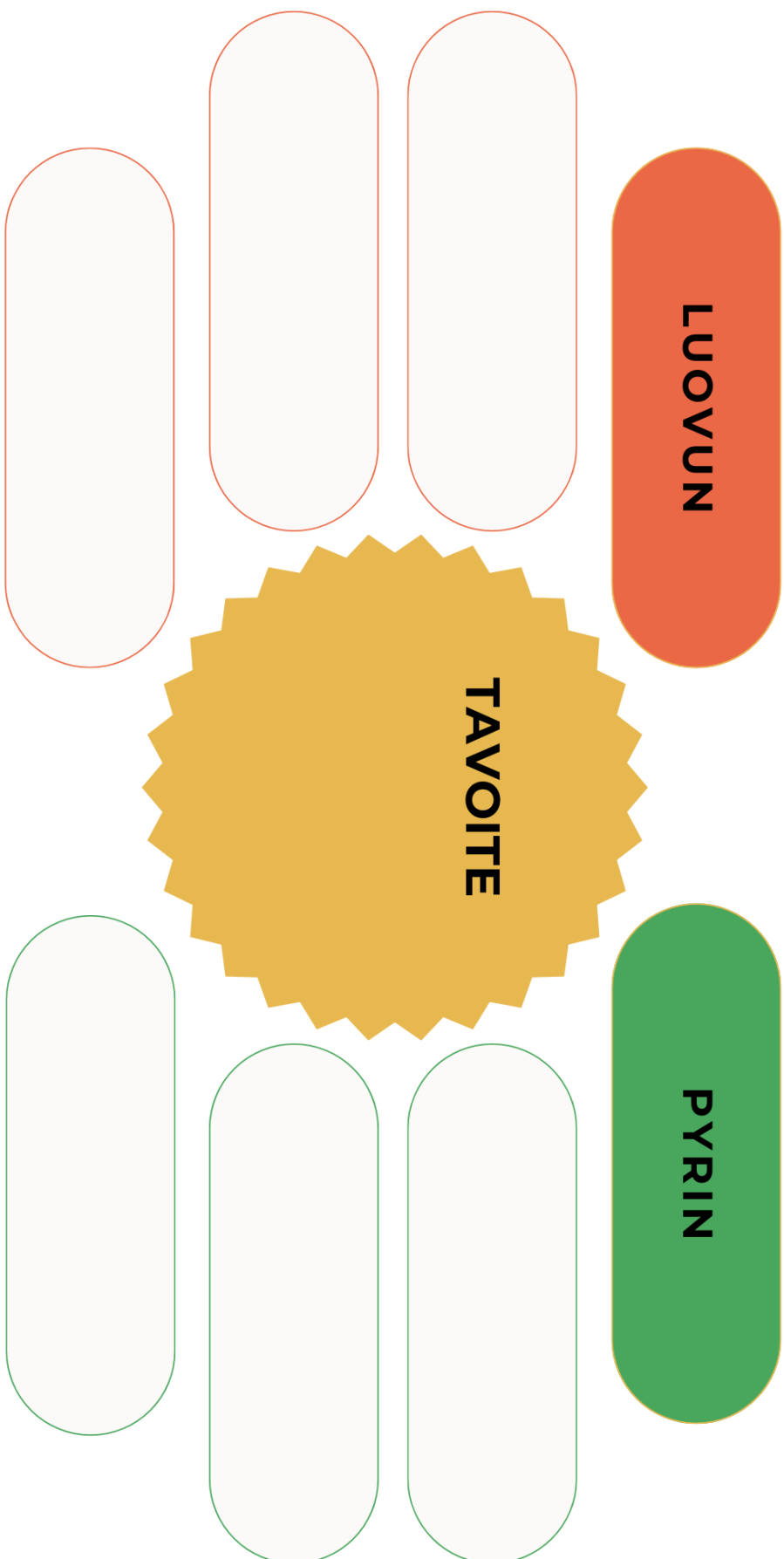
Tapaamisessa: Jaa osallistujille palaset yksi kerrallaan numerojärjestyksessä ja pyydä kirjoittamaan palaselle ajatuksia numeroon liittyvän kysymyksen pohjalta. Kun kaikkiin palasiin on kirjoitettu vastaukset, jaa myös kysymykset osallistujille.



KYSYMYKSET

1. Minulle elämässä tärkeä asia, jonka haluan aina muistaa?
2. Mikä on oma mottoni, jolla selviän myös tulevista haasteista?
3. Kuinka hellin itseäni ja pidän huolta itsestäni?
4. Mikä luo tulevaisuuteeni toivoa / toiveikkuutta?
5. Mistä kiitän itseäni?

Tulevaisuus askelta keveämpänä





Kirjoita ajatuksiasi, kuinka aiot hyödyntää ryhmästä saatua kokemusta ja tietoa tästä eteenpäin. Voit tarkastella asioita muun muassa seuraavista näkökulmista:

- Omat voimavarani ja vahvuuteni
- Hyvinvointini
- Ilon lähteet
- Onnistumisen kokemukseni
- Näkökulman avartamisen taito
- Myönteisyyden vaaliminen
- Aikaa itselle, itsemyötätunto
- Unelmat, haaveet, toiveikkuus
- Minulle tärkeät ihmiset ja ihmissuhteet
- Millaista apua / tukea saan
- Millaista apua tukea voin antaa

5. TAPAAMINEN: Yhteisen matkan juhla: koonti kokemuksista

TARVITTAVAT VÄLINEET JA MATERIAALIT TAPAAMISESSA:

- Kyniä
- Kirjoituspaperia
- Mahdolliset tarjoilut



KESKUSTELUA VIIME KERRAN TAPAAMISESTA

Kuulumiskierros viimekertaisesta tapaamisesta.



RENTOUTUMINEN: POSITIIVISUUSHENGITYS

1. Istu mukavassa asennossa ja sulje silmäsi. Keskity omaan hengitykseen. Hengitä sisään nenän kautta hitaasti omaan tahtiisi. Hengitä ulos suun kautta. Tarkkaile, miltä hengitys tuntuu ja minälaisia tunteista se sinussa aiheuttaa.
2. Ajattele nyt lempiväriäsi tai jotain muuta väriä, josta erityisesti pidät. Kuvittele, että hengität sisään tuota väriä sisäänhengityksen aikana. Väri symbolisoi myönteisyyttä. Kuvittele, miten jokaisella sisäänhengityksellä hengität itseesi ja elämäsi hyvää oloa – myönteisiä ajatuksia, tuntemuksia ja tapahtumia.
3. Kuvittele nyt, että uloshengityksen aikana hengität ulos jotain väriä, josta et erityisesti pidä. Anna värin symbolisoida kielteisiä ajatuksia ja asioita elämässäsi.
4. Jatka hengittämistä hitaasti ja rauhallisesti omaan tahtiisi. Jokaisella sisäänhengityksellä hengität sisään hyvää oloa ja jokaisella uloshengityksellä poistat mielestäsi negatiivisuutta.
5. Kun olet valmis, hengitä vielä kerran sisään ja ulos.

(Lähde: Katajisto-Korhonen, I. & Takala, R. 2019. Rentoutusopas)



TEHTÄVÄ: VOIMARUNO

Rentoutuksen jälkeen jokainen kirjoittaa vihkoonsa sanoja ohjaajan seuraavalla ohjeistuksella:

1. Tunne, tunnelma, olosi juuri nyt. (1–2 sanaa)
2. Supervoimasi, mitä tietoja ja taitoja sinulla on? (1–3 sanaa)
3. Mikä on tärkeää Sinulle? Mitkä arvot johdattavat toimintaasi? (3 sanaa)
4. Mikä tekeminen tuo Sinulle hyvää mieltä ja rentoa oloa? Valitse yksi.

Nyt Sinulla on sanoja, jotka kertovat jotakin sinusta. Muotoile niistä runo haluamallasi tavalla. Voit taivuttaa kirjoittamiasi sanoja, lisätä sanoja jne. Ei tarvitse olla loppusointuja, kaikenlaiset tavat kirjoittaa runo ovat oikeita.

Vinkki: Mitä vähemmän lisää sanoja jo olemassa oleviin, sitä helpompaa kirjoittaminen on. Samoin mitä vähemmän lopullisen runon kirjoittamiseen antaa

aikaa, sitä helpompaa kirjoittaminen on. Jos aikaa on paljon, myös suorituspaineeet ehtivät kasvaa.

KAKSI TARINAA RUNOJEN MUODOSSA

"Emme voi saada viisautta muilta, vaan meidän pitää etsiä sitä itse." - Marcel Proust

"Elämä alkaa unelmista ja päättyy unelmiin. Väliin jää todellisuus, unelmista suurin."

- Jouko Lehtonen



TEHTÄVÄ

HAHMOTEHTÄVÄ

Katsotaan ensimmäisellä kerralla tehtyä Hahmopiirrosta ja valitaan kuvasta se, joka parhaiten kuvaa tämänhetkistä tunnetilaa. Valittu hahmo väritetään valitulla värillä ja merkitään päivämäärä.



KESKUSTELU

RYHMÄKESKUSTELU

Keskustellaan yhdessä, onko Lempeä mieli -ryhmän tapaamisten aikana tapahtunut muutoksia. Keskustelussa voidaan hyödyntää Hahmoharjoitusta tai muita tapaamisten aikana tehtyjä tehtäviä.

Keskustelun lopuksi jokainen pohtii yhden asian, minkä on kokenut Lempeä mieli -ryhmässä itselleen merkityksellisimmäksi. Oma kokemus jaetaan ryhmälle yhteisessä keskustelussa.



TEHTÄVÄ

LOPPUTEHTÄVÄ: KIRJOITA KIITOSKIRJE ITSELLESI

Jokainen kirjoittaa kiitoskirjeen itselleen. Itseään voi kiittää esimerkiksi siitä, että on antanut itselleen mahdollisuuden miettiä erilaisia asioita Lempeä mieli -ryhmässä. Voi myös kirjoittaa kauniita ajatuksia itsestään. Mitä itseään kannustavaa haluaisi muistaa Lempeä mieli -ryhmästä myöhemmin. Kirjeen voi laittaa itselleen talteen ja lukea puolen vuoden päästä – tai myöhemmin.

Lähteet

- Arola, M. 2020. Elinikäinen oppiminen Suomessa 2019 -kysely. Sitra.
- Björkqvist, T., Virkola, E., Westerholm, S. & Heimonen, S. 2022. Mielen taitojen kortit. Ikäinstituutti.
- Erlund, M. 2020. Hyvä mieli: pohdintoja mielen hyvinvointiin. Mieli ry.
- Fried S., Heimonen, S. & Jokinen, P. (toim.). 2013. Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Ikäinstituutti. Oraita 1/2013.
- Fried, S. & Haarni, I. 2017. Mielipakka. Ikäinstituutti.
- Fried, S. & Haarni, I. 2018. Elämäntaidot esiin: ohjaajan opas. Ikäinstituutti.
- Fågel, S. & Heimonen, S. 2017. Myötämieltä! Mielen hyvinvoinnin taskukirja ikäihmisille. Ikäinstituutti.
- Grandell, R. 2015. Itsemyötätunto. Tammi.
- Haarni, I. & Fried, S. 2017. Keskustele elämäntaidoista. Ikäinstituutti.
- Haarni, I. (toim.) 2017. Ikääntyvä mieli: mielen hyvinvointia vanhetessa. Suomen mielenterveysseura.
- Heimonen, S. & Fried, S. (trim.) 2015. Vanhuuden mieli. Ikäinstituutti.
- Härkönen, W., Laitinen, T., Matilainen, M., Rissanen, P., Rinta-Jouppi, J., Tikkanen, T. & Tuittu, N. 2022. Voimavaravalmennuksen työkirja. Mielenterveyden keskusliitto ry. Uudistettu versio.
- Juote, M., Rasanen, L., Heimonen, S. & Björkqvist, T. 2018. Pieni myötätunto-opas. Ikäinstituutti.
- Juote, M. & Rasanen, L. 2024. Itsemyötätunto ja myötätunto ovat tärkeitä taitoja tässä ajassa. Duodecim Terveyskirjasto.
- Kari, J. Miten toivo näkyy osana psykologista pääomaa?
- Katajisto-Korhonen, I. & Takala, R. 2019. Rentoutusopas. PS-kustannus.
- Lipponen, K. 2022. Resilienssi arjessa. Kustannus Oy Duodecim.
- Mielenterveystalo.fi. Ikääntyneiden Mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma.
- Neff, K. 2021. Itsemyötätunto: opi suhtautumaan itseesi hyväksyvästi. Viisas Elämä Oy, 1. uudistettu painos.
- Nordling, E. 2023. Voimavarojen lähteitä (diamateriaali). Mielen hyvinvointia toipumisorientaation avulla.
- Poijula, S. 2022. Resilienssi: muutosten kohtaamisen taito. Kirjapaja.
- Savikuja, T. & Puustjärvi, A. (toim.) 2022. Nepsy-opas Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. PS-Kustannus.
- Tampereen Yliopisto, Tempo-hanke (2015–2018). Voimavarat käyttöön: kehitä psykologista pääomaa.
- Vesa, A-M. 2021. Tekeekö jatkuva oppiminen aivoille hyvää? Sitra.
- Virtanen, S. 2022. Esiintyminen, kohtaaminen ja vuorovaikutus. Likidigi: voimavaroja arkeen.