

SENIORI HYVINVOINTITREENIT

– HYVÄÄ MIELTÄ JA OLOA RYHMÄSTÄ

Opas ohjaajille



SENIORI HYVINVOINTITREENIT

– HYVÄÄ MIELTÄ JA OLOA RYHMÄSTÄ

Opas ohjaajille



Tämä opas on kirjoitettu Suomen Mielenterveysseuran Mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville -hankkeessa (Mirakle 2012–2016), jonka tavoitteena on edistää ikäihmisten mielen hyvinvointia. Hanke kehittää ikäihmisille toimintamuotoja ja materiaaleja, joilla tuetaan ja vahvistetaan mielenterveyttä voimavaroiltaan. Toimintamalleja ja materiaaleja palvelumuotoillaan ikäihmisten kanssa yhteiskehittämisen menetelmin. Kehittämistyötä tehdään yhteistyössä vertaisoppimalla Eläkeliiton TuunneMieli-hankkeen, Eläkkeensaajien keskusliiton Elinvoimaa-hankkeen, Vanhus- ja lähimmäispalveluliiton Etsivä mieli -projektin, MERO Etsiväpiirit -projektin sekä Kotipirtti ry:n Yhessä Nääs -projektin kanssa. Tämän oppaan yhteiskehittämisessä ovat olleet tiiviisti mukana myös Suomen Mielenterveysseuran paikallisjärjestöjen vapaaehtoiset sekä Seniori Hyvinvointitreeneihin osallistuneet ikäihmiset. Suuri kiitos kaikille!

Mirakle-hanke kuuluu Eloisa Ikä -ohjelmaan, jota koordinoivat Vanhustyön keskusliitto ja Raha-automaattiyhdistys (RAY). Mirakle-hankkeen on rahoittanut RAY.



Kirjoittaja: Maija Hansen

Asiantuntijakommentit: Maria Viljanen, Ilka Haarni, Sonja Maununaho sekä Seniori Hyvinvointitreeneiden ohjaajat

Kielenhuolto: Kaisla Suokas

Graafinen suunnittelu ja taitto: Katja Konga/Studio Lume

Kuvitus: Tuomas Gustafsson

Kirjapaino: Jaarli Oy, 2015

ISBN 978-952-7022-08-5

© Suomen Mielenterveysseura

SISÄLLYS



Esipuhe – konkarit kertovat	4
1. Mielensterveys on ikäihmisten voimavara, jota kannattaa vahvistaa ja edistää	6
1.1 Mielensterveyden vahvistaminen kannattaa kaiken ikää.....	7
1.2 Mielensterveyttä voi edistää monella tavalla	9
1.3 Hankalissa tilanteissa kannattaa hakea apua ja tukea.....	10
2. Seniori Hyvinvointitreenistä saa hyvää oloa ja mielensterveystä.....	11
2.1 Mielensterveyttä voi treenata harjoittelemalla mielen taitoja.....	11
2.2 Kehosta huolehtiminen edistää mielensterveyttä.....	15
2.3 Sosiaalinen hyvinvointi on vuorovaikutusta ja osallisuutta	19
3. Seniori Hyvinvointitreenien ABC	22
3.1. Millaista toimintaa Seniori Hyvinvointitreenit ovat?	23
3.2 Kenelle treenit sopivat?	23
3.3 Treenien toimintaperiaatteet.....	24
3.4 Suunnitelmasta käytäntöön	27
3.5 Monta erilaista tapaa toteuttaa.....	29
3.6 Ryhmänohjaajan muistilista.....	31
3.7 Ideoita ja harjoituksia treenikerroille	32
4. Lomakkeita toiminnan tueksi	40
5. Liite: Vahvuussanakortit.....	50
6. Lähteitä ja lisää luettavaa	58

ESIPUHE - KONKARIT KERTO VAT

Elämän iltapäivässä moni huomaa jääneensä yksin pohtimaan ajan kulu ja elämän yksitoikkoisuutta. Suomen Mielenterveysseura on kehittänyt tähän tilanteeseen Hyvinvointitreenit, joka on mielenterveyttä edistävää toimintaa. Treenien tehtävä on tuoda elämäniloa, innostaa ja luoda mielen hyvinvointia. Hyvinvointitreenit tarjoavat mielekästä toimintaa ja virkistystä. Treenit ovat lisäämässä elämäniloa, auttamassa oivaltamaan toinen toisestaan saatavan voiman merkitystä ja löytämään myös omia voimavaroja.

Hyvinvointitreenien tarkoitus on motivoida ikäihmisiä etsimään harrastuksia oman mukavuusalueensa ulkopuolelta. Treenien antia ovat uudet ystävyysuhteet, ilon jakaminen ja uuden näkökulman tuottaminen arkeen. Jollekulle saatavat treenit olla ainoa juttuhetki viikon aikana. Hyödyllistä on tutustuminen kotiseutuun, paikallisiin nähtävyyksiin ja kulttuuriin, liikuntaa unohtamatta. Hyvinvointitreenejä tarvitaan myös uusien ajatusten herättäjänä ja muistojen sekä elämysten luoja.

Hyvinvointitreenit ovat selvästi olleet hyväksi muistisairaille. Muistot ja laulujen sanat tulevat mieleen ja edistävät omaa hyvinvointia. Ryhmässä oman paikan löytäminen lähentää jopa niin, että Hyvinvointitreeneissä syntyneet ystävyysuhteet jatkuvat ja rikastuttavat arkea pit-

kähti tulevaisuuteen. Yleensäkin jo kodin seinien ulkopuolelle lähteminen on monelle ikääntyvälle saavutus, jota voi treenien jälkeen onnistuneesti jatkaa.

Ohjaajalle treenit ovat ilahduttava kokemus. Kiitos ja ilo ikäihmisten silmissä motivoivat jatkamaan ja antavat valoa omaankin päivään. Treeniläisistä saa uusia tuttavuuksia, ystäviäkin. Yhdistyskin hyötyy innostuneesta ja motivoituneesta, ideoita pursuavasta työtiimistä. Hyvinvointitreenit voi tarjota myös vaihtoehdon yhdistyksen toimintaan. Ohjaajat ovat pitkälti luoneet toimintatapansa itse. Seniori Hyvinvointitreenien oppaasta odotamme toimintaamme tukevaa käsikirjaa ikäihmisten treeneihin. Olemme olleet mukana Mirakle-hankkeessa kehittämässä ikäihmisille suunnattuja treenejä.

Liisa Seppälä ja Ulla Listovaara
Keski-Uudenmaan Mielenterveysseuran
hyvinvointivastaavat ja
Seniori Hyvinvointitreenien ohjaajat

VINKKEJÄ TÄMÄN OPPAAN LUKIJALLE

Mitä vanhemmiksi aikuisiksi eletään, sitä erilaisimmiksi tullaan. Ihmisiä kiinnostavat erilaiset asiat ja se on rikkaus. Ikäihmisten ryhmänohjaajilla on usein sovittelamista ryhmäläisten erilaisten toiveiden ja tarpeiden kanssa. Tämä opas on tarkoitettu ensisijaisesti Seniori Hyvinvointitreenien ohjaajille, mutta sen sisällöistä on hyötyä myös kaikille ikäihmisten ryhmiä ohjaaville. Kun tässä oppaassa puhutaan ikäihmisistä, sillä tarkoitetaan yli 60-vuotiaita.

Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen ja mielen taitojen treenaaminen ovat olleet tämän oppaan kokoamisen lähtökohtia. Oppaaseen on koottu palautteiden ja kokemusten pohjalta erilaisia harjoituksia, vinkkejä ja huomioita sekä mielen hyvinvoinnin vahvistamisesta ikääntyessä että ryhmätoiminnan järjestämisestä.

Seniori Hyvinvointitreenien ohjaajakoulutuksitamme on toivottu sekä eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen että vinkkejä ryhmän ohjaamiseen – unohtamatta tietenkään omaa virkistymistä ja mukavaa yhdessäoloa toisten ihmisten kanssa. Samoja asioita myös treeneihin osallistujat usein kertovat odottavansa treeneiltä.

Tässä oppaassa luvuissa 1 ja 2 tutustutaan siihen, mitä on mielenterveys, mielen hyvinvointi ja miten niitä voidaan vahvistaa ja treenata vartuneella iällä. Samoja teemoja kannattaa ottaa mukaan myös treeneihin ja miettiä kuinka tässä ryhmässä voidaan huomioida myös mielen hyvinvointia.

Ryhmänohjaamiseen ja ryhmätoiminnan järjestämiseen paneudutaan luvussa 3. Siellä on vinkkejä niin vasta-alkajille kuin konkareillekin. Luvun lopusta löytyy myös ikäihmisten ryhmiin soveltuvia hyvän olon harjoituksia.

Luvun 4 on tarkoitus helpottaa ryhmänohjaajien suunnittelua ja käytännön toteutusta tarjoamalla toimintasuunnitelmaesimerkkejä, haastatteluesimerkkejä ja muita lomakkeita. Sieltä löytyy hyvä toimintaväline eli vahvuussanat.

Viimeinen luku 5 tarjoaa lisälukemista ja vinkkejä hyvinvoinnin eri osa-alueiden vahvistamiseen sekä ryhmätoiminnan järjestämiseen.

Seniori Hyvinvointitreenit perustuvat Suomen Mielenterveysseuran Hyvinvointitreenit SMS® -malliin. Alkuperäisestä mallista on muotoiltu yhteiskehittämisen menetelmin ikäihmisille sopivaa treenimallia Suomen Mielenterveysseuran Mirakle-hankkeessa eri yhteistyökumppaneiden kanssa. Mallia kehitettiin mm. Suomen Mielenterveysseuran vapaaehtoisten treeniohjaajien sekä MERO:n Etsiväpiirit ja Valli ry:n Etsivä mieli -projektien verkostojen kanssa. Parhaita ideoita ja huomioita toivat tietysti ryhmiin osallistuneet ikäihmiset.

Seniori Hyvinvointitreenit on kehitetty Suomen Mielenterveysseurassa Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksella. Sitä ei saa käyttää kaupalliseen tarkoitukseen.

Seniori Hyvinvointitreenien kehittämistyö on ollut innostavaa. Mallia on kokeiltu erilaisissa ryhmissä ja erilaisten tavoitteiden kanssa, ja mallin on huomattu sopivan hyvin monentyyppiseen toimintaan. Samaa ennakkoluulotonta ja kokeilevaa otetta toivon myös tulevalta treeniohjaajalta. Tämä opas ei tee mallia valmiiksi, vaan antaa toivottavasti ideoita ja rohkeutta kokeilla erilaisia toteuttamistapoja ikäihmisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi.

Tervetuloa Seniori Hyvinvointitreeneihin!

Maija Hansen

Mirakle-hanke

Suomen Mielenterveysseura



1. Mielensterveys on ikäihmisten voimavara, jota kannattaa vahvistaa ja edistää

Tämän luku tutustuttaa mielensterveyden käsitteeseen ja siihen mitä on mielensterveyden treenaaminen ja edistäminen. Luku on tarkoitettu sekä taustatiedoksi että ryhmässä keskustelujen ja toiminnan suunnittelun tueksi. Ennen kuin luet eteenpäin, pysähdy hetkeksi seuraavien kysymysten pariin ja mieti omia kokemuksiasi ja ajatuksiasi mielensterveydestä.

LUKIJALLE POHDITTAVAKSI:

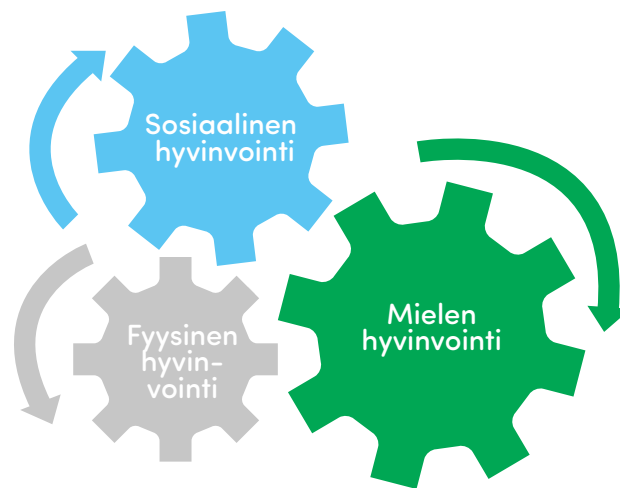
- Mitä tarkoittaa, että voi hyvin ikääntyessä?
 - Mitä mielensterveys sinulle merkitsee?
 - Mitkä kolme asiaa ovat merkityksellisiä sinulle mielen hyvinvoinnin vaalimiseksi?
 - Miten mielestäsi ikäihmisten mielensterveyttä voisi vahvistaa ja tukea?
-

Elämänlaadun merkitys vahvistuu ikääntymisen myötä. Itsenäinen selviytyminen ja valinnat liittyvät omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Terveystä ja hyvinvoinnista huolehtiminen voivat pidentää aktiivista ja omatoimista elämää. Jokaisella hyvän elämän rakennusaineet ovat erilaisia, mutta jotain yhteisiäkin tekijöitä on hyvinvoinnin rakennusaineissa ikääntyessä. Ihmisen hyvinvointi

on kokonaisuus, joka rakentuu fyysisestä, sosiaalisesta ja mielen hyvinvoinnin alueista. Hyvinvoinnin eri osa-alueet ovat kytköksissä toisiinsa. Ikäihmillä mielen hyvinvointi on keskeinen osa-alue elämänlaadun kokemisessa. Mielensterveys on mielen voimavaroja ja hyvinvointia, ja se koetaan tärkeäksi. Se on olennainen osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia.

Mielenterveys mielletään usein yksilön ominaisuudeksi. Siihen vaikuttaa moni muukin asia yksilön itsensä lisäksi. Näitä ovat:

- sosiaalinen vuorovaikutus, esimerkiksi perhesuhteet
- kulttuuriset arvot, esimerkiksi suhtautuminen mielenterveyteen ja vanhenemiseen
- yhteiskunnalliset rakenteet, esimerkiksi palveluiden saatavuus ja riittävyys
- ympäristö



Hyvinvoinnin osa-alueet

1.1 Mielenterveyden vahvistaminen kannattaa kaiken ikää

Ikäihmiset kokevat mielenterveyden tärkeäksi. Se muodostaa hyvinvoinnin ja elämänlaadun kokonaisvaltaisen ja olennaisen perustan. Mielenterveys on arjen jaksamisen voimavara, joka tukee toimintakykyä ja elämässä pärjäämistä. Mielenterveys tuo myös hyvää oloa ja tasapainoa, koska se tarjoaa mielenrauhaa ja tasoittaa oloa elämän murheiden ja vastoinkäymisten keskellä.

Mielen hyvinvointia on mahdollista kokea haasteellisissakin elämäntilanteissa. Ikäihmiset arvostavat mielenterveyttä ja kuvaavat sitä elämäntulon myötä rakentuvina elämäntaitoina ja asenteina. Esimerkiksi elämänmyönteinen suhtautuminen tuo mielen hyvinvointia ja helpottaa oloa. Siksi mielenterveyden vaaliminen on yhtä tärkeää kuin muustakin terveydestä huolehtiminen.

Mielenterveys ei tarkoita sairauden puutetta, vaan mielen hyvää vointia, joustamista ja arjen selviytymiskykyä. Vaikka ihmisellä on mielenterveyden häiriö, se ei sulje pois mielen terveyttä. Samalla tavalla kuin fyysinenkin sairaus ei sulje pois terveyttä.

Tutkimuksissa on huomattu, että 80 % suomalaisista kokee elämänlaatunsa hyväksi. Kuitenkin noin 75. ikävuoden kohdalla on huomattu tapahtuvan muutos, jolloin ikäihmisten kokema psyykinen kuormittavuus kasvaa. Silloin tarvitaan sekä tukea kuormittavaksi koettuihin tilanteisiin että mielen voimavarojen vahvistamista. Mielenterveys ja mielen voimavarat ovat vastaavanlainen puskuri kuin fyysinen kunto tai vastustuskyky. Sitä voi vahvistaa samalla tavalla kuin fyysistä kuntoa ja usein myös samoilla keinoilla.

Mielenterveys mahdollistaa monia asioita elämässä. Siihen liittyy olennaisesti elämän hallinnan tunne. Se sisältää myös elämän varrella karttuneet elämäntaidot ja voimavarat, joiden avulla ihminen voi toteuttaa itseään, kestää elämään kuuluvia rasituksia, ilmaista tunteitaan sekä solmia ja ylläpitää vastavuoroisia ihmissuhteita.

Kuka tahansa voi vahvistaa mielenterveyttä koko elämäntuntonsa ajan kiinnittämällä huomiota mielenterveyden suojatekijöihin. Ne ovat elämässä kantavia voimavaroja, ja ne vähentävät riskitekijöille altistumista ja vahvistavat selviytymis- ja sopeutumiskykyä vaikeissa tilanteissa.

Mielenterveyden suojatekijöihin sisältyvät selviytymiskeinot, ja ne ovat ikäihmisillä pääosin samat kuin muullakin väestöllä. Aktiivisuus, sosiaaliset kontaktit ja kyky huolehtia omasta hyvinvoinnista ovat yksilötason suojatekijöitä. Yhteiskunnallisella tasolla esimerkiksi palvelujärjestelmä ja kulttuuriset tekijät voivat olla suojaavia tekijöitä.

Riskitekijät puolestaan ovat mielenterveyden ongelmille altistavia tekijöiltä. Ne eivät ole kuitenkaan elämänlaatua automaattisesti huonontavia tekijöitä. Riskitekijät voivat liittyä yksilöön itseensä, sosiaalisiin suhteisiin, yhteisöön, elinympäristöön tai yhteiskuntaan samalla tavalla kuin suojatekijätkin. Suoja- ja riskitekijät eivät kuitenkaan toimi syy-seurausperiaatteella, vaan niihin vaikuttavat monet eri tekijät. Erityisen haitallista mielenterveydelle on useiden riskitekijöiden kasautuminen.

Ikääntyvän mielenterveyden suoja- ja riskitekijät

Ikääntyessä	MIELENTERVEYDEN SUOJATEKIJÄT	MIELENTERVEYDEN RISKITEKIJÄT
Sisäiset tekijät	<ul style="list-style-type: none"> • Hyväksi koettu terveys ja toiminta kyky • Turvallisuuden tunne • Elämäkokemus ja karttuneet elämäntaidot • Itsensä hyväksyminen • Tunnetaidot • Muutosten ja vastoinkäymisten kanssa pärjääminen • Myönteisyys ja toiveisuus elämänasenteena • Omista asioista päättäminen • Elämän merkityksellisyys • Uteliaisuus uutta kohtaan • Tässä hetkessä elämisen taito • Avun hakeminen ja vastaanottaminen • Mielihyväkokemukset • Vaihteleva arki • Seksuaalisuus • Ilo ja huumori 	<ul style="list-style-type: none"> • Sairaudet • Muutokset toimintakyvyssä • Avuttomuuden tunne • Turvattomuuden tunne • Alakulo • Yksinäisyys • Lamaantuminen • Jumiutuminen • Pitkittänyt suru • Runsas päihteiden käyttö • Ongelmat lääkityksessä • Tarpeellisesta avusta kieltäytyminen • Arjen yksitoikkoisuus • Keinottomuus käsitellä ja ilmaista erilaisia tunteita
Ulkoiset tekijät	<ul style="list-style-type: none"> • Vahvistava ravinto • Sopiva koti • Mielekkäät ihmissuhteet • Saavutettava, turvallinen ja esteetön ympäristö • Riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut • Riittävä toimeentulo • Monipuolinen arki • Vaihtelevat roolit • Itsensä toeuuttaminen • Muiden auttaminen ja hyvän tekeminen • Ulkoilumahdollisuudet • Luonto • Taide ja kulttuuri • Osallistuminen ja harrastukset • Taito etsiä tietoa 	<ul style="list-style-type: none"> • Aliravitsemus • Koti ei vastaa tarpeita • Kuluttavat ihmissuhteet tai ihmissuhteiden puuttuminen • Rajoittava ympäristö • Sosiaali- ja terveyspalveluiden vajeet • Riittämätön toimeentulo • Arjen virikkeettömyys • Vaihtoehtojen riittämättömyys • Kältoinkohtelu • Menetykset • Tuen puuttuminen raskaissa elämäntilanteissa • Tiedon saannin esteet

1.2 Mielen­terveyttä voi edistää monella tavalla

Tässä oppaassa käsitellään Seniori Hyvinvointitreenien toteuttamista voimavaralähtöisesti mielen­terveyden edistämisen näkökulmasta. Treenissä löydetään ja vahvistetaan voimavaroja, innostamalla osallistujia eri tavoin liikkeelle ja tarjoamalla arkeen vaihtelua ja uusia virkistäviä kokemuksia toisten seurassa. Treenit suunnitellaan ja toteutetaan aina osallistujien ennakkohaastatteluissa esiin tulleet toiveet ja tarpeet huomioon ottaen.

Voimavaralähtöisyys tarkoittaa sitä, että yksilöä ja ympäristöä lähestytään tutkivalla avoimella otteella. Voimavaralähtöisen työskentelyn lähtökohtana ovat sekä yksilölliset että ympäristön tarjoamat mahdollisuudet. Siihen liittyy myös toiveet, unelmat, menneisyyden vahvistavat kokemukset, elämäkokemus ja taidot, puutteiden ja heikkouksien sijaan. Pienetkin myönteiseksi koetut muutokset ovat tärkeitä yksilölle itselleen.

Jokaisella ihmisellä on voimavaroja, jotka kantava ja jotka hyvissä olosuhteissa mahdollistavat itsensä näköisen elämän elämisen ja valintojen tekemisen. Voimavarat kulu­vat ja uusiutuvat koko elämäkulun ajan. Sen lisäksi voidaan ajatella vanhuudessa itsessään olevan kollektiivisia, kaikille kuuluvia voimavaroja. Tutkijat ovat jakaneet näitä voimavaroja eri luokkiin, jossa ikäihmisten elämänvaiheeseen liittyvät voimavarat (sosiokulttuuriset) syntyvät elämäkokemuksesta ja elä-

mänviisaudesta. Psykkiset voimavarat sisältävät myönteisen elämä­nasenteen, elämän merkitykset ja mielen voimavarat. Ympäristöön liittyvät voimavarat rakentuvat ympäröivistä ihmissuhteista, kuten isovanhemmudesta tai vapaaehtoisena toimimisesta, samoin kodin merkitys kasvaa. Voimavarat rakentavat käsitystä itsestä ja ne kannat­televat toimintakyvyn muutoksissa.

Mielen­terveyttä voi huoltaa ja treenata kuten fyysistä kuntoa. Mielen­terveyttä voidaan myös edistää. Terve­yden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tarkoitetaan toimintaa, joka *luo ihmisille mahdollisuuksia vahvistaa ja valita terveyteen ja hyvinvointiin myönteisesti vaikuttavia asioita*. Se tarkoittaa sitä, että vahvistetaan sellaisia tekijöitä jotka tuovat ja vahvistavat terveyttä, sekä yksilö- että yhteis­kuntatasoilla.

On sanottu, että parasta ikääntyneiden terveyden edistämistä on yksinäisyyttä vähentävä ja sosiaalista hyvinvointia lisäävä toiminta. Monet vapaaehtoiset, esimerkiksi ryhmänohjaajat, tukihenkilöt ja ystävätoiminta, ovat avainasemassa sosiaalisen hyvinvoinnin ja mielen hyvinvoinnin edistämiseksi ja yksinäisyyden torjumiseksi. Hyvän elämä­laadun rakennuspuut vaihtelevat ihmisen elämäkulun aikana. Terve­yttä ja laadukasta elämää voi edistää monella eri tasolla ja monella eri tavalla. Siihen kannattaa kiinnittää huomiota myös Seniori Hyvinvointitreeneissä.



1.3 Hankalissa tilanteissa kannattaa hakea apua ja tukea

Mielenterveyteen on erityisen tärkeää panostaa silloin, kun toimintakyvyssä tapahtuu muutoksia, sillä se edistää toipumista ja kuntoutumista. Sitä tarvitaan vastaan tulevilla muutoksilla ja haastavissa tilanteissa. Jos mieliala ikääntyessä laskee, sitä pitäisi hoitaa kuten muunkin väestön mielialanlaskua tai masennusoireita.

Virheellisesti voidaan ajatella, että alakulo tai masennus liittyy luonnollisella tavalla vanhuuteen tai vanhenemiseen. Näin ei siis ole. Mielialan hetkittäinen lasku liittyy usein elämän muutostilanteisiin eli kriiseihin. Mielenterveyden häiriöitäkin ikäihmisillä esiintyy, esimerkiksi masennus voi lauaeta vasta eläkeiässä jonkin psyykkisesti kuormittavan tekijän vuoksi. Laukaiseva tekijä voi olla alkava muistisairaus tai sydänleikkaus.

Ikäihmisten mielenterveyden häiriöiden tunnistaminen ja hoitaminen edellyttävät palvelujärjestelmän kehittämistä ja kuntoutuksen laajentamista

myös yli 67-vuotiaita koskevaksi. Ikäihmiset hyötyvät yhtä lailla erilaisista mielenterveyttä edistävistä ja kuntouttavista palveluista kuin muukin väestö. Erilaiset tukipalvelut, kuten Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisipuhelin ja erilaiset ikääntyvien hyvinvointia ja kuntoutumista tukevat ryhmät ja kohtaamispaikat ovat tärkeitä. Myös vapaaehtoisilla on tärkeä rooli ikääntyneiden mielenterveyden edistäjinä ystäväpalveluissa, ryhmänohjajina ja saattajina.

Jokainen voi tukea toisen mielenterveyttä haastavissa elämäntilanteissa.

TUEN ENSIASKELEET

1. Kohtaamalla
2. Kuuntelemalla, olemalla läsnä
3. Tarjoamalla tietoa ja tukea
4. Rohkaisemalla avun hakemiseen ammattilaisilta
5. Rohkaisemalla muun avun hakemiseen



2. Seniori Hyvinvointitreeneistä saa hyvää oloa ja mielenvirkistystä

Kuinka voit? Oman voinnin kysyminen on itsestä huolehtimista ja välittämistä. Jos ei ole tottunut pohtimaan omaa vointia tai mielentilaa, voi oppia jotain uutta. Joskus on tarpeellista pysähtyä pohtimaan, kuinka voisi suunnata kohti parempaa oloa. Tässä luvussa tutustutaan ikääntyvän mielen hyvinvointiin vaikuttaviin teki-
joihin. Samoja asioita kannattaa ottaa teemoiksi myös Seniori Hyvinvointitreeneissä. Treeneihin voi valita muutamia mielen hyvinvointiin liittyviä teemoja ja niihin sopivia harjoituksia. Oppaan loppuista löytyy esimerkkejä harjoituksista.



2.1 Mielen terveyttä voi treenata harjoittelemalla mielen taitoja

Seniori Hyvinvointitreeneiden tavoite on edistää ikäihmisten mielen terveyttä. Treenaaminen tarkoittaa, että harjoitellaan ja tutkitaan jotakin sellaista, mitä ihan vielä ei täysin osata ja jota kohti ollaan kulkemassa. Tuttuakin asiaa voidaan treenata tutkimalla sitä uteliaana uudesta näkökulmasta. Utelaisuus ja oppiminen ovat treeneiden perusajatuksia.

Seniori Hyvinvointitreeneihin osallistuvat toivovat treeneiltä yleensä mielen virkistystä. Mieli virkistyy esimerkiksi tekemällä itselle mielekkäitä asioita, lähtemällä liikkeelle, liikkumalla luonnossa tai vaikkapa ryhmässä toisten kanssa keskustellen ja tarinoiden. Mieltä virkistävät myös erilaiset aivojumbppaharjoitukset ja uusien asioiden opettelu. Mielen hyvinvoinnista puhuminen kannattaa. Monille on herännyt oivalluksia omista voimavaroista sekä toisten esimerkeistä. Mielen hyvinvointi on tavallisia arkisia asioita, joiden merkityksen korostaminen ja näkyväksi tekeminen tekee niistä merkityksellisiä.

Yksi tapa treenata mielen terveyttä on vahvistaa ja opetella mielen taitoja. Mielen taidot aut-

tavat ylläpitämään suhteita muihin ihmisiin, nauttimaan elämästä ja suhtautumaan myönteisesti tulevaan. Niitä tarvitaan muutostilanteissa, ja ne auttavat haastavien tilanteiden kohtaamisessa ja niistä palautumisessa. Erilaiset kriisit ja haasteelliset elämäntilanteet, kuten esimerkiksi eläkkeelle jääminen, voivat johtaa oppimiseen, kasvuun ja vahvistumiseen. Selviytymistaidot ja voimavarat ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa, ja nämä yhteydet rikastuvat elämäkokemuksista ja taitojen oppimisesta.

Tunnetaidot

Mielen hyvinvointiin vaikuttaa merkittävästi tapa suhtautua tunteisiin, ajatuksiin ja kehon tuntemuksiin. Tunnetaitoja tarvitaan tunteiden tunnistamisessa, nimeämisessä ja säätelyssä. Niistä on hyötyä esimerkiksi stressin säätelyssä tai haastavien tunteiden ja tilanteiden kohtaamisessa. Kaikki tunteet ovat inhimillisiä, ne voivat mennä päällekkäin toistensa kanssa, mennä nopeasti ohitse tai viipyä

kauemmin. Tunteet antavat tietoa siitä, mikä on innostavaa, vastenmielistä, surullista ja lannistavaa, tärkeää tai vähemmän merkityksellistä. Tunteet vaikuttavat ajatteluun, ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja toimintaan.

Myönteisten tunteiden vaaliminen vahvistaa tutkitusti terveyttä. Niitä ovat mm. toiveikkuus, myönteisyys, huumori, ilo, kiitollisuus ja myötätunto itseä kohtaan. Tutkimusten mukaan myönteisten tunteiden ruokkiminen ja vaaliminen lisää kiinnostusta ja halua huolehtia itsestään paremmin sekä helpottaa hankalien tunteiden aiheuttamaa kuormaa. Myönteiset tunnetilat myös vahvistavat sosiaalisia suhteita ja niiden luomista, fyysistä terveyttä sekä parantaa tunteiden säätelyä. Nämä taas puolestaan vahvistavat uudelleen myönteisiä tunteita ja luo pohjaa rakentaa hyviä ihmissuhteita. Myönteiset tunteet edistävät myös luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä hankalissa tilanteissa. Myönteisten tunteiden vahvistaminen ei tarkoita väkisin tehtyä iloa tai teeskentelyä. Nämä itse asiassa tuottavat päinvastaisia vaikutuksia.

TUNNETAITOJEN PERUSTEET

- omien tunteiden tiedostaminen
- kyky ilmaista tunteita
- tunteiden säätely
- itsehillintä
- omien tarpeiden kuuntelu
- itsearvostus, myötätunto ja itseluottamus
- jämäkkyys

Myötätunto itseä kohtaan tarkoittaa ystävällistä ja hyväksyvää suhtautumista itseensä. Itseen kohdistuva myötätunto on tutkitusti yhteydessä koettuun hyvinvointiin ikääntyessä, ja sen harjoittelu vahvistaa elämänlaatua tasapainottamalla mieltä mm. toimintakyvyn muutoksissa.

MYÖTÄTUNTOA ITSEÄ KOHTAAN VOI HARJOITELLA SEURAAVILLA TAVOILLA

- Kohtelemalla itseä hyväntahtoisesti ja ystävällisesti vastoinkäymisissä ja epäonnistumisissa. Itselleen voi jutella rauhoittavasti ja kannustavasti itsesyytöksien sijaan.
- Hyväksyä ja tunnistaa elämään väistämättä liittyvät epämiellyttävät asiat. Tämän tosiseikan hyväksyminen pitää kiinni sosiaalisissa kontakteissa silloinkin kun kokee vahvoja eristäytymisen ja pettymysten tunteita.

- Kohdata omat kivuliaat tunteet ilman niiden välttelyä tai sivuuttamista. Itseen kohdistuva myötätunto auttaa silloin tunnistamaan toisten ihmisten samankaltaisia kokemuksia. Se suhteuttaa ja normalisoi omaa kokemusta.

Ikääntymiseen voi liittyä huoli omasta tulevaisuudesta. Huoli saattaa olla stressiä, ahdistusta ja murehtimista, joilla on pitkäaikaisesti mielenterveyttä heikentäviä vaikutuksia. Myötätuntoinen suhtautuminen itseen toimii puskurina ja suojakilpenä. Lisäksi joustava ja lempeä suhtautuminen itseen keventää tunnetaakkoja ja auttaa vapauttamaan voimavaroja. Myötätuntoista ja ystävällistä suhtautumista voi harjoitella ja treenata ryhmässä pohtimalla esimerkiksi seuraavien esimerkkien kautta:

PÄIVITTÄISIÄ TEKOJA MYÖTÄTUNNON VAALIMISEKSI

- Sallin itselleni kulkea rauhassa ja kiirehtimättä.
- Sallin itseni empiä ja olla epävarma.
- Sallin itseni iloita ja tuntea ylpeyttä itsestäni.
- Sallin itseni olla väärässä ja epäonnistua.
- Sallin itseni nauttia tarpeeksi laadukasta ja maukasta ruokaa.
- Sallin itselleni hyviä ja myönteisiä ihmissuhteita ja ystäviä.
- Sallin itselleni virkistystä ja ihmetystä luonnon ja kulttuurin parissa.
- Sallin itseni kohtelevan itseäni samalla arvolla ja lämmöllä kuin kohtelisin hyvää ystävääni.

(mukaillen Kristin Neff 2011 ja mindsolutions.fi)



Tässä hetkessä elämisen taito

Mielen taitoihin liittyy läsnäolon ja tässä hetkessä elämisen taito. Mieli voi vaellella menneessä tai sitä voivat painaa tulevaisuuteen liittyvät huolet. Nämä kuluttavat mielen voimavaroja ja voivat estää huomaamasta hyviä, tähän hetkeen liittyviä asioita. Tietoisuus- ja läsnäolotaidoilla tarkoitetaan keskittymistä kulloinkin meneillään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja sen hyväksymiseen. Tietoisuustaitoa eli mindfulnessia on tutkittu eri-ikäisten ihmisten keskuudessa. Sillä on huomattu olevan niin psyykkisiä kuin fyysisiäkin terveyttä edistäviä vaikutuksia. Erilaisissa haastavissa elämäntilanteissa, kuten sairastumisessa, ikäihmisten on huomattu hyötyvän tietoisuustaidoista.

Ikäihmisten parissa tehtyjen tutkimusten mukaan tietoisuustaitojen harjoittaminen voi vähentää myös yksinäisyyden kokemista. Lisäksi iän tuomien muutoksien kanssa elämisen huomattiin helpottuvan ja kognitiivisten toimintojen vahvistuvan. Tietoisuustaitojen harjoittelusta saa apua mm. stressin, masennuksen, ahdistuksen ja kivun lievittämiseen. Lisäksi se tuo tyytyväisyyden ja onnellisuuden tunnetta omaan elämään. Ihminen suhtautuu silloin rennommin ja tietoisemmin elämässä tapahtuviin asioihin. Tietoinen läsnäoleva tunteiden ja ajatusten kohtaaminen auttaa myös tunnesäätelyssä eli sopivan etäisyyden löytämisessä omiin tunteisiin.

Myönteinen ja hyväksyvä asenne

Elämänasenteella on merkitystä mielen hyvinvoinnille, ja se on mielen voimavara. Myönteinen ja hyväksyvä asenne ei tarkoita vaivoihin ja muutoksiin alistumista tai ongelmien vähättelyä. Joustava myönteinen elämänasenne näkyy suhtautumisessa itseen ja toisiin sekä omiin voimavaroihin vastoinkäymisten aikana. Se edesauttaa mielen-terveyttä tuomalla joustoa ajatteluun ja viemällä eteenpäin vaikeista tilanteista.

Elämänasenne ennustaa merkittävästi elämänlaadun ja koetun hyvinvoinnin vaikutusta terveyteen. Myönteisellä elämänasenteella näyttää olevan vaikutusta vastustuskykyyn sekä sairastavuuteen. Elämänasennetta ei voi muuttaa väkisin myönteisemmäksi. Sen sijaan voi alkaa harjoitella myönteisten ajatusten ja tunteiden vahvistamista, jotka voivat vaikuttaa elämänasenteen muutokseen. Jos olo on tukala ja mieli kiukkuinen, myönteisten tunteiden treenaaminen on silloin itsensä lohduttamista ja tunteen sallimista. Väkisin ei kukaan voi olla hyvällä tuulella.

MYÖNTEISTEN AJATUSTEN JA TUNTEIDEN VAHVISTAMINEN LISÄÄ

- Toiveikkuutta
- Ongelmanratkaisukykyä
- Osaamisen ja kyvykkyyden tunnetta
- Hallinnan tunnetta
- Suuntaa tulevaan
- Antaa energiaa
- Ei sulje ongelmia pois tarkastelusta, vaan tuo uusia näkökulmia tilanteeseen
- Tarttuu ihmisestä toiseen

Nämä edelliset tekijät huomioiden, ei ole yhden- tekevää millaisella mielellä on ja miten se vaikuttaa myös oman itsen lisäksi myös muihin ihmisiin.

Selviytymistaidot

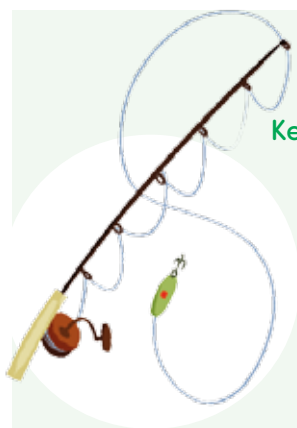
Mielen taitoihin liittyy myös selviytymistaidot. Ihmisillä on elämänkokemuksen myötä syntyneitä erilaisia selviytymiskeinoja, joiden joustava käyttäminen vahvistaa hyvää mielenterveyttä. Jokainen ihminen kohtaa elämässään vastoinkäymisiä ja muutostilanteita. Silloin tarvitaan psyykkistä kim-

moisuutta eli resilienssiä. Se tarkoittaa, että ihminen löytää keinoja selviytyä hankalamman elämänvaiheen tai tapahtuman aikana sekä keinoja palautua kokemastaan.

Mielen kimmoisuus tarkoittaa siis sopivien selviytymiskeinojen löytämistä ja hyödyntämistä sekä toiveikkuuden ylläpitämistä haastavissa tilanteissa. Kimmoisuus on kuin trampoliini: se joustaa, hidastaa töyssyjä ja palauttaa takaisin normaali-

tilaan, tai ainakin lähelle sitä. Yksi selviytymiskeino, josta usein puhutaan, on sisu. Sisu vie eteenpäin ja antaa voimaa. Sisu on voimavara, joka saa ihmisen ylittämään itsensä ja luo sinnikyyttä. Elämänkokemuksensa myötä ikäihmisillä voi olla tehokkaampia ja monipuolisempia selviytymiskeinoja kuin nuoremmilla ihmisillä. Parhaimmillaan ihminen käyttää erilaisia selviytymiskeinoja joustavasti.

ERILAISIA SELVIYTYMISEN TAPOJA:



Kehollinen: Liikkeelle lähteminen, esimerkiksi luontoon lähteminen, harrastusten parissa oleminen, rentoutuminen, syöminen, nukkuminen. Kehollinen harjoittelu säätelee tunteita ja voi helpottaa oloa.

Henkinen: Turvan ja rauhan hakeminen henkisistä ja hengellisistä asioista, elämän merkityksen pohtiminen, mietiskely, meditointi, hiljentyminen ja rukoileminen.

Älyllinen: Tiedon hakeminen asiasta, suunnitelmien tekeminen, listojen laatiminen, ongelmien ratkaiseminen.

Luova: Mielikuvituksen



käyttäminen ja luova ajattelu. Myönteisen asenteen ruokkiminen, itsensä kuunteleminen, uusien toimintatapojen etsiminen myös epämurkavuusalueelta.



Tunne: Aktiivinen tunteiden ilmaiseminen: nauraa, itkee jne. Puhuu ja kertoo tunteista, tanssii, piirtää, laulaa, soittaa, nikkaroi, tekee ruokaa

Sosiaalinen: Puhuu läheisten ihmisten kanssa ja hakeutuu toisten ihmisten seuraan. Ottaa tukea vastaan ja tukee myös muita. Jakaa kokemuksia toisten kanssa.



(Mielenterveyden ensiapu 1 /mielenterveysseura.fi)



Kysymys lukijalle:

Mikä tästä teemasta jäi mieleen ja mikä tuntui tärkeältä?

2.2 Kehosta huolehtiminen edistää mielenterveyttä

LUKIJALLE POHDITTAVAKSI:

- Millaiset arjen hyvinvointitavat tuovat virtaa elämään ja lataavat sekä mieltä että kehoa?
- Millaiset elintavat pitävät elämän raiteilla silloinkin, kun elämässä tapahtuu yllättäviä käännteitä?
- Miten liikkeelle lähteminen ja aktiivisuus tukevat mielen hyvinvointia?

Ikä tuntuu ja näkyy kehossa. Ikääntymiseen liittyy kehollisia muutoksia, ja mielen taitoja tarvitaan niihin sopeutumisessa. Osa muutoksista voi vaikuttaa fyysiseen toimintakykyyn. Vaikka suuria muutoksia ei tapahtuisikaan, liikkeellä oleminen, aktiivisuuden säilyttäminen ja sopiva fyysinen rasittuminen edistävät terveyttä ja ovat tärkeitä hyvinvoinnin perusasioita. Liikunta on parasta lääkettä mielelle, kun se on mielekästä ja mieli on kehon kanssa mukana.

Liikuntaa ja liikkeelläoloa

Liike ja fyysinen toiminnallisuus ovat tärkeitä arjessa selviytymisen voimavaroja. Jokaiseen Seniori Hyvinvointitreeneihin kertaan kannattaa liittää mukaan kehollista aktivointia. Liikkuminen tuottaa elämyksiä, iloa ja mielihyvää. Se auttaa hallitsemaan stressiä, parantaa unen laatua ja helpottaa nukahtamista. Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia lihaskuntoon, tasapainoon ja liikkumiskykyyn. Voima- ja tasapainoharjoittelua yhdistämällä voidaan estää myös kaatumisia.

Tutkimusten mukaan lihaskuntoa voidaan vahvistaa vielä yli 90-vuotiaana, joten harjoittelu kannattaa aina kaikenikäisten osallistujien kanssa. Ryhmässä liikkuminen voi luoda sosiaalisia suhteita ja tukea niiden ylläpitoa, ja liikkeelle voi olla helpompi lähteä toisten kanssa.

Liikunnalla on suora vaikutus hyvinvoinnin eri osa-alueisiin myös ikääntyessä. Mielialan laskuun liittyvät oireet kuten motivaation laskeminen, väsymys ja itsearvostuksen heikentyminen vähentävät liikkeelle lähtöä ja aktiivisuutta. Jos keho ei voi hyvin, se vaikuttaa myös mielialaan. Väsymys alkaa kasautua, mikä näkyy esimerkiksi siinä, että suhtautuminen itseen ja tulevaan muuttuu eli toiveikkouden tunteet alkavat hiipua.

Ikääntyessä fyysisellä aktiivisuudella on vaikutusta itsenäiseen selviytymiseen ja toimintakykyyn. Liikunnalla voidaan vähentää kehon vanhenemiseen liittyvien muutosten voimakkuutta ja seurauksia niin lyhyellä kuin pitkälläkin aikavälillä. Sillä on merkitystä fyysisten sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Se vahvistaa lihaskuntoa ja tasapainoa sekä näin edistää toimintakykyä ja elämänlaatua.

UKK-Instituutin liikuntasuosituksien mukaan yli 65-vuotiaalle kehoitetaan liikkumaan 2-3 kertaa viikossa ja vähintään 2,5 tuntia. Sen suositellaan olevan myös riittävän rasittavaa. Liikkumisen pitäisi vahvistaa lihaskuntoa, tasapainoa ja lisätä notkeutta. Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuilleet.

Toiset ihmiset liikkuvat mielellään luonnossa ja yksin kun taas toiset mieluummin sisällä ja seurassa. Liikkumista on siis monenlaista, pääasia on liikkeellelähtö, sen tuoman mielihyvän ja hyvinolon tunteen huomaaminen ja vaaliminen. Se vahvistaa lihaskuntoa ja tasapainoa sekä näin edistää toimintakykyä ja elämänlaatua.

Seniori Hyvinvointitreeneissä saattaa olla osallistujia, joilla on jonkinlainen muistin toimintoihin vaikuttava sairaus. Muistisairauksiin liittyvät muutokset vaikuttavat usein toiminnanohjaukseen, jota toisten toiminnan seuraaminen ja muiden tekemien liikkeiden toistaminen annetun esimerkin kautta voi helpottaa. Oikein tekeminen ei treeneissä ole välttämätöntä, vaan liikkeelle lähteminen ja hyvinolon saaminen. Yhdessä liikkuminen ja tekeminen lisäävät myös osallisuuden kokemusta.

Luonnossa liikkuminen ja siellä oleskeleminen vaalivat kehoa ja mieltä. Jokaiseen Seniori Hyvinvointitreeneihin toimintasuunnitelmaan kannattaa varata aikaa ulkoilulle, sikäli jos sää ja ympäristö

sen sallivat. Ulkoilma virkistää ja piristää sekä vahvistaa tarkkaavaisuutta ja muuta kognitiivista toimintaa. Ulkoilulla on myös yhteys masennusoireiden vähenemiseen ja mielialan kohenemiseen. Raitis ilma virkistää ja tukee terveyttä mm. laskeamalla verenpainetta ja vahvistamalla vastustuskykyä. Sen on myös todettu helpottavan yksinäisyyden tunnetta. Luonto tarjoaa monille hengellisen hyvinvoinnin kokemuksia. Nykypäivänä ei aina pääse luontoon heti kotiovelta. Ulkona liikkumiselle saattaa olla joskus sää esteenä, liukkaalla ei moni tohdi lähteä kuntoilemaan kaatumisen pelossa. Esteettömiä ulkoilualueita löytyy onneksi paikoittain.

Toiset ihmiset liikkuvat mielellään luonnossa ja yksin kun taas toiset mieluummin sisällä ja seurassa. Liikkumista on siis monenlaista, pääasia on liikkeellelähtö, sen tuoman mielihyvän ja hyvänolon tunteen huomaaminen ja vaaliminen. Seniori Hyvinvointitreeneissä voidaan liikunnallisia harjoituksia käyttää myös vaikka arvostavan kohtaamisen välineenä. Liikkumisesta on moneksi. Täydellisyyteen ei tarvitse pyrkiä, ja keskeisenä elementtinä on ilo ja uuden kokeilu.

HYVIÄ SYITÄ LIKKUA

- Arki sujuu paremmin
- Mieliala kohenee
- Rentoutuu
- Saa hyvän olon
- Saa raitista ilmaa
- Voi nauttia luonnosta
- Voi olla mukavassa seurassa
- Virkistyy
- Verenpaine alenee
- Sopivan painon säilyttäminen helpottuu
- Unen saanti helpottuu ja sen laatu paranee
- Näyttää ja tuntuu terveemmältä



Kehon hyvinvointiin liittyvät myös ravitsemus ja lepo. Arjen vaihteluun liittyy aktiivisuuden ja levon säätteleminen omaa hyvinvointia tukevaksi. Ikäännyessä unirytmii voi muuttua, ja siksi levon tarpeen täyttymisestä kannattaa huolehtia. Myös erilaiset sairaudet ja lääkitys saattavat vaikuttaa unen ja levon tarpeeseen, samoin elämässä tapahtuvat suuremmat muutokset ja kriisit.

Ravintoa mielelle ja keholle

Ravinnolla ja liikunnalla on vahva vaikutus sopivan painon ylläpitämisessä. Ikäihmisten ruokatuotumatukset ovat muuttuneet myönteiseen suuntaan. Ravinto vaikuttaa mielen hyvinvointiin tuomalla mielihyvää, herättämällä muistoja, antamalla energiaa ja pitämällä ihmisen fyysisesti kunnossa. Hyvä ravitsemustila myös nopeuttaa sairauksista toipumista.

Ruoka on monen aistin kokemus: se näkyy, tuoksuu, maistuu ja tuntuu. Siitä saa usein myös monia keskusteluja käyntiin. Monelle ruuanlaitto on ollut tärkeä harrastus, ja fyysisten muutosten myötä harrastus on ehkä muuttunut uusien reseptien lukemiseksi ja muiden opastamiseksi itse tekemisen sijaan. Seurassa syöminen vahvistaa sosiaalista hyvinvointia ja vaikuttaa näin myös mielenterveyteen. Treeneissä syödään yhdessä joka kerralla jotakin pientä kahvin kera. Sen tarkoituksena on olla sosiaalinen mukava hetki ja samalla nostaa vireystasoa. Treeneihin voidaan valita myös teemaksi ruoka ja valmistaa yhdessä ruokaa.

Ravitsemus vaikuttaa kehon koostumukseen, kuten lihaksiin ja luustoon, joka puolestaan vaikuttaa fyysiseen toimintakykyyn. Kovin suurta painonpudotusta ei enää yli 75-vuotiaana suositella, vaan pieni pyöreys on jopa terveydelle edullista. Ravitsemus vaikuttaa muistiin ja muuhun aivoterveeyteen. Ravitsemustilan lasku vaikuttaa mielialaan, ja sen yhteys masennukseen on myös todettu. Myös muistisairauksien on todettu vaikuttavan ravitsemustilaan.

Huolehdi aivoterveystestä

Aivoterveydellä on merkittävä vaikutus muuhun hyvinvointiin, joten sen huomioiminen on tärkeää myös Seniori Hyvinvointitreeneissä. Muistin toiminta vaikuttaa mielen tilaan, vireyteen ja tasapainoon. Muisti on ihmisen henkinen työkaluväestö, jonne tallennetaan elämänkulun aikana

syntyvä tieto ja kokemus. Aivoja kannattaa käyttää ja rasittaa erilaisilla aivopähkinöillä, ristisanatehtävillä ja sudokuilla. Ihminen oppii koko elämänsä ajan ja jokaisella on oma tapansa oppia. Kannattaa kysyä myös osallistujilta, millä tavoin he oppivat ja haastavat aivojaan.

Muistin toiminnot voivat ikääntymisen myötä muuttua. Erilaiset sairaudet kuten sydänongelmat tai mielialan lasku voivat heikentää muistin toimintaa. Tilannetekijöiden kuten vireystason vaikutus muistiin korostuu, mieleen painaminen hidastuu ja mieleen palauttaminen voi olla työläämpää. Liikuminen, toisten ihmisten tapaaminen, elämykset ja läheisten ihmisten tuki edistävät olemassa olevaa terveyttä ja voivat sopivan lääkityksen kanssa hidastaa myös muistisairauden etenemistä. Erityisesti merkityksellisten ja myönteisiä tunteita herättävän asian muistaa paremmin, varsinkin silloin jos se toistuu.

Aivojen terveyteen voi vaikuttaa samalla tavalla kuin fyysiseen kuntoon: syömällä terveellisesti, olemalla sopivasti aktiivinen, lepäämällä, olemalla toisten ihmisten kanssa, olemalla utelias ja opettelemalla uusia asioita. Aivot haluavat uusia haasteita pysyäksään kunnossa. Uskallus mennä oman mukavuusalueen ulkopuolelle, uusien asioiden opettelu ja asioiden tekeminen eri tavoin kuin ennen aktivoivat aivoja. Aivoterveyttä edistää myös myönteinen asennoituminen itseän ja ympäristöön sekä myönteisen mielialan ruokkiminen. Aivoterveyttä edistää siis myös mielen hyvinvoinnin vaaliminen ja mielen taitojen treenaaminen.

Aivoterveyteen liittyy myös alkoholin käyttö. Alkoholi voi kuulua makuelämyksiin hyvän ruuan kanssa, se liitetään rentoutumiseen ja seurusteluun sekä juhlahetkiin. Ikääntyessä alkoholinkäyttöön kannattaa kiinnittää uudelleen huomiota. Sillä on vaikutuksia unen laatuun, tasapainon ylläpitämiseen ja tätä kautta kaatumisiin. Alkoholilla on myös stressihormoneja nostattava vaikutus, vaikka sen ajatellaan olevan rentouttava ja näin mielihyvä tuottava aine. 65-vuotta täyttäneille alkoholinkäytön turvallinen yläraja on 7 annosta alkoholia viikossa ja 2 annosta kerralla. Tässä ohjeistuksessa on kysymys siitä, että näiden alkoholimäärien ja säännöllisen lääkityksen sekä kroonisten sairauksien yhteisvaikutuksesta ei synny vakavia haittoja. Alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutuksista ikääntyvillä ei ole vielä riittävästi tutkimustietoa, mutta esimerkiksi keskushermostoon vaikuttavien lääkkeiden kanssa ei suositella suuria määriä alkoholia.



Kysymys lukijalle:

Mitä ajattelet tästä kokonaisuudesta osana mielen hyvinvointia?



Näin huolehdi aivoterveystäsi – huoneentaulu



- * Aivoja kannattaa käyttää, haastaa ja venytellä. Aivot tarvitsevat sopivissa määrin sekä virikkeitä että lepoa.
- * Keskustelu ja ajatusten vaihto toisten kanssa lisäävät hermosolujen välistä viestintää tehokkaasti.
- * Älylliset haasteet ja uteliaisuus uudelle ovat hyväksi muistille.
- * Toiminnalliset keinot: tanssi, pelit, kädentyöt, internet, luonnossa liikkuminen, marjastus, sienestys.
- * Harrasta jonkinlaista liikuntaa vähintään puoli tuntia päivässä.
- * Muisti kaipaa elämyksiä musiikista, luonnosta, taiteesta, kirjoista, televisiosta ja ystävien tapaamisesta.
- * Syö monipuolisesti ja helli makuaistia.
- * Huolehdi riittävästä levosta ja unesta, hae apua toistuviin unihäiriöihin.
- * Suojaa aivojasi niiden terveyttä uhkaavilta tekijöiltä. Hermosolujen uusiutuminen on vähäistä ja aivojen vaurio usein pysyvä. Käytä alkoholia kohtuudella.
- * Opettele sisäisiä keinoja uuden oppimiselle ja mieleen painamiselle. Keksi yksilöllisiä muistisääntöjä ja -vinkejä ja yhdistä uutta tietoa aiemmin oppimaasi. Kertaa ja käytä ulkoisia muistin apuvälineitä: muistilaput, kalenteri, päiväkirja. Muistin apuvälineiden käyttö ei heikennä muistia!
- * Säättele stressiä ja etsi keinoja liialle murehtimiselle!
- * Vahvista myönteistä elämänasennetta!
- * Ota huumori ja leikkisyys osaksi arkipäivää.

(Mukaillen lähteistä: Muistiliitto ja Kardiologia ry)

2.3 Sosiaalinen hyvinvointi on vuorovaikutusta ja osallisuutta

LUKIJALLE POHDITTAVAKSI:

- Miten osallisuutta mielestäsi voidaan vahvistaa erilaisista esteistä huolimatta?
- Missä asioissa omassa elämässäsi haluat osallisuuden toteutuvan mahdollisimman pitkään?

Osallisuuden kokemukseen liittyy ihmisen toimijuus ja sen mahdolliset muutokset. Ikääntyessä tapahtuvat muutokset saattavat vaikuttaa kykyyn ja mahdollisuuksiin toimia sosiaalisissa tilanteissa ja olla kanssakäymisissä riittävästi toisten kanssa. Tällaisia ovat esimerkiksi liikuntakyvyn heikentyminen tai kuulo- tai näköaisteissa tapahtuvat muutokset. Vanheneva ihminen tulisi nähdä oman elämänsä asiantuntijana ja toimijana toimintakyvyn muutoksista huolimatta. Osallisuuden kokemuksen puuttuminen on ihmiselle lamauttavaa. Se saa vetäytymään syrjään, ja kynnyksellä toisiin ihmisiin voi kasvaa.

Mielen hyvinvointia vahvistaa tutkitusti toisten ihmisten kanssa oleminen ja yhdessä tekeminen. Hyvinvoinnissa on myös sosiaalinen ulottuvuus. Sosiaalista hyvinvointia vahvistetaan ja treenataan toisten kanssa. Sitä voi treenata esimerkiksi ryhmätoiminnassa, vapaaehtoistoiminnassa, kulttuuriharrastuksissa, lastenlasten ja ystävien kanssa. Ylipäättään vastavuoroiset suhteet luovat ja vahvistavat sosiaalista hyvinvointia. Toisten ihmisten merkitys hyvinvoinnin tekijöinä korostuu myös vanhetessa. Jokaisen perustarpeita ovat halu pysyä näkyvänä ja tulla kuulluksi itsenään, olla mukana ja kokea itsensä tarpeelliseksi. Kokemus siitä, että omilla teoilla on myönteistä vaikutusta toisiin ihmisiin, vahvistaa myös mielen hyvinvointia. Ikääntyessä sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyy myös tarve jakaa ja antaa, ei pelkästään saada.

Elämäntapoihin liittyvät asumisen tai perhesuhteiden muutokset voivat vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin, jolloin yksinäistä aikaa saattaa olla enemmän. Toiset ihmiset viihtyvät paremmin yksin, ja silloin se on itse valittua, kenties lepoon ja elpymiseen liittyvää toimintaa. Eräs yli 80-vuotias vapaaehtoistoimija tiivisti yksinäisyyden kokemuksen niin, että pitää oppia tulemaan itsensä kanssa toimeen ja kannattaa tutustua itseensä uudelleen.

Yksin ollessa on aikaa tehdä sopu itsensä kanssa ja opetella kohtelemaan itseään kuin parasta ystävää. Mieli on mukana myös sosiaalisessa hyvinvoinnissa. Jokaisella on erilaisia sosiaalisia tarpeita, ja hyvässä seurassa mieli ja keho elpyvät.

Koettuna, ei-toivottuna tunteena yksinäisyys vähentää mielenterveyden voimavaroja. Yksinäisyys koskettaa useaa sataatuhatta ikäihmistä. Se aiheuttaa turvattomuuden tunnetta ja on merkittävä ikäihmisten mielenterveyden riskitekijä. Seniori Hyvinvointitreeneissä ryhmä tarjoaa sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistamista. Jos yhdessäolon taidot ovat ruosteessa, myös niitä voidaan harjoitella. Ryhmässä kannattaa vahvistaa myönteistä vuorovaikutusta ja tukea osallistujia jatkamaan treenien jälkeen muuta itselle sopivaa sosiaalista toimintaa.

On huomattu että sosiaalisella osallistumisella ja kulttuuriharrastuksilla on myönteinen vaikutus niin ihmisen kognitiivisiin taitoihin (muisti, oppiminen, ajattelu, havaitseminen, tarkkaavaisuus, luovuus ja ongelmanratkaisu), kuin fyysiseen terveyteen ja mielenterveyteen. Kulttuuritoimintaan osallistuminen lisää onnellisuuden kokemuksia ja elämän mielekkyyttä sekä vaikuttaa myönteisesti terveyteen. Kulttuuritoimintaan osallistuminen



nostaa ns. mielihyvähormonien määrää ja laskee verenpainetta. Taiteen ja kulttuurin harrastukset tarjoavat elämyksiä ja tuottavat nautintoa sellaisenaan. Etenkin yhteisöllisillä, osallistavilla ja eläytymistä kehittäville taiteen muodoilla on tilausta ikäihmisten hyvinvoinnin edistämistyössä.

Kaikki eivät kuitenkaan kaipaa jatkuvaa sosiaalista elämää ympärilleen. On ihmisiä, joille ryhmämuotoinen toiminta ei tuota mielenrenteytystä, ja siksi ryhmätoiminnan tarjoaminen ainoana vaihtoehtona ei ole välttämättä hyvä asia. Luonto, harrastukset ja lemmikit tuovat myös liittymiseen ja luottamukseen perustuvia kokemuksia. Olennaista on, että kokee saavansa riittävästi vastavuoroisuutta sillä tavalla kuin se omaan elämään sopii.

Seniורי Hyvinvointitreeneissä on mahdollisuus vahvistaa sosiaalista hyvinvointia ja osallisuutta. Se edellyttää sitä, että osallistujia ei ole toiminnan passiivinen kohde, vaan aktiivinen toimija ja vaikuttaja. Jokainen voi osallistua toiminnan sisällön luomiseen, tulee tarpeineen ja toiveineen kuulluksi ja saa tilaa ryhmässä. Arvostuksen kokemisella, myönteisten tunteiden vahvistumisella ja voimavarojen näkyväksi tulemisella voi vahvistaa sellaista myönteistä kehää, joka jatkuu vielä ryhmätoiminnan päätyttyä.



Kysymys lukijalle:

Miten tämän teeman voisi kytkeä mielestäsi mielen hyvinvoinnin teemaan?



Ikääntyvän HYVÄN MIELEN TAIDOT

(Mukaien www.greatergood.berkeley.edu ja Vaillant 2012)

Huumori ja leikillisuus

Huumori ja nauru rentouttavat mieltä ja lihaksia, vähentävät stressiä, lisäävät luovaa ajattelua ja ongelmanratkaisua, helpottavat haastavia tunteita, tuovat mielelle kimmoisuutta ja joustoa, kytkevät ja vahvistavat ihmissuhteita ja auttavat sietämään pettymyksiä.

Elämä tässä ja nyt

Elämä tapahtuu tässä ja nyt. Kiinnittämällä aktiivisesti huomiota omiin ajatuksiin, tunteisiin ja toimintaan lisää hyvinvointia ja jopa vahvistaa vastustuskykyä. Joustava ja lempeä suhtautuminen itseen keventää myös ahdistusta ja vihamielisyyttä sekä auttaa mielialojen muutoksissa.

Ystävällisyyden harjoittaminen

Toisten auttaminen ja ystävällisyyden osoittaminen aktivoivat aivoissa mielihyvän ja palkitsemisen tunteita. Vapaaehtoistoiminta ja naapuriapu ovat siis yksi keino vaalia hyvää mieltä. On tärkeää myös olla oman itsensä ystävä ja hyvän mielen vaalija.

Hyvää mieltä tuovat ihmissuhteet

Aikaa ystäville ja läheisille. Sosiaalisissa suhteissa laatu ratkaisee – ei määrä.

Toivo ja uteliaisuus

Elämää voi tutkia ja ihmetellä. Uuttakin voi opetella. Tärkeää on viettää aikaa omannäköisten asioiden ja tekemisten parissa.

Armollisuus ja arvostus

Tilaa itsearvostukselle, myönteisille tunteille ja ajatuksille. Katkeavuus erottaa toisista ihmisistä ja anteeksiantaminen liittyy toisiin ihmisiin. Menneisyyttä voi arvostaa ja hyväksyä. Se on myös voimavarapankki.

Liikkeelle lähteminen ja liikkeellä pysyminen

Säännöllinen liikkuminen vahvistaa toimintakykyä, hyvää oloa, itsetuntoa ja vähentää ahdistusta ja stressiä. Se on osoittautunut myös vaikuttavimmaksi piristysruiskeeksi hyvinvoinnille.

Hyvää mieltä tuovien asioiden huomaaminen

Tutkimukset ovat osoittaneet kiitollisuuden vahvistavan tyytyväisyyttä, terveyttä sekä luottamusta tulevaisuuteen. Hyviä asioita tapahtuu kaiken aikaa.

3. Seniori Hyvinvointitreenien ABC



Tässä luvussa kerrotaan käytännön tasolla treenien järjestämisestä, ohjaajan tehtävistä sekä asioista, jotka on hyvä huomioida treenejä järjestettäessä. Tästä oppaan osasta löytyy vinkkejä ja ohjeita ryhmän ohjaamiseen ja ryhmätoiminnan järjestämiseen. Kannattaa kuitenkin muistaa, että ryhmiä oppii ohjaamaan ensisijaisesti käytännön kokemuksen kautta. Kokemuksen myötä oma varmuus kasvaa.

Hyvä arki rakentuu jokaisella omalla tavallaan. Useimmat pitävät kiinni arkirutiineista, koska ne tuovat helpotusta ja turvaa arkeen. Arjen mielekkyyteen vaikuttavat myös keinot rentoutua ja saada mielihyväkokemuksia. Monet eläkkeelle jäävistä ihmisistä ovat aktiivisia ja löytävät toimintaa arkeen esimerkiksi erilaisista yhdistyksistä, harrastuksista tai vaikkapa lastenlapsista.

Levon ja aktiivisen tekemisen vuorottelua löydetään arkeen usein ongelmitta. Joskus kuitenkin voi olla hyvä hakea uusia näkökulmia hyvinvoinnin edistämiseen ja huoltamiseen Seniori Hyvinvointitreneistä. Oppimista tapahtuu koko elämänsä ajan ja myös ikääntyessä oppiminen jatkuu. Oppimista ikääntyessä tukevat muutamat toistot ja rauhallinen ympäristö. Iän karttumisen myötä ihmiselle on kertynyt suuri varasto elämäkokemusta, josta voi jakaa myös muille. Seniori Hyvinvointitreneissä asiakaslähtöisyys rakentuu osallisuuden

ja arvostuksen periaatteista. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että annetaan ihmisten kokemuksille tilaa. Kokemuksellisuuden asettaminen ensisijaiseksi arvostaa ihmisten voimavaroja ja kokemuksia, joiden päälle voi rakentaa uutta.

Rutiinit auttavat arjen hallinnassa ja uteliaisuus uusia asioita kohtaan on avaintekijä uusiin kokemuksiin. Keholle ja mielelle tekee hyvää tehdä asioita eri tavalla, opetella uusia asioita tai ottaa uudelleen käyttöön unohtuneita hyviä toimintatapoja. Vaihtelua arkeen voi saada monella eri tavalla ja Seniori Hyvinvointitreneissä toisilta oppimalla ja uusiin paikkoihin tutustumalla voi löytää itselle sopivan tavan hoitaa hyvinvointia. Treeneissä voi esimerkiksi ottaa liikuntaan ja ravintoon uuden virkistävän näkökulman internetin ruokareseptiohjelmien avulla tai ohjatulla senioritanssikerralla.



”Olen alkanut harjoitella usein näkökulmien ottamista, koska täällä tuli sellainen voimakas ahaa-elämys.

3.1 Millaista toimintaa Seniori Hyvinvointitreenit ovat?

Seniori Hyvinvointitreenit on ikäihmisille suunniteltu toiminnallinen ryhmä, jossa tehdään ja harjoitellaan yhdessä hyvinvointia edistäviä asioita, iloa ja mielekästä arkea. Seniori Hyvinvointitreenit voi ajatella isona tarjottimena, josta jokainen voi poimia kiinnostavia ja mieluisia vaihtoehtoja oman hyvinvoinnin vaalimiseen. Ryhmätoiminta tarjoaa vaihtelua arkeen sekä uusia kokemuksia ja näkökulmia omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen ja antaa laajemman näköalan asuinalueen ikäihmisille suunnattuihin toimintavaihtoehtoihin.

”Ryhmä laajentaa maailmaa, ja tarjoaa kurkistuksia erilaisiin alueen toimintavaihtoehtoihin.

TAVOITTEET LIITTYVÄT TOTEUTUSTAPOJEN SUUNNITTELUUN JA LAADUN VARMISTAMISEEN

- vaihtoehtojen löytyminen hyvän olon vaalimiseen
- liikkeelle lähteminen
- mielen hyvinvoinnin vahvistuminen
- omien voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen
- arjessa aktivoituminen
- virkistyminen ja elämänilon vaaliminen
- omanarvontunnon kohentuminen
- uusien ihmissuhteiden löytyminen
- jonkin aktiviteetin löytäminen ryhmätoiminnan päätyttyä.



3.2 Kenelle treenit sopivat?

Seniori Hyvinvointitreenit soveltuu useille erilaisille toimijoille. Se sopii niin pienemmille yhdistyksille, kansalaisopistoiden kurssiksi kuin suuremmille palveluasumista tuottaville organisaatioille. Järjestävällä taholla on oltava riittävästi voimavaroja suunnitella ja toteuttaa toimintaa. Ryhmää varten tarvitaan rahoitus, vakuutus, perehdytetyt ohjaajat ja tilat. Siksi monen eri toimijan yhteistyö ryhmän järjestämisessä on hyödyllistä ja tuo järjestämiseen lisää voimavaroja.

Malli sopii monille ihmisille. Jokainen haluaa voida hyvin myös eläkeiässä. Yksin voi olla hankalampaa lähteä liikkeelle tai löytää mielekästä tekemistä arkeen. Seniori Hyvinvointitreenit vastaa tähän tarpeeseen. Yhdessä tutun ryhmän kanssa on mukava tutkia erilaisia hyvää oloa tuovia vaihtoehtoja, vaihtaa kokemuksia ja virkistyä. Jokaiselle on kertynyt elämänkulun mittaan erilaisia taitoja ja tietoa, josta voi ammentaa myös muille. Hyvinvointi vahvistuu ja toimintakyky pysyy yllä.

Toiminnan voi räätälöidä erilaisille ryhmille.

Ryhmän voi suunnata ikääntyvien vapaaehtoisten tyky-toiminnaksi ja ottaa mukaan myös työnhajauksellisia teemoja. Ryhmän voi suunnata myös vapaaehtoisten ja tuettavien henkilöiden yhteiseksi ryhmätoiminnaksi. Vaihtoehtoja on lukuisia. Osallistuminen treeneihin on vapaaehtoista ja pakotonta. Ryhmätoiminta ei välttämättä sovi kaikille eikä kaikkiin elämäntilanteisiin.

Treeneille voi valita erilaisia teemoja. Jos haastattelussa painottuu esimerkiksi liikunta tai kulttuuri, hyvinvoinnin eri osa-alueita voi toteuttaa myös soveltaen jotakin tiettyä teemaa. Jos kyse on vaikkapa vapaaehtoisten jaksamista tukevasta ryhmästä, kannattaa silloin valita sisällöt sen teeman ympäriltä.

”Matala kynnyksellä osallistua, jokainen pääsi mukaan.

3.3 Treenien toimintaperiaatteet

Seniори Hyvinvointitreeneillä on muutamia käytännössä tärkeiksi todettuja toimintaperiaatteita.

Ohjaajien kannattaa miettiä, onko treenit suljettu vai avoin ryhmä. Suljettu ryhmä on tarkoitettu vain ryhmään valituille, avoimeen ryhmään taas saa tulla uusia ihmisiä pitkin matkaa. Kummallakin toimintatavalla on etunsa. Yleensä suljettu ryhmä kuitenkin edistää ihmisten keskinäistä tutustumista enemmän.

Osallisuuden kokemus vahvistaa. Ryhmä toimii siten, että jokaisella on mahdollisuus osallistua omien taitojensa mukaan. Toiminnan sisällön tarkoitus on vastata osallistujien tarpeisiin ja toiveisiin hyvinvoinnin näkökulmasta. Osallistujat haastatellaan ennen treenien aloittamista. Haastattelussa kartoitetaan toiveet ja tarpeet. Samalla saadaan tarvittavaa tietoa osallistujan elämäntilanteesta ja aiemmista ryhmäkokemuksista. Haastattelut voidaan tehdä kasvotusten, ryhmähaastatteluna tai puhelimitse.

Seniори Hyvinvointitreeneit on osallistujille maksuton. Tämä kannattaa pitää mielessä treenejä suunniteltaessa. Maksuttomuuden on hyvä käydä ilmi myös esitteissä sekä treeneistä kerrottaessa.

Näin huoli mahdollisista kustannuksista ei ole este osallistumiselle.

Treenien päätyttyä osallistujilla on tietoa, missä voisi jatkaa erilaista harrastustoimintaa. Treeneihin kannattaa liittää mukaan esittelyä niin alueen ikäihmisille suunnatusta toiminnasta kuin muustakin mielenkiintoa herättävistä tapahtumista ja toiminnasta. Yhdessä tehdyt tutustumisretket ja ryhmään tulevat vierailijat laskevat kynnystä lähteä ryhmän jälkeen mukaan muuhun toimintaan treenien päätyttyä.

Seniори Hyvinvointitreeneillä on ennalta sovittu alku ja loppu. Ryhmätoiminnan ei ole tarkoitus jatkaa samalla kaavalla sovittun loppupäivämäärän jälkeen. Ryhmäläiset voivat halutessaan jatkaa omaehtoisesti tapaamisia. Rajaaminen on tärkeää erityisesti silloin kun ohjaajina ovat vapaaehtoistoimijat, koska jokaisen tulee saada huolehtia omasta jaksamisestaan ja ajankäytöstään. Samalla taataan se, että kun uusi ryhmä käynnistyy, myös uudet ihmiset saavat mahdollisuuden osallistua ryhmään.

Ennen ryhmätoiminnan käynnistämistä

Seuraavan listauksen on tarkoitus auttaa hahmottamaan toiminnan suunnittelua. Listaa kannattaa soveltaa kunkin järjestävän tahon mukaan.

🌸 **Kenelle treenejä järjestetään ja mihin tarpeisiin treeneillä vastataan?** Esimerkiksi vapaaehtoisten jaksamisen tueksi, alueen yksinasuville ikäihmisille, miehille ja naisille erikseen (tai yhdessä), palvelutalon asukkaille tai monikulttuuriselle ikäihmisten ryhmälle. Mikään ei estä järjestämästä monisukupolvista ryhmää.

🌸 **Toiminnan turvaksi tarvitaan vähintään kaksi ohjaajaa.** Riittävät ohjaajaresurssit turvaavat toiminnan sairastumisen varalta ja tukee jaksamista, suunnittelua, toteutusta sekä ryhmäläisten huomiointia. Jollakin toimintakerralla voi olla mukana ulkopuolinen ohjaaja. Tällaisia ovat olleet esimerkiksi muistiluotsi, senioritanssi-ohjaaja, alueellinen kulttuuritoimija tai diakoni. Varsinaiset ohjaajat

kuitenkin vastaavat toiminnasta ja käytännön järjestelyistä.

🌸 **Selvitä vakuutusten tarve vahinkojen varalta.** Osassa yhdistyksistä edellytetään hallituksen päätöstä tietyn ryhmätoiminnan järjestämisestä ja sen kirjaamista toimintasuunnitelmaan. Se takaa vakuutuksen vahingon varalta. Jossakin yhdistyksissä voi riittää vapaaehtoistoimijoiden vakuuttaminen ja osallistujat ovat kotivakuutuksen varassa. Tämä kannattaa selvittää ja sopia järjestäjän ja osallistujien kesken epäselvyyksien varalta.

🌸 **Tee yhteistyösopimukset kirjallisina.** Jos toimintaa päätetään järjestää esimerkiksi paikallisen mielenterveysseuran, eläkeläisyhdistyksen tai kunnan kansalaisopiston kanssa kurssina, kirjallinen yhteistoimintasopimus on paikallaan.

🌸 **Selvitä raportoinnin ja arvioinnin vaatimukset jo ennen toiminnan käynnistämistä.** Tämä liittyy lähinnä toimintarahaa käytön seurantaan ja itse toiminnan kehittämiseen.

🌸 **Ota selvää mahdollisista rahoituksista.** Toimintarahaa määräästä kannattaa sopia etukäteen. mahdollisia kustannuksia voivat tuottaa vakuutus, puhelinkustannukset, tilavuokra, kuljetukset, vierailijat, tutustumiskäynnit, toimintavälineet sekä kahvitukset joka toimintakerralle. Kannattaa myös miettiä, onko ohjaajilla mahdollisuus saada tukea tarvittaessa esimerkiksi vapaaehtoisvastaavalta, yhdistyksen tukihenkilövastaavalta jne.



”*Ohjelma pitänyt hereillä ja aktiivisena.*”

Treenien käynnistyminen

🌸 **Laadi kutsu treeneihin.** Siihen voi käyttää valmista pohjaa tai laatia tarvittaessa oman kutsun. Kutsujen levittäminen kannattaa aloittaa hyvissä ajoin, viimeistään 2 viikkoa ennen varsinaisen ryhmätoiminnan alkamista.

🌸 **Laadi alustava toimintasuunnitelma.** Varaa eri treenikerroille alustavasti sellaisia vierailijoita, jotka voisivat tukea niiden teemoja.

🌸 **Sovi ohjaajien kesken kuka toimii yhteishenkilönä.** Kiinnostuneiden kysymyksiin vastaaminen ja tiedustelut kannattaa keskittää yhdelle ihmiselle.

🌸 **Ilmoittautuminen on sitovaa.** Kun järjestetään treenejä suljetulle ryhmälle, kannattaa painottaa ilmoittautumisten sitovuutta, koska ensimmäisten kertojen jälkeen ei ryhmäprosessin vuoksi kannata ottaa uusia osallistujia. On tärkeää, että ilmoittautuneet sitoutuvat toimintaan ja ymmärtävät, millaista toimintaa ollaan järjestämässä. Toisen ryhmäkerran jälkeen ei ole otettu enää uusia osallistujia jotta osallistujille jää riittävästi aikaa tutustua ja ryhmäytyä.

🌸 **Varaa tarvittavat tilat jokaiselle treenikerroille erikseen.** Varaa etukäteen myös mahdolliset atk-laitteet. Tarkista, ovatko tilat esteettömät. Onko tila tarpeeksi suuri rollaattorilla tai pyörätuolilla liikkumisen kannalta? Onko tilassa hissi ja liuskat, ovatko wc:t ja naulakot saatavilla, voiko tilassa keittää kahvia ja saako tilaan nettiyhteyden? Samalla voi selvittää, voiko kyseisessä tilassa tehdä myös alkuhaastattelut. Tiloja etsiessä voi ehdottaa yhteistyötä kunnalle ja paikallisille järjestöille ja yhdistää näin voimavaroja.

🌸 **Suhtaudu kärsivällisyydellä ryhmän kokoamiseen.** Toiminnasta kannattaa tiedottaa ja kutsua jakaa lähinnä siellä, missä tavoiteltu kohderyhmä liikkuu. Kotihoito, sosiaalitoimi, terveyskeskukset, päivätoimintapaikat, kirjastot ja palvelukeskusten aulatilat tavoittavat ikäihmisiä. Tarvittaessa ilmoituksen voi laittaa paikallislehteen yhdistyspalstalle. Oppaan lopusta löytyy valmis ilmoitus- ja kutsupohja.

🌸 **Kartoita osallistujien sisältötoiveet ilmoittautumisen yhteydessä.** Kiinnostuneet voidaan haastatella joko erikseen tai ryhmähaastatteluna keskustellen. Tällöin sovi haastattelupaikat, haastattelijat ja haastatteluajat. Haastatteluille kannattaa varata riittävästi aikaa, noin puoli tuntia haastattelua kohden. Haastattelut voidaan toki tehdä puhelimitse, mutta osalle ihmisiä tapaaminen kasvokkain voi laskea kynnystä lähteä mukaan. Osallistujat ovat kokeneet alkuhaastattelun kasvokkain hyväksi. On saanut kertoa omista toiveistaan sekä tutustua etukäteen ohjaajiin. Oppaan lopusta löytyy haastatteluesimerkki.

❁ **Toiminta aloitetaan aina uudella ryhmällä.** kaikille mukaan haluaville on taattava mahdollisuus päästä Seniori Hyvinvointitreeneihin, joten samoja osallistujia ei oteta perättäisille kerroille. Poikkeuksena tähän on elämäntilanteessa tapahtuneet muutokset, vaikka leskeksi jääminen sekä alueelliset tekijät. Aina alueelta ei riitä uusia ikäihmisiä ryhmään, ja silloin ryhmä on koottu soveltaen treenien periaatteita.

❁ **Tarkenna toimintasuunnitelmaa – sekä sisällytä aikataulu – haastatteluista nousseiden tarpeiden ja toiveiden mukaan.** Toimintasuunnitelmaesimerkki löytyy oppaan loppuosasta.

❁ **Hyvä ryhmäkoko on 6–8 henkilöä, yläraja 12 henkilöä.** Myös käytössä olevat tilat vaikuttavat osallistujien määrään. Kytki kyljessä toiminnallisuudelle ei jää riittävästi tilaa. Ryhmän koko vai-

kuttaa siihen, miten jokaista osallistujaa pystytään huomioimaan ja kuinka paljon tilaa jää toiminnan ohessa puheenvuoroille ja keskusteluille.

❁ **Ajoita toiminta joko aamupäivälle tai lounaan jälkeen.** Ryhmätoiminta kestää yleensä yhden lukukauden, esimerkiksi kevään tai syksyn. Treenejä on toteutettu eri aikatauluilla, mutta usein ryhmät ovat tavanneet kerran viikossa, muutaman tunnin kerrallaan ja 10–12 tapaamiskerran ajan. Retkiin on hyvä varata enemmän aikaa ja sopia tästä erikseen osallistujien kanssa.

❁ **Varaa jokaiselle kerralle kahvit ja pientä syötävää.** Ensimmäisen treenikerran voi käynnistää kahvitellulla, mutta muilla kerroilla kahvit voi tarjota puolessa välissä treenejä. Huomioi ruokavaliörajoitukset, kuten gluteiinittomat ja laktoositommat ruokavaliot.



Treenien jälkeen

❁ **Toimintaraportti sisältää yleensä tiedot toiminnan järjestäjästä, ohjaajista ja paikkakunnasta.** Siitä käy myös ilmi osallistujien määrä, toimintakerrat sekä jaettu materiaali. Oppaan lopusta löytyy esimerkkilomake.

❁ **Tilitys tehdään kunkin järjestävän tahon toimintatapojen mukaisesti ja rahoittajan ohjeet huomioiden.** Kannattaa sopia ohjaajien matkalaskujen teosta ja mahdollisista omien kulujen perimisestä.

❁ **Ohjaajien tekemä itsearviointi on tärkeää.** Ohjaajana kasvaa ja kehittyy jokaisesta kokemuksesta. Jokainen ryhmä on erilainen ja jokainen ohjaajatiimi on omantyyppinen. Jos jokaisen toimintakerran jälkeen ei ole mahdollisuutta jäädä toviksi juttelemaan ryhmäkerrasta ja siinä heränneistä ajatuksista, se on hyvä tehdä viimeistään ryhmän päätyttyä. Olennaista ei ole miettiä, mikä meni pieleen tai huonosti. Oppimisen ja motivaation kannalta tärkeämpää on huomata onnistumiset ja hyvin menneet asiat. Jos onkin ilmennyt

tiukkoja paikkoja, voidaan pohtia ohjaajien kesken, miten niistä selvittiin ja mitä opittiin seuraavaa kertaa varten. Tätä varten oppaan lopusta löytyy onnistumisen tutkiminen -työväline ohjaajille.

❁ **Sovi jälkitapaamiset osallistujien kanssa noin 3–4 kuukauden kuluttua treenien päättymisestä.** Kaikki ohjaajat eivät koe jälkitapaamisia tarpeelliseksi, ja joskus niiden järjestäminen saattaa vaatia kohtuuttomia ponnistuksia. Jälkitapaamisella on kuitenkin tarkoituksensa. Sen kautta voidaan mm. seurata, miten ihmiset aktivoituvat ryhmän jälkeen, ja ohjata heidät tarvittaessa jonkin toiminnan pariin. Puhumalla jälkikäteen hyvistä kokemuksista ne aktivoituvat mielessä uudelleen ja vahvistavat myönteisiä tunteita ja kokemusta. Jälkitapaamiselle kannattaa varata aika, paikka ja haastattelumateriaali.

3.4 Suunnitelmasta käytäntöön

Toimintasuunnitelma tehdään vasta haastatteluiden jälkeen, kun tiedetään ryhmän kokoonpano ja osallistujien toiveet ja tarpeet. Jokaista toivetta ei luonnollisesti voi toteuttaa. Sen sijaan haastatteluiden jälkeen kannattaa istahtaa ohjaajien kesken hetkeksi alas ja miettiä, miten haastatteluista nousseita tarpeita ja toiveita voisi yhdistää niin, että mahdollisimman moniin niistä voidaan vastata.

Jos teemoja ei jostain syystä nouse tarpeeksi haastatteluista, ohjaajat voivat tehdä alustavan ohjelman, jota täydennetään ja muokataan ensimmäisen toimintakerran jälkeen. Etukäteen voi sopia esimerkiksi mahdollisten vierailujen aikataulut ja toimintakerran sisältöä voi tarkentaa vierailijoiden kanssa haastatteluiden jälkeen. Esimerkki Seniori Hyvinvointitreenien toimintasuunnitelmasta löytyy oppaan lopusta.

Sisältöjen suunnittelussa kannattaa miettiä monipuolisuutta ja moniaistisuutta. Jos jokin aistitoiminto on heikentynyt, kokemuksen voi saada toisenkin aistin kautta. Kun sisältö on suunniteltu, se esitetään ryhmälle. Suunnittelussa kannattaa hyödyntää jo olemassa olevia ryhmätoiminnan oppaita sekä netistä löytyviä toimintaideoita eri teemoille. **Seuraavat teemat on kuitenkin koettu hyviksi, ja niitä kannattaa räätälöidä treeneihin:**

- **Mielen hyvinvointi.** Mielen hyvinvointi ja mielen taidot vaikuttavat oman elämänlaadun kokemiseen, aktiivisuuteen ja jaksamiseen. Mielen hyvinvointi vaikuttaa esimerkiksi itsestä huolehtimiseen niin paljon, että sitä voisi tutkia vaikka joka kerralla.

Toteutustapoja on monenlaisia, ja oppaasta löytyy ideoinnin pohjaksi esimerkkejä.

- **Aktiivisuus ja liikkeelle lähteminen.** Monet ryhmässä toteutettavista asioista joudutaan usein tekemään istuen. Pieni kehon aktivointi joka kerralla virkistää, ja toistot jäivät mieleen. Joku saattaa alkaa toteuttaa niitä itsekseen.

- **Alueen palvelut ja harrastusmahdollisuudet.** Koska Seniori Hyvinvointitreenien kesto on rajattu, olisi tarkoitus, että osallistujat löytäisivät itselleen jonkin mukavan jatkon oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja vaalimiseen myös treenien loputtua.

Ryhmäprosessi rakentuu ensimmäisestä kerrasta alkaen.

ENSIMMÄISELLE RYHMÄKERRALLE KANNATTAA VALMISTELLA ETUKÄTEEN

- osallistujalista
- muistiinpanovälineet (itselle)
- nimilaput
- tilan järjestely tarkoituksenmukaisella tavalla
- tutustumistavat, esimerkiksi kortit
- kahvituksen järjestäminen
- jaettava materiaali, kuten ohjelma (jos valmiina) 1. tai 2. kerralle (jos tehdään suunnitelmaa ensimmäisellä kerralla)
- osallistujien vastaanotto ja tarvittaessa paikan päälle opastaminen.

Aloituskerralle

Ensimmäiselle toimintakerralle kannattaa varata kunnolla aikaa esittäytymiseen ja tutustumiseen. Tutustumisharjoituksia löytää kirjoista ja internetistä. Myös tässä oppaassa on muutamia hyviksi todettuja tutustumisharjoituksia. Ensimmäisellä kerralla jaetaan ohjelma ja tarkistetaan, että osallistujilla ja ohjaajilla on tarvittavat yhteystiedot. Näin mahdollisista muutoksista voidaan tiedottaa tarvittaessa. Ensimmäisellä kerralla voi kertoa vielä lyhyesti toimintatavat sekä toiminnan tavoitteet. Osallistujalista voi laittaa kiertämään. Nimilaput auttavat muistamaan nimet.

Ryhmätoimintaa tukevat myös yhdessä laadi-

tut pelisäännöt. Pelisäännöt tarkoittavat yhteistä sopimusta esimerkiksi siitä, kuinka poissaoloista ilmoitetaan tai soitellaanko osallistujalle silloin, jos hän ei ole tullut paikalle. Samoin on hyvä sopia vaitiolovelvollisuudesta. Näitä asioita voi perustella hyötynäkökulmasta käsin. Ryhmässä saa puhua sen verran omista asioistaan kuin kokee turvalliseksi, mutta kenenkään ei ole pakko kertoa aroiksi kokemiaan asioita. Ohjaajat voivat myös kertoa joutuvansa välillä rajaamaan puhetta esimerkiksi ajankäytöllisistä syistä. Myös kielteiseen vuorovaikutukseen kannattaa puuttua. Huomio on tarkoitus suunnata myönteiseen.

Jokainen ryhmä muodostaa ryhmätoiminnan alussa omat tavoitteensa. Ryhmän osallistujia voidaan myös kannustaa asettamaan itselleen toivota tavoitteen liittyen omaan hyvinvointiin. Silloin tavoitteet asetetaan oman elämäntilanteen mukaan. Paikalle tuleminen voi olla riittävä tavoite. Tavoitteet voidaan kirjata ylös ja palata niihin toiminnan loputtua.

Jokaisella toimintakerralla on hyvä toivottaa kaikki yhteisesti tervetulleiksi ja alustaa lyhyesti päivän ohjelmaa. Edellisestä kerrasta voidaan

keskustella, jos ryhmä sen kokee tarpeelliseksi. Jos seuraavalla kerralla on esimerkiksi ulkoilua tai liikuntaa, siitä on hyvä muistuttaa muutamaan otteeseen, että ihmiset huomaavat pukeutua ja varustautua tarkoituksenmukaisella tavalla. Jos joku ei tule paikalle eikä ole ilmoittanut siitä etukäteen, toimitaan pelisäännöissä sovitulla tavalla. Jokaisella toimintakerralla on tarkoitus tarjota kahvia ja jotakin pientä syötävää. Tarjoilun ajankohdasta sovitaan kussakin ryhmässä erikseen.

Viimeisellä treenikerralla

Viimeisellä toimintakerralla on arvioinnin ja hyvästijättöjen aika. Viimeiseen toimintakertaan kuuluu haikeus ryhmän päättymisestä. Hyvä lopetus on yhtä tärkeää kuin hyvä aloitus. Viimeiselle kerralle kannattaa jättää aikaa yhteiselle arvioinnille ja tulevaisuuden suunnitelmille. Ihmiset voivat toivoa tapaamisia ryhmän jälkeen, ja siihen voi myös kannustaa. Kenenkään yhteystietoja ei kuitenkaan saa antaa toiselle ilman heidän suostumustaan. Toimintaa kannattaa arvioida yhdessä osallistujien kanssa. Oppaan lopussa annetaan esimerk-

kejä arviointia varten. Arvioinnin tarkoituksena on tehdä näkyväksi osallistujien näkemyksiä toimivista asioista ja kehittämisen paikoista. Jos viimeiselle kerralle järjestää erillistä ohjelmaa, kannattaa sen olla jotakin kevyttä ja erityisen hauskaa. Jos toimintaan sisältyy osallistujille jälkikäteen tehtävät haastattelut ja jälkiseurantatapaaminen, on viimeisellä kerralla hyvä muistutella asiasta ja sopia tapaamisajat ja haastattelupaikka tätä varten. Loppuhaastatteluesimerkkejä ja yhteisarviointiesimerkkejä löytyy oppaan lopusta.

Monipuolisia toimintavälineitä

Toimintakerroille kannattaa valita sellaisia toimintavälineitä, jotka sopivat sen kerran teemaan ja erilaisille ihmisille. Toimintavälineet voivat esimerkiksi olla kortteja, pelejä, liikuntavälineitä, luonnonmateriaaleja, osallistujien kotoaan tuomia esineitä tai keskustelun alustuksia. Toimintavälineillä voi vahvistaa toimintakerran teemaa, edistää vuorovaikutusta ihmisten välillä sekä oivalluttua osallistujia. Ne voivat olla myös vain hauskanpitoa varten.

Käyttökelpoisia edullisia toimintavälineitä on runsaasti, ja niitä ei aina tarvitse ostaa tai tehdä itse, vaan niitä voi myös lainata tai vuokrata. Toimintavälineitä valitessa kannattaa huomioida ihmisen perusaistikanavat: kuulo, näkö, tunto, maku ja haju. Samoin kannattaa miettiä, miten toimintavälineitä käyttää herättelemään keskustelua.

Kortit ovat monipuolinen toimintaväline. Kuva-korttien rinnalle voi ottaa esimerkiksi pieniä tavaroita, jos kuvan hahmottamisessa on haasteita. Näin jokainen voi osallistua toimintaan. Myös valokuvia voi hyödyntää, samoin vaikka kotona korjaustöihin tarvittavia työkaluja. Internet on myös

hyvä osallistava toimintaväline. Sen avulla voidaan tehdä kulttuurimatkoja ja kuunnella ja katsella luontoa, musiikkia ja vaikka esitelmiä. Tätä varten kannattaa järjestää internetyhteys, kannettava tietokone, datatykki ja heijastuspinta.

Kehon treenaamista varten voi varata erilaisia toimintavälineitä, kuten palloja ja pieniä painoja. Luonnosta voi myös kerätä toimintavälineitä, jota sopivat monille aisteille. Luonnonmateriaaleista voi kerätä vaikka aistilaatikon, jossa voidaan haistella, maistella ja tunnustella erilaisia materiaaleja. Ideoita ja esimerkkejä löytyy erilaisista ryhmätoimintaoppaista, ja myös omaa mielikuvitusta ja luovuutta kannattaa käyttää.

Mielen hyvinvoinnin teeman yhteydessä kannattaa jakaa jotakin teemaa tukevaa materiaalia. Tällaisia voivat olla erilaiset artikkelit, työkirjat, testit ja esitteet. Vaihtoehtona materiaaleille on esimerkiksi osallistujien päiväkirjan tai muiden muistiinpanojen tekeminen. Vierailuvia puhujia ja ohjaajia kannattaa pyytää jättämään esitteitä. Jos alueella on toimitettu esimerkiksi kunnan toimesta jokin koottu seniorimenot -esite, sellaisia kannattaa myös jakaa.

3.5 Monta erilaista tapaa toteuttaa

Tämän oppaan tarkoitus on antaa ideoita ja tukea ryhmätoimintaa. Jokaisen treenin lähtökohtana on kunkin järjestäjän ja tavoitellun ryhmän yhdessä luoma prosessi. Tässä on esitelty lyhyesti muutama treenien toteuttamistapa.

”Keskusteleva tapa viedä ohjelmaa eteenpäin ja kehittää toimintaa.

Vaihtelua arkeen ja uusia tuttuja Keski-Uudenmaan Mielensterveysseuran treeni-mallilla

(Keski-Uudenmaan mielensterveysseuran vapaaehtoisten ryhmänohjaajien ja Mirakle-hankkeen yhteistyö. Hyvinvointitreenit + 65-vuotiaille.)

Treenien kohderyhmää ovat alueella asuvat yli 65-vuotiaat ihmiset, jotka haluavat arkeensa tekemistä ja uusia tuttuja. Ohjaajina on kolme vapaaehtoistoimijaa. Ryhmän koko vaihtelee 8–13 henkilöön. Tilat on neuvoteltu kunnan kanssa siten, että kunta tarjoaa tilat.

Toiminnan rahoitus on tullut Suomen Mielensterveysseurasta sekä lahjoituksista. Ohjaaja haastattelee ilmoittautujat puhelimitse.

Kaikille toimintaan mukaan haluaville ikäihmisille halutaan taata mahdollisuus päästä Seniori Hyvinvointitreeneihin, joten samoja osallistujia ei oteta perättäisille kerroille. Poikkeuksena tähän on elämäntilanteessa tapahtuneet muutokset, jolloin sama osallistuja on päässyt uudelleen treeneihin. Toinen poikkeus liittyy alueellisiin tekijöihin. Aina alueelta ei riitä uusia ikäihmisiä ryhmään, ja silloin ryhmä on koottu soveltaen treenien periaatteita. Ryhmät ovat olleet suljettuja.

”Uusia retkikohteita lapsenlapsen ja hoitokodin asiakkaiden kanssa löytyi treenien kautta.



Toimintasuunnitelma on tehty kymmenelle kerralle

1. Tutustuminen ja toimintasuunnitelman tarkentaminen yhdessä ryhmän kanssa.
2. Liikunnasta iloa – Senioritanssi. Ohjaajana vapaaehtoisohjaajat paikallisesta eläkeläisyhdistyksestä.
3. Keilailua paikallisessa keilahallissa. Varattu 3 rataa ja jaetaan osallistujat pienryhmiin siten, että jokaiseen pienryhmään tulee mukaan ohjaaja. Kuljetukset sovittu omilla kyydeillä.
4. Kulttuurimatkailua maailmalla internetin avulla. Varattu kannettava tietokone internetyhteydellä, datatykki ja kaiuttimet.
5. Kirjastopäivä. Paikallinen kirjasto järjestää säännöllisesti kirjastopäivän, johon liittyy opastusta ja pientä ohjelmaa.
6. Yhteislaulua. Mukana vapaaehtoisia laulattajia ja soittajia. Lauletaan tuttuja kappaleita vuosien varrelta.
7. Pelipäivä. Pelataan Onnenpyöräpeliä ulkopuolisen vapaaehtoisen avustuksella.
8. Vieraileva tähti – millaisia toimintamahdollisuuksia alueelta löytyy. Kutsuttu alueen diakoni kertomaan seurakunnassa olevista harrastus- ja toimintavaihtoehtoista.
9. Tämän kodin muistan! Kodin pohjapiirustus ja liikuntaa tuolijumpalla.
10. Palautteiden aika ja yhteinen joululounas.
©Suomen Mielensterveysseura

Omenatarhan Hyvän olon treenit yhteisöllisyyden tueksi Valli ry:n ja Suomen Mielen-terveysseuran ikäihmisten mielen hyvinvointia edistävien hankkeiden yhteistyössä.
(Hyvän Olon Treenit Mereo Omenatarhan asukkaille, vapaaehtoisille ja työntekijöille. Kokeilevaa kehittämistä Etsiväpiirit- ja Etsivä mieli-projektit ja Mirakle-hanke.)

Hyvän Olon-treenit ryhmätoiminnan tavoitteena oli kehittää yhteisöllinen hyvinvointia vahvistava toimintamalli ikäihmisten palvelutaloon. Mallissa haluttiin saada palvelutalon ikäihmiset, vapaaehtoiset sekä henkilökunta mukaan luomaan uutta toimintatapaa yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin vahvistamiseen. Toiminnalla haluttiin vastata Omenatarhan palvelutalossa tehtyyn toimintatarpeisiin liittyvään asiakaskyselyyn. Treenien ohjajina olivat kehittämishankkeiden työntekijöitä. Mukaan ilmoittautui 12 henkilöä. Jokainen osallistuja haastateltiin ja haastatteluiden perusteella laadittiin toimintasuunnitelma kuudelle kerralle. Ryhmä kokoontui kerran kuussa 2, 5 tuntia kerrallaan.

”*Monipuolinen, toisistaan poikkeava sisältö. Tuli aivan uusia kokemuksia ja uusia tulokulmia tuttuihin asioihin.*”

Toimintasuunnitelma:

1. Aloitus, tutustuminen ja orientoituminen Hyvän olon treeneihin.
2. Internetistä hyvää oloa, seikkaillaan ja tutkitaan Internetiä.
3. Kulttuurista hyvää mieltä. Afrikkalainen rumpupaja. Ulkopuolinen ohjaaja.
4. Mun ääni, Sun ääni, äänen huolto ja, laululla voimaa ääneen. Ulkopuolinen ohjaaja.
5. Hyvän mielen kapsäkki-peli.
6. Luontoretki ja opastettu kierros Suomen luontokeskus Haltiaan.
7. Jälkiseurantatapaaminen.



3.6 Ryhmänohjaajan muistilista

Jokaisella on erilaisista kokemuksia ryhmistä. Ne jäävät mieleen ja vaikuttavat siihen, miten uusiin ryhmiin lähdetään mukaan. Ennen ryhmän käynnistämistä kannattaa hetkeksi pysähtyä ja miettiä tulevaa ryhmätoimintaa omien ryhmään liittyvien kokemusten kautta ja seuraavien kysymysten avulla:

POHDI JOTAKIN MYÖNTEISTÄ RYHMÄÄN LIITTYVÄÄ KOKEMUSTASI

- Mikä siitä teki hyvän kokemuksen?
- Miten sinä toimit ryhmässä?
- Miten muut ryhmän jäsenet toimivat?
- Mitä haluaisit siirtää kokemastasi tähän uuteen ryhmään ohjaajan näkökulmasta?
- Näitä samoja kysymyksiä voi kysyä myös alkuhaastatteluissa ryhmään osallistuvilta.

Ryhmiä oppii ohjaamaan tekemisen kautta. Oppimista ja oivaltamista edistää ryhmätoiminnan arviointi. Kun huomiota tietoisesti kiinnitetään

siihen, mikä ryhmätoimintaa vie tarkoitettuun suuntaan ja millaiset asiat tuottavat iloa ja hyvää oloa ryhmässä, se auttaa seuraavan ryhmän suunnittelussa. Jokainen ryhmänohjaaja voisi ottaa tavaksi pysähtyä jokaisen ryhmäkerran lopuksi keskustelemaan toisten ryhmänohjaajien kanssa siitä, mikä tällä kerralla toimi hyvin ja mitä kenties seuraavilla kerroilla kannattaa tehdä toisin.

Pelkkä mekaaninen suunnitellun ohjelman toteutus ei välttämättä vie ryhmää toivottuun suuntaan tai edistä hyvää oloa. Suunnitelmia on hyvä olla, mutta parhaimmistakin suunnitelmista joutuu joskus poikkeamaan ja suuntaa pitää pystyä vaihtamaan. Toisilta tämä luonnistuu helpommin. Mitä enemmän kokemusta ryhmänohjauksesta saa, sitä herkemmin huomaa ryhmässä nousseet tarpeet, ja toimintaa voi muokata sen mukaan. Tärkein ohjaajan oivallus on luottaa ryhmään ja sen prosessiin. Alun epävarmuus muuttuu usein hyvää oloa ja virkistystä tuovaksi ilmapiiriksi. Arvostus tarttuu ja tuntuu.

Seniöri Hyvinvointitreenien ohjaajan rakennuspuut:

✿ Jokaisella on toisilta jotakin opittavaa -asenne. Kuunteleminen ja kysyminen rakentavat hyvää ilmapiiriä. Oppimista tapahtuu koko elämänsä ajan. Ohjaaja tukee ryhmässä olevan tiedon soveltamista ja jakamista. Ryhmässä ohjaajat oppivat omasta toiminnastaan, toisen ohjaajan toiminnasta sekä ryhmältä.

✿ Ohjaaja on osa ryhmää ja vaikuttaa sen toimintaan. Ohjaaja osallistuu ryhmän keskusteluun antaen kuitenkin tilaa ryhmäläisille

✿ Ohjaaja näkee ikääntymisen eri puolet ja erityisesti voimavarat. Jokaisella on vahvuuksia ja taitoja. Kukin ohjaa ryhmää sen hetkisen osaamisensa ja taitojensa mukaan.

✿ Arvostava asenne: se mihin kiinnittää huomiota, kasvaa ja vahvistuu. Koettua hyvinvointia ja mielen voimavaroja tuetaan myönteisiä asioita vahvistamalla.

✿ Ohjaaja tuntee toimintaympäristön vaihtoehdot ikääntyville ja voi tarjota vaihtoehtoja ryhmälle myös näiden ulkopuolelta sekä tarvittaessa osaa etsiä apua ja tukea.

✿ Ohjaajan tehtävänä on huolehtia, että ilmapiiri pysyy myönteisenä ja luottamuksellisenä.

✿ Ohjaajan pitää pystyä asettamaan toimintaa erilaisiin rytmeihin. Toiset ihmiset ovat nopeampoisempia kuin toiset. Ohjaajaan voi kohdistua erilaisia odotuksia ja tunteita, joille hän toimii ikään kuin säiliönä. Joskus ohjaaja joutuu sietämään epävarmuutta ja epämielisiä tunteita. Jotta ryhmänohjauksesta ei muodostu taakkaa, kannattaa ohjaajan huolehtia myös omasta jaksamisestaan. Keinoja tähän ovat mm. ohjaajien keskinäiset purkutilanteet ryhmän jälkeen sekä työnohjaus.

3.7 Ideoita ja harjoituksia treenikerroille

Seniори Hyvinvointitreeneissä jokaisella ryhmäkerrolla toiminnallisuus ja osallisuus kulkevat mukana. Toiminnallisia harjoituksia löytyy lisää erilaisista oppaista ja internetistä. Tähän osioon on koottu

muutamia harjoituksia eri mielen hyvinvointia tukeviin teemoihin liittyen. Niitä voi käyttää sellaisenaan tai muunnella niitä ryhmän mukaan.

I Ryhmän käynnistäminen – tutustumis- ja ryhmäytymistapoja

✿ TÄMÄ KUVA KERTOO MINUSTA

(Kehitetty Seniори Hyvinvointitreeneihin MEREO Martinlaakson ja MEREO Myyrmäen palvelutalojen ikääntyneiden vapaaehtoisten jaksamisen tueksi/ Etsiväpiirit- ja Etsivä mieli-projekteissa ja Mirakle-hankkeessa.)

Varaa aikaa: 1h

Henkilömäärä: 8-13

Tarvitset: kuvakortteja

Kun ihmiset saapuvat ensimmäisen kerran ryhmätilaan, monella on mielessä monta kysymystä ja useita voi vähän jännittää. Esittäytyminen muulle ryhmälle voidaan tehdä vuorotellen kuvakortin kautta. Levitä kortteja helposti saataville. Jokainen saa käydä rauhassa valitsemassa yhden kortin. Esitä muutama selkeä kysymys, johon kortin kautta voi vastata: esimerkiksi nimesi, mikä kuvassa puhutteli ja millaisia odotuksia on tulevasta ryhmätoiminnasta.

✿ NIMIKARAOKE

(sovellettu ideapakka.fi -koulutuksesta Hyvän Olon treeneissä)

Varaa aikaa: 15 min

Henkilömäärä: 8-15

Alkujännitystä voi helpottaa leikillisyyden kautta. Muodostakaa tiivis piiri. Ohjaaja aloittaa ohjeistamalla esittelyn etenemisen. Lausukaa yhteen ääneen jokaisen nimi vuorotellen. Ohjaaja voi aloittaa esimerkillä omasta nimestä, jolloin seuraavan on helpompi jatkaa. Esittelyä voi varioida myös niin, että ensin henkilö kertoo oman nimensä, ja muut lausuvat sen perässä yhteen ääneen. Nimi-kierrosta voi käydä 3-4 kertaa, kiihdyttäen vauhtia joka kierroksella. Viimeinen kierros voi olla vaikka säkkijärvenpolkan tahdilla.

✿ VIERUSTOVERIN ESITTELY HAASTATTELEMALLA

(Kehitetty Seniори Hyvinvointitreeneihin MEREO Martinlaakson ja MEREO Myyrmäen palvelutalojen ikääntyneiden vapaaehtoisten jaksamisen tueksi/ Etsiväpiirit- ja Etsivä mieli-projekteissa ja Mirakle-hankkeessa.)

Varaa aikaa: 1 h

Henkilömäärä: 8-13

Tarvitset: haastattelukysymykset paperilla jokaiselle

Jaat parit siten, että jokainen saa parikseen mahdollisimman tuntemattoman ihmisen. Pari haastattelee toisiaan ja esittelee sitten muutamalla sanalla muulle ryhmälle. Tämä toimii myös kuunteluharjoituksena sekä voimavarahaastatteluna.

Ohje: haastattele pariisi seuraavien kysymysten avulla. Parin tehtävänä on kuunnella tarkasti ja esitellä muulle ryhmälle. Muistakaa vaihtaa osia.

Kysy pariltasi joitakin seuraavista kysymyksistä:

- Nimi
- Mikä sai lähtemään mukaan treeneihin?
- Millaisten asioiden olet huomannut olevan tärkeitä eläkeiässä?
- Mikä on ilahduttanut viimeksi?
- Metsäkävely, kaupunkisuunnistus vai kauppakeskuksessa kiertely?
- Mikä tuo tällä hetkellä iloa ja energiaa elämääsi?
- Mikä kiinnostaa juuri nyt eniten?
- Mistä nautit juuri nyt eniten elämässäsi?

Esittele paristasi kolme mielestäsi tärkeintä asiaa muulle ryhmälle. Aikaa 5 minuuttia per pari.

”Mielikuvituksen käyttö toteutuksessa ilahdutti.

✿ MISTÄ OLEN KOTOISIN?

(Kehitetty Seniori Hyvinvointitreeneihin MERO Martinlaakson ja MERO Myyrmäen palvelutalojen ikääntyneiden vapaaehtoisten jaksamisen tueksi/ Etsiväpiirit- ja Etsivä mieli-projekteissa ja Mirakle-hankkeessa.)

Kuvitellaan tilaan Suomen kartta. Ohjaaja osoittaa konkreettisesti ilmansuunnat (täällä on pohjoinen ja Lappi, täällä etelä ja Hanko jne.). Sen jälkeen osallistujat asettuvat siihen kohtaan kartasta, josta ovat kotoisin. Jokainen saa kertoa kotipaikkansa omalla vuorollaan. Ohjaaja voi haastatella kutakin osallistujaa erilaisin kysymyksin, kuten mitä kohdetta suosittelit turisteille paikkakunnalla tai mitä herkkua siellä kannattaisi maistaa. Vaikka paikka-



kuntaa ei olisikaan enää Suomen karttojen sisäpuolella, se ei haittaa.

Tätä harjoitusta voi muunnella myös niin, että voidaan ottaa koko maailmankartta käyttöön. Osallistujia pyydetään asettumaan siihen kohtaan kartasta, jossa on omasta mielestä maailman kaunein maisema. Kartta voi sijaita myös pöydällä, jos liikkuminen ei tilan vuoksi onnistu tai osallistujilla on liikuntaesteitä.

II. Mielen hyvinvointi – harjoituksia

✿ TÄMÄN KODIN MUISTAN!

(Keski-Uudenmaan mielenterveysseuran tree-
niohjaajien kehittämä harjoitus)

Muistelu ei ole höperöitymisen merkki. Se hoivaa mieltä, aktivoi ja yhdistää menneen tähän päivään. Muistelua voidaan pohjustaa erilaisten teemojen ja tehtävien tukemana. Oikein muistaminen ei ole tärkeää.

- Varaa paperia ja kyniä. Piirretään esimerkiksi lapsuudenkodin pohjapiirustus ja muistellaan pihapiiriä. Kuka kävi kylässä, millaisia tavaroita kotona oli jne. Päätäkää keskustelu myönteisiin tunnelmiin.

✿ MIELTÄ VIRKISTÄVÄ VENYTTELY

Loppuvenyttelyä varten otetaan riittävästi tilaa ja tehdään muutama aktivoiva ja venyttävä liike aivojumppaohjeilla. Oppaasta löydät sitä varten muutaman esimerkin.

- Muutama venyttelyliikkeen ja aktivoivan liikkeen valmistelu tuolijumppaan.

✿ LÄSNÄOLOHARJOITUS BODY SCAN (5 MIN)

Harjoitus luetaan rauhallisesti ja sopivasti tauottaen.

Tässä harjoituksessa tarkoituksena on keskittyä oman kehon tuntemuksiin ja tulla tietoisiksi tuntemuksistasi kehossasi. Tarkoituksena on tunnustella kehossa ilmeneviä mukavuus- ja epämukavuusalueita, esim. erilaisia lämpötiloja, jännityksiä tai kipuja.

Istu tai makaa sellaisessa paikassa, jossa on rauhallista ja hyvä olla. Hengitä syvään muutaman kerran ja antaa sen jälkeen hengityksen tasaantua luonnolliseksi ja rauhalliseksi. Kiinnitä huomiosi varpaisiin ja jalkateriin. Tuntuuko niissä kenties epämukavuutta, viileyttä, lämpöä, jännitystä tai jäykkyyttä? Huomioi jalkojen tuntemukset tuomitsematta niitä hyväiksi tai huonoiksi. Ole vain tietoinen niistä.

Anna huomiosi siirtyä hitaasti kohti sääriä, kiinnittäen uudelleen huomiota vain tuntemuksiin. Jatka siirtymällä kehon linjaa ylöspäin: lantioon, selkään, vatsaan, hartioihin, niskaan, käsiin, sormiin, otsaan, suun alueelle, silmiin, poskiin jne.

Anna huomiosi hiljalleen laskea takaisin kohti jalkoja, huomaten erilaiset tuntemukset arvottomatta. Jos ajatuksesi karkaavat muualle, ohjaa huomiosi takaisin lempeästi kehon tuntemuksiin.



Hyvinvointiresepti

(Kehitetty Seniori Hyvinvointitreeneihin MEROO Martinlaakson ja MEROO Myyrmäen palvelutalojen ikääntyneiden vapaaehtoisten jaksamisen tueksi/ Etsiväpiirit- ja Etsivä mieli-projekteissa ja Mirakle-hankkeessa.)

Tavoite: Saada Seniori Hyvinvointitreeneihin osallistuvat keskustelemaan leikkimielisesti ja myönteisen kautta hyvää oloa tuovista asioista samalla hyödyntäen omia tietojaan ja taitojaan.

Valmistelu:

- 1. Varataan tila**, jossa on rauhallista istua eikä ole häiriöitä. Tila voi yhtä hyvin olla sisällä tai ulkona.
- 2. Varataan materiaalia** alkukeskustelun pohjaksi: esitteet, julisteet, diat, kortit tms. Mietitään ryhmässä erilaisia tapoja toteuttaa hyvää mieltä ja oloa vahvistavia asioita.
- 3. Kun osallistujat istuvat ringin muodossa**, se lisää keskustelua. Pöytiä tarvitaan myöhemmin pienryhmätyöskentelyä varten.
- 4. Paperia ja kyniä**

Toteutus:

- 1. Ohjataan osallistujat istumaan ringin muotoon.**
 - 2. Esitellään aihe** ja työskentelyn eteneminen ryhmälle
 - 3. Jaetaan ryhmälle materiaali** tai pyydetään valitsemaan korttia/esine joka itsellä liittyy hyvän olon vaalimiseen.
 - 4. Käynnistellään keskustelua** hyvästä olost ja mielestä tuovista asioista ja keinoista vaalia niitä. Voidaan keskustella ensin vierustoverin kanssa ja jakaa ajatuksia muun ryhmän kanssa.
 - 5. Jaetaan ryhmä pienryhmiin** n. 3-4 henkilöä per ryhmä.
 - 6. Valitaan kustakin ryhmästä asiantuntijat** (2 henkilöä esim.), jotka kirjoittavat hyvinvointireseptejä erilaisiin muun ryhmän esittämiin kysymyksiin tai pulmiin. Muistakaa leikkimielisyys!
 - 7. Jaetaan paperia ja kyniä** reseptien kirjoittamista varten.
 - 8. Reseptejä ei ole välttämätöntä jakaa koko ryhmän kesken.** Voidaan keskustella lopuksi oivalluksista ja ajatuksista aiheeseen liittyen.
- Tämä harjoitus voidaan toteuttaa myös isomman ryhmän kanssa. Silloin voidaan siirtyä suoraan pienryhmiin työskentelyn esittelemisen jälkeen.



Luonto hyvinvoinnin vaalijana

Luonto elvyttää kaikkia aisteja. Siellä oleminen ja liikkuminen ovat myös hyvää aivojumbppaa. Luonto edistää sekä mielen että kehon hyvinvointia. On huomattu, että luonto rauhoittaa mieltä, vähentää stressiä, auttaa alakuloisuuteen, parantaa muistia, tarjoaa erilaisia aistikokemuksia sekä vahvistaa kehon vastustuskykyä. Raitis ilma virkistää sekä mieltä että kehoa! Monet ikäihmiset nauttivat pihapiirin katselusta, lintujen tarkkailusta, sienestämisestä ja ongella olemisesta. Joillekin ihmisille mieluisin paikka oleskella luonnossa voi olla kaupungin jokin puisto tai bulevardi metsän sijaan.

Luontoelämyksiä voi tuoda myös sisätiloihin. Luontoaiheiset taulut ja kortit, luonnosta poimitut kasvit, kivet ja muut materiaalit tuottavat tutkimuksissa samanlaisia terveysvaikutuksia kuin jos oleskelisi luonnossa. Myös internet tarjoaa mahdollisuuden luontokokemuksiin. Sieltä löytyy luontokuvien ja videoiden lisäksi erilaisia ohjelmia ja luonnonääniä digitaalisessa muodossa. Netissä on mahdollisuus seurata esimerkiksi lintujen pesintää nettikameran (laita hakukoneeseen hakusanaksi esimerkiksi pönttökamera) kautta. Tarvitaan vain laite ja riittävän hyvä nettiyhteys, ja silloin on lähellä luontoa.

Erilaisia toteuttamistapoja

(Idea peräisin kaikista Seniori Hyvinvointitreeni ryhmistä.)

❁ **Luontoretki** esteettömään puiston, luontokeskukseen tai muuhun lähiympäristön ympäristöön. Mukaan voi pakata eväät. Kannattaa tarkistaa esteettömyys ennen lähtöä ja varmistaa että kohde sopii kaikille mukaan lähtijöille. Joissakin luontokeskuksissa on mahdollisuus saada opastettu kierros kohtuuhintaan.

❁ **Oman hyvinvointireitin suunnittelu ja toteutus.** Mikä olisi kaikista kaunein reitti lähikauppaan? Saisiko sinne mahtumaan mukaan kauniita maisemia ja mielenkiintoisia katselu- tai kuuntelukohteita? Miten olisi uusi kävelyreitti? Mihin pääsisi kalaan tässä lähellä?

❁ **Luontolaatikko.** Kerätään laatikkoon erilaisia materiaaleja luonnosta eri aistien tutkittavaksi. Ne voivat olla eri tuntuja materiaaleja (sammal ja kivi), eri tuoksuisia materiaaleja (pihka ja yrtti), eri makuisia (marjat ja kuusenkerkät), kuulostaa erilaisilta (koski ja puro, äänitteet/videot), ja näyttää erilaisilta (höyhenet, luontoaiheiset videot, kuvat, eri taiteilijoiden näkemykset luonnosta jne.) Ryhmässä voidaan tunnustella, maistella, haistella ja katsella laatikon sisältöä.

❁ **Hyvän mielen metsäkävely-videot** neljästä vuodenaikasta. (YouTube ja mielenterveysseura.fi)

❁ **Valokuvien kanssa muistelu** paikasta jossa mieli ja keho lepäsivät, tai mikä jäi hyvin mieleen, jokin ainutkertainen kokemus jne.

❁ **Rentoutusharjoitus tai mindfulness-harjoitus ulkona.** Tee näin: valitse sellainen paikka puistossa tai metsässä jossa voit olla mahdollisimman rauhassa. Voit tarkkailla esimerkiksi erilaisia ääniä joita ympäriltäsi kuuluu. Tai sitten voit keskittyä tarkastelemaan yhtä asiaa lähemmin, esimerkiksi kiven pintaa, puun kuorta tms. Katsoa värejä ja muotoja sekä sitä, miltä se tuntuu. Voit myös vaihtoehtoisesti tarkastella miltä auringon valo tai tuuli tuntuu. Voit myös keskittyä maisemaan ja huomata sieltä erilaisia asioita.

Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Jos huomaat ajatustesi vaeltavan, ohjaa ne lempeästi takaisin siihen asiaan, jota olit juuri tekemässä. Ajatusten vaeltaminen on luonnollista.

🌸 HYVÄN MIELEN TAIDOT KESKUSTELLEN

Osallistujille jaetaan kopio tämän oppaan kuvasta: *Ikääntyvän hyvän mielen taidot* (s. 21). Keskustellaan siitä mitä jo osataan tehdä mielen hyvinvoinnin vaalimiseksi. Jos kopioiden ottaminen on haastavaa, ryhmässä voidaan keskustella aiheesta myös tämän listan pohjalta:

- Huolehdi mielen hyvinvoinnista
- Lepää ja nuku
- Syö monipuolisesti
- Liiku ja lähde liikkeelle
- Pidä kiinni arjen rytmistä
- Vaihda kuulumisia ja tapaa ihmisiä
- Ilmaise tunteita ja ajatuksia
- Vietä aikaa tärkeiden ihmisten kanssa
- Puhu mieltä painavista asioista luotettavalle henkilölle
- Pyydä ja anna anteeksi
- Tee mieluisia asioita
- Opettele tai kokeile jotain uutta
- Etsi itselle sopivia rentoutumismuotoja
- Auta ja uskalla pyytää apua

🌸 HYVÄN MIELEN KAPSÄKKI-PELI -LEIKKIÄ JA MIELIKUVITUSTA SEKÄ LUOVAA ONGELMANRATKAISUA

(Kehitetty Seniori Hyvinvointitreeneihin MERO Omenatrhan palvelutalon vapaaehtoisten, asukkaiden ja työntekijöiden yhteisölliseksi malliksi/ Etsiväpiirit- ja Etsivä mieli-projekteissa ja Mirakle-hankkeessa.)

Valmistelu:

- Tätä harjoitusta voi ennakoida kertomalla hyvissä ajoin leikkimielisestä pelistä. Ennakointia voidaan tehdä myös ohjeistamalla osallistujia keräämään kapsäkkiin erilaisia tavaroita. Tarvitaan matkalaukku tms. "kapsäkki", johon on koottu erilaisia hyvinvointiin liittyviä esineitä, kuvia, materiaaleja papiljoteista taskulappuihin jne. Jos ei sopivia esineitä löydy, voidaan sinne laittaa sanoja esineistä. Parhaimmillaan osallistujat itse ovat koonneet erilaisia materiaaleja matkalaukkuun ajan kanssa.
- Kapsäkin lisäksi voidaan ottaa tietokone, datatykki, kaiuttimet
- Kirjalliset ohjeet pelin etenemisestä
- Tietoisien läsnäolon harjoitus-ohjeet tai äänite esimerkiksi internetistä
- Tuolijumppaohjeet

- Äänitreeniohjeet
- Tutun laulun sanat kaikille
- Vähintään 2 ohjaajaa.
- Aikaa 2–2,5 h. Huom! Voit soveltaa peliä myös lyhyemmäksi.

Pelin eteneminen:

1. Aloitus: Ryhmä pyydetään asettumaan istumaan ja taustalla soi esimerkiksi matkalle lähtemiseen liittyvä laulu. Tuttu lemменlaiva-musiikki videon kanssa taustalla sai ihmiset hyvälle tuulelle ja orientoitumaan leikkimielelle. You Tube:sta löytyy myös videoita maailman kauneimmista paikoista. Tarkoituksena on orientoida ihmiset kuvittelemaan itsensä lähdössä matkalle.

2. Tervetuloa matkalle. Matkaopas (toinen ohjaaja) toivottaa kaikki matkustajat tervetulleiksi Vuosaaren satamaan loistoristeilijälle lomamatkalle. "Ennen matkalle lähtöä pyydämme teitä asettumaan maailmankartalle siihen kohtaan, johon olette matkalla". Sovitaan maailmankartan rajat (voidaan laittaa myös teipillä lattiaan esim. pohjoinen, etelä) asettumisen helpottamiseksi. Käydään lyhyt kierros jokaisen matkakohteesta.

3. Matkalla sattuu kaikenlaista mukavaa. Matkaopas selostaa: "Olemme ohittaneet Välimeren ja Lähi-idän ja poikenneet erilaisissa kaupungeissa ja matkakohteissa." Voidaan tarjoilla herkkuja ja hiukan tanssia musiikin tahtiin. Voidaan katsoa esimerkiksi kuvia netistä tai valokuvista tai valita kapsäkistä "matkamuuistoja".

4. Mutta mikäs nyt neuvoksi? Matkaopas selostaa matkustajille: "Matka ei suju kuitenkaan enää samaan tahtiin, vaan Bermudan kolmion kohdalla laivan kaikki sähköjärjestelmät menevät sekaisin ja ulkomaailmaankaan ei saada yhteyttä. Kaiken lisäksi laivan kylkeen on ilmestynyt iso reikä ja alus joudutaan ankkuroimaan pienen saaren poukamaan". Onneksi laivalla on kapsäkki mukana, josta valitaan maihin lähteville (koko ryhmä) tuntemattomalla saarella selviytymiseen tarvittavia esineitä. Jokainen saa valita itselleen kapsäkistä kaksi esinettä, joita ajattelee tarvitsevansa saarella. Jokainen kertoo vuorollaan, miksi valitsi juuri nämä esineet.

5. Saarella. Matka-opas kertoo saaren olevan aika suuri, ja että tutkiakseen koko saaren, kannattaisi jakautua pareiksi. Maasto vaikuttaa aika vaikeakulkuiselta, joten kannattaa venytellä ennen tutkimusmatkalle lähtöä. Pidetään virkistävä tuolijumppa. Vaihtoehtoisesti jokainen pari keksii yhden liikkeen, jonka ohjaavat muille.

6. Jokaisella parilla on yhteensä 4 esinettä, ja kantamusten keventämiseksi jätetään 2 esinettä pois, 1 kummaltakin. Parit neuvottelevat keskenään, mitkä esineet olisivat olennaisia säilyttää sekä selviytymisen kannalta että hyvinvoinnin kannalta. Jotta seikkailu voi jatkaa, tarvitaan mielenvirkeyttä. Tehdään tietoisien läsnäolon harjoitus (mindfulness).

7. Kahvitauko. Ryhmä tapaa saarella ystävällisiä paikallisia asukkaita, jotka kutsuvat heidät syömään ja juomaan kyläänsä. Juodaan kahvia ja syödään.

8. Matka päättyy. Horisontissa näkyy lähestyvä laiva. Jotta jokainen ryhmän jäsen jaksaa huuata tarpeeksi kovaa, otetaan muutama äänitreeni-harjoitus.



9. Laivalla lauletaan yhteislaulu ja matka jatkuu.

10. Yhteenvedo. Lopuksi voidaan kerrata millaisia harjoituksia tehtiin ja mitä voi tehdä myös kotona. esimerkiksi äänitreenit voi jakaa kotiin vietäväksi. samalla voidaan keskustella, millaista oli leikkiä ja heittäytyä. Millaisia selviytymiskeinoja on? Mistä ei ole hyötyä hankalissa tilanteissa? Mikä on riittävä, jotta voi hyvin? Mikä on olennaista hyvinvoinnissa?

III Liikkeelle lähtö – kehon hyvinvoinnin harjoituksia

KEHO LIIKKEELLE TUOLIJUMPALLA

Helppo tuolijumppaohje löytyy esimerkiksi Ikäinstituutti.fi -> terveysliikunnan aineistot -> ladattavat jumppaohjeet.

AIVOJUMPPATREENIT

(Mukaillen lähteistä arvoituksia.fi, Suomen Kinesologiyhdistys ry, VTKL ja Muistiliitto)

Ristikkäisliike

Istuen tai seisten toteutettavissa. Vastakkainen jalka ja kyynärpää (esim. oikea jalka ja vasen kyynärpää) koskettavat toisiaan, ja puolia vuorotellaan, esim. marssin tahdissa. Jatketaan 2-3 min. Tukee tasapainoa ja aivopuoliskojen yhteistyötä.

Laiska kaatunut kahdeksikko ∞

Nosta toisen käden peukalo pystyssä eteesi. Pidä katseesi peukalossa ja piirrä ilmaan noin silmiesi korkeudella isoa kaatunutta kahdeksikkoa. Tee ensin toisella kädellä 3-5 kierrosta ja vaihda sitten kättä. Lopuksi tee sama vielä molemmilla käsillä

kädet ristissä, peukalot ristikkäin. Voit seurata sitä myös silmilläsi, nenälläsi ja leuallasi. Jos liike alkaa huimata, liikettä ei kannata jatkaa. Tämä treeni edistää aivopuoliskojen yhteistyötä ja lisää tarkkaavaisuutta. Tätä liikettä voi muunnella tekemällä samanlaisia kuvioita (esim. ympyröitä tai kahdeksikkoja) kummallakin kädellä. Vaihda välillä suuntaa.

Ajattelumyssy

Ota sormenpäilläsi sopivantuntuinen ote korvista ja hiero korvalehtiä. Venyttele varovasti korvalehtien poimuja auki ylhäältä alas ja hiero korvat kolme kertaa. Tämä treeni virkistää mieltä ja muistamista.

Täppääminen

Täppääminen tarkoittaa sitä, että sormenpäät koskettavat ristiin vastakkaista jalkaa. Voit tehdä tämän harjoituksen istuen tai seisten. Ota hyvä ryhti. Kävele paikallasi siten, että taivutat jalkajasi polvista taaksepäin. Täppää kädelläsi taakse

vastakkaisen taivutetun jalan kantapäätä vastakkaisella kädellä (oikea–vasen ja vasen–oikea–parit). Vaihda puolia. Jos istut, kosketa vastakkaisella kädellä vastakkaista jalkaa reiden alitse. Tee tätä liikettä niin, että löydät hyvän rytmin.

Tavut sekaisin

Ennen visailun aloittamista kannattaa näyttää esimerkkiä miten arvoitus ratkaistaan. Kirjoita anagrammi fläppitaululle tai isolle paperille paksulla tussilla, niin että kaikki osallistujat sen näkevät. Näytä miten vastaus muodostuu tavu tavulta. Voit kysyä, tietävätkö osallistujat anagrammeja.

Muodosta seuraavista tavuista sana tai useampia sanoja:

KO-RIN-AU	AURINKO
LII-PO-SI	POLIISI
LA-TI-KAT	KATTILA
PIT-LA-PUL-KO	PULLAPITKO
TI-AU-KUS	AUKUSTI
KI-SIN-HEL	HELSINKI
RI-KA-TE-LEN	KALENTERI
TAR-KAT	KARTTA
LU-JA NUP-PI	JUNALIPPU
LAIL-LIS-TEN TY-RAN-NI	TALLINNAN RISTEILY
TE-LA-KAN MÄ-ET	ETELÄNMATKA
TO-MU AL-MA-NAK-KA	ULKOMAANMATKA
VIL-LA-PI-PO KU-MOON	VIIKONLOPPULOMA

(Mukailtu muistiluotsi/Muistiliitto)

🌿 AJATTELUPÄHKINÄT (lateraalinen ajattelu)

a) Naisen kaksi poikaa ovat syntyneet saman vuoden samana päivänä. He eivät kuitenkaan ole kaksoset. Miten se on mahdollista?

Vastaus: He ovat kaksi kolmosista (tai nelosista jne.).

b) Nurmikolla lojuu vierekkäin huivi, porkkana ja viisi palasta hiiltä. Kukaan ei ole pudottanut tai asetellut niitä nurmikolle, mutta jostain tietystä syystä ne ovat siinä. Mikä on syy?

Vastaus: Ne ovat jäänteitä talvisesta lumiukosta.

c) 12 ringissä, 3 keskellä, 1 nopea, 2 hidasta. Mikä se nopea on?

Vastaus: Sekuntiviisari

Internetistä löytyy useita erilaisia älypelejä, joita voidaan pelata yhdessä tietokoneen (ja datatykin) avulla.

🌿 NOJATUOLIMATKALLA YMPÄRI MAAILMAA

(Etsivä Mieli - projektissa. Kokeiltu MEREÖ Martinlaakson ja MEREÖ Myyrmäen vapaaehtoisille tarkoitettussa Seniori Hyvinvointitreeneissä. / Etsiväpiirit- ja Etsivä mieli-projektien ja Mirakle-hankkeen yhteistyö.)

Tässä harjoituksessa hyödynnetään internetiä. Tarvitaan tietokone, datatykki, heijastettava pinta (seinäkin käy) ja kaiuttimet.

Katsellaan ja osallistutaan esittämällä toiveita aina seuraavasta matkakohteesta. Alkuun kannattaa olla muutama linkki valmiina, jotta osallistujat oivaltavat mistä tässä on kysymys. Osalle netin käyttö voi olla arkipäivää, ja toisille taas se on täysin vierasta ja epämieluisakin ajatus. Näistäkin teemoista kannattaa keskustella eri näkökulmia arvostavasti kuunnellen.

Jos alla olevat linkit eivät toimi, voit hakea videoita hakukoneesta (esim. YouTube ja Yle:n Elävä Arkisto)

Testataan, toimivatko kaiuttimet ja näkevätkö kaikki.

<http://www.youtube.com/watch?v=wO63xt2jWtc>

Taidetta Ateneumissa, kuvailutulkattuja taideteoksia.

<http://www.ateneum.fi/fi/%C3%A4%C3%A4nio-pas-ateneumin-kokoelmiin>

Folkjam taukojumppa

<https://www.youtube.com/watch?v=yQdnC-Q4dmSg>

Lähdetään matkalle!

<https://www.youtube.com/watch?v=Z79GuD8-X0I>

Maailman nähtävyydet:

<http://www.braziltour360.com/>

<http://www.suomenluonto.fi/sisalto/videot/revontulet-lapin-yossa/>

http://www.airpano.com/?set_language=2

Musiikkia!

<http://www.youtube.com/>

Mitä on mielen hyvinvointi?

http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/katso_ja_kuuntele

Flashmob

<http://www.youtube.com/watch?v=FIMd5KFG1vQ>

🌸 ÄÄNITREENIT

(Kehitetty MERO Omentarhan Hyvän Olon treeneihin./ Etsiväpiirit- ja Etsivä mieli-projektin, Mirakle-hankkeen sekä Suomen Valkonauhaliiton yhteistyö)

Ääni voi muuttua iän myötä. Ääntä voi myös treenata ja vahvistaa. Se samalla virkistää mieltä ja kehoa.

1. VENYTTELY JA VERRYTTELY



- Venytä rauhallisesti kylkiä ja hengitä samalla syvään.
- Hengitä hyviä ajatuksia sisään ja huonompia ajatuksia ulospäin.



- Nosta kädet ylös (sisäänhengitys) ja laske alas (ulohengitys).
- Kurota kädet ja ajatukset niin ylös kuin mahdollista

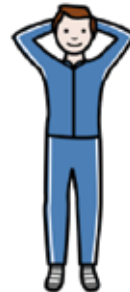


- Pyöritä olkapäitä ja käsiä.
- Keskity itseesi ja päivän tunnelmiin.

2. HENGITYKSET



- Sammuta syntymäpäiväkakustasi kynttilät.
- Tee pitkiä ja lyhyitä suhinoita: S-S-S-S - SSSSSS...



- Hengitä itsellesi syvät puun juuret, jotka ulottuvat mielikuvissasi lattiaan saakka.
- Lausu reippaasti konsonantteja: F-P-K-T, MM.

3. ÄÄNTÄ!

AA-EE-II-OO-UU-YY-ÄÄ-ÖÖ

RUISLAARI – OHRALAARI – KAURALAARI – VEHNÄLAARI

PAPPILAN PAKSUPOSKI PISKI PISTI PAKSUN PAPUKEITON POSKEENSA

Harjoittele rentoutta, selkeyttä ja soinnikkuutta.

4. OMA TREENI

Hyräile tai laula tuttua sävelmää/lue ääneen päivän lehteä/lausu runo/luettele aurinkoisia, mukavia asioita.

(Ohjeet: Taru Koivisto MuM, Suomen Valkonauhaliitto, ja Markku Holmi TtM, Kuvat: Papunet. "Ruislaari" ja "Pappilan" – harjoitukset: Tunne kehosi-vapauta äänesi -kirja, 2004.)

4. Lomakkeita toiminnan tueksi

Tässä osiossa on toiminnan suunnittelua, toteutusta ja arviointia tukevia lomakkeita. Käytä sellaisenaan tai muokkaa niitä sopivimmiksi.

s.41-42

Esimerkit **kutsusta** ja **mainoksesta** Seniori Hyvinvointitreenihin.

s.43

Alkuhaastatteluesimerkki, jota voi käyttää sellaisenaan tai muokata sopivaksi. Alkuhaastattelun tarkoituksena on kerätä osallistujien toiveita ja tarpeita, joiden perusteella toimintasuunnitelma tehdään. Alkuhaastattelutilanne luo jo myönteistä mielikuvaa treeneistä ja ohjaa osallistujia ajattelemaan hyvinvointia.

s.44

Toimintasuunnitelmaesimerkki suunnittelun tueksi.

s.46

Koetun hyvinvoinnin mittari

Tätä lomaketta voi hyödyntää osallistujien omien tavoitteiden asettamisessa liittyen oman hyvinvoinnin vahvistamiseen.

s.47

Esimerkki loppuhaastattelua varten.

Sitä voi soveltaa siltä osin kuin se kuhunkin ryhmään sopii.

s.48

Palautelomake

s.49

Onnistumisen tutkiminen - arvioinnin työkalu ohjaajille

s.50

Sanakortit



Tule mukaan

SENIORI HYVINVOINTI- TREENEIHIN

löytämään iloa, virkistystä
ja virtaa arkeesi!



Seniори Hyvinvointitreenit on juuri Sinulle joka haluat

- ❁ Löytää uusia tapoja huolehtia hyvästä olostasi.
- ❁ Jakaa ja saada kokemuksia ryhmästä.
- ❁ Tutustua uusiin ihmisiin.
- ❁ Liikkua luonnossa tai keilata, vesijuosta tai tuolijumpata – kokeilla liikuntaa itsesi iloksi yhdessä muiden kanssa.
- ❁ Oppia uusia tapoja rentoutua, löytää keinoja huolehtia mielen hyvinvoinnista esimerkiksi löytämällä keinoja murehtimiseen.
- ❁ Nauttia monimuotoisesta kulttuurista: musiikista, elokuvista, museovierailuista tai itse käsillä tekemisestä.
- ❁ Nauttia hyvästä, terveellisestä ruoasta – innoittua ruoanvalmistuksesta.
- ❁ Löytää arkeen mukavaa tekemistä ja leppoisaa yhdessäoloa.

Seniори Hyvinvointitreenit on sinulle maksuton, räätälöity kurssi, jonka ohjelma rakentuu kurssille osallistuvien kanssa yhdessä tehdyn suunnitelman mukaan. Voit siis itse vaikuttaa toimintaan! Voidaksemme ottaa huomioon kaikkien kurssilla aloittavien tarpeet ja toiveet, haastattelemme jokaisen hakijan ennen kurssin aloitusta.

Kurssitapaamiset ovat

- kerran viikossa
- noin 2-3 tuntia kerrallaan
- yhteensä 10-12 kertaa
- jokaisella kerralla on tarjolla pientä purtavaa

Voit kysellä ohjaajilta lisää treeneihin liittyvistä asioista.

Yhteystiedot: _____

Olet lämpimästi
tervetullut
mukaan!



Seniори Hyvinvointitreenit

– hyvinvointiryhmä eläkeikäisille
yli 60-vuotiaille

Seniори Hyvinvointitreenien tavoitteena on vahvistaa ja edistää terveyttä ja hyvää oloa eläkeiässä. Toiminnan sisältö muodostuu osallistujien toiveiden ja tarpeiden pohjalta haastatteluiden perusteella. Treenien keskeisiä teemoja ovat mm. liikunta, mielen hyvinvointi ja kulttuuri. Treenit on maksutonta ryhmätoimintaa.

Hyvinvointitreenien tarkoituksena

- ✿ Mielekkään tekemisen tai harrastuksen löytäminen.
- ✿ Toisten seurassa virkistyminen.
- ✿ Alueen erilaisiin toimintavaihtoehtoihin tutustuminen.
- ✿ Uusien näkökulmien saaminen hyvinvoinnin vaalimiseksi.

Järjestäjinä ovat: _____

Ryhmä aloittaa: _____

Ryhmä kokoontuu yhteensä _____ kertaa.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: _____

**Tervetuloa
hyvinvointi-
ryhmään!**



ALKUHAASTATTELU

Seniõri Hyvinvointi- treeneihin hakevalle

Nimi ja yhteystiedot, josta tavoittaa: _____

1. Mikä sai lähtemään mukaan? _____

2. Oletko tulossa yksin tai jonkun kanssa? _____

3. Oletteko aiemmin osallistunut ryhmätoimintaan? Millaisia kokemuksia?

4. Miten huolehdit omasta hyvinvoinnista? _____

5. Miten haluaisit vahvistaa omaa hyvinvointiasi treenien avulla?

6. Tarvitsetko liikkuessasi jotakin apuvälinettä? _____

7. Onko saattaja? Kyllä Ei Jääkö ryhmään? Kyllä Ei

8. Ruokavaliõssa huomioitavaa? _____

9. Muuta toiminnan kannalta huomioitavaa terveydentilassa?

10. Muita toiveita ja odotuksia treenien suhteen

11. Ikä: 55-64 65-73 74-82 yli 82



Esimerkki TOIMINTASUUNNITELMASTA Seniöri Hyvinvointitreeneihin

Toimintasuunnitelma tehdään vasta toimintaan valittujen henkilöiden haastatteluiden jälkeen, kun tiedetään ryhmän kokoonpano ja osallistujien toiveet ja tarpeet. Jos teemoja ei jostain syystä nouse tarpeeksi haastatteluista, ohjaajat voivat tehdä alustavan ohjelman, jota täydennetään ja muokataan ensimmäisen toimintakerran jälkeen. Etukäteen voi sopia esimerkiksi mahdollisten ulkopuolisten vierailujen aikataulut ja toimintakerran sisältöä voi tarkentaa vierailijoiden kanssa haastatteluiden jälkeen.

Toimintasuunnitelma Palvelutalon asukkaille järjestettävään Seniöri Hyvinvointitreeneihin vapaaehtoisten ohjaamina.

Toimintakerta Päivämäärä Kellonaika Paikka	Teema ja sisältö	Vastuuhenkilöt	Tarvittavat tilat, materiaalit ja välineet	Arviointi
1. Treenikerta 1.2. kello 13-15 Kerhohuone	Tutustuminen ja tulevien treenien esittely Loppuverryttely tuolijumpalla Omien tavoitteiden miettiminen	Hilkka ja Tuula	Kuvakortit Jumppaohjeet Jaettava toimintasuunnitelma Työkirjat	Loppukeskustelu ja tavoitteen asettaminen itselle
2. Treenikerta	Kulttuurista hyvää oloa ja mieltä teema. Tutustuminen paikalliseen taiteilijaan.	Taidemuseon opas Tuula varaa kuljetuksen ja oppaan	Paikallinen taidemuseo	Loppukeskustelu kotimatalla
3. Treenikerta Urheiluhalli	Liikunnasta mielen hyvinvointia -teema. Tehdään suunnitelma oman liikkeelläolon vahvistamiseksi. Mukana ulkopuolinen ohjaaja liikuntapalveluista. Tutustutaan uusiin liikuntatapoihin.	Paikallinen urheiluseura Hilkka varaa.	Varataan liikuntasali ja sen liikuntavälineet, paperia ja kyniä muistiinpanoja varten.	Ohjaajien keskinäinen loppukeskustelu
4. Treenikerta	Muistathan-teema. Pelataan myönteisen muistelun korteilla tarinoiden ja treenataan muistia muistiharjoituksilla.	Esimerkiksi Muistiliiton muistiluotsi / muu asiantuntija	Asiantuntijan kanssa sovittu materiaaleista, varataan myönteisen muistelun kortit.	Fiilisjana

5. Treenikerta	Musiikki mielen virkistäjän-teema. Kuunnellaan ja katsellaan Youtubesta / internetistä musiikkiesityksiä vuosien varrelta toiveiden mukaan levyraatiperiaatteella.	Hilkan kone ja yhteys ja palvelutalon tykki ja kaiuttimet	Kannettava tietokone, internet-yhteys, kaiuttimet (videotykki)	Peukut ylös tai alas fiiliksen mukaan
6. Treenikerta	Ruokaa mielelle ja kielelle teema. Etukäteen valmistetaan pieniä herkkuja/lempiruokia. Syömisen yhteydessä muistellaan suosikkiruokia ja reseptejä vuosien varrelta, ruokakulttuurin muutoksia. Toiminnallisena osuutena jokainen tuo kotoa lempikuppinsa/lautasensa/kauhan ja kertoo siitä.	Hilkka ja Tuula	Varalle muutama kuppi ja kauha, reseptikirjoja	Fiilismittari
7. Treenikerta	Mielen hyvinvointi on voimavara-teema Alustuksena teemalle Elämän Konkari -kirjasta tarina, jonka pohjalta keskustellaan siitä miten kukin osallistuja huoltaa omaa mielen hyvinvointia. Harjoitellaan mielen taitoja tekemällä esimerkiksi rentoutumisharjoitus.	Tuula lukee.	Elämän Konkari -kirja Rentoutumisharjoitus-äänite + cd-soitin tai kirjallisena ääneen luettava harjoitus	Fiilismittari
8. Treenikerta	Hyvää mieltä netistä Käydään esim. Yle:n Elävässä arkistossa, vierailaan museoissa, tehdään matka maailman toiselle puolelle ja pelataan pelejä netissä jne.	Hilkan kone ja nettiyhteys, palvelutalosta lainataan tykki ja kaiuttimet	Kannettava tietokone, internet-yhteys, kaiuttimet ja videotykki	Loppukeskustelu
9. Treenikerta	Monikulttuurisuus – teema Tutustutaan eri kulttuureihin tai yhteen kulttuuriin. Kutsutaan kulttuurin edustaja keskustelemaan ikääntymisestä ja vanhuudesta ja rikastetaan näkökulmia. Mukaan voi liittää tutustumista eri maiden käsitöihin, musiikkiin, elokuvaan ja taiteeseen.	Tuula varaa tilan kirjastosta ja Hilkan naapuri tulee kertomaan ikääntymisestä Venäjällä. Otetaan käsitöitä ja kuvia mukaan.		Loppukeskustelu
10. Treenikerta	Viimeinen kerta- teema Mitä ajattelen tavoitteistani nyt? Mitä kullekin jäi mieleen ja miten tästä eteenpäin.			Pienryhmäkeskustelu ja yhteinen keskustelu. Lopuksi toiminnan tavoitteen toteutumisen arviointi



Koetun hyvinvoinnin mittari

Tätä lomaketta voi hyödyntää osallistujien omien tavoitteiden asettamisessa liittyen oman hyvinvoinnin vahvistamiseen. Tällä lomakkeella voidaan myös kerätä suuntaa antavaa tietoa toiminnan vaikutuksista ja merkityksestä osallistujille. Lomakkeen voi täyttää ennen ryhmätoiminnan käynnistymistä tai ensimmäisellä treenikerralla. Kun toiminta päättyy, sen voi täyttää uudelleen ja katsoa onko muutosta tapahtunut. Tästä voi osallistuja myös valita muutaman itselle tärkeän kohdan ja seurata vain niitä. Kannattaa kuitenkin muistaa, ettei kaikki muutokset liity ryhmätoimintaan ja että ihmiset arvioivat muutoksia eri tavalla. Myös seuranta-ajanjakson pituus voi vaikuttaa arviointiin, esimerkiksi vastaukset 3 kuukauden jälkeen voivat olla erilaisia kuin heti toiminnan päättyttyä.

Arvioi seuraavia väittämiä ja rastita sopivin vaihtoehto	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina	En osaa sanoa
Olen elämäni tyytyväinen						
Olen kiinnostunut uusista asioista						
Suhtaudun rauhallisesti tulevaan						
Voin tehdä omannäköisiäni ja itselleni tärkeitä asioita						
Tunnen itseni hyödylliseksi						
Tunnen itseni rentoutuneeksi						
Minulla on keinoja rauhoitella itseäni						
Koen pärjääväni huolten ja murheiden kanssa						
Suhtaudun itseeni lempeästi ja armollisesti						
Voin ilmaista tunteitani ja tarpeitani						
Tunnen ystävällisyyttä ja läheisyyttä toisia kohtaan						
Pärjään vaivojen ja sairauksien kanssa						
Tiedän miten vaalia myönteisiä tunteita						
Voin pyytää apua silloin kun sitä tarvitsen						
Löydän tietoa kiinnostavista menoista ja harrastuksista						

Seniöri Hyvinvointitreenien LOPPUHAASTATTELU

Tässä on esimerkki loppuhaastattelua varten. Sitä voi soveltaa siltä osin kuin se kuhunkin ryhmään sopii. Yhteisarviointiesimerkki antaa mallin kuinka yhdessä voidaan miettiä, millaista hyötyä treeneistä oli ja miten niitä voidaan jatkossa toteuttaa. Yhteisarvioinnin tarkoituksena on pohtia viimeisellä kerralla yhdessä ryhmän kanssa, mitä hyötyä treeneistä oli sekä miten niitä voisi kehittää. Jaetaan kysymykset pienryhmille.

Ohjaajat voivat olla palautteen kirjaajia pienryhmissä tai vaihtoehtoisesti ryhmästä voidaan valita vastausten kirjaaja. Jakaudutaan 3-4 henkilön pienryhmiin. Jokaisessa pienryhmässä pohditaan ja keskustellaan neljän kysymyksen avulla:

1. Mitkä olivat Seniöri Hyvinvointitreenien vahvuudet?
2. Miten treenien antia voi kukin hyödyntää nyt tai jatkossa?
3. Mitä jäi kaipaamaan?
4. Kenelle voisi suositella treenejä?

Pienryhmäkeskustelun jälkeen järjestäydytään ulko- ja sisäpiiriin. Kustakin pienryhmästä valitaan yksi henkilö sisäpiiriin keskustelemaan omassa pienryhmässä nousseista teemoista ja tärkeistä asioista kysymys kerrallaan. Loput osallistujista muodostavat ulkopiirin sisäpiirin ympärille. Sieltä saa kommentoida ja täydentää sisäpiirin keskustelua puheenvuoroa pyytämällä.



Seniõri Hyvinvointitreenien PALAUTE

Tällä lomakkeella sinä osallistujana annat meille arvokasta tietoa ja palautetta itse toiminnasta ja sen merkityksestä sinulle.

Alla on väittämiä koskien treenejä. **Rastita asteikolta mielipidettäsi parhaiten vastaava kohta.**



Samea mieltä



Melko samaa mieltä



En osaa sanoa



Melko eri mieltä



Eri mieltä

Treenien mainos oli toimiva					
Toiminta vastasi odotuksiani					
Toiminta virkisti mieltäni					
Toiminnasta sai hyvää oloa					
Toimintakertoja oli riittävästi					
Toimintakertojen ajankohta oli sopiva					
Olen tyytyväinen ryhmäohjaajien työskentelyyn					

Mikä kurssilla oli parasta? _____

Olisiko jossakin parantamisen varaa? _____

Risut ja ruusut: _____

Kiitos mielipiteestäsi!



Onnistumisen tutkiminen – ARVIOINNIN TYÖKALU OHJAAJILLE

Pohtikaa ensin kysymyksiä itsekseen ja jakakaa ajatuksianne sen jälkeen ohjaajien kesken.

1. Mikä sujui hyvin:

Tässä ryhmätoiminnassa? _____

Tämän ryhmän ohjaamisessa? _____

Tämän ryhmän tavoitteiden toteutumisessa? _____

Mikä tämän teki mahdolliseksi? _____

2. Mikä sai ohjaajan tässä ryhmässä innostumaan? _____ _____

3. Mistä ryhmäläiset innostuivat?

- ohjaajien tekemät huomiot? _____

- ryhmän antaman palautteen perusteella? _____

4. Mitä ohjaajat oppivat tällä kerralla, esimerkiksi liittyen toiminnan sisältöön, haastatteluihin, ajankäyttöön tms?

5. Mitä kannattaa ohjaajien mielestä tehdä seuraavalla kerralla eri tavalla?

5. Vahvuussanakortit

Vahvuussanakorttien ohjeet

Sanat kuvaavat vahvuuksia eli sellaisia henkilökohtaisia ominaisuuksia, jotka kantavat hankalissa tilanteissa, auttavat toipumaan vastoinkäymisistä, ohjaavat toteuttamaan mielekkäitä asioita tai suuntaavat elämässä eteenpäin. Jokainen elämässä vastaantuleva muutos ratkaistaan vahvuuksien avulla. Toisin sanoen ne rakentavat mielenterveyttä ja tuovat voimavarat käyttöön. Vahvuudet voivat olla sekä pysyviä ominaisuuksia että ne voivat muuttua elämänkulun myötä. Vahvuudet näkyvät mm. omissa kiinnostuksen kohteissa, harrastuksissa, ihmissuhteissa. Eri aikoina ja eri kulttuureissa on arvostettu erityyppisiä vahvuuksia, ja osa vahvuuksista on voinut olla hetkittäin jopa ei-toivottuja. Vahvuuksia voi myös vahvistaa ja kehittää. Vahvuuksia voi myös säädellä kuten äänenvoimakkuutta, joskus esimerkiksi huumori ei sovi tilanteeseen tai määrätietoisuus voi muuttua joustamattomuudeksi.

Näitä sanakortteja voidaan käyttää esimerkiksi tutustumisvaiheessa, elämänpolun eri vaiheita tutkittaessa tai selviytymiskeinoista keskusteltaessa. Hyvän ilmapiirin vallitessa voidaan antaa myönteistä palautetta muille esimerkiksi, mitä sinussa arvostan -kysymyksellä. Silloin voidaan tuoda näkyviin jotakin itselle vielä näkymätöntä, mutta jonka muut ovat huomanneet. Sanakortit voidaan yhdistää kuviin, jolloin teemaa voidaan laajentaa. Vahvuuksia voidaan tarkastella myös sellaisten kysymysten kuin millainen olen ystäväni? isovanhempina? vapaaehtoisena? jne. Sanakortteja voi täydentää uusilla vahvuuksilla, koska jokainen ihminen tuo jotakin uutta listaan.

KOHTELIAS	TUNTEELLINEN
SITOUTUNUT	AHKERA
KIITOLLINEN	ARVOSTAVA
AVOIN	RENTO
INNOSTUNUT	AVULIAS
TAITAVA	TYÖTELIÄS
EMPAATTINEN	SITKEÄ

IDEARIKAS	JOUSTAVA
TOTUUDEN- MUKAINEN	RINNALLA- KULKIJA
ENNAKOIVA	HUOLEHTIVA
HENGELLINEN	ITSENÄINEN
PYSTYVÄ	YSTÄVÄLLINEN
KOKENUT	HUOMAAVAINEN

ASIALLINEN	KÄRSIVÄLLINEN
ENNAKKO- LUULOTON	HELPOSTI- LÄHESTYTTÄVÄ
KÄYTÄNNÖLLINEN	VILPITÖN
VAKAA	LUOTTAVA
VASTUULLINEN	LÄMMIN
LUOVA	JÄRKEVÄ

VAROVAINEN	MONIPUOLINEN
TALOUDELLINEN	VÄRIKÄS
MYÖNTEINEN	MÄÄRÄTIETOINEN
MUKAUTUVA	OIKEUDEN- MUKAINEN
YHTEISTYÖ- KYKYINEN	MAAN- LÄHEINEN
PYSTYVÄ	LAAJAKATSEINEN

ENERGINEN	ROHKEA
ESTEETTINEN	JÄRJESTELMÄLLINEN
SEIKKAILUN- HALUINEN	ENNAKKO- LUULOTON
VOIMAKAS	SISUKAS
ARVONSA TUNTEVA	KUNNIAN- HIMOINEN
SUOJELEVA	AIKAANSAAVA

ILOINEN	SUORAPUHEINEN
KESKUSTELEVA	JOHDONMUKAINEN
TEHOKAS	INNOSTUNUT
ANTELIAS	TUTKIVA
KUUNTELEVA	LEIKKISÄ
RATKAISUJA HAKEVA	HUUMORIN- TAJUINEN

AJATTELEVA	UTELIAS
DIPLOMAATTINEN	KURINALAINEN
VIISAS	HAUSKA
TUOTTELIAS	HYVÄKSYVÄ
LÄSNÄOLEVA	LUONONLÄHEINEN
KULTTURELLI	LIIKUNNALLINEN

6. Lähteitä ja lisää luettavaa

Tässä osiossa on oppaan lähdekirjallisuutta sekä vinkkejä tiedon syventämistä varten. Tästä osiosta löytyy tiedon lisäksi myös vinkkejä ryhmätoiminnan suunnitteluun ja erilaisia toteutus-
tapoja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi ryhmätoiminnassa. Osa lähteistä on painettuja ja osa on internetistä löytyviä linkkejä.

Mielenterveys

Allen, A. 2011. **Self-Compassion and Well-being among Older Adults**. Duke University, USA.

Aivoterveys. Muistiliitto ry. www.muistiliitto.fi/fi/muisti-ja-muistisairaudet/aivoterveys.

Dennison, P. & Dennison, G. 2013. **Aivojumppa-opas**. Suomen Kinesiologiayhdistys ry, Helsinki.

Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) 2013. **Gerontologia**. Duodecim.

Haarni, I. **Elämän Konkari**. 2013. Suomen Mielen-
terveysseura, Helsinki.

Haarni, I. 2014. **Ikääntyvä Mieli- mielen hyvinvointia vanhetessa**. Suomen Mielenterveysseura, Helsinki. Löytyy internetistä myös sähköisessä muodossa mielenterveysseura.fi.

Huttunen, M. 2009. **Miesnäkökulma hyvään ikään-
tymiseen**. Duodecim. 10/2009. Löytyy internetistä pdf-muodossa.

Karila-Hietala, R. (toim.)2013. **Mielenterveys elämän-
taitona, Mielenterveyden ensiapu 1**,
Suomen Mielenterveysseura, Helsinki.

Kaskiharju, E. al. 2014. **Elämymatkoja arjen ylä-
puolelle**. Matalan kynnyksen toiminnan
mahdollisuuksia ja taidelähtöisiä menetelmiä
omaishoitajien ryhmätoiminnassa. Ikäinstituutti,
Helsinki.

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2014. **Voimaa!** Duodecim.

Korhonen, A. & Liski-Markkanen, S. 2013. **Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä**. TTS:n julkaisuja 418. Verkkooversio.

Laane, M. 2013. **Mielen Voimaa-Logoterapeutti-
sia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen**.
Opas ikääntyville ihmisille. Ikäinstituutti, Helsinki.

**Mielenterveyteen liittyviä harjoituksia, tietoa ja
linkkejä**: mielenterveysseura.fi

Myötätunto- ja mindfulness-harjoituksia:
mindsolutions.fi

Neff, K. 2011. **Self-Compassion: The Proven Power of
Being Kind to Yourself**. William Morrow Company,
USA.

Palokari, S. 2013. **Armollinen itsekuuri**. PS-Kustannus.

Salonen, K. 2010. **Mielen luonto. Eko- ja ympäristö-
psykologinen näkökulma**. Greenspot, Helsinki.

Stengård, E. & al. 2009. **Ehkäisevä mielenterveystyö
kunnissa**. Aineistoa suunnittelun tueksi.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Gummerus
kirjapaino Oy, Jyväskylä. Löytyy internetistä
myös sähköisessä muodossa.

Terveyden edistäminen. Sosiaali- ja Terveysministe-
riön sivuilta stm.fi: [www.stm.fi/hyvinvointi/
terveydenedistaminen](http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen))

Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) 2014. **Positiivisen
psykologian voima**. PS-Kustannus, Jyväskylä.

Virikkeillä vireyttä mieleen -esite. TunneMieli-hanke.
Eläkeliitto ry, Helsinki.

Kehon hyvinvointi

Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) 2013. **Gerontologia**. Duodecim.

Heikkilä, M. & Arvonen, S. 2014. **Elämäni Kunnossa**. Readme.fi

KKI-KUNTO-OPAS 60+. kunnossa kaiken ikää -ohjelma. www.suomimies.fi/filebank/1277-60%2b_kunto-opas_uusi_netti.pdf. Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, Jyväskylä.

Lyyra, T., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. **Vanheneminen ja terveys**. Tammer-Paino, Tampere.

Mäkelä, P. & al. (toim.) 2010. **Suomi juo**. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Yliopistopaino, Helsinki. Löytyy internetistä myös sähköisessä muodossa.

Ravitsemissuositukset ikääntyneille, Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2010. Edita Publishing Oy. Löytyy internetistä myös sähköisessä muodossa.

Sosiaalinen hyvinvointi

Eskola, J. & Karila, A. 2007. **Mielekäs Suomi, Näkökulmia mielenterveystyöhön**, Edita

Forsman, A. **Psykososiaaliset menetelmät tehokkaita iäkkäiden masennuksen ehkäisyssä**. THL:n artikkeli www4.thl.fi/fi_FI/web/fi/uutinen?id=23309. Koko julkaisu Psychosocial Interventions for the Prevention of Depression in Older Adults: Systematic Review and Meta-Analysis <http://jah.sagepub.com/content/early/2010/10/07/0898264310378041>. THL.

Hyvinvoinnin lähteillä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 226. 2009. Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelma ja Suomen Mielenterveysseura ry, Helsinki.

Jyrkämä, J. 2008. **Toimijuus, ikääntyminen ja arki-**

elämä. Hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehykseksi. Gerontologia (2008): 4.

Järvilehto, L. 2014. **Hauskan oppimisen vallankumous**. PS-Kustannus.

Malte-Colliard, K. ja Lampo, M. 2013. **Voimaa taiteesta**. Tampereen yliopisto, Tutkivan teatterityön julkaisu. Tammerprint.

Porukalla puhtia - Vapaaehtoisten vertaisryhmä edistämässä mielen hyvinvointia. Eläkeliiitto ry, 2015, Helsinki.

Saarenheimo, M. (toim.) 2013. **Neljän polven treffit - ikäpolvitoiminnan opas**. Vanhustyön keskusliitto ry, Helsinki.

Ryhmän ohjaaminen ja toiminnan suunnittelu

Brand, S., Holmi, M. & Kuikka, A. 2013. **Avain osallisuuden. Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintaan. Osa 1**. Vanhus- ja lähimmäispalvelunliitto ry, Helsinki

Brand, S., Holmi, M. & Kuikka, A. 2013. **Avain osallisuuden. Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintaan. Osa 2**. Vanhus- ja lähimmäispalvelunliitto ry, Helsinki

Katja, J. & al. 2011. **Ryhmä liikkeelle!** Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. PS-Kustannus.

Kaukkila, V. ja Lehtonen, E. 2011. **Ryhmästä enemmän- käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle**. Laku-projekti. Suomen Mielenterveysseura, Helsinki.

Kujala, K. & Ameli, M. **Kylille kulttuuriamalli**. Taide- ja kulttuuripainotteinen ryhmätoiminnan muoto, Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry. Mallin kuvailu: <https://www.innokyla.fi/>

web/malli783308 Esittelyvideo Kulttuurista muisto- ja-hankkeesta: <http://t.co/D3bXh0EUVa>

Lehtonen, H. **Hyvinvointitreenit SMS® - kurssiohjaajan käsikirja**. 2008. Suomen Mielenterveysseura, Helsinki.

Liikkeelle. **Liikuntavastaavan käsikirja**. 2013. Liikunnan ja Kansanterveyden julkaisuja 266. Kunnossa kaiken ikää -ohjelma/LIKES- tutkimuskeskus ja SoveLi ry.

Saarenheimo, M. 2013. **Neljän polven treffit. Ikäpolvitoiminnan opas**. Vanhustyön keskusliitto ry. Kirjapaino oy. Opas löytyy myös internetistä pdf-muodossa sivulta ikapolvet.fi

Vakkuri, J. 2013. **Käskynkässä kerhoon! - vertaisohjaajan käsikirja**. Elinvoimaa-hanke. Eläkkeensaajien Keskusliitto ry, Helsinki.

Vanhustyönkeskusliiton ryhmätoiminta-sivut, vtkl.fi

Hyvinvoiva mieli on ikäihmisten voimavara, joka kantaa arjessa ja tukee toimintakykyä. Jokainen voi vahvistaa omaa mielenterveyttään ja mielenterveystaidoista on apua ja hyötyä ikäihmisille itselleen kuin heidän kanssaan toimiville. Seniori Hyvinvointitreenien ohjaajan opas on tarkoitettu ikäihmisten mielen hyvinvointia ja virkistystä tukevaan ryhmätoimintaan.

Seniori Hyvinvointitreeni -mallia on kehitetty Suomen Mielenterveysseura Mirakle hankkeessa (2012–2016) yhteistyössä eri kumppaneiden kanssa.

mieli

Suomen Mielenterveysseura

