

# **HYVINVOINTI-ILTA**

## **TEEMA: UNI JA PALAUTUMINEN**

Ohjausmateriaali 2024



## Ohjaajalle

Mahtavaa, että olette päättäneet toteuttaa hyvinvointi-illan! Vetääksesi onnistuneesti läpi tämän kertaluonteisen, parituntisen tilaisuuden, sinun ei tarvitse olla hyvinvoinnin asiantuntija, ammattilainen tai kokenut ryhmäohjaaja. Riittää, että sovitte tapaamisajankohdan ja -paikan, kokoatte ryhmän ja lähdette avoimin mielin toteuttamaan hyvinvointi-iltaa.

Hyvinvointi-illan voi toteuttaa niin pienelle porukalle kuin isommallekin ryhmälle, riippuen muun muassa käytettävissä olevista tiloista. Voitte itse päättää, onko hyvinvointi-iltaan ennakkoilmoittautumista vai ei. Toteutus onnistuu kasvokkain tai etätoteutuksena, pienin variaatioin.

Ohessa on valmis runko yhteen hyvinvointi-iltaan, jonka kesto on noin 1,5–2 tuntia. Kertaluonteisen hyvinvointi-illan etuna on erityisesti se, että osallistujien tai ohjaajan ei tarvitse sitoutua toimintaan pitkäksi aikaa. Tätä kannattaa hyödyntää myös kutsuttaessa mukaan uusia ihmisiä tutustumaan toimintaan! Halutessanne voitte sukeltaa syvemmällekin hyvinvointiteemoihin, jos yhdistyksessänne löytyy kiinnostusta käsiteltäviin aiheisiin. Jos hyvinvointi-ilta saa hyvän vastaanoton ja toivotte sille jatkoa, ei mikään estä toteuttamasta lisää vastaavia iltoja esimerkiksi osallistujilta tulleita ideoita ja toiveita hyödyntäen.

Hyvinvointi-illan vetäjänä sinun kannattaa tutustua näihin ohjeisiin ennakkoon, jotta tiedät, tarvitsetko tapaamista varten esimerkiksi joitakin välineitä ja millaisella aikataululla illan aikana kannattaa edetä. Toteutukseen sisältyy videoluento, joka on tarkoitus katsoa yhdessä. Huolehdiathan siis, että kokoontumispaikassanne on laite, jolla video on mahdollista katsoa (lähiryhmät). Laitteen ja videon toimintaa kannattaa kokeilla jo ennen tapaamista, ja videon linkin voi tallentaa itselle valmiiksi. Muutamassa kohdassa on tarjottu vaihtoehtoisia toteutustapoja, joista ohjaaja voi valita ryhmälleen sopivimman ja mieluisimman.

Hyvinvointi-ilta-ohjausmateriaali on toteutettu osana Reumaliiton Omahoitopolku-hanketta (2023–2025) ja materiaali on kaikkien Reumaliiton jäsenyhdistysten vapaasti käytettävissä.

Kiitos, että olet tarttunut materiaaliin ja lähdet edistämään hyvinvointia yhdistyksessäs!

## Tapaamisen runko

- Tervetuloa! Alustus illan teemaan ja käytännön ohjeita
- Tutustuminen ryhmään
- Tutustuminen aiheeseen: totta vai tarua -visailu & asiantuntijan videoluento
- Keskustelua aiheesta
- Toiminnallinen harjoite
- Purkukeskustelu
- Loppusanat

Tapaamisen jälkeen osallistujille voidaan antaa teemaan liittyvä kotitehtävä, johon on erilaisia vaihtoehtoja materiaalin lopussa. Kerätkää halutessanne myös palautetta illasta.

# Hyvinvointi-illan toteutus

Teema: uni ja palautuminen

## 5–10 MIN TERVETULOA & ALKUSANAT

*\*Ohjaaja: Kun ryhmäläiset ovat saapuneet kokoontumistilaan / etäyhteyksien linjoille, lue ryhmäläisille alla oleva teksti, joka toimii johdantona aiheeseen ja auttaa orientoitumaan illan teemaan.*

### Tervetuloa Uni ja palautuminen –aiheiseen hyvinvointi-iltaan!

Termit uni, lepo ja palautuminen ovat varmasti jokaiselle tuttuja, varsin arkisia asioita. Kaikkihan me nukumme! Tyypillisesti kuitenkin kiinnitämme melko vähän huomiota siihen, kuinka nukumme ja palaudumme. Yleensä uneen tai sen puutteeseen sekä palautumisen haasteisiin havahdutaan vasta sitten, kun ne alkavat haitata arkeamme. Siksi onkin hyvä ajoittain pohtia, millä tolalla oma uni ja palautuminen ovat. Lohdullista on myös tietää, että voimme tehdä itse paljon asioita, joilla voimme edesauttaa omaa untamme.

Tämän hyvinvointi-illan tarkoituksena onkin koota teidät kaikkia yhdistävän teeman äärelle keskustelemaan, oivaltamaan ja kokeilemaan avoimin mielin yhdessä erilaisia menetelmiä positiivisessa hengessä. Tavoitteena on, että pääset pohtimaan omaa tilannettasi ja tapojasi unen ja palautumisen näkökulmasta sekä keskustelemaan teemasta muiden kanssa. Ehkäpä saat myös jotain uutta tietoa tai vinkkejä, joita voit soveltaa omaan arkeesi!

Jotta meillä kaikilla on mukavaa ja turvallista olla ryhmässä:

- Kunnioitamme toisiamme ja toistemme näkemyksiä ja kokemuksia. Myös silloin, kun ne poikkeavat omistamme.
- Annamme kaikille tasapuolisesti mahdollisuuden ajatusten ja näkemysten jakamiseen. Huolehdimme, että kaikki saavat halutessaan puheenvuoron.
- Säilytämme tilaisuudessa käydyt keskustelut luottamuksellisina. Emme puhu muiden asioista ryhmän ulkopuolisille.

- Huolehdimme omasta ja toistemme hyvinvoinnista. Kaikki saavat osallistua oman jaksamisensa mukaan.
- (Halutessanne voitte sopia näiden lisäksi myös muista yhteisistä toimintatavoista, joita tilaisuudessa noudatetaan).

Antoisaa hyvinvointi-iltaa kaikille!

## **15–20 MIN TUTUSTUMINEN**

*\*Valitse itsellesi ja ryhmällesi sopiva tehtävä tai tehtävät. Huomioi valmistautuessasi, että osaan vaihtoehtoista tarvitset materiaaleja, kuten sanalistan tai kuvakortit.*

*\*Tutustumiseen on hyvä käyttää enemmän aikaa, jos ryhmäläiset ovat ennestään toisilleen tuntemattomia. Jos ryhmäläiset ovat jo toisilleen tuttuja, voi tutustumisaikaa lyhentää ja jättää enemmän aikaa lopun keskusteluun.*

*\*Mikäli osallistujamäärä on hyvin suuri, voit jakaa ryhmän pienempiin ryhmiin ja toteuttaa tutustumisen vain oman pienryhmän kesken. Tällöin pysykää samoissa ryhmissä myös tulevissa ryhmätehtävissä ja -keskusteluissa.*

### Vaihtoehto 1. Esittäytyminen kuvien avulla

**Tarvikkeet:** kuvakortit tai ohjaajan tuomat esineet (esimerkkejä kuvakorteista löydät alta).

Tämä sopii sekä ihan uudelle ryhmälle että jo toisilleen tutulle porukalle – jokainen voi itse valita millaisen asian itsestään jakaa, riippuen esittäytyykö uusille ihmisille, vai avaako itsestään ehkä jotain uutta puolta jo entuudestaan tutuille ihmisille.

Esittäydytään jonkin konkreettisen asian kautta. Ohjeista osallistujat valitsemaan ohjaajan tuomasta korttipinosta kuva, jonka kautta hän esittelee itsensä. Valinta kannattaa tehdä ripeästi, ajatuksella ”mikä ensimmäisenä tarttuu käteen / nousee mieleen”. Lopuksi käydään kierros, jossa jokainen kertoo ainakin nimensä sekä sen miksi valitsi juuri kyseisen kuvan, mikä siinä puhutteli tai miten se kuvaa häntä itseään.

## Vaihtoehto 2. Mikä meitä yhdistää?

**Tarvikkeet:** tämän vaihtoehdon toteutus ei vaadi tarvikkeita

Tämä tehtävä sopii erityisen hyvin, kun paikalla on toisilleen tuntemattomia ihmisiä.

Lähtöpaamisessa ohjeista näin: Etsi henkilö, jolla on sama lempivuodenaika kuin sinulla! Jokainen lähtee siis etsimään itselleen paria. Jos samaa vuodenaikaa ei löydy, voivat parittomat yhdistyä pariiksi tai parittomalla määrällä muodostaa kolmen hengen ryhmän. Kun parit on muodostettu, tehtävänä on tutustua lyhyesti ja etsiä muita teitä kahta yhdistäviä asioita. Halutessanne voitte lisätä haastetta rajaamalla nämä asiat uneen ja palautumiseen liittyviin aiheisiin (Esimerkiksi “olemme molemmat aamuvirkkuja”, “palaudumme molemmat parhaiten omassa rauhassa kirjaa lukien”, “olemme molemmat kärsineet univaikeuksista”). Lopuksi esittäytytään yhdessä koko ryhmälle jakamalla nimien lisäksi jokin teitä yhdistävä asia.

Etätapaamisessa ohjeista näin: Kerro itse malliksi jokin fakta itsestäsi ja pyydä osallistujia viittaamaan, jos he ovat samaa mieltä / väite koskee myös heitä. Esimerkiksi ”menen iltaisin nukkumaan aina samaan kellonaikaan”. Sen jälkeen anna jokaiselle vuoro kertoa nimensä ja yksi asia itsestään ja muut viittaavat aina, jos he voivat samaistua. Halutessanne voitte lisätä haastetta rajaamalla aiheen uneen ja palautumiseen liittyviin teemoihin (Esimerkiksi “olen aamuvirkku”, “palaudun parhaiten omassa rauhassa kirjaa lukien”, “olen kärsinyt univaikeuksista”).

## Vaihtoehto 3. Suhteeni uneen

**Tarvikkeet:** Ei pakollisia tarvikkeita. Kuvakortteja tai sanalistoja voi halutessaan hyödyntää (esimerkkejä löydät alta).

Tämä tehtävä sopii erityisesti ryhmälle, joka on jo entuudestaan toisilleen tuttu ja jonka on luontevaa jakaa asioita hieman syvällisemmin.

Valitse sana tai tunne, joka kuvaa parhaiten omaa suhdettasi uneen, nukkumiseen ja/tai palautumiseen. Ohjaaja pyytää jokaista kertomaan nimensä ja valintansa vuorollaan ääneen. Voit käyttää apuna myös listausta tunnesanoista tai kuvakortteja (ks. vinkit seuraavilla sivuilla). Tehtävää purkaessa ei ole tarkoitus jäädä ”vellomaan” negatiiviseen, vaan tunnistaa, että eri ihmisillä voi olla hyvinkin erilaisia näkemyksiä ja kokemuksia aiheen ympäriltä.

## Kuvakortit ja sanalistat

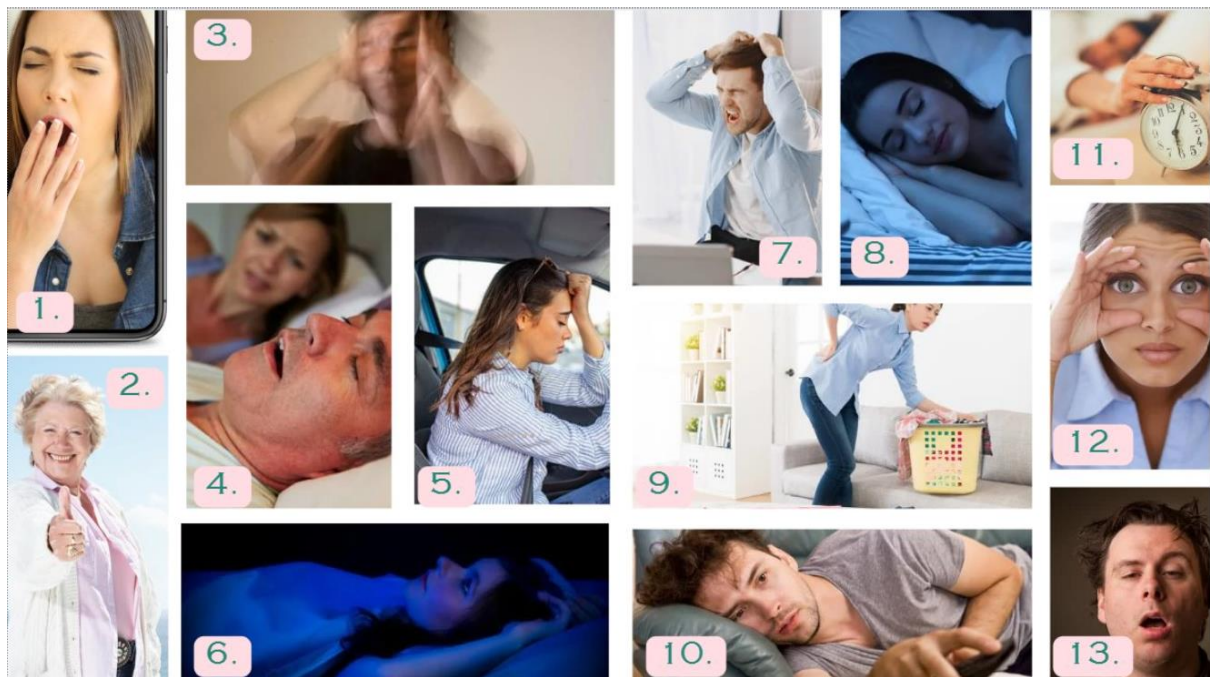
Voit koota itse kuvakorttipinon keräämällä esimerkiksi saamiasi postikortteja tai leikkaamalla lehdestä kuvia. Kuvat voivat olla käytännössä millaisia tahansa: luontoa, eläimiä, ihmisiä, rakennuksia tai abstrakteja kuvia - jokainen tulkitsee kuvia joka tapauksessa omalla tavallaan. Alla on esimerkki postikorttikokoelmasta, joka toimii hyvin ryhmän ohjaamisen apuna.



Kuvakorttipinoja löytyy myös valmiina. Yksi hyvä esimerkki on Ikäinstituutin julkaisema Mielipakka, jossa on toisella puolella kauniit kuvat ja toisella puolella mielen hyvinvointia tukevia asioita.



Etätapaamisessa toimii myös kuvakollaasi, jonka voit jakaa ruudulle, alla pari esimerkkiä, joita voi halutessaan hyödyntää. Ensimmäisessä on sattumanvaraisia kuvia, jälkimmäisessä enemmän uneen ja vireystilaan viittaavia kuvia.





Alla on 230 tunnesanan lista (lähde: Tunne & Taida, Suomen tunnetaitokoulutus).

Ahdistunut	Harmistunut	Inhottava	Loistava	Poissa tolaltaan	Syvällinen	Valpas
Aikaansaamaton	Heikku	Innostunut	Loukkaantunut	Ponteva	Syylinen	Vapaa
Alakuloinen	Heikko	Inspiroitunut	Lumoutunut	Poreileva	Säikähtänyt	Varma
Allapäin	Hellä	Irrallinen	Luottavainen	Pursuava	Säteilevä	Varuillaan
Ankara	Helpottunut	Juhlallinen	Lämmin	Raivostunut	Tahdoton	Vastahakoinen
Ankea	Hengästynyt	Jännittynyt	Masentunut	Rajoittunut	Tarmokas	Velto
Apaattinen	Herkkä	Jännittynyt	Merkityksetön	Rasittunut	Tasapainoinen	Vetäytyvä
Arvokas	Hermostunut	Järkyttynyt	Mielissään	Raskas	Tasapainoton	Vihainen
Arvostava	Herpaantunut	Kateellinen	Miellyttävä	Rauhallinen	Tehoton	Viileä
Autuas	Hidas	Katkerä	Mitätön	Rauhaton	Tohkeissaan	Vimmastunut
Avoin	Hilpeä	Kauhistunut	Mukana oleva	Raukea	Toiveikas	Virkeä
Avosydäminen	Hukassa	Kehno	Mukava	Raukea	Toivoton	Virkistynyt
Avulias	Huojentunut	Kiihtynyt	Murheellinen	Reipas	Torjuva	Voimakas
Avuton	Huoletunut	Kiinnostunut	Murheen murtama	Rentoutunut	Tunteeton	Voimaton
Elinvoimainen	Huoleton	Kiitollinen	Murtunut	Riehaantunut	Turhautunut	Voimistunut
Eloisa	Hurmioitunut	Kiivas	Mustasukkainen	Riemullinen	Turtunut	Voipunut
Eloton	Huvittunut	Kireä	Nautinnollinen	Riittämätön	Turvallinen	Välinpitämätön
Elpynyt	Hyväntahtoinen	Kiukkuinen	Nautinnollinen	Ristiriitainen	Turvaton	Väsänyt
Elämäniloinen	Hyväntuulinen	Kiusaantunut	Nolo	Rohkaistunut	Tuskastunut	Väsähtänyt
Elävä	Hädissään	Kiusallinen	Nyreä	Saamaton	Tyhjä	Yhteenkuuluva
Empivä	Häikäistynyt	Kokonainen	Nääntynyt	Samantekevä	Tylsä	Yksinäinen
Energinen	Häkeltynyt	Kuohuksissaan	Odottavainen	Seesteinen	Tympäntynyt	Yllättynyt
Epämukava	Hämällään	Kurja	Onnellinen	Seikkailunhaluinen	Tyrmistynyt	Ylpeä
Epäröivä	Hämmäntynyt	Kyllästynyt	Onneton	Sekava	Tyyni	Ymmällään
Epätietoinen	Hämmästynyt	Kärsimätön	Optimistinen	Sietämätön	Tyytymätön	Ystävällinen
Epätoivoinen	Häpeissään	Laimea	Osallinen	Sokissa	Tyytyväinen	Äkäinen
Epäuskoinen	Hätäntynyt	Laiska	Pahoillaan	Surkea	Uhmakas	Ällistynyt
Epävarma	Ihastunut	Lamaantunut	Passiivinen	Surullinen	Unelias	Ärhäkkä
Eristäytynyt	Ihmeissään	Lannistunut	Peloissaan	Surullinen	Utelias	Ärsyyntynyt
Etäinen	Ikävystynyt	Lempeä	Pelästynyt	Suunniltaan	Uupunut	Ärtynyt
Haltioitunut	Ikävä	Leppoisa	Pettynyt	Suurenmoinen	Vahva	
Haluton	Ilahtunut	Levollinen	Piristynyt	Suuttunut	Vahvistunut	
Hapan	Iloinen	Levoton	Pirteä	Synkkä	Vaikuttunut	
		Liikuttunut	Pitkästynt	Syventynyt	Vaivautunut	

## **10 MIN TUTUSTUTAAN AIHEESEEN: TOTTA VAI TARUA**

Unen ja palautumiseen liittyy paljon olettamuksia. Tutustutaan aiheeseen leikkimielisen visailun avulla. Ohessa on 10 aiheeseen liittyvää väitettä.

Lue väite ääneen ryhmälle. Sopikaa yhteisesti tapa, jolla ilmaistaan, arvelevatko ryhmäläiset väitteen olevan totta vai tarua. Esimerkiksi peukalo ylöspäin = totta, peukalo alaspäin = tarua. Kun kaikki ovat vastanneet, paljasta oikea vastaus ja lue lyhyt perustelu.

**Väite 1. Palautumisella tarkoitetaan sekä kehon että mielen palautumista arjen kuormituksesta.**

Vastaus: TOTTA. Palautuminen rasituksista on sekä kehollista että mielensisäistä toimintaa. Hyvä vertauskuva palautumiselle on akun lataaminen. Ilman kuormitusta ei ole palautumista – kyse on tasapainosta näiden välillä.

**Väite 2. Yleisin syy huonolle palautumiselle on liian yksipuolinen ruokavalio.**

Vastaus: TARUA. Palautumista ja elpymistä tapahtuu jo päivän aikana, esimerkiksi tauoilla, liikkeessä ja ystäviä tavatessa. Myös päivittäiset ruoka- ja juomavalintasi vaikuttavat jaksamiseen ja vireyteen. Palautumisesta suurin osa tapahtuu kuitenkin unen aikana ja yleisin syy riittämättömään palautumiseen onkin unen puute.

**Väite 3. Ihminen nukkuu noin kolmanneksen elämästään.**

Vastaus: TOTTA. Ei ole täysin varmaa, miksi ihminen tarkalleen ottaen nukkuu, mutta nykytietämyksen valossa tärkeimpänä syynä on aivojen toimintakyky, puhdistuminen ja energiavarastojen palautuminen.

**Väite 4. Unen aikana aivot ovat täysin passiivisessa lepotilassa.**

Vastaus: TARUA. Unen aikana aivoissa esiintyy vilkkaita aineenvaihdunnallisia ja sähköisiä tapahtumia.

**Väite 5. Uni on samanlaista nukahtamisesta heräämiseen saakka.**

Vastaus: TARUA. Uni ei ole samanlaista läpi yön, vaan se vaihtelee. Erilaiset univaiheet vaihtelevat läpi yön. Uni jaetaan neljään eri vaiheeseen, sen mukaan, kuinka syvää uni on ja kuinka elimistö toimii unen aikana.

**Väite 6. Nopea nukahtaminen tarkoittaa automaattisesti sitä, että olet hyvä nukkuja ja unesi on laadukasta.**

Vastaus: TARUA. Aina näin ei ole. Lyhyt nukahtamisviive voi kertoa esimerkiksi univajeesta.

**Väite 7. Aikuisen ihmisen unentarve on tasan kahdeksan tuntia.**

Vastaus: TARUA. Unen tarve on yksilöllistä, ja siihen vaikuttavat esimerkiksi ikä, perimä ja terveydentila. Tavallisimmin unentarve on 6–9 tuntia. *Vinkki:* voit selvittää oman unentarpeesi nukkumalla 1–2 viikkoa pelkästään oman unentarpeen ehdoilla, eli menemällä nukkumaan, kun nukuttaa ja heräämällä ilman herätyskelloa.

**Väite 8. Merkkejä riittämättömästä unesta ovat päivästä toiseen jatkuva väsymys, keskittymisvaikeudet, alakuloisuus ja ärtyisyys.**

Vastaus: TOTTA. Jos huomaat näitä merkkejä jatkuvasti arjessasi, voi olla syytä tarkastella omia unittumuksia.

**Väite 9. Univaje vaikuttaa psyykkiseen toimintakykyyn, hormonitoimintaan ja aineenvaihduntaan.**

Vastaus: TOTTA. Univaje voi esimerkiksi heikentää tarkkaavaisuutta, hankaloittaa uuden oppimista, laskea mielialaa, lisätä stressihormonien eritystä, heikentää immuunipuolustusta ja nostaa tulehdusarvoja sekä lisätä ruokahalua. Pitkäkestoinen univaje voi jopa altistaa erilaisille sairauksille.

Väite 10. Omaa unta voi edistää.

Vastaus: TOTTA. Tästä kuulemme lisää pienen tauon jälkeen asiantuntijan videoluennolla.

## **5–10 MIN TAUKO**

*\*Ohjaaja: valmistelee luentovideo.*

## **25 MIN TUTUSTUTAAN AIHEESEEN: ASIANTUNTIJAN LUENTO**

**Tarvikkeet:** Videotykki tai muu laite videon katsomiseen yhdessä. Etäyhteydellä hyödynnä näytön jakoa (muista jakaa myös ääni).

Katsotaan yhdessä oheinen video (kesto 23 minuuttia).

Tietoa unesta, miten edistää unta?

<https://youtu.be/num5PigaTSU?si=GWaWf29R1thDZlrw>

Videolla unihoitaja, sairaanhoitaja ja tohtorikoulutettava Tuula Tanskanen kertoo miten omaa unta voi edistää.

## **15–25 MIN KESKUSTELUA AIHEESTA**

Valitse ryhmällemme sopivampi vaihtoehto seuraavista. Mikäli osallistujia on paljon, jaa porukka pienempiin ryhmiin niin, että kaikille jää varmasti aikaa osallistua keskusteluun. Jos toteutitte alun tutustumisen pienryhmissä, jatkakaa saman ryhmän kanssa.

### Vaihtoehto 1

Jakautukaa noin 3–5 henkilön ryhmiin keskustelua varten. Voitte keskustella myös isommassa ryhmässä, jos pienryhmiin jakautuminen ei ole jostain syystä mahdollista. Tarkoituksena on **keskustella vapaasti siitä, mitä ajatuksia video herätti**. Jos keskustelun aloittaminen tuntuu haastavalta, voitte hyödyntää seuraavia apukysymyksiä.

Esimerkiksi:

- Oliko videolla jotakin, mikä yllätti sinut tai mitä et tiennyt aiemmin?
- Oletko itse tehnyt jotakin toimenpiteitä edistääksesi omaa untasi?
- Oliko videolla jotakin uusia ideoita siihen, miten voisit pyrkiä edistämään untasi?

### Vaihtoehto 2

Jakautukaa noin 3–5 henkilön ryhmiin keskustelua varten. Voitte keskustella myös isommassa ryhmässä, jos pienryhmiin jakautuminen ei ole jostain syystä mahdollista. Tarkoituksena on keskustella **yleisesti uneen ja palautumiseen liittyvistä teemoista** seuraavien apukysymysten avulla:

- Mikä auttaa sinua nukkumaan hyvin? Oletko itse tehnyt jotakin edistääksesi hyvää unta?
- Millaiset asiat häiritsevät sinun untasi?
- Miten rentoudut mieluiten?
- Kerro yksi asia, teko tai vinkki, jonka avulla voit tauottaa päivääsi.
- Hyvä uni rakennetaan päivän aikana. Mainitse jokin asia, jonka voit tehdä päivän aikana tukeaksesi hyvää unta.
- Mistä tiedät, että olet nukkunut riittävästi tai liian vähän?

Valitkaa yksi kysymys ja käykää ryhmässä läpi kierros, jossa jokainen saa vastata kyseiseen kysymykseen omasta näkökulmastaan. Kysymyksiin ei ole yhtä oikeaa vastausta, vaan tarkoituksena on jakaa erilaisia kokemuksia. Ehkä saat muilta myös hyviä vinkkejä! Kun kierros on käyty, voitte ottaa seuraavan kysymyksen. Jatkaa näin niin kauan, kuin aikaa riittää.

## 5 MIN TOIMINNALLINEN HARJOITE

**Tarvikkeet:** Videotykki tai muu laite videon katsomiseen/kuunteluun yhdessä. Etäyhteydellä hyödynnä näytön jakoa (muista jakaa myös ääni).

Tehdään yhdessä lyhyt hengityksen havainnointiharjoite (video, kesto noin viisi minuuttia). Harjoite auttaa rauhoittamaan autonomista hermostoa ja pysähtymään kehon tuntemusten ääreen. Tällaiset lyhyetkin läsnäolon harjoitteet voivat toimia palauttavina taukoina päivän kiireiden keskellä ja auttaa rauhoittamaan kehoa.

Hengityksen havainnointi ja rauhoittaminen (äänite).

Youtube-linkki: <https://youtu.be/6Pyl6vgXnzg>

## 5–10MIN PURKUKESKUSTELU

*\*Ohjaaja: Viritä ryhmä keskusteluun esimerkiksi näin: ”Tämä hyvinvointi-ilta on nyt päättymässä ja on aika koota yhteen ajatuksia siitä, mitä ajatuksia tämä ilta on herättänyt”*

*\*Valitse jompikumpi tehtävä tilan, ryhmän koon ja käytettävissä olevan ajan mukaan.*

### Vaihtoehto 1

**Tarvikkeet:** fläppitaulu (lähi) / jaettu tiedosto tai chat (etä)

Kirjoita sanoja tai lauseita, jotka kuvastavat tuntemuksiasi juuri nyt ja kokemuksiasi tästä hyvinvointi-illasta.

### Vaihtoehto 2

Käydään kierros, jossa jokainen osallistuja vastaa vuorollaan ääneen kysymykseen ”Mitä hyvää otan mukaani tästä tapaamisesta?” Aikataulusta riippuen voit ohjeistaa vastaamaan yhdellä sanalla, yhdellä virkkeellä tai sekuntikellolla / tiimalasilla mitaten tietyn mittaisella puheenvuorolla.



## 5 MIN YHTEINEN LOPETUS JA KOTITEHTÄVÄN OHJEISTUS

Lopuksi muista kiittää osallistujia!

Halukkaat voivat valita itselleen sopivan kotitehtävän seuraavista vaihtoehdoista:

- 1) Tiedätkö todellisen unenmääräsi? Seuraa untasi viikon ajan pitämällä vapaamuotoista unipäiväkirjaa. Kirjaa ainakin moneltako nukahdit, mihin aikaan heräsit, millaiseksi koit unen laadun (1–10) ja millainen oli vireysitiasi päivän aikana (1–10). Unipäiväkirjan avulla voit seurata, paljonko unta sinulle todellisuudessa kertyy ja millainen on vireystilasi suhteessa unimäärään.
- 2) Torkuttajan painajainen. Jos jätät herkästi aamulla makoilemaan sänkyyn, tämä kotitehtävä sopii sinulle. Omaan vireystilaan voi vaikuttaa ja jo aamutoimilla on vaikutusta seuraavan yön uneen. Pyri siis seuraavan viikon ajan kellon soidessa nousemaan heti pystyasentoon ja avaamaan verhot altistaaksesi itsesi valolle.
- 3) Mikrotaukoja päivään. Pyri seuraavan viikon aikana kiinnittämään tietoisesti huomiota siihen, että pidät vähintään yhden tauon. Otat hetken aikaa itsellesi. Jos istut paljon päivän aikana, taukosi voi sisältää esimerkiksi kevyttä taukoliikuntaa, joka saa veren kiertämään kehossasi. Jos olet ollut pitkään tietokoneen ääressä, voi taukosi olla rentoutumista ja hengittelyä silmät suljettuna. Sopiva tauko arjen touhuista voi olla myös hetki kahvi- tai teekupin äärellä, jolloin et tee mitään muuta kuin keskityt siihen miltä juomasi maistuu ja tuoksuu.

## Palaute

Halutessaan ohjaaja voi kerätä osallistujilta palautetta haluamallaan tavalla sekä oman ohjauskokemuksensa että yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi. Olisiko vastaavan tyyppiselle hyvinvointi-illalle kysyntää myös jatkossa? Millaiset aiheet herättävät erityisesti kiinnostusta?

Halutessanne voitte hyödyntää valmista palautelomakepohjaa, jonka löydät täältä:

<https://reumaliitto.fi/yhdistyksille/vinkkeja-toimintaan/hyvinvointi/>

Reumaliitto haluaa myös kiittää sinua, illan vetäjää, panoksestasi hyvinvointi-illan mahdollistamiseksi!

## Vinkit jatsoon

Kaipaatteko uusia ideoita yhdistyksen toimintaan? Tässä vinkkejä hyvinvointia edistävän toiminnan järjestämiseen omassa yhdistyksessä.

- **Omahoitopolku-hanke.** Verkkosivut aukeavat syksyllä 2024. Löydät tietoa omahoidosta ja vinkkejä oman hyvinvoinnin edistämiseen. Materiaaleja voi hyödyntää myös yhdistyksessä.
- **Reumatroppi.** Reumatroppi on ryhmätoimintamalli, jonka materiaaliin on koottu valtava määrä ohjeita ryhmätoimintaan. Reumatropin materiaalia voi hyödyntää eri tavoin. Voitte esimerkiksi valita materiaalista yksittäisen teeman, poimia omien mielenkiinnon kohteidenne näkökulmasta sopivat teemat tai tehdä koko kymmenen tapaamiskerran setin ja katsoa, mitä kaikkea innostavaa liikunnan, luonnon ja kulttuurin saralta löytyy. Materiaaliin voi tutustua täällä: <https://reumaliitto.fi/ajankohtaista/kampanjat-ja-hankkeet/reumatroppi/>
- **Omat ideat käyttöön.** Teille on saattanut syntyä uusia ideoita siitä, miten hyvinvointiteemojen käsittelyä voisi yhdessä jatkaa esimerkiksi luentojen, keskusteluiden tai yhteisen toiminnan parissa. Jalostakaa yhteiset ideanne sopivaksi kokonaisuudeksi ja jatkakaa tapaamisia juuri teille sopivalla tavalla.
- **Reumaliitto auttaa.** Reumaliiton yhdistyskirjeestä sekä verkkosivuilta löydät tietoa ajankohtaisista asioista ja tulevista tapahtumista. Reumaliittoon voi myös aina olla yhteydessä, mikäli kysyttävää Reumaliiton materiaaleihin liittyen herää.

## Tueksi mainostukseen

Mainostaessanne hyvinvointi-iltaa muistakaa sisällyttää mainokseen ainakin seuraavat asiat:

- Tilaisuuden nimi ja lyhyt kuvaus sisällöstä. Esimerkiksi Hyvinvointi-ilta: virkeyttä unesta ja palautumisesta.
- Tilaisuuden järjestäjä.
- Missä ja milloin järjestetään?
- Kenelle tilaisuus on suunnattu (esim. vain jäsenet, reumasairauksia sairastavat, kaikki aiheesta kiinnostuneet)?
- Mahdolliset rajoitteet osallistujamäärässä (minimi, maksimi).
- Onko tilaisuus maksullinen vai maksuton?
- Keneltä saa lisätietoja?
- Mainostuksessa kannattaa hyödyntää eri viestintäkanavia, etenkin jos tavoitteena on saada mukaan myös jäsenistön ulkopuolista väkeä.