

Tervetuloa hyvinvointi-iltaan
**Hyvää mieltä ja
yhdessäoloa**





Reilun käytöksen kymppi

Reumaliitto on yhdenvertainen ja tasa-arvoinen sekä syrjinnästä vapaa järjestö

1. Yhteinen asiamme on edistää reuma- ja tule-sairaiden asioita. Poliittinen kanta ja uskonnollinen vakaumus ovat kunkin henkilökohtaisia asioita.

2. Voimme vitsailla ja tehdä pilaa omista ominaisuuksistamme, toisista emme.

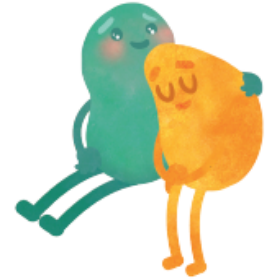


3. Hyväksymme erilaisuuden ja vältämme ihmisten ja ihmisryhmien leimaamista. Huomioimme kaikkia diagnosoituihin ryhmiin ja annamme kaikille mahdollisuuden toimia yhdistyksessä.

4. Hyväksymme toistemme poikkeavat mielipiteet silloin kun ne eivät loukkaa yksittäisen ihmisen ihmisarvoa. Erimielisyydet sovimme saman tien keskustelemalla.



5. Seksuaalinen häirintä ja epäasiallinen käytös ei ole missään tilanteessa hyväksyttävää. Puutemme siihen heti ja annamme sen kohteeksi joutuneelle halutessaan mahdollisuuden puhua kokemuksistaan esimerkiksi yhdistyksen hallituksen jäsenen kanssa.



6. Huomioimme kaikki mukana olevat, toivotamme uudet ihmiset tervetulleiksi ja huomioimme, että he pääsevät toimintaan mukaan.



7. Ilmoitamme ajoissa, jos emme pysty hoitamaan tehtävää, jonka olemme ottaneet hoitaaksemme.

8. Ylläpidämme luottamusta, emme kerro eteenpäin asioita, joista olemme luottamuksellisesti puhuneet.



9. Huomioimme sen, että kaikki saavat halutessaan puheenvuoron.

10. Toimimme avoimesti ja jaamme tietoa kaikille tietoa tarvitseville.





Myönteisen mielen harjoite

Aloitetaan ilta myönteisen mielen harjoitteella!

Alla vaihtoehtot linkit video-ohjeisiin

1. Naurujooga

<https://youtu.be/GurhyhEL3RM?si=SCR32W8hZZNZ54qN>

2. Anna hymyn levitä

<https://youtu.be/r297zGp2CFI?si=JOlojKYi2JZZqhXi>

3. Mikä on jo hyvin?

<https://youtu.be/GurhyhEL3RM?si=bjeAo6FGzclF7t3m>

4. Kiitollisuuspäiväkirja

<https://youtu.be/qmFazu5F3UM?si=iwqDPk7j92o8v9-W>

Alkuverryttely ja tutustuminen





Tunnesanoja



Ahdistunut	Epätoivoinen	Inspiroitunut	Lamaantunut	Merkityksetön	Pirteä	Toiveikas
Aikaansaamaton	Harmistunut	Jännittynyt	Laiska	Onnellinen	Pitkästynyt	Tasapainoinen
Alakuloinen	Häkeltynyt	Kiinnostunut	Lempeä	Onneton	Surullinen	Turhautunut
Elämäniloinen	Hyväntuulinen	Kiitollinen	Levollinen	Osallinen	Syvällinen	Turvallinen
Energinen	Ikävystynyt	Kiusallinen	Levoton	Peloissaan	Tarmokas	Yksinäinen
Epäröivä	Innostunut	Kyllästynyt	Luottavainen	Pettynyt	Toivoton	Yhteenkuuluva



Mielenterveys, positiivinen mielenterveys
ja mielen hyvinvointi – mitä ne ovat?



Muista, että...

- Meillä kaikilla on keho ja mieli, kummankin hyvinvoinnista on yhtä lailla tärkeää pitää huolta.
- Kun puhumme mielen hyvinvoinnista eli positiivisesta mielenterveydestä, keskitymme asioihin jotka elämässä toimivat: esimerkiksi voimavaroihin, ihmissuhteisiin ja itselle merkityksellisiin asioihin.
- Vaikka mielen hyvinvointiin liitetään positiivisia asioita, kohtaa jokainen elämässään myös haasteita ja alakuloa. Vaikeudet voivat horjuttaa mielen hyvinvointia, mutta ne eivät poista sitä.
- Mielen hyvinvoinnista voi pitää huolta ja omia voimavaroja voi vahvistaa.

Mielenterveyden käsi

Kun pidämme huolta

- arjen rytmistä
- unesta ja levosta
- ravinnosta
- ihmissuhteista
- liikkumisesta
- harrastuksista ja luovuudesta sekä
- itselle merkityksellisistä asioista

pidämme samalla huolta mielen hyvinvoinnistamme.

Mielenterveyden käden avulla voi tarkastella omia arjen valintojaan!

Lähde: Mieli ry



Toimi, osallistu, omistaudu

Mielen hyvinvoinnin ABC on mielenterveyden edistämisen toimintamalli, joka on kehitetty vahvistamaan mielen hyvinvointia.



Mielen hyvinvoinnin ABC

Tuotettu mielenterveysstrategian tuella.



A

Toimi – ole aktiivinen



B

Osallistu – yhdessä
muiden kanssa



C

Omistaudu – itsellesi
merkityksellisiin asioihin





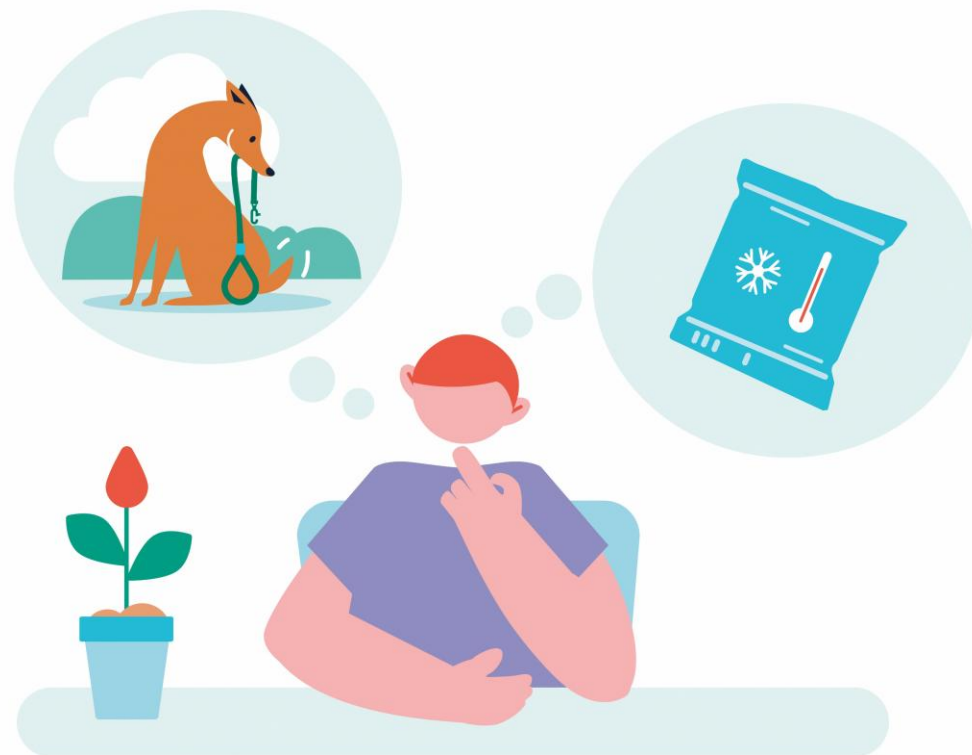
**Kokeillaan
käytännössä!**





Arjen rytmi

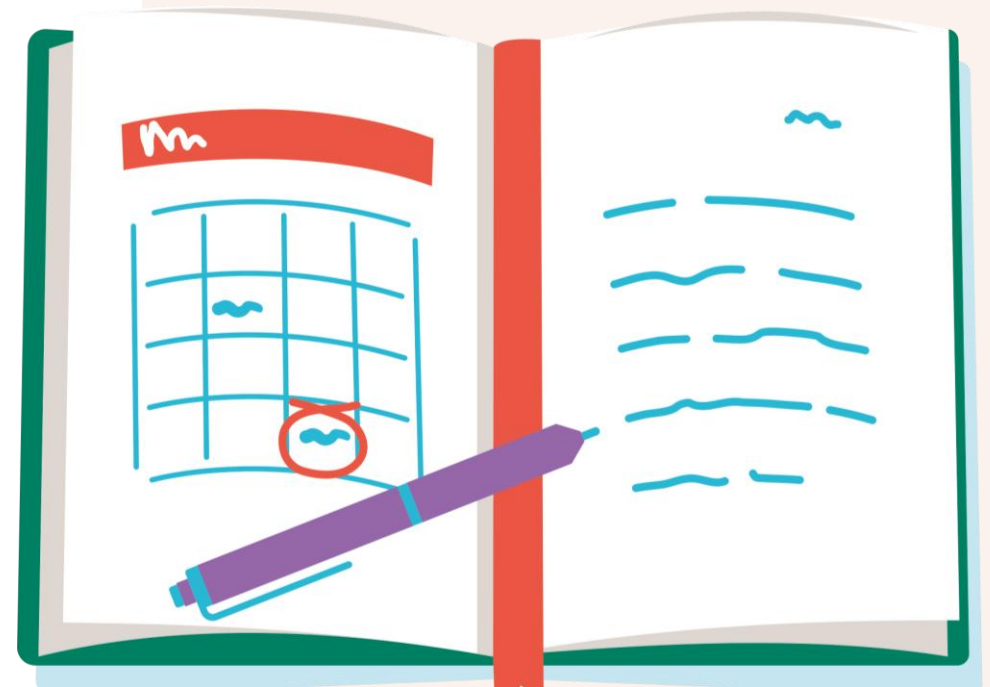
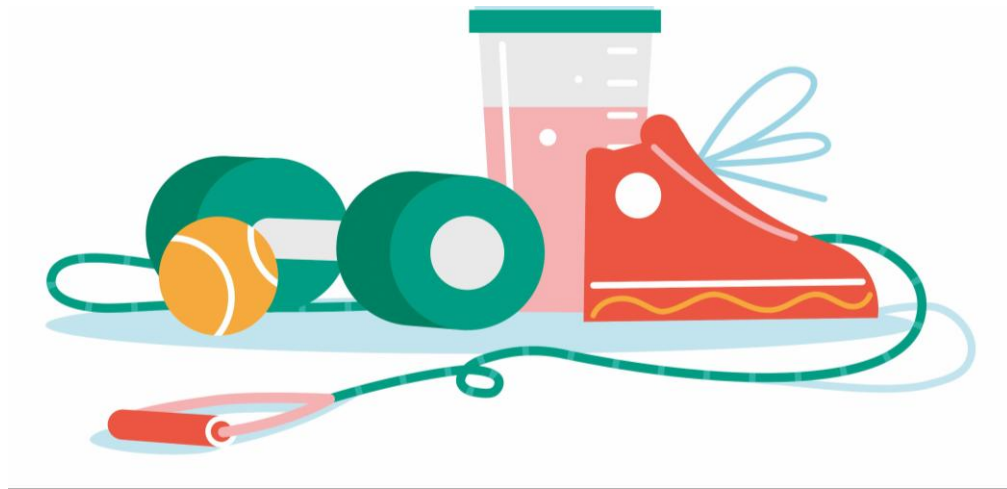
Millaiset asiat rytmittävät teidän arkeanne?





Vapaa-aika ja luovuus

Löydättekö teitä yhdistäviä mielenkiinnon kohteita?





Liikkuminen

TÄMÄ vai TUO





Ravinto ja ruokailu

Mielen hyvinvointia tukevaan syömiseen kuuluu säännöllinen, laadukas ja monipuolinen ruokavalio, mutta myös sallivuus ja ruoasta nauttiminen.



Uni ja lepo

Hetki rentoutumiselle!



Toimi, osallistu ja omistaudu

**Ihmissuhteet ja
tunteet**

**Arvot ja itselle
merkitykselliset asiat**





Vaihtoehto 1: Omat arvot

1. Listaa paperille asioita, joita pidät juuri nyt elämässäsi merkityksellisinä ja tärkeinä, tai jotka tuovat iloa.
2. Jos listasit paljon asioita, ympyröi ne, jotka ovat kaikista tärkeimmät.
3. Pohdi lopuksi, kuinka tyytyväinen olet siihen, kuinka hyvin nämä arvot toteutuvat elämässäsi. Mikä toteutuu erityisen hyvin? Entä huomaatko jonkun kaipaavan nykyistä enemmän huomiotaasi?



Vaihtoehto 2: Tunnista tunne

1. Tunnista itsenäisesti tunteita, joita olet tuntenut tänään / tällä viikolla. Voit kirjata niitä ylös.
2. Käydään yhdessä läpi kierros, jossa jokainen nostaa esiin tänään / tällä viikolla vahvimmin läsnä olleen tunnetilan.

Oliko tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen helppoa?



Vaihtoehto 3: Ihmissuhteet

Keskustelkaa ihmissuhteista seuraavien apukysymysten avulla.

- Mitkä yhteisöt ovat sinulle tärkeitä? Entä mihin yhteisöihin haluaisit kuulua?
- Mitä arvostat ystävässä? Ja miksi?
- Millainen ystävä, puoliso tai läheinen sinä olet? Entä millainen haluaisit olla?
- Milloin keskustelu ystävän kanssa on sinulle merkityksellistä?
- Oletko koskaan saanut ystävääsi mukaan yhdistys-/harrastustoimintaan?
- Ideoikaa yhdessä missä ja miten voisi halutessaan tutustua uusiin ihmisiin.



Vaihtoehto 4: Kiitollisuus ja ihmissuhteet

Tämä tehtävä on itsenäinen ja tarvitset kynän ja paperia.

Kirjoita paperille lyhyt kirje itsellesi.

Kirjoita erityisesti:

- Mistä asioista haluaisit kiittää itseäsi?
- Millaisia asioita arvostat itsessäsi?
- Millaisia asioita arvostat nykyisissä ihmissuhteissasi?

Kirjoitettua ei tarvitse jakaa muille, mutta voit säästää kirjeen itsellesi ja palata siihen myöhemmin.

Lopuksi

- Yhteenveto tilaisuudesta
- Palautteet
- Kotitehtävät



Muista arjessasi
olla aktiivinen,
osallistua muiden
ihmisten kanssa
ja omistautua
itsellesi
merkityksellisiin
asioihin!



Mielen hyvinvoinnin ABC

Tuotettu mielenterveysstrategian tuella.



A

Toimi – ole aktiivinen



B

Osallistu – yhdessä
muiden kanssa



C

Omistaudu – itsellesi
merkityksellisiin asioihin



Tervetuloa tutustumaan!

www.reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi



Omahoitopolku

Oman hyvinvoinnin polku

verkkosivusto hyvinvointisi tueksi



Oman hyvinvoinnin polulta
löydät esimerkiksi:



Asiantuntijaluentoja



Vertaiskokemuksia
podcastin muodossa



Vinkkejä ja harjoitteita



Käsiteltäviä aiheita ovat mm.

- Sairauden hoitoon sitoutuminen
- Terveelliset elintavat
- Liitännäissairauksien ennaltaehkäisy
- Arkiset hyvinvointia tukevat valinnat





Ota tästä halutessasi itsellesi kotitehtävä

1. Hyvinvointitekoja itselle.

Tee itsellesi lista mielen hyvinvointia tukevista asioista. Halutessasi voit jatkaa tehtävää suunnittelemalla tulevalle viikolle yhden asian, jonka teet tällä viikolla vähvistaaksesi omaa mielen hyvinvointiasi. Materiaalin lopussa on valmis pohja/malli, jota voi hyödyntää.

2. Mielihyvääalbumi.

Muistele menneitä, ja erityisesti mukavia ja ilahduttaneita asioita. Selaa vanhoja valokuvia (fyysisiä kuvia valokuva-albumista tai digitaalisia kuvia puhelimen galleriasta) ja kokoa itsellesi ”mielihyvääalbumi” asioista jotka tuottavat tai ovat joskus tuottaneet mielihyvää. Tähän albumiin voit sitten palata myös myöhemmin, kun haluat muistella kivoja asioita. Ohjeet löydät myös videolta: <https://www.youtube.com/watch?v=zsLWgppqE3PE>

3. Levitä hyvää.

Voimme pienin teoin ja sanoin tukea myös ympärillämme olevien ihmisten hyvinvointia. Tee jo tänään jokin pieni asia, jolla ilahdutat jotakuta itsellesi tuntematonta tai läheistäsi. Teko voi olla vaikkapa oven avaaminen tuntemattomalle, soitto ystävälle, kiitos tai kehu työkaverille tai vaikkapa iltapalan tekeminen omalle puolisolalle. Usein tällaisista pienistä hyvän mielen teoista tulee hyvä mieli myös itselle.

**Kiitos
osallistumisesta!**



Omahoitopolku