

HYVINVOINTI-ILTA

TEEMA: HYVÄÄ MIELTÄ JA YHDESSÄOLOA

Ohjausmateriaali 2026



Omahoitopolku



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 lähдете avoimin mielin toteuttamaan hyvinvointi-iltaa. Tästä materiaalista löydät tarvittavat ohjeet.

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 uusien ihmisten kutsumiseksi mukaan 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 tilaisuuksia 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 tilaisuudessa kannattaa edetä. Toteutukseen sisältyy videoharjoitteita, joita on tarkoitus katsoa yhdessä. Jos haluatte hyödyntää videoita, huolehdiathan että kokoontumispaikassanne on laite, jolla video on mahdollista katsoa ja kuunnella (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. Sisällön tueksi on tehty myös diat, joita voitte hyödyntää halutessanne.

Hyvinvointi-illat ovat Reumaliiton Omahoitopolku -hankkeessa (2023–2025) luotuja toimintamalleja. Yhdessä illassa käsitellään yhtä rajattua hyvinvointiteemaa, tällä kertaa mielen hyvinvointia. Materiaali on suunnattu erityisesti Reumaliiton jäsenyhdistyksille hyvinvointiteemojen käsittelyn tueksi, mutta se on vapaasti

kaikkien hyödynnettävissä. Valmiin ohjausmateriaalin avulla hyvinvointi-illan ohjaaminen on kokemattomallekin ohjaajalle helppoa ja vaivatonta.

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

Tapaamisen runko

- Tervetuloa! Alkusanat ja käytännön ohjeita
- Myönteisen mielen harjoite
- Tutustuminen ryhmään
- Tutustutaan aiheeseen: tietoa mielen hyvinvoinnista
- Kokeillaan yhdessä: Toimi, osallistu, omistaudu
- Yhteenveto
- Loppusanat

Tapaamisen jälkeen osallistujille voidaan antaa teemaan liittyvä kotitehtävä, johon on erilaisia vaihtoehtoja materiaalin lopussa. Halutessanne voitte kerätä myös palautetta osallistujilta.

Hyvinvointi-illan toteutus

Teema: Hyvää mieltä ja yhdessäoloa

10 MIN TERVETULOA & ALKUSANAT

**Ohjaaja: Kun ryhmäläiset ovat saapuneet kokoontumistilaan / etäyhteyksin linjoille, esittele ensin itsesi ja lue ryhmäläisille alla oleva teksti, joka toimii johdantona aiheeseen ja auttaa orientoitumaan tapaamisen teemaan.*

Tervetuloa Hyvää mieltä ja yhdessäoloa –aiheiseen hyvinvointi-iltaan!

Tämän hyvinvointi-illan aikana saat tietoa mielen hyvinvointia tukevista asioista ja pääset pohtimaan omaa tilannettasi sekä keskustelemaan muiden osallistujien kanssa erilaisten tehtävien lomassa. Tilaisuus on suunnattu erityisesti reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville, mutta olet lämpimästi tervetullut mukaan vaikket itse näitä sairauksia sairastaisikaan.

Hyvinvointi-illan teeman mukaisesti nautitaan tänään yhdessäolosta ja lähdetään yhdessä kokeilemaan erilaisia tehtäviä avoimin mielin ja positiivisessa hengessä. Toivottavasti opit tai oivallat seuraavan parituntisen aikana jotain uutta ja saat vinkkejä oman hyvinvointisi tueksi!

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 tai käydä läpi Reumaliiton Reilun käytöksen kympin).

Antoisaa hyvinvointi-iltaa kaikille!

5 MIN MYÖNTEISEN MIELEN HARJOITE

**Ohjaaja: Valmistaudu jakamaan video (kuva ja ääni) ryhmälle. Valitse ryhmällesi sopiva neljästä vaihtoehdosta ja tehkää harjoite yhdessä. Mikäli videon jakaminen ei ole mahdollista, valitkaa neljäs vaihtoehto, jossa ohjeet myös tekstimuodossa.*

Aloitetaan ilta lyhyellä myönteisen mielen harjoitteella!

Vaihtoehto 1 Naurujooga (kesto n. 3 min)

Tämän lyhyen hyvän mielen harjoitteen avulla pääsette aloittamaan tapaamisen nauraen.

Linkki videoon: <https://www.youtube.com/watch?v=-lOtOhTwuOE>

Vaihtoehto 2 Anna hymyn levitä (kesto n. 5 min)

Tämän lyhyen hyvän mielen harjoitteen aiheena on hymyileminen.

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

Vaihtoehto 3 Mikä on jo hyvin? (kesto n. 6 min)

Tämä hyvän mielen harjoite herättää pohtimaan, mitkä asiat elämässä ovat hyvin juuri nyt.

Tarvikkeet: Osallistujille kannattaa varata kynä ja paperia harjoitteen tekemiseen.

Linkki videoon: <https://www.youtube.com/watch?v=GurhyhEL3RM>

Vaihtoehto 4 Kiitollisuuspäiväkirja (kesto n. 5 min)

Tämä vaihtoehto sopii tehtäväksi myös silloin, jos mahdollisuutta videon näyttämiseen ei ole. Ohjeet tehtävään ovat sekä videomuodossa, että kirjallisena alla.

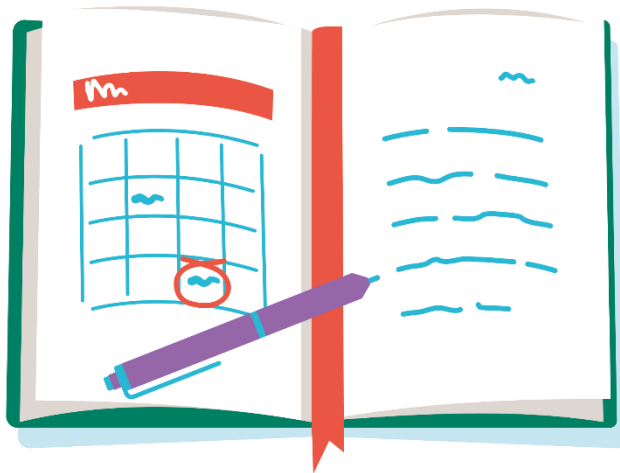
Tarvikkeet: Osallistujille kannattaa varata kynä ja paperia harjoitteen tekemiseen.

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

Tai ohjeista näin: Kiitollisuuden avulla voimme vahvistaa kykyämme nauttia myönteisistä asioista elämässämme ja toisaalta neutralisoida ikävämpiä tunteita. Kiitollisuus voi myös auttaa selviämään elämässä tapahtuneista ikävistä asioista. Kiitollisuutta voi harjoitella ja siksi teemme seuraavan harjoitteen. Kirjoita paperille kolme asiaa, joista olet tänään kiitollinen ja iloinen. Ne voivat elämän isoja asioita, mutta myös aivan pieniä arkisia asioita, kuten vaikka kädessäsi oleva lämmin teekuppi, jossa on kaunis kuva.

Kun harjoittelemme huomaamaan arjessamme kiitollisuuden aiheita, niin huomaamme niitä paremmin ja voimme näin lisätä kiitollisuuden tunnetta arjessa.

**Ohjaaja: Anna osallistujille hetki aikaa itsenäiseen pohdintaan ja kirjoittamiseen. Halutessanne voitte lopuksi käydä kierroksen, jossa jokainen jakaa yhden kiitollisuuden aiheen muulle ryhmälle.*



15–20 MIN TUTUSTUMINEN

**Ohjaaja: Valitse 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 muihin tehtäviin.*

**Mikäli osallistujamäärä on hyvin suuri, voit jakaa ryhmän pienempiin ryhmiin ja toteuttaa tutustumisen vain oman pienryhmän kesken. Tällöin hyödyntäkää samoja ryhmiä myös mahdollisissa tulevissa ryhmätehtävissä ja -keskusteluissa.*

Vaihtoehto 1. Mukavia juttuja – tutustutaan liikkeen avulla

Tarvikkeet: tämän vaihtoehdon toteutus ei vaadi tarvikkeita. Toteutus onnistuu myös etäyhteydellä, jos osallistujilla on mahdollisuus käyttää kameraa.

Ohjeista näin: Kerro nimesi ja sen jälkeen jokin mukava asia, minkä olet tehnyt tänään tai mistä sinulle on tänään tullut hyvä mieli. Esimerkiksi ”Olen Ella ja näin matkalla tänne kauniin sateenkaaren”. Etsi samalla itsellesi jokin liike, esimerkiksi käsien ravistelu. Kaikki, joiden mielestä kyseinen asia kuulosti mukavalta, toistavat saman liikkeen.

Jatkakaa kierrosta siten, että kaikki pääsevät kertomaan nimensä sekä jonkun mukavan asian päivästä ja keksimään siihen liittyvän liikkeen.

**Ohjaaja: Tehtävän tarkoituksena on tutustua, auttaa huomaamaan, että jokaisessa päivässä on jotain hyvää ja samalla liikuttaa kehoa hieman. Huomioi osallistujien toimintakyky ja tilan mahdolliset rajoitteet ohjeistuksessa, jokainen voi liikuttaa kehoaan juuri itselleen sopivalla tavalla, esim. sormien heiluttelu, pään nyökkääminen.*

Vaihtoehto 2. Esittäytyminen kuvien avulla

Tarvikkeet: kuvakortit tai ohjaajan tuomat esineet (esimerkkejä kuvakorteista löydät seuraavilta sivuilta). Myös näytölle jaetut kuvat sopivat.

**Ohjaaja: 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. Hyödyntäkää esimerkiksi kuvia tai kortteja.*

Ohjeista näin: Esittäydytään jonkin konkreettisen asian kautta. Osallistujat valitsevat (sovitusta materiaaleista) kuvan tai asian, jonka kautta esittelevät itsensä.

Esimerkiksi asia, joka jollain tavalla kuvastaa sinua ihmisenä tai tämänhetkistä olotilaasi. Valinta kannattaa tehdä ripeästi, ajatuksella ”mikä ensimmäisenä tarttuu käteen / nousee mieleen”.

Lopuksi käydään kierros, jossa jokainen kertoo ainakin nimensä sekä lyhyesti sen miksi valitsi juuri kyseisen kuvan, mikä siinä puhutteli tai miten se kuvaa häntä itseään.

Vaihtoehto 3. Tunnista tunne

**Ohjaaja: Tämä vaihtoehto toimii hyvin myös etätoteutuksessa tai lähitoteutuksessa, jos mahdollisuutta näytön jakamiselle ei ole.*

Ohjeista näin: Anna jokaiselle tehtäväksi tunnistaa jokin tunne tältä päivältä tai juuri tästä hetkestä. Apuna voi hyödyntää ohessa olevaa tunnesanojen listaa, mutta mikäli sen jakaminen ei ole mahdollista, voivat osallistujat vain miettiä millainen tunnetila heidän päiväänsä kuvastaisi parhaiten. Tarkoituksena on pysähtyä tunteen äärelle ja oppia tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita.

Käykää yhdessä läpi esittelykierros, jonka yhteydessä jokainen kertoo nimensä, sekä millaisen tunnetilan valitsi. Tarkoituksena ei ole takertua tunnetiloihin tai arvottaa, että jokin tunne olisi toista parempi, ainoastaan nimetä tunteet ja mahdollisesti huomata, että ryhmäläisillä on erilaisia tunnetiloja tapaamisen alkaessa.

Materiaaleja tutustumisen avuksi

Voit hyödyntää valmiita kuvakortteja tai 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.



Etätapaamisessa toimii myös kuvakollaasi, jonka voit jakaa ruudulle, alla esimerkki, joka on tehty Canvalla.



Alla vielä 230 tunnesanan lista, jota voi tarvittaessa hyödyntää Tunnista tunne - tehtävässä (lähde: Tunne & Taida, Suomen tunnetaitokoulutus).

Ahdistunut	Harmistunut	Inhottava	Loistava	Poissa tolaltaan	Syvällinen	Valpas
Aikaansaamaton	Hehkuva	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	Veltto
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	Huolestunut	Kiinnostunut	Murheen murtama	Rentoutunut	Tunteeton	Voimaton
Elinvoimainen	Huoleton	Kiitollinen	Murtunut	Riehaantunut	Turhautunut	Voimistunut
Eloisa	Hurmioitunut	Kiivas	Murtunut	Riemullinen	Turtunut	Voipunut
Eloton	Huvittunut	Kireä	Mustasukkainen	Riittämätön	Turvallinen	Välinpitämätön
Elpynyt	Hyväntahtoinen	Kiukkuinen	Nautinnollinen	Ristiriitainen	Turvaton	Väsynyt
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	Tympääntynyt	Yllättynyt
Epämukava	Hämällään	Kurja	Onnellinen	Seikkailunhaluinen	Tyrmistynyt	Ylpeä
Epäröivä	Hämentynyt	Kyllästynyt	Onneton	Sekava	Tyyne	Ymmällään
Epätietoinen	Hämmästynyt	Kärsimätön	Optimistinen	Sietämätön	Tyytymätön	Ystävällinen
Epätoivoinen	Häpeissään	Laimea	Osallinen	Sietämätön	Tyytyväinen	Äkäinen
Epäuskoinen	Hätäntynyt	Laiska	Pahoillaan	Sokissa	Uhmakas	Ällistynyt
Epävarma	Ihastunut	Lamaantunut	Passiivinen	Surkea	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	Pitkästynyt	Syventynyt	Vaivautunut	

10 MIN TUTUSTUMINEN AIHEESEEN: TIETOA MIELEN HYVINVOINNISTA

**Ohjaaja, alusta aihetta lukemalla alla oleva teksti osallistujille. Halutessasi voit myös hyödyntää valmiita dioja alustuksen ja tehtävien apuna. Muista, että sinun ei tarvitsekaan olla aiheen asiantuntija, ole vain oma itsesi. Tämän osion tarkoituksena on antaa tarvittavaa pohjatietoa osallistujille tulevien tehtävien tueksi.*

Käsitteitä: Mitä tarkoittaa mielenterveys, positiivinen mielenterveys ja mielen hyvinvointi?

Mielenterveys on olennainen osa terveyttä. Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Aivan kuten fyysiseenkin terveyteen, myös mielenterveyteen vaikuttavat monenlaiset asiat ja tila voi vaihdella elämän eri vaiheissa.

Kun puhumme mielen hyvinvoinnista, tarkoitetaan positiivista mielenterveyttä. Tällöin keskitytään niihin asioihin, jotka elämässä toimivat: esimerkiksi voimavaroihin, oman elämän vaikuttamismahdollisuuksiin, ihmissuhteisiin ja itselle merkityksellisiin asioihin. Positiivisen mielenterveyden käsite pyrkii siirtämään ajattelua pois sairaus- ja ongelmakeskeisyydestä. Esimerkiksi ihmisellä, jolla on jokin mielenterveyden häiriö, voi silti olla myös positiivista mielenterveyttä eli mielen hyvinvointia.

Mielen hyvinvointi ei kuitenkaan tarkoita, etteikö elämässä olisi myös vaikeita hetkiä. Haasteet ja huonoimmatkin päivät kuuluvat elämään ja ihmisyyteen. Esimerkiksi sairastuminen voi herättää monenlaisia tunteita ja toisaalta esimerkiksi reumasairauteen liittyvät oireet, kipu ja uupumus voivat kuormittaa ja rajoittaa elämää laajasti. Ne eivät silti vie mahdollisuutta kokea toivoa, merkitystä ja myönteisiä tunteita.

Mielen hyvinvointia voi myös vahvistaa sekä harjoitella kuten muitakin taitoja!

Jokaisella on keho ja mieli, ja kummankin hyvinvoinnista on tärkeää huolehtia. Keho ja mieli toimivat myös yhdessä, toinen toiseensa vaikuttaen. Siksi kannattaa harjoitella tunnistamaan omia voimavaroja sekä kuuntelemaan, mitä oma keho ja

mieli milloinkin tarvitsevat. Jokainen voi valinnoillaan vahvistaa ja edistää paitsi omaa, myös läheistensä mielen hyvinvointia. Tällaisten arkisten hyvinvointitekojen avulla rakennamme itsellemme myös pohjaa haastavampien hetkien varalle.

Mielenterveyden käsi

Mielenterveyden käsi on yksi tapa kuvata arjen hyvinvoinnin eri osa-alueita. Kuten käsi tarvitsee kaikkia sormia toimiakseen, mielenterveyttä ylläpidetään huolehtimalla hyvinvoinnin eri osatekijöistä arkisilla teoilla. Kun pidämme huolta arjen rytmistä, unesta ja levosta, terveellisestä ravitsemuksesta, ihmissuhteista, liikkumisesta, mukavista harrastuksista ja luovuudesta sekä itselle merkityksellisistä asioista, pidämme samalla huolta myös mielen hyvinvoinnistamme. Ohessa kuva mielenterveyden kädestä (lähde Mieli ry).



Mielen hyvinvoinnin ABC – kolme yksinkertaista askelta

Mielen hyvinvoinnin ABC puolestaan on mielenterveyden edistämisen toimintamalli, joka on kehitetty vahvistamaan mielen hyvinvointia. Malli tukee mielen hyvinvointia auttamalla yksilöitä ja yhteisöjä tunnistamaan ja vahvistamaan omia voimavarojaan, mikä parantaa heidän mielenterveyttään ja hyvinvointiaan. Malli perustuu kolmeen pointtiin: toimi, osallistu ja omistaudu. Malli siis kannustaa ihmisiä olemaan aktiivisia eri tavoin, osallistumaan yhdessä muiden kanssa sekä tekemällä itselle merkityksellisiä asioita. Ohessa kuva mallin keskeisistä viesteistä (lähde THL).

Tässä hyvinvointi-illassa pääsemme käsittelemään mielen hyvinvointia tukevia osa-alueita erilaisten tehtävien avulla. Hyödynnäme sekä mielenterveyden käden, että mielen hyvinvoinnin ABC:n osa-alueita osana tehtäviä.

The infographic is a 2x2 grid of light green panels. The top-left panel contains the THL logo (a green five-petaled flower) and the title 'Mielen hyvinvoinnin ABC' with the subtitle 'Tuotettu mielenterveysstrategian tuella.' The top-right panel features a close-up photo of a person's face in winter gear, with the letter 'A' and the text 'Toimi – ole aktiivinen'. The bottom-left panel shows a man and a woman knitting together, with the letter 'B' and the text 'Osallistu – yhdessä muiden kanssa'. The bottom-right panel shows a woman and a child with a dog in a snowy setting, with the letter 'C' and the text 'Omistaudu – itsellesi merkityksellisiin asioihin'.

thl

Mielen hyvinvoinnin ABC
Tuotettu mielenterveysstrategian tuella.

A Toimi – ole aktiivinen

B Osallistu – yhdessä muiden kanssa

C Omistaudu – itsellesi merkityksellisiin asioihin

30–45 MIN KOKEILLAAN YHDESSÄ!

**Ohjaaja: Tutustu ensin itse tuleviin tehtäviin ja teemoihin, joita on alustuksen jälkeen kuusi. Osassa teemoista on annettu vaihtoehtoiset tehtävät, joista voit valita ryhmällemme sopivan. Suositus on käydä läpi kaikki teemat, mutta mikäli aika on rajallinen, voitte tarvittaessa tehdä vain osan tehtävistä.*

1. Alustus (lue ääneen): Nyt pääsemme jatkamaan mielen hyvinvointia tukevien osa-alueiden käsittelyä käytännössä tehtävien avulla. Hyödynnämme sekä mielenterveyden käden osa-alueita, että mielen hyvinvoinnin ABC:n osa-alueita osana tehtäviä, eli olemme aktiivisia yhdessä muiden kanssa ja pääsemme pohtimaan itselle merkityksellisiä asioita.

2. Arjen rytmit

Vaihtoehto 1. Kotiaskarepantomiimi

Tarvikkeet: Paperilaput, joissa erilaisia kotiaskareita. Jaa osallistujille laput, joihin on kirjoitettu erilaisia arjen askareita (tee itse tai hyödynnä tämän materiaalin lopussa olevaa valmista mallia, Liite 1: Arjen askareita). Huomioi, että jokaiselle arjen askareelle pitää olla pari (tai kolmen ryhmä).

Ohje (lue ääneen): Ensimmäinen tehtävä liittyy arjen rytmiin. Arkea rytmittävät erilaiset rutiinit, muun muassa kotityöt. Jokainen saa kohta oman lapun, jossa lukee jokin kotityö. Älä näytä sitä muille. Tehtävänä on alkaa tekemään kyseistä kotityötä kuvaavaa liikettä (ilman ääntä) ja lähteä samalla liikuskelemaan ympäri tilaa. Kun arvelet löytäneesi itsellesi parin, joka tekee samaa kotityötä, varmista asia kysymällä esimerkiksi ”oletko sinäkin tiskaamassa”. Kun löydät parin, esittäytykää lyhyesti ja menkää istumaan tai seisomaan vierekkäin.

Ohjaajalle: Jos tila on pieni tai liikkuminen ei onnistu, tehtävän voi toteuttaa myös omalla paikallaan niin, että osallistujat yksitellen esittävät omaa kotityötään liikkein ja vasta tehtävän jälkeen vaihdetaan paikkoja niin, että jokainen menee oman parinsa luokse.

Vaihtoehto 2: Mikä kaikki arkea rytmittää?

Tämä vaihtoehto sopii hyvin myös etätoteutukseen. Tehtävän voi tehdä videokuvan välityksellä, tai mikäli se ei jostain syystä onnistu, myös chattia hyödyntäen.

Ohje (lue ääneen) Ensimmäinen tehtävä liittyy arjen rytmiin. Arkea rytmittävät erilaiset asiat ja rutiinit. Yritetään keksiä yhdessä kymmenen asiaa, jotka meidän ryhmämme arkea rytmittävät. Kirjataan nämä muistiin.

Jatko-ohje: Keksikää sitten näille kymmenelle arjen askareelle niitä kuvaavat liikkeet (esimerkiksi hampaiden pesu). Käykää lista läpi niin, että kaikki ne, jotka kokevat, että kyseinen asia rytmittää myös omaa arkea, alkavat toistaa samaa liikettä.

3. Vapaa-aika ja luovuus

Vaihtoehto 1. Mikä meitä yhdistää?

Ohje (lue ääneen): Tämä tehtävä tehdään parin kanssa tai pienissä ryhmissä. Tehtävä liittyy vapaa-aikaan ja luovuuteen. Ihmiset tykkäävät tehdä erilaisia asioita vapaa-ajallaan. Joku rakastaa luonnossa liikkumista, toinen nauttii kulttuuririennoista. Jollekin maalaaminen hiljaisuutta kuunnellen on parasta laatu-aikaa, kun toinen odottaa kaikista eniten ystävien tapaamista. Joku uppoutuu mieluiten hyvään kirjaan ja joku toinen viihtyy tunteja hevostallilla eläimiä hoitaen.

Keskustelkaa parin/ryhmän kanssa hetki siitä, millaisia asioita te tykkäätte tehdä vapaa-ajallanne. Löydätkö parisi kanssa yhteisiä harrastuksia tai sellaisesta tekemisestä, josta molemmat pitävät. **Montako löydätte?** Jakakaa vastaukset koko ryhmälle loppuksi.

Vaihtoehto 2: Vapaa-ajan viettotapoja

Tämä toteutus sopii erityisesti etätoteutukseen. Tehtävä liittyy vapaa-aikaan ja luovuuteen. Ihmiset nauttivat tehdä erilaisia asioita vapaa-ajallaan. Tehtävän tarkoituksena on pohtia, mistä itse nauttii ja toisaalta avoimin mielin ottaa vastaan myös muiden ideoita mukaviin vapaa-ajan viettotapoihin, joita ei itse ole keksinyt kokeilla.

Ohjaaja: lue ohjeet osallistujille yksi vaihe kerrallaan. Edetkää seuraavaan, kun aiempi vaihe on saatu tehtyä.

- Vaihe 1. Jokainen kirjoittaa chatiin jonkin asian, jota kaikista mieluiten tekee vapaa-ajallaan.
- Vaihe 2. Kun kaikki ovat kirjoittaneet vastauksensa, jokainen käy tykkäämässä niitä muiden vastauksia, joita myös itse tykkää tehdä
- Vaihe 3. Jokainen kirjoittaa chatiin nyt jonkin sellaisen asian tai aktiviteetin, jota haluaisi joskus kokeilla.
- Vaihe 4. Kun kaikki ovat vastanneet, jokainen käy vielä tykkäämässä sellaisia ideoita, joita myös itse haluaisi joskus kokeilla.

4. Liikkuminen

**Ohjaaja: Asettukaa tilassa siten, että teidän on mahdollista liikkua tilassa esimerkiksi seinustalta toiselle: Esimerkiksi vaihtoehdon A kannattajat liikkuvat vasemmalle, vaihtoehdon B kannattajat oikealle. Mikäli liikkuminen tilassa ei ole mahdollista, mieti vaihtoehtoinen tapa ilmaista mielipide liikkeen avulla (esimerkiksi istuen/seisten tai kädet ylös/alas).*

Ohje (lue ääneen): Liikkumisella on kokonaisvaltaisia vaikutuksia sekä kehoon, että mieleen. Eri ihmiset pitävät erilaisista asioista myös liikuntaan liittyen.

Liikuntamotivaation näkökulmasta on hyvä tunnistaa, mitkä asiat ovat itselle tärkeitä ja mistä itse nauttii. Kuulette kohta kaksi vaihtoehtoa, josta teidän tulee valita itsellenne sopivampi. Liiku sen mukaan, kumpi vastauksista sopii itsellesi paremmin. Kysymykset ovat mielipidekysymyksiä, eikä niihin ole oikeaa eikä väärää vastausta, mutta näette samalla, kumpi vaihtoehdoista on ryhmässä vallitseva mielipide.

Esimerkiksi: Liikutko mieluummin aamulla vai illalla? Ne, jotka vastaavat aamu, liikkuvat tilan vasempaan reunaan ja ne, jotka ilta, liikkuvat oikeaan reunaan.

Vaikka monet väitteistä ovat sellaisia, että voisit ehkäpä valita molemmat vaihtoehdot, on tässä tehtävässä tarkoitus valita vain yksi, tällä hetkellä mieluisampi/sopivampi vaihtoehto. Tehtävää ei kannatta ottaa turhan vakavasti, mutta se voi auttaa tunnistamaan asioita, jotka voivat tehdä liikkeelle lähtemisestä helpompaa.

Väitteet (ohjaaja lukee ääneen yksitellen):

- Liikutko mieluummin aamulla vai illalla?
- Liikutko mieluummin muiden kanssa vai itseksesi?
- Liikutko enemmän ulkona vai sisätiloissa?
- Arveletko liikkuvasi enemmän kesällä vai talvella?
- Oletko huomannut liikkumisen vaikuttavan mielialaan, kyllä/ei?
- Nukutko aktiivisen päivän jälkeen paremmin vai huonommin?
- Kokeilette mieluummin uusia juttuja vai pitäydytkö vanhoissa tutuissa?
- Liikutko useammin arjen askareiden parissa vai liikuntaharrastusten parissa?
- Liikutko mieluummin hiljaisuudessa vai musiikkia kuunnellen?
- Koetko, että liikkeelle lähteminen on vaikeaa / helppoa.

Ohjeet etätoteutukseen. Toteuttakaa tehtävä kuten edellä, mutta esimerkiksi niin, että kameran pitämien auki tarkoittaa ensimmäistä vaihtoehtoa, kameran sulkeminen jälkimmäistä. Jos haluatte lisätä tehtävään kevyttä liikettä, voitte myös kaikki avata kameranne, ja näyttää kameraan liikkeen avulla mitä mieltä olette. Esimerkiksi ensimmäinen vaihtoehto seisten, kädet ylös, jälkimmäinen vaihtoehto istuen, käsien ravistelu alhaalla. Sopikaa teille sopivin tapa!

5. Ravinto ja ruokailut (mahdollisuus pitää tauko tässä yhteydessä)

Vaihtoehto 1. Tauko

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

Jos haluatte, voitte pitää tässä kohtaa kahvi- tai välipalatauon, jolloin nautitte vapaasti tarjoiluista tai toistenne seurasta!

Jos varsinaista kahvi- tai välipalataukoa ei ole suunniteltu, voitte myös pitää vapaamuotoisen tauon tässä kohtaa, jotta osallistujilla on mahdollisuus esimerkiksi hakea juotavaa. Tauko on hyvä pitää myös etätoteutuksessa.

Vaihtoehto 2. Tietoinen syöminen

**Ohjaaja: Jos kyseessä on etätoteutus, kannattaa tässä kohdassa antaa osallistujille pieni tauko, ja pyytää heitä halutessaan hakemaan keittiöstä jokin pieni suupala. Tämä voi olla vaikkapa pähkinä, mandariinilohko tai rusina. Lähitoteutuksessa ohjaaja voi varata osallistujille rusinan tai muun pienen syötävän valmiiksi (1 per osallistuja).*

Jaa jokaiselle osallistujalle rusina tai muu valitsemanne syötävä ja pyydä asettamaan se pöydälle tai muulle tasolle edessä.

Ohje (lue ääneen rauhallisesti): Ota mukava asento, rentoudu ja hengittele rauhallisesti hetki. Voit sulkea myös silmäsi hetkeksi. Harjoitus tehdään itsenäisesti hiljentyneenä ilman keskustelua.

Tarkoituksena on suhtautua uteliaasti edessäsi olevaan herkkuun – kuin näkisit sen ensimmäistä kertaa elämässäsi. Pyri keskittymään lyhyeen harjoitukseen täysillä. Jos huomaat ajatuksesi karkaavan muualle, huomioi se neutraalisti ja palauta ajatuksesi sitten takaisin harjoitukseen.

- Tarkkaile ensin valitsemaasi herkkua hetki ulkoisesti: Miltä se näyttää? Mitä värejä havaitset? Minkä muotoinen se on? Kallista sitten päätäsi eri kulmiin. Muuttuuko herkun ulkonäkö?
- Nosta herkku sitten kämmenellesi ja tarkkaile, miltä se tuntuu: Paljonko se painaa? Miltä ulkopinta tuntuu ihoasi vasten? Onko herkku lämmin, kylmä vai jotain muuta? Saatko irrotettua siitä palasen tarkempaa tutkimusta varten?
- Vie herkku sitten lähelle korvaasi ja pyörittele herkkua sormissasi kevyesti: Mitä kuulet? Onko ääni pehmeä, kova, rapiseva vai jotain muuta? Sulje silmäsi ja aisti, muuttuuko ääni.
- Vie herkku sitten nenäsi alle ja nuuhkaise sitä: Mitä haistat? Onko tuoksu hyvä vai huono? Herättääkö tuoksu mielikuvia tai fyysisiä tuntemuksia? Herahtaako vesi kielellesi?
- Vie seuraavaksi herkku suuhusi, mutta älä syö sitä vielä. Tunnustele hetki kielelläsi, miltä herkku tuntuu. Alkaako se sulaa? Aistitko jo makuja? Tuntuuko herkku nyt erilaiselta kuin aiemmin kädessäsi?
- Pureskele sitten herkkua rauhallisesti, mutta älä nielaise vielä. Mitä maistat? Mitkä kasvojen lihakset työskentelevät? Missä suun kohdassa makuaistimus tuntuu? Liittyykö makuun muistoja?

- Lopuksi voit nielaista herkun. Tunnetko, miten se liikkuu kurkussasi kohti mahalaukkua? Onko olosi herkun jälkeen jotenkin erilainen?

Tässä harjoiteltiin tietoista syömistä, jonka ideaa voi soveltaa myös kotiooloissa ruokailuiden yhteydessä jättämällä ylimääräiset ärsykkeet pois ja keskittymällä ruokailuhetkeen. Tietoinen syöminen auttaa nauttimaan ruoasta kaikilla aisteilla ja keskittymään syömiseen. Tämä avulla voi saada myös uusia näkökulmia syömistä hallintaan ja rauhoittumiseen.

Lopuksi voidaan käydä läpi yleisesti kommentteja: Miltä harjoitus tuntui?

6. Uni ja lepo

**Ohjaaja: Yhdessä tehtävä harjoite löytyy Youtubesta: Kehon asteittainen rentoutus istuen (kesto noin 2 min). Harjoitteen voi tehdä myös etätoteutuksena. Kuvan jakaminen ei ole välttämätöntä, olennaista on, että ääni kuuluu. Halutessasi voit myös itse lukea harjoitteen ryhmällesi, teksti alla (kesto noin 2 minuuttia).*

Linkki harjoitteeseen:

<https://www.youtube.com/watch?v=umYskMfv8ug&list=PLD5H7EvGLoTFzA2n67FYFfHHfmXdOAyaO&index=3>

Ohje (lue ääneen): Seuraava osa-alue on uni ja lepo. Kokeillaan nyt yhdessä yhtä lyhyttä harjoitetta, joka voi auttaa kehoa ja mieltä rauhoittumaan. Ota mukava asento, istuen, seisten tai pötkötellen.

Kehon asteittainen rentoutus istuen

Tämän lyhyen kehon rentouttamisharjoituksen voit tehdä aina, kun huomaat olevasi kuormittunut tai tunnet jännittyneisyyttä kehossasi. Harjoitus kestää noin minuutin, ja sen voi helposti toteuttaa istuen erilaisissa ympäristöissä.

Voit halutessasi pitää silmät suljettuina harjoituksen ajan.

- Istu selkänojallisella tuolilla. Aisti selkä selkänojaa vasten, lantio ja pakarot tukevasti istuimessa sekä jalkapohjat vakaasti lattialla. Anna selän nojata rentona taaksepäin.

- Hengitä kaksi kertaa hieman normaalia syvemmin sisään ja ulos. Uloshengityksellä huokaise suun kautta ja päästä jännittyneisyydestä irti.
- (Pieni tauko)
- Vie sitten huomio päälaellesi. Anna rentouden tunteen laskeutua hitaasti kasvojen lihaksiin, kaulaan ja niskaan.
- (Pieni tauko)
- Tunne, kuinka rentous leviää hartioille ja valuu alaspäin rintakehään sekä edelleen vatsan alueelle. Anna rentouden jatkaa matkaa lantioon, reisiin ja polviin, siitä sääriin ja lopulta jalkateriin asti.
- (Pieni tauko)
- Aisti hetki olotilaasi.
- Kun olet valmis, avaa silmät ja jatka päivääsi hieman aiempaa rentoutuneempana.

7. Ihmissuhteet ja tunteet sekä arvot

**Ohjaaja: Viimeiset osa-alueet, eli ihmissuhteet ja tunteet sekä arvot on yhdistetty yhteen tehtäväkokonaisuuteen, jossa on neljä vaihtoehtoa. Valitkaa näistä ryhmällemme mieluisin. Jos aikaa on reilusti, voitte halutessanne toteuttaa kaksikin tehtävää.*

Vaihtoehto .1 Omat arvot

Tämä vaihtoehto toimii hyvin myös etätoteutuksessa tai jos mahdollisuutta näytön jakamiselle ei ole. Tehtävä on itsenäinen.

Tarvikkeet: Paperia ja kynä osallistujille.

Ohje (lue ääneen): Käytetään hetki aikaa tutustuaksemme itseemme ja omiin arvoihimme. Omien arvojen tunnistaminen auttaa elämään mielekäästä ja merkityksellistä elämää ja voi auttaa tekemään itselle sopivia valintoja. Arvot toimivat myös motivaation moottoreina. Arvot ovat aina henkilökohtaisia, ja siksi tehtävä tehdään yksin, oikeita tai vääriä vastauksia ei ole. Arvot voivat myös muuttua elämän aikana ja siksi tehtävän äärelle voi palata aika-ajoin.

1. Listaa ensin paperille asioita, joita pidät juuri nyt elämässäsi merkityksellisinä ja tärkeinä tai jotka tuovat iloa. Käytetään tähän muutama minuutti aikaa. (Ohjaaja: Ohjeista loppuosa vasta ajan kuluttua).
2. Jos sait listattua paljon asioita, ympyröi vielä ne, jotka ovat sinulle kaikista tärkeimpiä.
3. Pohdi lopuksi, kuinka tyytyväinen olet siihen, kuinka hyvin nämä arvot toteutuvat elämässäsi? Mikä toteutuu erityisen hyvin? Entä huomaatko jonkin kaipaavan nykyistä enemmän huomiota?

Vaihtoehto 2. Tunnista tunne

Tämä vaihtoehto toimii hyvin myös etätoteutuksessa tai jos mahdollisuutta näytön jakamiselle ei ole. Huom! Älä valitse tätä tehtävää, jos teitte tunnetehtävän tutustumisvaiheessa.

Ohje: Anna jokaiselle tehtäväksi tunnistaa tunteita tältä päivältä tai tältä viikolta. Apuna voi hyödyntää ohessa olevaa tunnesanojen listaa, mutta mikäli sen jakaminen ei ole mahdollista, voivat osallistujat vain miettiä millaiset tunnesanat heidän päiväänsä tai viikkoa kuvaavat parhaiten. Tarkoituksena on pysähtyä tunteen äärelle ja oppia tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita.

Käykää lopuksi yhdessä läpi kierros, jossa jokainen nostaa esiin yhden tunnetilan, joka on vahvimmin näkynyt hänen päivässään tai viikossaan. Vastauksen voi myös lyhyesti perustella. Tarkoituksena ei ole takertua tunnetiloihin tai arvottaa, että jokin tunne olisi toista parempi, ainoastaan nimetä tunteet ja mahdollisesti huomata, että ryhmäläisillä on erilaisia tunnetiloja. Mikäli ryhmä on iso, keskustelun voi toteuttaa myös pienryhmissä.



Vaihtoehto 3. Ihmissuhteet

Tämä vaihtoehto toimii hyvin myös etätoteutuksessa. Ryhmän koosta riippuen, jakautukaa tarvittaessa pienryhmiin keskustelemaan.

Ohje: Keskustelkaa ihmissuhteista seuraavien apukysymysten avulla. Voitte aloittaa yhdestä ja siirtyä seuraavaan, kun kaikki ovat päässeet vastaamaan ja kommentoimaan kyseistä aihetta.

- 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 vaihtoehto toimii hyvin myös etätoteutuksessa tai jos mahdollisuutta näytön jakamiselle ei ole. Tehtävä on itsenäinen.

Tarvikkeet: Paperia ja kynä osallistujille.

Ohje (lue ääneen): Käytetään vielä hetki aikaa itsenäiseen tehtävään. Kirjoita paperille lyhyt kirje, jossa kiität itseäsi. Kirjoita erityisesti, millaisia asioita arvostat itsessäsi ja/tai omissa ihmissuhteissasi.

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

5–10 MIN 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 tai paperi (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 tietyn kestoisella puheenvuorolla (esim. sekuntikellolla mitaten).



5 MIN KOTITEHTÄVÄN OHJEISTUS

Halukkaat voivat valita itselleen sopivan kotitehtävän seuraavista vaihtoehdoista:

**Ohjaaja: Alla kolme vaihtoehtoista kotitehtävää. Jos mahdollista, voit tulostaa kotitehtäväsivuja ryhmäläisille tai antaa heidän ottaa kuvan haluamastaan tehtävästä.*

1. **Hyvinvointitekoja itselle.** Tee itsellesi lista mielen hyvinvointia tukevista asioista. Materiaalin lopussa on valmis pohja/malli, jota voi hyödyntää. Halutessasi voit jatkaa tehtävää suunnittelemalla tulevalle viikolle yhden asian, jonka teet tällä viikolla vahvistaaksesi omaa mielen hyvinvointiasi.
2. **Mielihyväalbumi.** Muistele menneitä, ja erityisesti mukavia ja ilahduttaneita asioita. Selaa vanhoja valokuvia (fyysisiä kuvia valokuva-albumista tai digitaalisia kuvia puhelimen galleriasta) ja kokoa itsellesi ”mielihyväalbumi” 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=zsLWgpgqE3PE>
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.

5 MIN YHTEINEN LOPETUS JA MATERIAALIEN JAKO

Lopuksi muista kiittää osallistujia ja jakaa mukana olevat materiaalit!

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

Palaute

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

Halutessanne voitte hyödyntää valmista palautelomakepohjaa, jonka löydät täältä: <https://reumaliitto.fi/yhdistyksille/vinkkeja-toimintaan/hyvinvointi/>

Vinkit jatsoon

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

- Reumaliiton vinkkejä yhdistysten hyvinvointitoiminnan tueksi on koottu tänne: <https://reumaliitto.fi/yhdistyksille/vinkkeja-toimintaan/hyvinvointi/>
- Omahoitopolku-hankkeessa tehty Oman hyvinvoinnin polku -verkkosivu löytyy Reumaliiton verkkosivuilta osoitteesta www.reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi. Täältä löydät monipuolista tietoa omahoidosta ja vinkkejä oman hyvinvoinnin edistämiseen.
- **Reumatroppi.** Reumatropin ryhmätoimintamallia ja materiaaleja voi hyödyntää monin tavoin soveltaen osana yhdistyksen toimintaa. 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. jäsenille, kaikille avoin)?
- 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.

Materiaalissa hyödynnetyjä lähteitä

Liikunta ja mielen hyvinvointi, UKK-instituutti: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikkuminen-ja-hyvinvointi/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/?srsltid=AfmBOopWGk0Ie5vPegMJGZKRU4TnmoVJW5a7A7NjcZJ2dDtmrMNneBcb>

Mental health, WHO: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Mielen hyvinvointia voi edistää vaikuttavasti – Ota mielen hyvinvoinnin ABC -toimintamalli käyttöön: <https://thl.fi/-/mielen-hyvinvointia-voi-edistaa-vaikuttavasti-ota-mielen-hyvinvoinnin-abc-toimintamalli-kayttoon>

Mielen hyvinvointi, Suomen Reumaliitto: <https://reumaliitto.fi/sairastuneille-ja-laheisille/hyvinvoinnin-tueksi/mielen-hyvinvointi/>

Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja, Mieli ry: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

Mitä mielen hyvinvointi on? Mielenterveystalo.fi: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/mita-mielen-hyvinvointi>

Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi, THL: <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>

LIITE 1.

Arjen askareita. Tulosta lista ja leikkaa laput tai kirjoita itse paperilapuille. Jaa jokaiselle osallistujille jokin kotityö, niin, että jokaiselle löytyy ryhmästä myös pari (tai kolmen hengen ryhmä).

Halutessaan ohjaaja voi myös itse tehdä laput kirjoittamalla paperille näitä tai itse keksimiään arjen askareita.

Imurointi	Imurointi	Imurointi
Lumitöiden tekeminen	Lumitöiden tekeminen	Lumitöiden tekeminen
Ikkunoiden pesu	Ikkunoiden pesu	Ikkunoiden pesu
Pyykkien viikkaaminen	Pyykkien viikkaaminen	Pyykkien viikkaaminen
Vessan pesu	Vessan pesu	Vessan pesu
Ruoanlaitto	Ruoanlaitto	Ruoanlaitto
Haravointi	Haravointi	Haravointi

LIITE 2. TUE MIELEN HYVINVOINTIASI

A. Toimi, ole aktiivinen Pohdi tähän, miten eri tavoin voit olla aktiivinen.	Minkä asian voisit tehdä tulevan viikon aikana?
B. Osallistu, yhdessä muiden kanssa Pohdi tähän, miten eri tavoin voit osallistua ja toimia yhdessä muiden kanssa.	Minkä asian voisit tehdä tulevan viikon aikana?
C. Omistaudu itsellesi merkityksellisiin asioihin Pohdi tähän, mitkä asiat ovat itsellesi merkityksellisiä ja tuottavat sinulle iloa.	Minkä asian voisit tehdä tulevan viikon aikana?

Lomake laadittu mukailen Mielen hyvinvoinnin ABC-toimintamallin materiaaleja (THL), jotka on tuotettu mielenterveysstrategian tuella.