

SISÄISIÄ VOIMAVAROJA ETSIMÄSSÄ -RYHMÄNOHJAUSPAKETTI
MIELENVIREYS RY:N VAPAAEHTOISTYÖNTEKIJÖILLE

Ida Lamminpää
Jemina Maijanen
Opinnäytetyö, kevät 2015
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Diakonisen sosiaalityön
suuntautumisvaihtoehto
Sosionomi (AMK) + diakonin
virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Lamminpää, Ida & Maijanen, Jemina. Sisäisiä voimavaroja etsimässä – ryhmänohjauspaketti Mielenvireys ry:n vapaaehtoistyöntekijöille. 85.s., 1 liite. Kevät 2015. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihto, sosionomi (AMK) + diakonin virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä ryhmänpitopaketti vapaaehtoistyöntekijöiden ohjattavaksi sekä ottaa ihminen huomioon psyko-fyysis-sosiaalisena sekä hengellisenä kokonaisuutena. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea ja edistää mielenterveyskuntoutujien mielenterveyttä, hyvinvointia ja elämän mielekkyyttä sekä auttaa heitä löytämään omia sisäisiä voimavaroja. Tarkoituksena oli myös antaa uutta voimaa ja uusia valoisampia näkökulmia ryhmäläisten ja myös ryhmänvetäjän elämään. Ryhmänpitopaketissa on yhteensä viisi ryhmäkertaa. Ryhmäkertoja ovat mielekäs arki, kehon ja mielen hyvinvointi, ajatusten voima ja stressistä luopuminen, kiitollisuus sekä kohti eheämpää minäkuvaa. Ryhmässä on 6-8 henkilöä ja ryhmäkerrat ovat pituudeltaan 1-2 tuntia.

Ryhmänohjauspakettia ovat arvioineet Mielenvireys ry:n vapaaehtoistoiminnan ohjaaja sekä vapaaehtoiset. Ryhmänohjauspaketti on suunniteltu sillä tavoin, että vapaaehtoistyöntekijöiden on vaivatonta ohjata ryhmää koska vain, ohjeiden perusteella. Jatkotutkimushaasteena voitaisiin selvittää sitä, miten ryhmä on toiminut ja millaisia tuloksia sillä on saavutettu.

Asiasanat: mielenterveys, hyvinvointi, mielenterveyskuntoutujat, vertaistuki, ryhmä, voimaantuminen

ABSTRACT

Lamminpää, Ida & Maijanen, Jemina. Searching for inner resources – A group guiding packet for Mielenvireys ry's voluntary workers. 85 pages, 1 appendix. Spring 2015. Diaconia University of Applied Sciences, Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work, Degree: Bachelor of Social Services.

The goal of thesis was to create a group guiding packet for voluntary workers and see people as combinations of psychological, physical, social and spiritual elements. The purpose of the thesis was to support and enhance the mental health, welfare and meaningfulness of life of mental health rehabilitants and help them to find their own inner resources. The aim was also to give new power and new brighter perspectives for the life of group members and group leaders. The group guiding packet includes five group meetings. Group topics are a meaningful everyday life, welfare of the body and mind, power of thoughts, stress relief, gratitude and moving towards a more harmonious self-image. The group has 6-8 persons and group meetings take 1-2 hour per meeting.

The group guiding packet was estimated by the voluntary work leader and voluntary workers of Mielenvireys ry. The packet has been created so that it is easy to guide a group anytime based on the instructions. A future research challenge could be to explore how the group has worked and what kinds of solutions it has created.

Key words: mental health, welfare, mental health rehabilitants, peer support, group, empowerment

SISÄLLYS

JOHDANTO.....	5
1 HYVINVOINNIN JA MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN	7
1.1 Psyko-fyysis-sosiaalinen ja hengellinen ihminen	7
1.2 Mielenterveys ja sen edistäminen	8
1.2.1 Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä	10
1.2.2 Mielenterveyttä vaarantavia tekijöitä	14
1.2.3 Mielenterveyskuntoutus ja -kuntoutujat sekä vertaistuki.....	15
2 SISÄISIÄ VOIMAVAROJA ETSIMÄSSÄ -RYHMÄNOHJAUSPAKETTI.....	18
3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	20
4 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI	21
4.1. Arviointi	22
5 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS.....	24
6 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS.....	25
8 POHDINTA	26
LÄHTEET.....	28
LIITE 1: Sisäisiä voimavaroja etsimässä –ryhmänohjauspaketti.....	32

JOHDANTO

Opinnäytetyömme on Sisäisiä voimavaroja etsimässä -ryhmänohjauspaketti Mielenvireys ry:n mielenterveyskuntoutujille. Kohderyhmämme ovat aikuiset sekä ikääntyvät mielenterveyskuntoutujat. Yhteistyökumppanimme toimii 1970 vuonna perustettu Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama Mielenvireys ry ja yhteyshenkilöinäimme toimii toiminnanjohtaja ja vapaaehtoistoiminnan ohjaaja. Mielenvireyden toiminnan tarkoituksena on aktivoida ja tuoda yhteen mielenterveyshäiriöistä toipuvia henkilöitä ja ehkäistä syrjäytymistä, parantaa asemaa vertaistuen keinoin ja kannustaa toimintakyvyn ylläpitämiseen ja vahvistamiseen. Mielenvireydessä toimii yli 30 henkilöä vapaaehtoisena, jotka toimivat esimerkiksi ryhmänohjaajina, siivoustehtävissä, tiedotustehtävissä ja retkitoiminnan parissa. Vapaaehtoisille järjestetään tietyin väliajoin koulutusta ja virkistystä. Vapaaehtoiset koostuvat kävijöistä, jotka haluavat antaa omaa aikaansa ja osaamistaan muille. (Mielenvireys ry, i.a.) Sisäisiä voimavaroja etsimässä -ryhmä on tarkoitettu vapaaehtoisten Mielenvireys ry:n jäsenten ohjattavaksi muille kävijöille.

Sisäisiä voimavaroja etsimässä -ryhmä on henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin keskittyvä, ja koska aihe on aina ajankohtainen, ryhmää voi ohjata useamman kerran eri ajankohtina. Ryhmän pitämiseen on selkeä ohjeistus ja kattavasti tietoa, jotta mielenvireyden vapaaehtoistyöntekijän on vaivaton ohjata ryhmää. Ryhmäkertoja on viisi ja jokaiselle ryhmäkerralle on oma ilmoittautuminen, jolloin useampi kunkin ryhmäkerran aiheesta kiinnostunut henkilö pääsee osallistumaan. Eli kävijät voivat valita itselleen sopivat ja mielenkiintoiset ryhmäkerrat. Ryhmänkoko on 6-8 henkilöä. Mielenvireydessä ei ennen ole ollut tällaista käytäntöä, jossa jokaiselle ryhmäkerralle on oma ilmoittautuminen, joten se on aivan uusi kokeilu ja siinä nähdään voisiko samanlainen idea toimia myös jatkossa. Jokainen ryhmäkerta sisältää tietyn teeman henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin liittyen. Aiheita ovat mielekäs arki, kehon ja mielen hyvinvointi (liikunta, ravinto, uni ja lepo), ajatusten voima ja stressistä luopuminen, kiitollisuus ja kohti eheämpää minäkuva (omanarvontunteen lisääminen, ihminen ei ole yhtä kuin sairaus, itsetunto). Tavoitteenamme on

tukea ja edistä hyvinvointia sekä mielenterveyttä ja olemme suunnitelleet ryhmien sisällöt mahdollisimman hyvin, jotta ne palvelisivat tavoitetta. Sisäisiä voimavaroja etsimässä -ryhmässä ihminen kohdataan psyko-fyysis-sosiaalisena sekä hengellisenä ihmisenä ja ryhmä pohjautuu omien sisäisten voimavarojen löytämiseen sekä vertaistukeen, joka on osa voimaantumisprosessin käynnistymistä.

1 HYVINVOINNIN JA MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN

Hyvinvointi on käsite, joka liittyy laajasti ajateltuun toiminnallisuuteen. Hyvinvointi merkitsee hyvää olemista, eli toisin sanoen hyvää elämää. Silloin kun toiselle ihmiselle osoitetaan mikä hänelle olisi hyväksi, edistetään hänen hyvinvointiaan. Siinä tapauksessa, kun toiselle ihmiselle osoitetaan sitä mitä hän tarvitsee ja autetaan siinä, ettei hän menetä sitä, suojellaan hänen hyvinvointiaan. Ammatillisuuteen peilattaessa edellä mainitut ovat hyvinvointityötä. (Niemelä 2011, 16).

1.1 Psyko-fyysis-sosiaalinen ja hengellinen ihminen

Ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus, jolloin ihmisen on tärkeää ottaa huomioon henkinen hyvinvointi, fyysinen kunto ja ihmissuhteiden tärkeys. Edellä mainittujen asioiden vaaliminen on tärkeä tehtävä, sillä jokainen niistä tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Kantaneva 2009, 11.) Lisäksi jokaisessa ihmisessä on hengellinen ulottuvuus, joka on myös tärkeää huomioida ja tukea. Sisäisiä voimavaroja etsimässä -ryhmä pyrkii huomiomaan ihmisen kokonaisvaltaisena olentona ja se on otettu huomioon ryhmäkerroilla erilaisilla harjoituksilla ja keskusteluaiheilla.

Psyko-fyysis-sosiaalinen määritelmä tarkoittaa, että ihmisen psyykkistä toimintaa ohjaa oma mieli, eli psyyke, sosiaalinen tilanne sekä kehollisuus, fyysinen minä. Fyysinen taso ilmenee esimerkiksi siten, että eri tunnetilat aiheuttavat myös reaktioita kehossa; ilon tunne luo keveän olon kehoonkin, kun taas huono henkinen olo on yhteydessä sairastumisiin, esim. vatsahaava tulee pitkäaikaisesta stressistä. Sosiaalinen vuorovaikutus, joka on suuri osa ihmisen psyykkistä toimintaa, vaikuttaa monin eri tavoin ihmisen kehitykseen, esim. tunnetaidot ja kognitiiviset taidot kehittyvät sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Ihmisillä on vauvasta saakka valmius vuorovaikutukseen. Psyykkinen toiminta sisältää arviot ja tulkinnat mielen sisäisistä havainnoista ja mielen ulkopuolisesta maailmasta havaituista asioista. Siihen kuuluu kognitiiviset

toiminnot; ajattelu, luovuus, oppiminen, muisti, ongelmanratkaisu ja kyky käyttää kieltä. Psyykkisiin toimintoihin kuuluu myös tunteen ja toiminnan vaikuttimet, eli motiivit. (Psykologian aihepiirit i.a.; Apponen & Peltomaa 2006, 11–12.)

Hengellisyys on uskon käytännöllistä harjoittamista. Siihen kuuluvat muun muassa ehtoollisen vietto, hiljaisuus, jumalanpalveluksiin osallistuminen ja mietiskely. Hengellisyys näkyy ihmisen elämäntarkoituksen tulkinnoissa ja elämäntavassa. Hengellisyys liittyy toivoon sekä rakentavien mahdollisuuksien tunnistamiseen omassa elämäntilanteessa ja luottamusta tulevaisuuteen. Uskonto voi antaa päämäärän olemassaololle. Uskonnollinen ihminen kokee olevansa riippuvainen jostakin itseään suuremmasta, absoluuttisesta, Jumalasta. Ihmisillä on erilaisia hengellisiä tarpeita ja hengelliset tarpeet voidaan jakaa neljään ryhmään, joista ensimmäisenä on tarve tulla sovitetuksi niin läheisten kuin Jumalankin kanssa. Toisena on tarve suojautua kaiken uhatessa ja kolmantena on tarve löytää elämän eheys. Viimeisenä on tarve täyttymyksen ja kiitollisuuden saavuttamiseen. (Hanhiova & Aalto 2009, 12,13.) Kristilliseen Ihmiskäsitykseen kuuluu armollisuus ja rakkaus itseä ja toisia kohtaan. Eräs tärkeä näkökulma on se, että ihminen tarvitsee toista ihmistä, sillä ihmiseksi voi kasvaa ja ihmisenä elää vain olemalla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Ihmisellä on tarve rakastaa ja tulla rakastetuksi, tulla hyväksytyksi, kantaa vastuuta ja välittää toisista. (Paarma 2007.)

Vaikka ihminen ei kuuluisi mihinkään uskontokuntaan, hän voi silti uskoa samanlaisiin arvoihin ja elää uskoen johonkin hyvään ja luottaa elämän kantavan. Jokaisessa ihmisessä on silti hengellinen ulottuvuus, kuuluu hän johonkin tiettyyn uskontokuntaan tai ei. Henkisyys ja hengellisyys ovat henkilökohtaisia voimavaroja jokaiselle.

1.2 Mielenterveys ja sen edistäminen

Mielenterveyden määrittäminen on vaikeaa, sillä se on käsitteenä hyvin monimuotoinen. (Nordling & Toivio 2013, 60). Mielenterveys käsitteenä on

yleistynyt 1950 -luvulla, sillä aiemmin sitä ilmaistiin psyykkisellä tasapainolla, henkisellä hyvinvoinnilla tai mielisairauden puuttumisella sekä normaaliutena. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2010, 8). Mielenterveyden kehittymiseen vaikuttavat muun muassa perimä, varhainen vuorovaikutus, äidin raskauden aikainen terveydentila, elämän kokemukset (erityisesti kriisit ja traumaattiset kokemukset), elämäntilanteen kuormittavuus, sekä ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto. (Nordling & Toivio 2013, 60.) Ihmisen mielenterveys luo pohjan ihmisen hyvinvoinnille. Kun mielenterveys toimii voimavarana se mahdollistaa mielekkään sekä yksilöllisen elämän. Positiivinen mielenterveys sekä mielenterveyden sairaudet ja häiriöt sisältyvät molemmat mielenterveyteen. Positiivinen mielenterveys toimii voimavarana, eli siihen sisältyy muun muassa hyvä itsetunto, usko siihen että voi vaikuttaa elämäänsä, kokemus hyvinvoinnista, ihmissuhteiden ylläpitäminen sekä henkinen kestävyys vaikeuksien yllättäessä. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2010, 8.)

Mielenterveysasioista puhuminen on viime vuosina helpottunut, mutta edelleen mielenterveysongelmiin liittyy leimautumisen pelkoa, syyllisyyttä, häpeää sekä tiedon puutetta. Tämä kaikki viivästyttää avun hakemista ja lisää tunnekuormitusta, jota sairastuneen sosiaalinen ympäristö ottaa joskus taakakseen vuosikausiksi. Viime aikoina on paljon kiinnitetty huomiota siihen, että sairastuneen perhe otetaan mukaan hoitoprosessiin mahdollisimman varhain. Usein se on myös edellytys sille, että mielenterveyttä tukevat voimavarat saadaan perheessä käyttöön. Mielenterveys ja erityisesti sen järkkäminen on sosiaalinen ilmiö, koska se koskettaa lukuisia ihmisiä sairastuneen ympärillä. (Nordling & Toivio 2013, 61.)

Käsitykset mielenterveydestä vaihtelevat ajasta, kulttuurista ja eri ryhmien näkemyksistä ja kiinnostuksista riippuen. (Nordling & Toivio 2013, 62). Maailman terveysjärjestön (WHO) määritelmän mukaan mielenterveys mahdollistaa muun muassa taidon ilmaista tunteitaan, kyvyn tehdä töitä, sekä kyvyn luoda ihmissuhteita ja välittää toisista. Lisäksi hyvä mielenterveys mahdollistaa ajoittaisen ahdistuksen sietämisen. Hyvä mielenterveys onkin voimavara, jonka ansiosta ihminen kokee elämänsä mielekkääksi ja kykenee

solmimaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita sekä toimimaan luovana ja tuottavana yhteisön jäsenenä. (Mielen hyvinvointi 2014.)

1.2.1 Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä

Siitä huolimatta, että ihmisten kokema mielenterveys vaihtelee elämäntilanteesta riippuen, on olemassa mielenterveyttä suojaavia ja mielenterveyttä vaarantavia tekijöitä. Suojaavilla tekijöillä tarkoitetaan mielenterveyttä vahvistavia ominaisuuksia. Suojaavat tekijät auttavat ihmisiä selviytymään paremmin erilaisista kriisi- tai muutostilanteista. Suojaavat tekijät jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin suojaaviin tekijöihin. (Nordling & Toivio 2013, 62-63.) Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa hyvä fyysinen terveys ja perimä, riittävän hyvä itsetunto, myönteiset varhaiset ihmissuhteet, hyväksytyksi tulemisen tunne, ongelmanratkaisutaidot, ristiriitojen käsittelytaidot, kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita, vuorovaikutustaidot, sekä mahdollisuus toteuttaa itseään. Ulkoisia suojaavia tekijöitä sen sijaan ovat sosiaalinen tuki, koti, työllisyys, koulutusmahdollisuudet, turvallinen elinympäristö, sekä lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät. (Lehtonen & Lönnqvist 2007, 30.)

Liikunnan merkitys mielenterveyteen on tärkeässä osassa ja sitä voidaan selittää sekä fysiologisesti että psykologisesti. Liikuntaa harrastaessa ihminen saa kokea hallitsevansa kehoa ja saavuttaa omia tavoitteitaan, joka tuo psykologista hallinnan tunnetta ihmiselle. Fysiologinen selitys on muun muassa yksinkertaisuudessaan liikunnan myötä syntyvät välittäjäaineet, endorfiinit, jotka tuovat mielihyvän tunnetta liikuntaa harrastavalle. Edellä mainittujen lisäksi positiivinen vaikutus on myös ryhmäliikunnalla, sillä siellä ihmiset saavat kokea toisten tukemista ja sosiaalisten suhteiden positiivisen merkityksen. (Lamminmäki & Rintala 2009, 7). Liikunnalla on välittömiä vaikutuksia, joita ovat mm. verenkierron ja aineenvaihdunnan vilkastuminen sekä aivojen hapen saannin lisääntyminen. Liikunnan saavutuksena aivojen vireystila nousee ja rentoutuminen liikunnan jälkeen on helpompaa. Yksi tärkeä pitkäkestoinen vaikutus liikunnan myötä on stressinsietokyvyn paraneminen. Se paranee sen

vuoksi koska kestävyysliikunta alentaa leposykettä ja lepoverenpainetta. Tämän myötä liikuntaa harrastava ihminen pystyy paremmin sietämään henkisen paineen alla. Ruuskanen on tehnyt tutkimuksen koskien mielenterveyskuntoutujien kokemuksia liikunnasta ja liikuntaryhmistä. Tutkimus on ollut osa Suomen Mielenterveysseuran Mielenterveyskuntoutujien kehittämishanketta ja tutkimuksessa todetaan, että jokaisella haastateltavalla kuntoutujalla oli ollut positiivisia kokemuksia ja tuntemuksia liikunnasta ja 78% oli kokenut liikunnan tukeneen myös muilla elämänosa-alueilla. Liikunnan harrastaminen kyseisen tutkimuksen tutkimustulosten mukaan oli mm. tukenut mielenterveyttä, lisännyt jaksamista, parantanut fyysistä sekä psyykkistä kuntoa ja helpottanut ihmisten joukossa kulkemista ja lisännyt itsevarmuutta. (Ruuskanen 2006, 12, 45-46). Liikunta on hyvä tuki muun tuen ja hoidon lisäksi mielenterveyskuntoutujalle. Toinen oleellinen fyysinen asia on levon ja unen merkitys.

Ihminen käyttää nukkumiseen noin kolmanneksen elämästään. Uni on tärkeää fyysisen ja henkisen palautumisen kannalta. Lisäksi unella on elvyttävä vaikutus, jolloin se korjaa valveilla olon aikana tulleita rasituksia, sekä korjaa sairauksia ja tulehduksia. Myös mieli ja ajatukset tarvitsevat unta, jotta ne voivat levätä päivän rasituksista. Unella on paljon myönteisiä tehtäviä, joita ovat muun muassa stressisairauksien ennaltaehkäisy, normaalipainon ylläpitäminen, henkinen palautuminen ja tunteiden käsittely. (Aronen & Pihl, 2012, 17, 19.) Unen ja levon merkitys on suuri mielenterveyden näkökulmasta. Mielen on levättävä ja se tapahtuu unessa ja lepäämällä. Ryhmänpitopakettimme sisältää kehon ja mielen hyvinvointi -ryhmäkerran. Valitsimme tämän aiheen ryhmänpitopakettiin sen vuoksi, että kehon ja mielen hyvinvoinnin yhteys toisiinsa on tärkeä ja sen huomioimalla mielenterveyskuntoutuja voi saada esimerkiksi liikunnan harrastamisesta sekä lepohetkien lisäämisestä ihan uudenlaisen voimavaran mielenterveyden tukemiseen ja edistämiseen.

Tieteellisesti on todistettu kiitollisen elämänasenteen lisäävän monin tavoin hyvinvointia. Kiitollisuus lisää tyytyväisyyden tunnetta elämää kohtaan, joka taas johtaa terveyden kohenemiseen ja pitempään elämään. Positiivinen psykologia on lyönyt itsensä läpi 1990-luvulla, jolloin tutkimusten kautta haluttiin

selvittää mistä syntyvät ihmisten voimavarat. Kouluttaja, psykoterapeutti Anneli Litovaara kertoo, että tutkimuksissa on käynyt ilmi, että onnellisilla ihmisillä on kyky olla kiitollisia ja kiitollisuus vaikuttaa vahvasti onnellisuuteen. On myös paljon tieteellisiä tutkimuksia siitä, että kiitollinen elämänsäsenne lisää pysyvämpää tyytyväisyyden tunnetta elämään sekä vahvistaa suhteita muihin ihmisiin. Onnellisuuden rakentamisessa noin puolet on synnynnäisiä, jotka muodostuvat geeneissä olevasta taipumuksesta onnellisuuteen. Ulkoisista tekijöistä, kuten varallisuudesta, ammatista ja asuinpaikasta sekä terveydestä muodostuu noin kymmenen prosenttia, mikä vaikuttaa onnellisuuteen. Ihminen pystyy vaikuttamaan itse 40 prosenttiin ja se onnistuu, kun tekee tietoisesti töitä onnellisuuden eteen. Kiitollisuuden harjoittaminen ja lisääminen elämään on yksi keino lisätä tyytyväisyyttä elämään. (Perttula i.a.)

Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että kroonisista sairauksista kärsivät ovat voineet paremmin, harjoitettuaan kiitollisuutta säännöllisesti. Lisäksi vakavasti masentuneille suunnatussa tutkimuksessa on voitu osoittaa tutkimuksen päättyessä masentuneiden olleen vähemmän masentuneita, kirjoitettuaan kiitollisia ajatuksia nettisivulle päivittäin, verrattuna niihin, jotka eivät ole osallistuneet kiitollisuusharjoituksiin. (Kuudesaihti 2014.) Kiitollisuus on sisäinen mielentila, joka on riippumaton ulkoisista tekijöistä. Siinä ihminen on omaksunut kiitollisen asenteen osaksi jokapäiväistä elämää ja sen kautta kokee ja havainnoi elämää. Halusimme ottaa kiitollisuuden osaksi ryhmänpitopakettimme aiheita, sillä on tärkeää, että ryhmäläiset tiedostavat, että he voivat itse omilla asenteillaan ja ajatuksillaan vaikuttaa omaan mielialaan, hyvinvointiin ja elämään. Parhaimmillaan kiitollisuus voi toimia voimana, joka vie läpi vaikeuksien.

Ajatukset ovat hengityksen ja tunteiden kanssa vahvimpia tekijöitä, jotka säätelevät terveyttämme. Ajatuksemme vaikuttavat energiatasoomme, joko nostavasti tai laskevasti. On tutkittu, että optimistisesti ajattelevilla ihmisillä on vahva usko omiin kykyihinsä ja heidän minäkuvansa on eheä. (Nieminen i.a.) Ajatuksilla on suuri voima johon liittyen on tehty myös tutkimuksia. Esimerkiksi Denverin yliopistossa 1994 suoritettuun kokeeseen osallistui nainen, joka sairasti Parkinsonin tautia. Kokeessa hänelle ja 40 muulle tehtiin aivoleikkaus,

jossa sikiösoluja ruiskutettiin aivoihin. Leikkauksen jälkeen hän kykeni jatkamaan normaalia elämää, kuten ennen sairastumistaan. Nainen oli kuitenkin kuulunut ryhmään, jolle oli tehty plasebo-leikkaus, eikä aivoihin ruiskutettu sikiösoluja. Kokeen tulokset osoittivat, että ne jotka uskoivat olleensa oikeassa leikkauksessa voivat paremmin, verrattuna niihin, jotka uskoivat kuuluneensa lumeryhmään. Kokeessa kävi ilmi, että ihmisen usko omaan terveyteen voi vaikuttaa merkittävästi hankalasta neurologisesta sairaudesta toipumiseen. (Saastamoinen 2012.)

Edellinen oli vain yksi esimerkki oman mielen suuresta voimasta. On tärkeää, että ihmiset tiedostavat, että omilla ajatuksilla on merkitystä. Omia ajatuksia muuttamalla voi muuttaa omaa mielialaansa, hyvinvointia sekä elämää, joten ajatukset eivät ole aivan vähäpätöisiä. Monesti masennus voi olla seurausta, jostakin sairaudesta, joten on hyvä muistaa, että ihmisillä on myös itsellä voima ajatusten kautta vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja asenteisiin siitä, miten suhtautuu vaikkapa johonkin sairauteen. Kun kykenee pitämään myönteisen asenteen yllä sillä voi olla positiivisia vaikutuksia sairaudesta selviämiseen. Halusimme ottaa aiheen osaksi Sisäisiä voimavaroja etsimässä -ryhmänpitopakettiin, jotta ryhmäläisillä olisi mahdollisuus löytää oma sisäinen voimansa, joka syntyy ajatuksista. On tärkeää tiedostaa, että omat ajatukset vaikuttavat suuresti mielialaan ja on elämäntilanne mikä hyvänsä, niin omia ajatuksia voi silti yrittää muuttaa myönteisempään suuntaan. Se taas vaikuttaa siihen miten kokee elämänsä ja pikkuhiljaa mahdollonkin tilanne elämässä voi alkaa kohenemaan.

Voimaantuminen on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia, joka tarkoittaa oman voimantunteen löytämistä ja lisääntymistä ja vastuun ottamista omista valinnoista ja elämästä. Voimaantunut ihminen kokee ja luottaa siihen, että hän on oman elämänsä paras asiantuntija. Voimaantuminen olotilana ei ole kuitenkaan pysyvä ja sen vuoksi on hyvä välillä ottaa vastaan mahdollisuudet, joissa saa voimaantua. (Voimaantumo i.a). Voimaantumista on kuitenkin haastavaa mitata ja arvioida, sillä se voi ilmetä jokaisella ihmisellä eri tavoin. (Siitonen 1999, Jäppinen & Moilanen 2006,13 mukaan). Sisäisiä voimavaroja etsimässä -ryhmä on yksi oiva voimaantumisen lähde. Vaikka yksilön

voimaantumisprosessi tapahtuu jokaisella henkilökohtaisesti, silti yhteisön ja ihmissuhteiden merkitys voimaantumisessa on tärkeässä osassa. Yhteisöllinen voimaantuminen palvelee yksilöllistä voimaantumista ja toisin päin, jolloin syntyy positiivinen kehä. Voimaantumiseen liittyvä reflektio toisten kanssa auttaa hahmottamaan omaa tilannetta myös eri näkökulmasta, entä kuin tarkastelisi asiaa vain yksin. (Voimaantumo i.a).

Henkisyys tai hengellisyys voi olla mielenterveyttä suojaava tekijä. Se voi auttaa löytämään oman elämän kokonaisuudesta mielekkyyden ja merkityksen. Henkisyys voimavarana näyttäytyy elämässä monin eri tavoin, kuten eheyden kokemuksena, sosiaalisena tukena ja terveytenä. Hengellisyyteen liittyy omistautuminen hengellisille asioille, uskoon liittyvälle Jumalalle tai uskonnolle. Monille usko Jumalaan antaa eheyden tunteen sekä antaa kokemuksen rauhasta. Lisäksi hengellisyys voi auttaa jäsentämään oman elämän merkitystä osana kaikkeutta. Usko tai uskonnollinen yhteisö voi parhaimmillaan antaa tukea ihmiselle elämän eri vaiheissa ja siirtymissä. Rukoilemiseen liittyy toivon sekä turvan kokemus ja elämän kriiseissä tai vakavissa sairauksissa rukouksella voi olla voimaa antava merkitys. Vaikeassa tilanteessa mietiskely ja hiljentyminen voi luoda tilaa eri tunteille ja auttaa ihmistä näkemään asian eri tavalla. (Henkisyys voimavarana i.a.)

1.2.2 Mielenterveyttä vaarantavia tekijöitä

Mielenterveyttä vaarantavat tekijät ovat riskitekijöitä, jotka heikentävät hyvinvointia ja turvallisuuden tunnetta, sekä lisäävät alttiutta sairastumiseen. Riskitekijät jaetaan myös sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. (Nordling & Toivio 2013, 63-64.) Sisäisiä riskitekijöitä ovat muun muassa biologiset tekijät, kuten kehityshäiriöt ja sairaudet, itsetunnon haavoittuvuus, eristyneisyys, avuttomuuden tunne ja vieraantuneisuus. Ulkoisia riskitekijöitä ovat sen sijaan muun muassa erot ja menetykset, kiusaaminen, päihteet, työttömyys ja sen uhka, köyhyys, kodittomuus sekä hyväksikäyttö ja väkivalta. (Lehtonen, Lönnqvist 2007, 30.) Altistavien tekijöiden lisäksi tarvitaan yleensä jokin laukaiseva tekijä, kuten vaikkapa suuri elämän muutos tai voimakas

stressikertymä, ennen kuin vakavia psyykkisiä oireita alkaa ilmetä. Sen lisäksi yksilön omilla pysyvillä tai tilapäisillä voimavaroilla sekä sosiaalisilla suhteilla on vaikutusta kokemuksiin ja reaktioihin. (Nordling & Toivio 2013, 63–64.)

Stressillä voidaan tarkoittaa omassa mielessä tuntuvaa ahdistusta, huolta, pelkoa, ahdinkoa, levottomuutta tai pahoja aavistuksia. Monesti ikäviä ajatuksia syntyy, kun kuvittelee menneen, nykyisen tai tulevan tapahtuman ikävää lopputulosta. Ihminen luo itse omassa mielessä asiat, jotka aiheuttavat stressiä, sillä tilanteisiin ja tapahtumiin ei sisälly stressiä. (Prentiss 2008, 110.) Monesti sitä stressaa jotakin etukäteen, mitä ei kuitenkaan koskaan tapahdu, jolloin tulee luoneeksi itselleen vain turhaa mielipahaa. Lisäksi stressi syö ihan turhaa energiaa, jonka voisi valjastaa paljon parempaan käyttöön. Halusimme käsitellä myös stressiä ryhmäkerralla, jotta ryhmäläiset paremmin oppisivat tiedostamaan ja erottamaan, mitkä stressin aiheet ovat todellisia ja sellaisia, että niille on mahdollista tehdä jotain ja mitkä taas sellaisia, joille ei voi tehdä mitään ja jotka on parempi jättää taakseen.

1.2.3 Mielenterveyskuntoutus ja -kuntoutujat sekä vertaistuki

Mielenterveyskuntoutuksessa autetaan kuntoutujaa ylläpitämään elämän hallintaansa, toteuttamaan elämänprojektejaan ja ylläpitämään osallisuuttaan sosiaalisissa tilanteissa, joissa hänen mahdollisuutensa sosiaaliseen selviytymiseen ja yhteisöihin integroitumiseen ovat mielenterveysongelmien takia heikentyneet tai uhattuina. (Järvikoski 1998, Koskisuun 2004, 13 mukaan.) Mielenterveyskuntoutujalle, kuten kenelle tahansa, on tärkeää päästä osaksi johonkin yhteisöön. Yhteisöllisyys on yhteenkuuluvuutta, yhdessäoloa, yhteistyötä ja yhteisvastuuta. (Eräsaari 1993, Multisillan 2011, 22 mukaan). Mielenvireys ry toimii mielenterveyskuntoutujien kohtaamispaikkana. Siellä tuetaan vertaistuen ja ohjaajien avuin jokaista sinne tulijaa.

Vertaistuen voi määritellä omaehtoiseksi, yhteisölliseksi tueksi ihmisten kesken, joita yhdistää samankaltainen elämäntilanne. Yhteiset kokemukset ihmisten välillä lisäävät keskinäistä ymmärrystä. (Vertaistuki i.a). Sisäisiä voimavaroja

etsimässä -ryhmäläiset ja -ohjaaja toimivat vertaistukena toisilleen. Vaikka mielenterveyden haasteet ovat erilaiset, kaikki ovat kuitenkin mielenterveyskuntoutujia ja tekevät tietoisesti töitä tukeakseen omaa mielen hyvinvointia ja siten toimivat hyvin tukena myös toisillensa, koska ymmärtävät tilannetta hyvin toisiansa arvostelematta. Toisten kuntoutujien selviytymistarinoilla on erityinen merkitys silloin, kun ihminen kokee leimautumista ja yksinäisyyttä. Vertaistuessa kokemusten jakaminen ihmisten kesken poistaa pelkoa ja lievittää ahdistuneisuutta, jota psyykkinen sairaus tai siihen liittyvä oireilu voi aiheuttaa. Monet mielenterveyskuntoutujat saavat apua vertaistuesta. Psyykkinen sairaus voi aiheuttaa syrjäytymisen vaaran ja hyvin negatiivisia ja leimaavia syyllisyyden ja häpeän tunteita. Samat ongelmat läpikäyneiden ihmisten vertaisten tuki ja yhdessä kokemusten jakaminen helpottavat usein tilannetta. (Vertaistuki i.a.)

Vapaaehtoistoiminnalla ja vertaistuella tunnustetaan olevan yhteiskunnallista merkitystä, etenkin vaikeissa elämänvaiheissa. Vertaistoiminnalla on vahva ennalta ehkäisevä merkitys, mutta se ei ole kuitenkaan terapiaa. Vertaistoiminta käsitteenä tarkoittaa sitä, että ihmiset, joilla on jokin yhteinen sairaus tai kokemus, saavat toisiltaan sellaista tukea, jota muut auttamistahot eivät pysty antamaan. Vertaistoiminta perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen ja sen arvoja ovat toisten ihmisten kunnioitus ja tasa-arvoisuus. Perusajatuksena vertaistoiminnassa on usko ihmisen omiin sisäisiin voimavaroihin, jotka voidaan saada käyttöön esimerkiksi vertaistoiminnan avulla. (Kansalaisareena 2010, 11–12.) Kaiken kaikkiaan vertaistuki mahdollistaa tehokkaasti voimaantumisprosessin käynnistymisen. (Nordling & Toivio 2013, 329).

Sisäisiä voimavaroja etsimässä -ryhmässä vertaistuki toteutuu, sillä ryhmäläiset koostuvat mielenterveyskuntoutujista. Ryhmäkerrat ovat luotu siten, että vapaalle keskustelulle jää tilaa, jolloin kuhunkin aiheeseen liittyen ryhmäläiset voivat keskenään saada uusia oivalluksia ja näkökulmia elämäänsä. Osalla ryhmäläisistä saattaa jo olla käytännön kokemusta joihinkin ryhmässä käsiteltäviin aiheisiin, jolloin muut ryhmänjäsenet voivat saada vertaistukea omaan tilanteeseen ja siitä eteenpäin pääsemiseen. Lisäksi ryhmässä ihmiset

voivat yhdessä pohtia, kuinka soveltaa käytäntöön ryhmässä käytäviä aiheita, siten, että ne palvelevat parhaalla mahdollisella tavalla kuntoutumisprosessia.

Etelä-Lontoossa tehdyssä tutkimuksessa on käynyt ilmi, että joka kolmas ihmisistä, joilla on todettu mielenterveysongelmia, hakee apua terveydenhuollon tarjoajilta. Moni saa apua epävirallisilta avun tarjoajilta, esim. ystäviltä, perheeltä tai muilta ei-virallisilta palvelujen tarjoajilta. Mutta edellä mainittujen merkitystä mielenterveydelle tutkitaan harvemmin. (Aschan, Brown, Evans-Lacko, Hatch, Henderson & Hotopf 2014, 2.) Vertaistuki on eräs tällainen epävirallinen apu mielenterveyskuntoutujalle. Mielenvireydessä on vertaistukea, sillä asiakaskunta koostuu pelkästään mielenterveyskuntoutujista. Mielenvireys on matalan kynnyksen paikka, johon ihmisten on helppo tulla ja josta he voivat saada apua.

2 SISÄISIÄ VOIMAVAROJA ETSIMÄSSÄ -RYHMÄNOHJAUSPAKETTI

Ryhmäksi voidaan tavallisesti määritellä 2-20 henkilöstä muodostuva ihmisjoukko, joka on vuorovaikutuksellisesti tekemissä toistensa kanssa. (Niemistö 2012, 16). Sisäisiä voimavaroja etsimässä -ryhmässä on 6-8 henkilöä ja ryhmäkertoja on yhteensä viisi. Ryhmäkertojen aiheena ovat: mielekäs arki, kehon ja mielen hyvinvointi, ajatusten voima ja stressistä luopuminen, kiitollisuus sekä kohti eheämpää minäkuva. Ryhmäkerrat ovat pituudeltaan 1-2 h, riippuen sisällöistä. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, yhteensä viiden viikon ajan. Ryhmäkerrat ovat suunniteltu, siten että niissä on tilaa vapaalle keskustelulle aiheeseen liittyen, jolloin tunnelma säilyy välittömänä ja rentona ja turha jäykkyys ja jännite jäävät pois.

Ilman ryhmääntymistä ryhmä ihmisiä ei ole useinkaan toimiva ryhmä. Yhteinen tavoite tekee ryhmän. Ryhmän ollessa uusi ryhmääntymiseen menee oma aikansa. Joskus ryhmääntyminen voi käydä helposti, toisinaan siihen voi mennä enemmän aikaa ja joskus se ei onnistu ollenkaan. Ryhmänjäsenten aito sitoutuminen ryhmään tapahtuu silloin, kun kaikki ryhmänjäsenet tuntevat päässeensä osallistumaan ja keskustelemaan ryhmässä. (Kananen 2014, 70) Olemme ottaneet ryhmääntymisen tärkeyden huomioon suunnitellessamme ryhmänpitopakettia. Ensimmäisellä ryhmäkerralla alussa on tutustumisleikki, joka toimii ryhmäyttävänä tekijänä. Lisäksi muilla ryhmäkerroilla on kuulumiskierroksia, joissa jokainen tulee alussa kertoneeksi jotain itsestään, omista tuntemuksistaan ja ajatuksistaan ryhmää ja sen aiheita kohtaan. Joka kerralla oleva oma ilmoittautuminen voi vaikeuttaa ryhmääntymistä, mutta olemme luoneet ryhmäkerran sellaiseksi, että vapaalle keskustelulle jää tilaa, jolloin tunnelma säilyy rentona. Lisäksi olemme tehneet valmiiksi keskustelukysymyksiä, joita ryhmänohjaaja voi käyttää tarvittaessa apunaan. Jokaisella ryhmänjäsenellä on varmasti omakohtaista kokemusta ryhmässä käsiteltävistä aiheista, joten halusimme, että jokaisella on mahdollisuus päästä osallistumaan ryhmään ja sen keskusteluihin. Tämän mahdollistaa ryhmien omat ilmoittautumiset (aiheesta kiinnostuneet pääsevät osallistumaan) ja ryhmässä käytävät keskustelutuokiot. Teimme ryhmänpitopakettiin myös

pareittain käytäviä keskusteluja, mikä mahdollistaa sen, että ujoimmat ryhmäläiset eivät jää keskustelun ulkopuolelle, vaan kaikki tulevat tasapuolisesti kuulluiksi. Lisäksi olemme suunnitelleet erilaisia toiminnallisia harjoituksia, jotka tukevat ryhmääntymistä.

Ennen jokaista ryhmäkertaa, ryhmänohjaaja tutustuu senkertaiseen aiheeseen hyvissä ajoin, jotta hän pääsee sisälle aiheeseen ja ryhmän ohjaaminen tuntuu hyvältä, kun tietää mitä tuleman pitää. Ryhmänohjauspaketti on rakennettu siten, että ryhmänohjaaja saa rohkeasti ohjata ryhmää omalla persoonallaan ja hän voi käyttää myös omaa tietoa ja taitoa hyväksi ryhmien aiheisiin liittyen. Jokainen ryhmäkerta alkaa siten, että ryhmänohjaaja toivottaa kaikki tervetulleiksi. Sen jälkeen ohjaaja kertoo senkertaisen ryhmäkerran aiheen ja ohjaa kaikki istumaan. Kun kaikki ovat istumassa, ohjaaja esittelee itsensä ja kertoo halutessaan jotakin itsestään. Sen jälkeen käydään kuulemiskierros, jossa käydään läpi ryhmäläisten nimet, sekä se mitä sillä hetkellä ihmisille kuuluu ja mitä he odottavat ryhmäkerralta. Positiivisen ryhmän yhtenä tärkeänä ehtona on tietoisuus tavoitteesta, joka toteutuu Sisäisiä voimavaroja etsimässä -ryhmässä ryhmäkertojen alussa käytävässä kierroksessa, jossa jokainen saa kertoa odotuksensa tälle ryhmäkerralle. (Niemistö 2012, 37). Sitä kautta kaikki tulevat kuulluiksi ja tuntevat olevansa osa ryhmää. Se auttaa myös luomaan luottamuksellisen ilmapiirin ryhmäläisten välille, kun kaikki ovat hieman avautuneet. Helposti hiljaisimmat jäävät syrjään ja eivät välttämättä saa tuotua mielipiteitään julki, joten kuulemiskierros on hyvä, jotta kaikki tulevat kuulluiksi ja osallisiksi. Kuulemiskierroksen jälkeen mennään senkertaisen aiheen alustukseen, jonka jälkeen aihetta käsitellään keskusteluilla ja erilaisilla harjoituksilla. Lopuksi ryhmänohjaaja jakaa ryhmäläisille senkertaisen materiaalin, joka pitää sisällään mm. kotitehtävän. Vaikka ryhmäkerroilla voi olla eri ihmisiä, kotitehtävä on silti hyvä ja motivoiva tekijä, sillä silloin ryhmäläiset saavat kotiinsa materiaalia, jolla voivat edistää hyvinvointiaan.

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyömme tavoitteena on ollut suunnitella ryhmänohjauspaketti Mielenvireys ry:n vapaaehtoistyöntekijöiden käyttöön. Tarkoituksena on ollut tukea ja edistää mielenterveyskuntoutujien mielenterveyttä, hyvinvointia ja elämän mielekkyyttä sekä auttaa heitä löytämään ja vahvistamaan arvokkaita omia sisäisiä voimavaroja luomalla ryhmä, joka keskittyy juuri edellä mainittuihin asioihin. Ryhmän sisällä käydään aiheita, joita ovat esimerkiksi elämänhallinta (liikunta, ravinto ja lepo), myönteisyys, omanarvontunne, sekä hengellisyys voimavarana. Tavoitteenamme on ollut ottaa huomioon ihminen psyko-fyysis-sosiaalisena sekä hengellisenä kokonaisuutena. Hengellisyyden huomioiminen on myös tärkeää, sillä vaikkei ryhmässä kävijä kuuluisikaan mihinkään uskontokuntaan, hän voi myös saada uutta lempeämpää näkökulmaa omaan kuvaansa itsestään.

Ryhmän tarkoituksena on ollut antaa uutta voimaa ja uusia valoisampia näkökulmia ryhmäläisten ja myös ryhmänvetäjän elämään. Eri ryhmäkerroilla käsiteltävät aiheet antavat myös uusia ajattelutapoja ja oivalluksia elämään, jolloin elämästä voi tulla entistä mielekkäämpää. Mielekäs arki -ryhmäkerran tavoitteena on saada ryhmäläiset nauttimaan arjesta, jota me kaikki elämme suurimman osan elämästämme. Kehon ja mielen hyvinvointi -ryhmäkerran tavoitteena taas on kiinnittää huomiota ryhmäläisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja sen edistämiseen. Ajatusten voima ja stressistä luopumista käsiteltävässä ryhmäkerrassa tavoitteena on tuoda ryhmäläisten tietoisuuteen se, kuinka omilla ajatuksilla on merkitystä. Omia ajatuksia muuttamalla voi muuttaa myös omaa mielialaansa ja elämäänsä. Kiitollisuus -ryhmäkerran tavoitteena on auttaa näkemään asioita jotka ovat elämässä hyvin juuri nyt. Kohti eheämpää minäkuva -ryhmäkerran tavoitteena on vahvistaa myönteistä minäkuva ja oppia rakastamaan itseään juuri sellaisena kuin on.

4 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

Syksyllä 2014 teimme yhteistyösopimuksen Mielenioreys ry:n toiminnan johtajan ja vapaaehtoistyön ohjaajan kanssa. Opinnäytetyön aihe oli meillä jo mietitty ja se sopi hyvin Mielenioreys ry:lle. Saimme vapaat kädet ryhmänohjauspaketin toteuttamiseen, mutta suunniteltuamme kokonaisuuden tapasimme jälleen, jotta saimme tukea ja palautetta siihen, että ryhmänohjauspaketti varmasti kohtaa kohderyhmänsä ja on tarpeellinen. Ryhmien aiheet hyväksyttiin toimivina ja tarpeellisina. Kokosimme viitekehysten aiheen ympärille. Meidän oli tiivistettävä viitekehystä, sillä aluksi se oli liian laaja, eikä opinnäytetyömme tarkoitus tullut esille. Tähdennettyämme viitekehystä meidän työstämme löytyi selkeä tavoite ja tarkoitus. Tämän jälkeen meidän oli helpompi tehdä lopullinen päätös ryhmänpitopakettimme ryhmäkertojen pääaiheista.

Ryhmänohjauspakettimme on muokkautunut prosessin myötä. Olemme jättäneet yhden ryhmäkerran kokonaan pois, sillä huomasimme sen aiheen olevan liian samankaltainen toisen ryhmän aiheen kanssa. Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja ehdotti arvioidessaan työtämme vaihtoehtoisten harjoitusten lisäämistä ryhmäkerroilla, mutta aikatauluresurssien puutteen vuoksi jouduimme jättämään idean toteutuksen pieneksi lisäämällä muutamia vaihtoehtoisia harjoituksia. Ryhmänohjauspakettia suunnitellessa on ollut haastavana se, että siitä on saanut tehtyä mahdollisimman helposti ymmärrettävän, jotta vapaaehtoinen voisi ohjata ryhmiä ohjeiden pohjalta, ilman taustatietämystä aiheesta.

Arviointitapaamiset Mielenioreydessä vapaaehtoistoiminnan ohjaajan ja vapaaehtoisten kanssa olivat hedelmällisiä. Saimme arvokkaita arvioita ja palautetta siihenastisesta työstämme ryhmänpitopaketin saralla, joka oli jo viimeistelyvaiheessa. Tässä vaiheessa prosessia aikataulu oli jo tiukka, joten ihan kaikkia uudistamisehdotuksia emme voineet toteuttaa siten kuin olisimme halunneet, jos aikaa olisi ollut enemmän.

Opinnäytetyömme on tuote ja olemme huomioineet tuotetta tehdessämme asiakaskuntamme tarpeet. Sosiaali- ja terveysalalla palveluita tuotetaan moniulotteiselle asiakaskunnalle. Asiakkaina voi olla esimerkiksi tuotteen ostaja itse, kunnat ja kuntayhtymät sekä lisäksi erilaiset järjestöt ja laitokset. Alkuvaiheessa tuotteistamisprosessia on hyvä selvittää eri sektoreilla olevien asiakkaiden tiedostetut ja tiedostamattomat tarpeet, jolloin ne voidaan ottaa huomioon tuotekehitysprosessissa. Tuotekehitysprosessia tehdään yhteistyössä monien tahojen ja asiantuntijoiden välillä sekä pidetään yhteyttä erilaisiin sidosryhmiin. (Jämsä & Manninen 2000, 20, 29.)

4.1. Arviointi

Lähetimme Mielenvireys ry:n vapaaehtoistoiminnan ohjaajalle Sisäisiä voimavaroja etsimässä -ryhmänohjauspaketin sähköpostitse arviointia varten. Arviointitapaamisessa saimme palautteen suullisesti. Vapaaehtoistoiminnan ohjaajan mielestä ryhmänohjauspaketti oli toimiva ja positiivinen sisällöltään, jota on helppo lähteä vapaaehtoisen ohjaamaan. Lisäksi hän näki, että tähän ryhmään tulee olemaan osallistujia sekä vapaaehtoiset ryhmänohjaajat alkavat mielellään tätä ohjaamaan. Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja lupautui taustatueksi siltä varalta jos kynnys ryhmänohjaamiseen vapaaehtoisten osalta olisi liian suuri.

Saimme joitakin kehittämisajatuksia arvioinnissa. Vapaaehtoistoiminnanohjaaja piti kotitehtävien merkitystä tärkeänä, jonka vuoksi olisi tärkeää lisätä joka ryhmäkerran alkuun kotitehtävien purku sekä pieni yhteenveto viime kerrasta. Vaikka jokaiseen ryhmään on eri osallistumisilmoittautuminen, vapaaehtoistoiminnan ohjaaja näki hyvin mahdollisena, että ryhmäläiset ovat paljolti samoja. Vaikka ryhmäläiset eivät olisikaan joka kerralla samoja, pieni yhteenveto viime kerrasta on hyvä, sillä sitä kautta he voivat saada uusia näkökulmia ja ideoita aiheen tiimoilta siinä pienessäkin hetkessä. Vapaaehtoistoiminnan ohjaajan mielestä keskustelujen merkitys on suuri, mutta toiminnalliset harjoitukset ryhmäkerroilla ovat myös tärkeitä. Sen vuoksi hän neuvoi lisäämään erilaisia toiminnallisia harjoituksia keskustelun lisäksi, jolloin

ryhmänohjaajalla on vapaus valita itselleen hyvältä tuntuva ryhmän toteuttamistapa, joko keskusteleva tai toiminnallinen. Ryhmänohjaajat ovat erilaisia persoonia keskenään, joten vaihtoehdot mahdollistavat sen, että jokaiselle löytyy omannäköinen tapa ohjata ryhmää.

Ensimmäiselle kerralle vapaaehtoistoiminnan ohjaaja toivoi pientä tiivistelmää kaikista ryhmäkerroista. Tiivistelmä jaetaan ryhmäläisille, jolloin he tietävät mitä tulevat ryhmäkerrat pitävät sisällään ja voisivat sen mukaan osallistua. Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja ehdotti, että ryhmässä voisi olla myös pareittain käytäviä keskusteluja, jotka puretaan lopuksi koko ryhmän kesken. Tämän hän näki tärkeänä sen vuoksi, että silloin jokainen ryhmäläinen pystyy helpommin keskustelemaan, sillä muuten isossa ryhmässä keskustelu voi sulkea ujoimmat ihmiset ulkopuolelle. Otimme kahdenkeskiset keskustelut yhdeksi toimintaharjoitukseksi, koska samalla vahvistetaan sosiaalisen kanssakäymisen taitoja. Pareittain saa myös enemmän irti aiheista. Vielä toivottiin palautelomaketta viimeiselle ryhmäkerralle, jotta saadaan palaute ryhmän toimivuudesta. Lisäksi on tärkeää myös se, että ryhmänohjaaja saa palautetta omasta työstänsä, jolloin hän saa rohkeutta ohjata uudelleenkin ryhmiä.

Saimme käydä esittämässä opinnäytetyömme Sisäisiä voimavaroja etsimässä -ryhmänohjauspaketin itse kohderyhmälle, eli vapaaehtoisille vapaaehtoisten kehittämispäivässä Mielenvireydessä. Arvioinnin antaminen oli vapaaehtoista, mutta iloksemme jokainen antoi sitä joko suullisesti tai kirjallisesti. Arvioinnissa pääällimmäisiksi ajatuksiksi nousivat ryhmänpitopaketin olevan mielenkiintoinen, monipuolinen ja hyvä idea. He olivat innoissaan, että kerrankin tulee kokonainen valmis paketti, jota saa kuitenkin ohjata omalla persoonallaan ja johon voi vaikuttaa myös itse. Yksi arvioija hieman epäili miten vapaaehtoinen voisi ohjata ryhmän meidän näkemyksiemme mukaan, mutta selvensimme, että juuri vapaaehtoisten oma persoona ja osaaminen ovat rikkauksia tähän ryhmäpitopakettiin. Valmiit keskustelukysymykset aiheisiin koettiin myönteisenä ja helpottavana tekijänä.

5 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS

Alun perin etiikka on tullut Kreikasta ja silloin sana ethikos tarkoitti tapaa ja tapoja sekä luonteen laatu. Nykypäivään peilattaessa etiikka tarkoittaa juuri tapojen tarkastelua filosofisesta näkökulmasta. Etiikkaa liittyy hyvin paljon moraaliin kansanomaisesta näkökulmasta. (Niemelä 2011,14–15). Eettisyyden tavoitteena on oikean ja väärän erottaminen sekä hyvä elämä. (Talentia ry 2013, 5). Opinnäytetyömme on tehty ammattietiikkaa kunnioittaen eli arvopohjana toimivat koulumme sekä tulevan ammattimme (sosiaalialan) arvot. Etiikkaa tarkastellessa arvot ovat keskeisessä osassa, sillä niiden pohjalta toimiminen ohjaa eettisesti oikein toimimiseen. Diakonia-ammattikorkeakoulun arvoja ovat sosiaalinen oikeudenmukaisuus, avoin vuorovaikutus, kristillinen lähimmäisenrakkaus ja laadukas ja tuloksellinen toiminta. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a).

Sosiaalialan työn voidaan katsoa saaneen alkunsa etiikkaan ja ihmisoikeuksiin liittyvien kysymysten pohtimisesta. Tavoitteena sosiaalialalla on ihmisten auttaminen, hyvän tekeminen, kärsimyksen ja puutteen vähentäminen sekä kehitys ja muutos. Eettisyys ammatillisella tasolla merkitsee kykyä kyseenalaistaa sekä pohtia omaa ammatillista toimintaa sekä päätöksentekoa ja sen perusteita sekä oikeudenmukaisuutta. Ammattietiikka on myös koko yhteisön asia ja sitä tulee tarkastella ja kehittää jatkuvasti reflektoiden työympäristössään, sillä hyvä ammattietiikka säilyy vain sitä silmälläpitäen ja kehittäen. (Talentia ry 2013, 5-6.)

Opinnäytetyömme Sisäisiä voimavaroja etsimässä -ryhmänohjauspaketti Mielenvireys Ry:n vapaaehtoisille on tehty mielenterveyskuntoutujia, vapaaehtoisia ja Mielenvireyden työyhteisöä kunnioittaen ja siten, että ryhmänpitopaketti palvelee mahdollisimman hyvin Mielenvireyden asiakaskuntaa.

6 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS

Sisäisiä voimavaroja etsimässä -ryhmänohjauspakettia luodessa on otettu huomioon Mielenvireyden asiakaskunnan, yleisimmät mielenterveyshäiriöt, joita kävijöillä on, jotta osasimme luoda turvallisuutta ja luottamusta tuovan ryhmän. Emme ilmoita kenenkään henkilön sairauksia opinnäytetyössämme, vaan avaamme mielenterveyttä yleisellä tasolla, eli opinnäytetyömme säilyttää yksityisyyden suojan. Ryhmänohjauspaketin viitekehystä ja sisältöä luodessamme olemme pyrkineet luotettavuuteen tutkimalla ja hankkimalla ajankohtaista teoretietoa opinnäytetyöhömmme. Olemme aktiivisesti tarkastelleet opinnäytetyöprosessin kulun aikana sitä, että pysymme aiheissa, jotka palvelevat kohderyhmää, eli mielenterveyskuntoutujia. Ryhmänohjauspaketti on luotu luotettavaksi kokonaisuudeksi, joten siitä on myös muille tarpeen tullen hyötyä. (Vilkkä 2007, 154.)

8 POHDINTA

Opinnäytetyönä oli tuote Mielenvireys ry:n vapaaehtoistyöntekijöille. Tavoitteena oli tehdä ryhmänohjauspaketti vapaaehtoistyöntekijöille, jota he voisivat aina tarvittaessa ohjata. Tavoitteena oli myös tehdä ryhmänohjauspaketista sellainen, että sen ohjeiden pohjalta vapaaehtoisen olisi helppo koska vain ohjata ryhmää. Silloin aiempaa tietämystä ryhmäkerran aiheisiin ei tarvita. Tarkoituksena oli tukea ja edistää mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia, mielenterveyttä ja elämän mielekkyyttä sekä auttaa heitä löytämään ja vahvistamaan jo löydettyjä sisäisiä voimavaroja. Ryhmänohjauspaketissa on yhteensä viisi ryhmäkertaa. Niitä ovat mielekäs arki, kehon ja mielen hyvinvointi, ajatusten voima ja stressistä luopuminen, kiitollisuus sekä kohti eheämpää minäkuva. Ryhmänohjauspaketin aiheet ovat sellaisia, jotka ovat aina ajankohtaisia ja osa ihmisten elämää. Sen vuoksi ryhmää voi ohjata koska vain ja aina uudestaan. Lisäksi suunnittelimme, että joka ryhmäkerralle on oma ilmoittautuminen, joka mahdollistaa sen että mahdollisimman moni pääsee osallistumaan. Lisäksi ihmiset voivat osallistua itseään kiinnostaville ryhmäkerroille, jolloin heidän ei tarvitse sitoa itseään sellaisille ryhmäkerroille, joiden aihe ei yhtään kiinnosta. Saimme palautetta ryhmänohjauspaketista vapaaehtoistoiminnan ohjaajalta sekä vapaaehtoisilta. Ryhmänohjauspakettia pidettiin toimivana ja hyvänä lisäksi aiheita pidettiin mielenkiintoisina ja positiivisina. Vapaaehtoiset pitivät hienona asiana sitä, että on suunniteltu valmis paketti, jolloin heidän ei tarvitse itse miettiä sisältöjä, vaan he voivat soveltaa sitä oman näköiseksi.

Opinnäytetyössämme opimme tuotteen tekoprosessista. Kokemuksemme mukaan se vaatii tarkkaa suunnittelua, jotta siitä saadaan toimiva. Haastavaa tuotteemme teossa oli saada siitä mahdollisimman yksinkertainen ja selkeä, jolloin vapaaehtoisen olisi helppo koska vain ohjata ryhmää annettujen ohjeiden pohjalta. Tärkeää tuotteen teossa oli saada palautetta vapaaehtoistoiminnan ohjaajalta sekä vapaaehtoisilta, jotka ryhmää tulisivat ohjaamaan. Heidän mielipiteensä oli tärkeä, koska se kertoi paljon siitä, ovatko aiheet hyviä ja tarpeellisia sekä onko ryhmänohjauspaketti ideana toimiva. Opimme

tuotteemme teossa sen, kuinka suuri merkitys erilaisilla ryhmillä on vapaaehtoisille sekä ryhmäläisille. Niissä korostuu myös vertaistuen tärkeys, joka toteutuu myös meidän suunnittelemassa ryhmäpaketissa.

Opinnäytetyötämme tehdessämme huomasimme, että olisi tärkeää yhteiskunnassamme tutkia enemmän ei-virallisten palveluntarjoajien merkitystä ihmisten mielenterveydelle ja hyvinvoinnille. Tällöin saisimme kokonaiskuvaa siitä, kuinka paljon ihmisille merkitsevät esimerkiksi kolmannen sektorin toiminta mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kannalta.

Jatkotutkimuksena voisi arvioida ryhmänohjauspaketin vaikuttavuutta. Laadullinen tutkimus, siitä kuinka ryhmänohjauspaketti on toiminut, olisi hyvä, sillä sen kautta tuotetta voisi kehittää tarpeen mukaan vielä enemmän kohderyhmän, eli mielenterveyskuntoutujien tarpeisiin. Laadullisessa tutkimuksessa voitaisiin selvittää millaisia vaikutuksia paketilla on ollut ryhmäläisten hyvinvointiin. Lisäksi voitaisiin selvittää, miten joka ryhmäkerralle ollut oma ilmoittautuminen on toiminut ja millaisena ryhmäläiset sen ovat kokeneet. Onko se esimerkiksi vaikuttanut ryhmän tiiviyyteen tai luottamuksen syntymiseen, kun joka kerralla on mahdollisesti vaihtunut ihmiset.

LÄHTEET

Aschan, Lisa; Brown, June SL; Evans-Lacko, Sara; Hatch, Stephani L; Henderson, Max J & Hotopf, Matthew 2014. Seeking informal and formal health for mental health problems in the community: a secondary analysis from a psychiatric morbidity survey in South London. BMC Psychiatry. Viitattu 30.3.2015. Saatavissa <http://www.nelliportaali.fi> EBSCO Academic Search Premier – aineisto.

Aronen, Anna-Mari & Pihl, Susan 2012.
Unen taidot. Helsinki: Duodecim

Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a. Diak on arvoyhteisö. Viitattu 5.3.2015.
<http://www.diak.fi/mikadiak/Arvot/Sivut/default.aspx>

Hanhirova, Marjaana & Aalto Kirsi 2009. Ihmisen lähellä, hengellisyys hoitotyössä. Lahti: Kirjapaja.

Heikkinen-Peltonen, Riitta; Innamaa, Marja & Virta, Marjut 2010. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Henkisyys voimavarana i.a. Tunne mieli, mielen hyvinvointia ja vapaaehtoistoimintaa. Viitattu 23.4.2015.
<http://www.tunnemieli.fi/mielen+hyvinvointi/ikaantymisen+voimavarat/henkiset+voimavat/>

Jämsä, Kaisa & Manninen, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi

Jäppinen, Minna & Moilanen, Ilkka 2006. Voimaantumisen kautta työhyvinvointiin. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Piekäsmäen yksikkö. Opinnäytetyö.

Kananen, Jorma 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona.
Jyväskylän ammattikorkeakoulu: Jamk.fi

Kansalaisareena 2010. Viitattu 18. 1.2015.

http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

Koskisu, Jari 2004. Eri teitä perille- mitä mielenterveys kuntoutus on?

Helsinki: Edita Publishing Oy

Kuudesaisti.net 2014. Kiitollisuus kohentaa terveyttä. Viitattu 25.3.2015.

<http://www.kuudesaisti.net/artikkelit/kiitollisuus-kohentaa-terveytta>

Lamminmäki, Tiina & Rintala, Katja 2009. Liikunnan merkitys mielenterveydelle
-Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia. Pirkanmaan
ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Lehtonen, Johannes & Jouko, Lönnqvist 2007.
Psykiatria. Helsinki: Duodecim Oy

Mielen hyvinvointi 2014. Viitattu 10.1.2015. <http://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>

Multisilta, Carita, Hannele 2011. Yhteisöllisyys ihanteena, vertaistuki
voimavarana. Opiskelijoiden käsityksiä yhteisöllisestä oppimisesta
yliopistossa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro
gradu- tutkielma

Niemelä, Pauli 2011. Teoksessa Sosiaalityön arvot ja etiikka. Pehkonen, Aini &
Väänänen-Fomin, Marja (toim.).

Nieminen, Tarja i.a. Mentaalinen energia – todellisuus syntyy ajatuksistamme. Villinikkarit oy. Viitattu 27.3.2015. <http://villinikkarit.fi/blogi/tapukapuaa/energisemman-elaman-rakennusaineet-osa-2/>

Niemistö, Raimo 2012. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Gaudeamus Oy

Nordling, Esa & Toivio, Timo 2013. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita

Paarma 2007. Esitelmä Kotkan ympäristöseuran 25-vuotisjuhlaseminaarissa 31.10.2007. Viitattu 26.9.2014. <http://www.evl.fi/arkkipiispa/Kotka31102007.htm>

Perttula, Merja i.a. Kiitollisuus tuo pitkää ikää. Kauneus ja terveys. Viitattu 27.3.2015. <http://www.kauneusjaterveys.fi/artikkeli/kiitollisuus-tuo-pitkaa-ikaa>

Prentiss, Chris 2008. Zen ja onnellisuuden taito. Helsinki: Basam Books Oy

Psykologian aihepiirit, i.a. Psykologian verkot: Lukion johdantokurssi. Apponen, Leena & Peltomaa Harri. Viitattu 26.9.2014. http://kirja.psykologia.verkkopolku.com/file.php?a=kirja.psykologia&f=28042006_luku1%5B1%5D.pdf

Ruuskanen, Eija-Inkeri 2006. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanke 2003-2005 -kuntoutujien kokemuksia liikunnasta ja liikuntaryhmistä. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu -tutkielma.

Saastamoinen, Anni 2012. Ajatuksen voimalla voi parantua. Ylex uutiset, Yle Teeman lähteestä. Viitattu 24.3.2015. http://yle.fi/ylex/uutiset/one_direction_tiedottaa_zayn_malik_jatti_yhtyeen/3-7890373

Talentia ry 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Helsinki.

Vertaistuki i.a. Viitattu 12.12.2014. <http://mtkl.fi/palvelut/vertaistoiminta/>

Vilkkä, Hanna 2007. Tutki ja mittaa, määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Voimaantumo i.a. Voimaantuminen. Viitattu 26.3.2015.
<http://voimaantumo.fi/index.php?page=voimaantuminen>

LIITE 1: Sisäisiä voimavaroja etsimässä –ryhmänohjauspaketti



Sisäisiä voimavaroja etsimässä -ryhmänohjaaja:

- Olet ottanut Sisäisiä voimavaroja etsimässä -ryhmän ohjattavaksesi ja haluamme kiittää sinua siitä ihan ensi alkuun. Kiitos! ☺ Suunnittelimme tämän ryhmäpaketin opinnäytetyönämme ja halusimme tehdä siitä mahdollisimman selkeän, jotta voit ohjata ryhmää milloin tahansa paketin ohjeiden pohjalta. Tavoitteena on auttaa ryhmäläisiä löytämään omia sisäisiä voimavaroja. Jokaiselle ryhmäkerralle on oma ilmoittautuminen, jotta osallistujat voivat valita itselleen kiinnostavia aiheita ja mahdollisimman moni pääsisi osallistumaan.
- Yhteensä ryhmäkertoja on viisi. Ryhmäkertojen aiheena ovat: mielekäs arki, kehon ja mielen hyvinvointi, ajatusten voima ja stressistä luopuminen, kiitollisuus sekä kohti eheämpää minäkuva. Ryhmässä on 6-8 henkilöä. Ryhmäkerrat ovat pituudeltaan 1-2 h, riippuen sisällöistä. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, yhteensä viiden viikon ajan.
- Jokaiseen ryhmäkertaan on oma materiaali, jonka voit käydä rauhassa läpi ennen ryhmän kokoontumista, jolloin aihe aukeaa sinulle ja tiedät mitä tarvitsevat ryhmäkerralle.
- Alkuvalmisteluihin sinulle kuuluu tulostaa oma ryhmänohjaajan materiaalisi, ryhmäläisten materiaalit ja kotitehtävät sekä hakea tarvittavat tavarat kullekin ryhmäkerralle. Koko ryhmäpaketin lukeminen auttaa sinua hahmottamaan ryhmän kulun ja voit tehdä siihen omia lisäyksiä sekä jotkut harjoituksista ovat valinnaisia, niin ennalta voit jo päättää mitä harjoitteita sinä haluat ryhmällesi. Joku ryhmäkerta voi myös olla enemmän keskusteleva.
- Ryhmäkerrat ovat suunniteltu, siten että niissä on tilaa vapaalle keskustelulle aiheeseen liittyen, jolloin tunnelma säilyy välittömänä ja rentona ja turha jäykkyys ja jännite jäävät pois. Ryhmänohjaajan tehtävänä

on kuitenkin pitää keskustelua yllä ja ohjata sitä. Olemme suunnitelleet joka kerralle myös keskustelukysymyksiä aihealueeseen liittyen, siltä varalta, että keskustelu katkeaa. Niiden avulla voi pitää keskustelua yllä, niinä hetkinä, kun tuntuu, ettei kenelläkään ole mitään sanottavaa. Niitä ei tarvitse käyttää, mikäli keskustelu pysyy muutenkin käynnissä. Joillakin ryhmäkerroilla ohjeistuksessa on ohje parikeskusteluun, jolloin parit tai pienryhmät keskustelevat valmiiden kysymysten avulla. Kysymyslappu on hyvä tulostaa myös ennen ryhmän alkua.

Valoa ja iloa elämääsi Ryhmänohjaaja ja antoisia ja mukavia ryhmätuokiota! 😊

Ystävällisin terveisin

Ida Lamminpää & Jemina Maijanen
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Kevät 2015

Tiivistelmät

Sisäisiä voimavaroja etsimässä – ryhmistä



Mielekäs arki

Ihminen elää arkea suurimman osan elämästään, joten sen vuoksi on tärkeää, että arki on mieluista ja aamuisin on mukava herätä uuteen päivään. Arjen rutiinit ja tavat saattavat ikään kuin sumentaa ajatuksemme, koska teemme asiat niin automaattisesti, esimerkiksi tiskaaminen ja pyykinpesu. Mutta arjen ei tarvitse olla arkisia töitä ja niiden puurtamista päivästä toiseen. Voit valita millä tavalla suhtaudut arkisiinkin asioihin. Mielekäs arki -ryhmäkerralla käsitellään arjen rutiineja ja tapoja ja sitä kuinka muutat ja vahvistat kyseisiä asioita itsellesi voimavaraksi. Yllättäen tiskaaminenkin voi muuttua ainaisesta käsien kuivattamisesta mieltä lepuuttavaksi meditaatiohetkeksi. Keskityt hetkeen ja annat ajatustesi jäädä taka-alalle. Ryhmäkerralla jaetaan ajatuksia ja ideoita siihen kuinka arjesta voi tulla juhlaa!

Kehon ja mielen hyvinvointi

Keho ja mieli kulkevat käsi kädessä, niiden vaikutus toisiinsa on välitön. Jos mielesi voi hyvin, jaksat paremmin hoivata myös kehoa liikkumalla ja syömällä tarpeeksi sellaista ruokaa, mistä saat kaikkea tarvitsemaasi. Ja jos kehosi voi hyvin, mielelläsi on levollisempi olla. Reippaan liikkumisen jälkeen pystyt ajattelemaan kirkkaammin. Kehon ja mielen hyvinvointi -ryhmäkerralla jaetaan kokemuksia kehoon ja mieleen liittyen, kuinka niitä voi hoitaa ja lempeästi ohjata oikeaan suuntaan. On hyvä välillä pysähtyä ja kiinnittää huomiota miten oma toiminta ja ajatukset vaikuttavat omaan hyvinvointiin.

Ajatusten voima ja stressistä luopuminen

Ajatusten voima on suuri ja omia ajatuksia voi opetella tietoisesti havainnoimaan. Omien ajatusten tietoisella havainnoinnilla ja harjoittamisella on myönteinen vaikutus omaan hyvinvointiin. On tärkeää tiedostaa, että omia ajatuksia muuttamalla voi muuttaa myös omaa mielialaansa ja elämäänsä. Lisäksi on tärkeää ymmärtää, että stressi, huoli ja ahdistus ovat usein mielen aikaansaannosta, eikä niillä ole todellisuuden kanssa välttämättä mitään tekemistä. Ne aiheuttavat vain turhaa mielihahaa, jota ilman elämä olisi paljon kevyempää. On tärkeää kuitenkin muistaa, että mitään ei tapahdu hetkessä. Mielen harjoittaminen ja uusien ajattelutapojen omaksuminen vaatii aivan samalla tavalla harjoittamista ja aikaa, kuin vaikkapa jonkin fyysisen urheilulajinkin harjoittaminen. On tärkeää olla armollinen itselle uusien asioiden suhteen, eikä vaatia itseltään liikaa. Ajatusten voima ja stressistä luopuminen -ryhmäkerralla käydään läpi keskustelujen ja harjoitusten avulla aihetta, jolloin uusia näkökulmia ja oivalluksia pääsee helposti syntymään. Ajatuksia muuttamalla voi elämästäsi tulla ilon ja onnen täyteisempää. Elämää, jossa ulkoisilla olosuhteilla ei ole niin suurta osaa onnellisuutesi kanssa.

Kiitollisuus

Kiitollisuus on elämänasenne. Se on valinta, jossa päättää olla kiitollinen niistä asioista, jotka ovat jo hyvin sekä siitä mitä jo on. Kiitollisuus voi olla suuri voimavara, joka lisää hyvinvointia ja tyytyväisyyden tunnetta elämään. Kiitollisuus auttaa näkemään ympärillä asioita, jotka ovat hyvin juuri nyt, sen sijaan että keskittyisi niihin asioihin, jotka ovat huonosti. Kiitollisuutta elämänasenteena voi opetella ja siinä voi kehittyä paremmaksi. Harjoitettuaan kiitollisuutta ei välttämättä ota enää pieniä vastoinkäymisiä niin raskaasti, vaan saattaa nähdäkin ne siunauksina, joiden ansioista voi kasvaa, kehittyä ja oppia. Kiitollisuus -ryhmäkerralla käydään aihetta läpi keskustelujen ja harjoitusten avulla. Ryhmäkerran tavoitteena on auttaa näkemään, että asiat ovat oikeasti

hyvin ja elämässä on paljon ihania asioita, joihin ei välttämättä ole aiemmin tullut kiinnitettyä niin paljon huomiota.

Kohti eheämpää minäkuvaa

Pisin ihmissuhde sinun elämässäsi, on suhde itseesi. Sen vuoksi sitä suhdetta on hyvä vaalia ja hoivata lempeästi. Liian usein saatamme löytää itsemme puhumasta itselle negatiiviseen ja ankaraan sävyyn. Itsensä syyttelystä ja sättimisestä on syytä luopua. Sinä tiedät, että teet parhaasi aina siinä hetkessä missä olet, niillä voimilla mitä sinulla on. Saat olla ylpeä itsestäsi ja kohdella itseäsi siten kuin kohtelet hyvää ystävää; rakastaen ja hyväksyen. Kohti kehon minäkuvaa -ryhmäkerralla käydään yhdessä erilaisten harjoitusten ja keskustelujen kautta aihetta läpi. Tavoitteena on antaa uusia eväitä reppuusi ja vahvistaa myönteistä kuvaa itsestäsi. Lisäksi sinä saat jakaa omia kokemuksiasi sen verran kun haluat. Olet arvokas ja sinulla on paljon annettavaa muille ja itsellesi.

Mielekäs arki



Mielekäs arki

- Tervehdys ryhmänohjaaja! Tämän ryhmäkerran aiheena on mielekäs arki.
- Tutkiskele rauhassa koko tämän ryhmäkerran sisältö, jotta saat itsellesi heti alkuun kokonaisvaltaisen näkemyksen ryhmäkerran kulusta. Ryhmän alustuksessa kerrotaan tarkemmin aiheesta ja voit lukea sen jo itsekseesi ennen ryhmäläisten saapumista, jotta sinun on mahdollisimman mukava ohjata tämä tuokio. Alustuksen lisäksi voit rohkeasti kertoa omia kokemuksia ja tietämystäsi aiheesta ryhmäläisille. Voit lukea joko kokonaan kirjoitetun alustuksen ryhmäläisille tai poimia sieltä sinun mielestäsi tärkeimmät kohdat ja lukea tai kertoa ne.
- Ryhmäkerran ohjelma on aikataulutettu. Se on vain suuntaa näyttävä ja tarvittaessa voit käyttää sitä apuna.

Alkuvalmistelu muistilista:

- Tulosta tämän oman materiaalisi lisäksi ryhmäläisten materiaali ja kotitehtävä sekä jalanjälkikuva (1 paperissa on kahdelle ryhmäläiselle jalanjäljet) sekä keskustelukysymykset.
- Tulostettuasi leikkaa jalanjälkikuvat irti paperista
- Kyniä jalanjälkitehtävää varten

RYHMÄKERRAN OHJELMA

(n. 1-1,5h)

- Alkuun voit toivottaa ihmiset tervetulleiksi Sisäisiä voimavaroja etsimässä -ryhmään, jonka tämänkertaisena aiheena on mielekäs arki. Kaikki löytävät istumapaikat ja ryhmä voi aloittaa:
- Sisäisiä voimavaroja etsimässä -ryhmäkokonaisuuden esittely:
 - Ryhmäkertoja on yhteensä viisi. Aiheet ovat: mielekäs arki, kehon ja mielen hyvinvointi, kiitollisuus, ajatusten voima ja stressistä luopuminen ja kohti eheämpää minäkuvaa. Jokaiselle ryhmäkerralle on oma ilmoittautuminen, joten voit valita itseäsi kiinnostavan aiheen ja sen mukaan ilmoittautua. Tämän ryhmäkokonaisuuden tarkoituksena on auttaa löytämään ja vahvistamaan sisäisiä voimavaroja, joita teissä kaikissa on paljon! Tavoitteena on myös synnyttää keskustelua ryhmän sisällä, jolloin teidän arvokkaat tiedot ja taidot pääsevät oikeuksiin, jolloin syntyy uusia näkökulmia ja ajattelutapoja elämään.

(n. 10-15 min.)

- Tutustumisleikki:
 - Ensimmäinen aloittaa kertomalla kuka on ja mistä tykkää: "Minä olen... Minä tykkään...". Seuraava kertoo edellisen nimen ja sen mistä hän pitää sekä omat samat asiat kuin edellinen: "Sinä olet... ja tykkäät... Minä olen... ja tykkään...". Kierros etenee siten, että aina ensin kerrotaan kaikkien edellisten nimet ja mistä he tykkäävät ja sitten oma nimi ja mistä itse tykkää. 😊

(Kuulemiskierros ja alustus n. 15 min.)

- Kuulemiskierros, jossa jokainen kertoo tämän hetkisen fiiliksensä sekä sen mitä ajatuksia aihe herättää ja mitä odotuksia ryhmäkerralle on?
- Tässä hieman alustusta aiheeseen Mielekäs arki:

- Ihminen elää arkea suurimmaksi osaksi elämäänsä, joten sen vuoksi on tärkeää, että arki on mieluista ja aamuisin on hyvä herätä uuteen päivään. Jotkut rutiinit tukevat vahvastikin omaa henkistä jaksamista, sillä se ainainen koiran aamupissalle vieminen tai sanomalehden hakeminen, on jo houkuttimena (koiran tapauksessa välttämättömyytenä) sängystä ylösousemiselle ja ulos menemiselle.
- Joskus joidenkin asioiden tekeminen rutinoituu niin vahvasti, että esim. kahvinkeitin suljettua, hetken päästä mietit: suljinko kahvinkeitin? Tai lähdet kotoa, niin hetken päästä alat pohtia suljitko ulko-oven... Entä jäikö suoristusraudan töpseli seinään? Tähän ainaiseen tarkisteluun ja pohdiskeluun auttaa yksi keino. Läsnä oleminen. Sillä hetkellä kun napsautat kahvinkeitin pois päältä, ota mielessäsi valokuva tilanteesta, niin sinä muistat tilanteen kun laitat silmäsi kiinni eikä sinun tarvitse enää epäillä "laitoinko kahvinkeitin kiinni".
- Tavallisista arjen askareista voit saada myös yllättävää apua. Joskus ajatukset käyvät päällekkäviksi ja ahdistavat, parasta terapiaa on muun muassa tiskaaminen. Siihen keskittyminen täysillä, tiskiaineen aiheuttamiin kupliin tai veden lämpötilaan huomion kiinnittäminen saa mielen irti ahdistavista ajatuksista hetkeksi. Tiskaamisesta voi tulla ikään kuin hengähdystauko aivoillesi ja mielellesi. Aluksi tämä voi tuntua höpsöltä ja turhalta, mutta joskus jos ahdistava tunne koittaa saada vallan, anna tälle mahdollisuus ja tartu tiskiharjaan ja keskity täysillä vain läsnä olevaan hetkeen.
- Joskus saattaa käydä niin, että seuraavanlaiset ajatukset pyörivät päässäsi: "sitten kun lapset ovat kasvaneet...", "sitten kun olen hoikempi..." tai "sitten kun minulla on enemmän aikaa minä teen niitä asioita joita sydämessäni haluaisin!". Mutta totuus on se, että elämä on nyt. Sinä elät nyt omaa elämääsi ja olet niin arvokas, että sinun on parasta alkaa viimeistään nyt arvostamaan omaa elämääsi, myös arkeasi. Otahan hetken pohtimistaukio liittyen siihen, mitä sinä haluat tehdä? Mikä saa sinut iloiseksi? Mistä mielesi nauttii? (Bo, Thune &

Winther 2003, 7.) Se voi olla lukemista, maalaamista, valokuvien ottamista, ristikoiden tekemistä, kävelyretkiä luonnossa, palapelien tekemistä, lempparisarjan katsomista tai mitä ikinä nautitkin tehdä. Ole ystävällinen itsellesi ja ota niille asioille aikaa arjessasi, sillä vaikka aluksi voi tuntua että: ”Ähh ne vain vievät aikaani ja minun täytyy käydä kaupassa ja huhhuh”, ole ihana itsellesi ja ota se aika.

- Liian usein ihminen saattaa vaipua ajatukseen, että täytyy olla koko ajan hyödyllinen ja tehdä sellaisia asioita, jotka ikään kuin saavuttavat jotain. Mutta elämä on ainutlaatuinen, se ei ole eri tehtävien suorittamiseen tarkoitettu, vaan siihen että Sinä nautit ja elät elämääsi siten, että olet onnellinen. Kun otat omaan arkeesi aikaa tehdä itselle mieluisia asioita, teet palveluksen itsellesi sekä läheisillesi. Kun läheisesi näkevät sinun tekevän mieluisia asioita, hekin voivat alkaa pohtimaan eri tavalla, voisivatko hekin lisätä arkeen ripauksen ihania hetkiä omien lempparipuuhiin merkeissä.

(Keskustelulle n. 15-20 min.)

- Seuraavaksi parikeskustelua. Ryhmässä voidaan jakaa siten pareihin, että vieruskaverit ovat pari ja jos on pariton määrä, yhteen ryhmään tulee kolme henkilöä. Ohjaaja jakaa kysymyslaput ryhmiin ja voi itsekkin osallistua olemalla jonkun pari tai menemällä johonkin ryhmään. Parit tai ryhmät keskustelevat n. 5-10 min., jonka jälkeen voitte käydä yhdessä koko ryhmänä läpi. Jokainen pari/ryhmä voi kertoa kysymyslapun kysymyksistä muutamia ylös nousseita havaintoja/asioita siten, että jokainen pari/ryhmä kertoo hieman eri kysymyksiin pohdittuja asioita.
 - Millaiseksi koet arkesi tällä hetkellä?
 - Mitä mukavia ja voimaannuttavia asioita sinulla on arjessasi?
 - Nouseeko sinulle mieleesi asioita, joita haluaisit sydämessäsi tehdä, mutta olet jättänyt ne jonkun ”järkevä” syyn vuoksi takaa alalle?
 - Otatko haasteen vastaan ja alatko tekemään niitä asioita joista nautit, mutta olet viimeaikoina jättänyt ne vähemmälle?

- Onko arjessasi joitakin asioita, joihin kaipaisit muutosta?
- ➔ Jos on, niin mihin kaipaisit muutosta?
- ➔ Onko se sellainen asia johon voit itse vaikuttaa?
- ➔ Jos voit vaikuttaa asiaan, johon kaipaat muutosta, oletko valmis tekemään pieniä asioita arjessasi, jotka vievät kohti kaipaamaasi muutosta?
- Onko arjessasi joku jonka kanssa jakaa asioita puolin ja toisin (esim. ystävä tai perheen jäsen)?

- Jaa jokaiselle ryhmäläiselle oma jalanjälki

(n. 10 min.)

- Jalanjälki tehtävänanto:
 - Kirjoita saamaasi jalanjälkeen mitä haluat arjessasi eniten muuttaa. Sen jälkeen voit kirjoittaa haluamasi muutoksen alapuolelle sen askeleen, mikä sinun täytyy ottaa jotta olet lähempänä tavoitettasi ja kaipaamaasi muutosta. Kun kaikki ovat saaneet oman jalanjälkensä valmiiksi, niin sitten voidaan käydä kierros, jossa kaikki saavat kertoa omasta jalanjäljestään.
- Ryhmäläiset saavat jalanjäljet kotiin ja heitä voi kehottaa sijoittamaan se näkyvälle paikalle, josta sen aina näkee. Silloin alkaa automaattisesti tehdä pieniä valintoja ja tekoja arjessa, jotka vievät kohti tavoitetta.
- Sitten voit jakaa ryhmäläisille heille tarkoitetun materiaalin, joka sisältää myös kotitehtävän. Voitte yhdessä käydä kotitehtävän tehtävänannon läpi.
- Lopuksi voit kiittää ryhmäläisiä osallistumisesta ja samalla kiittää itseäsi hyvästä työstä ryhmänohjaajana.
- Voit keskustella parisi/ryhmäsi sisällä näiden kysymyksien herättämistä ajatuksista:

Kysymyksiä aiheeseen liittyen:

- Millaiseksi koet arkesi tällä hetkellä?
- Mitä mukavia ja voimaannuttavia asioita sinulla on arjessasi?
- Nouseeko sinulle mieleesi asioita, joita haluaisit sydämessäsi tehdä, mutta olet jättänyt ne jonkun ”järkevän” syyn vuoksi takaa alalle?
- Otatko haasteen vastaan ja alatko tekemään niitä asioita joista nautit, mutta olet viimeaikoina jättänyt ne vähemmälle?
- Onko arjessasi joitakin asioita, joihin kaipaisit muutosta?
 - ➔ Jos on, niin mihin kaipaisit muutosta?
 - ➔ Onko se sellainen asia johon voit itse vaikuttaa?
 - ➔ Jos voit vaikuttaa asiaan, johon kaipaat muutosta, oletko valmis tekemään pieniä asioita arjessasi, jotka vievät kohti kaipaamaasi muutosta?
- Onko arjessasi joku jonka kanssa jakaa asioita puolin ja toisin (esim. ystävä tai perheen jäsen)?

Mielekäs arki

Ihminen elää arkea suurimmaksi osaksi elämäänsä, joten sen vuoksi on tärkeää, että arki on mieluista ja aamuisin on hyvä herätä uuteen päivään. Jotkut rutiinit tukevat vahvastikin omaa henkistä jaksamista, sillä se ainainen koiran aamupissalle vieminen tai sanomalehden hakeminen, on jo houkuttimena (koiran tapauksessa välttämättömyytenä) sängystä ylösnousemiselle ja ulos menemiselle.

Liian usein ihminen saattaa vaipua ajatukseen, että täytyy olla koko ajan hyödyllinen ja tehdä sellaisia asioita, jotka ikään kuin saavuttavat jotain. Mutta elämä on ainutlaatuinen, se ei ole eri tehtävien suorittamiseen tarkoitettu, vaan siihen että Sinä nautit ja elät elämääsi siten, että olet onnellinen. Kun otat omaan arkeesi aikaa tehdä itselle mieluisia asioita, teet palveluksen itsellesi sekä läheisillesi. Kun läheisesi näkevät sinun tekevän mieluisia asioita, hekin voivat alkaa pohtimaan eri tavalla, voisivatko hekin lisätä arkeen ripauksen ihania hetkiä omien lempparipuuhiin merkeissä.

Kotitehtävä:

Tässä tehtävässä voit ravistella normaaleja arkirutiinejasi. Se tapahtuu siten, että teet jonkun arkiruutini eri tavalla. Voit esimerkiksi kävellä eri reittiä jonnekin, voit aloittaa aterian jälkiruuasta tai voit vaikka soittaa vanhalle ystävälle, jolle sinun ei ole pitkään aikaan tullut soitettua. Tämä asioiden erillä tavalla tekeminen voi viedä sinut pois mukavuusalueeltasi, mutta se taas auttaa sinua näkemään asioita uudelta ja virkistävältä kantilta. ☺



Kehon ja mielen hyvinvointi



Kehon ja mielen hyvinvointi

- Tervehdys ryhmänohjaaja! Tämän ryhmäkerran aiheena on kehon ja mielen hyvinvointi, johon tässä yhteydessä kuuluu ainakin ravinto, liikunta, lepo sekä hyvä olo.
- Tutkiskele rauhassa koko tämän ryhmäkerran sisältö, jotta saat itsellesi heti alkuun kokonaisvaltaisen näkemyksen ryhmäkerran kulusta. Ryhmän alustuksessa kerrotaan tarkemmin aiheesta ja voit lukea sen jo itsekseesi ennen ryhmäläisten saapumista, jotta sinun on mahdollisimman mukava ohjata tämä tuokio. Alustuksen lisäksi voit rohkeasti kertoa omia kokemuksia ja tietämystäsi aiheesta ryhmäläisille. Voit lukea joko kokonaan kirjoitetun alustuksen ryhmäläisille tai poimia sieltä sinun mielestäsi tärkeimmät kohdat ja lukea tai kertoa ne.
- Ryhmäkerran ohjelma on aikataulutettu. Se on vain suuntaa näyttävä ja tarvittaessa voit käyttää sitä apuna.

Alkuvalmistelu muistilista:

- Tulosta tämän oman materiaalisi lisäksi ryhmäläisten materiaali ja kotitehtävä (osallistumislistan määrän mukaan) sekä keskustelukysymyksiä pareittain tai pienryhmissä.
- Loppupuolella tämänkertaista ryhmää on rentoutusharjoitus taustamusiikilla. Voit valita musiikin Mielenvireyden CD:istä tai ottaa tietokoneen ja laittaa sieltä Spotifyn tai Youtuben kautta rauhallista musiikkia. Hakusana "relaxing music" löytyy useita eri vaihtoehtoja, joista voit valita mieluisan.

RYHMÄKERRAN OHJELMA

(Ryhmän kesto n. 1h)

(n. 20-30 min. alkuun, verryttelytuokioon ja aiheen alustukseen)

- Alkuun voit toivottaa ihmiset tervetulleiksi Sisäisiä voimavaroja etsimässä - ryhmään, jonka tämänkertaisena aiheena on kehon ja mielen hyvinvointi, joka pitää sisällään mm. liikunnan, ravinnon, levon ja hyvän olon. Kaikki löytävät istumapaikat ja ryhmä voi aloittaa:
- Voit esitellä ja kertoa jotain itsestäsi. (Esittely tarpeen, jos on tullut uusia kasvoja)
- Viimeksi saatujen kotitehtävien läpikäynti. Tiivis koonti.
- Kuulemiskierros, jossa kaikki voivat vuorollaan kertoa nimensä, tämän hetkisen fiiliksensä sekä sen mitä ajatuksia aihe herättää ja mitä odotuksia ryhmäkerralle on?
- Pieni hartioiden ja niskojen verryttelytuokio, joka virkistää mieltä ja kehoa ja saa veret kiertämään:
 - Kaikki nousevat seisomaan
 - Pyöräytä hartioitasi 10 kertaa kumpaankin suuntaan (eteen ja taakse)
 - Venytä niskaasi kevyesti päätä kääntämällä oikealle, vasemmalle ja eteen ja ole hetki venytyksissä. Sitten pyöräytä pääsi vielä kevyesti ympäri joka venytyspisteisiin.
 - Ravistelkaa koko kehoa päästä varpaisiin
 - Lopuksi sanokaa ääneen: ”Minä olen hyvä ja arvokas juuri tällaisena”, ja palatkaa paikoillenne istumaan.
- Tässä hieman alustusta aiheeseen:
 - Ravinto ja liikunta kulkevat yhdessä sillä ne tukevat toisiaan. Terve ja toimintakykyinen elimistö tarvitsee toimiakseen riittävästi suojaravintoaineita ja energiaa. – > Kun energian saannin ja kulutuksen välillä on tasapaino, paino pysyy vakiona ja sitä on helpompi hallita. (Terveellinen ruokavalio i.a.) Ruuansulatus on tärkeä toiminto meidän kehoissamme. Joskus se ei toimi ja tuntuu kuin kroppa olisi tukossa.

Mutta me voimme itse vaikuttaa ruuansulatukseen vahvistamiseen ja toimintaan. Näitä keinoja on muun muassa tasaiset ruokailuvälit, veden juonti ja ruuan hyvä pureskelu sekä stressistä luopuminen sillä stressihormonit hidastavat ruuansulatusta. (Germain 2008, 82.)

- Liikunnan vaikutus ihmisen kehoon ja terveyteen on suuri. Liikunta toimii hyvänä keinona vähentämään stressiä, sillä ripeä kävelylenkki antaa jännittyneille lihaksille juuri sitä toimintoa, jota ne tarvitsevat rentoutuakseen. Liikunta siis purkaa lihasjännityksiä ja mieltä se rauhoittaa antamalla muuta ajateltavaa ongelmalliselta tuntuvan tilanteen tai asian tilalle. (Germain 2008, 53.) Rivakalla kävelylenkillä näkökulma laajenee vaikealta tuntuvaan asiaan, sillä ulos lähtemällä saat etäisyyttä asiaan ja kävelylenkin jälkeen asian näkee kirkkaammin ja mieli työskentelee asian etenemisen suhteen mielekkäämmin.
- Lepo on arvokas pysähtymisen hetki arjessa. Joskus saattaa tuntua, että ”ei ehdi” pysähtyä sillä tekemistä on niin paljon! Mutta ehkä juuri sillä hetkellä on hyvä pysähtyä ja vaikka köllötellä hetken. Lepo sisältää myös arvokkaan unen. Ihminen käyttää nukkumiseen noin kolmanneksen elämästään. Uni on tärkeää fyysisen ja henkisen palautumisen kannalta. Lisäksi unella on elvyttävä vaikutus, jolloin se korjaa valveilla olon aikana tulleita rasituksia, sekä korjaa sairauksia ja tulehduksia. Myös mieli ja ajatukset tarvitsevat unta, jotta ne voivat levätä päivän rasituksista. Unella on paljon myönteisiä tehtäviä, joita ovat muun muassa stressisairauksien ennaltaehkäisy, normaalipainon ylläpitäminen, henkinen palautuminen ja tunteiden käsittely. (Aronen & Pihl 2012, 17, 19.)
- Muista rauhoittavat tekijät ja tekemiset elämässäsi; joogaa, meditoi tai käy luonnossa kävelyllä. Usein hiljaisuus antaa meille etsimiämme vastauksia. Luo kodistasi viihtyisä itsellesi. Pidä yhteyttä ystäviisi ja läheisiisi, sillä he haluavat olla osa elämääsi. Nuku riittävästi ja tee illoistasi rauhalliset ennen nukkumaan menoa. (Schone 2008, 203.)

(n. 10 min.)

- Rentoutus & musiikki:

- Voit laittaa taustalle valitsemasi rauhallisen musiikin ja lukea rauhallisesti rentoutusharjoituksen:

”Ota mukava asento tuolissasi. Siten, että jalkasi ovat mahdollisimman rennot. Kätesi voivat levätä sylissäsi tai missä vain niiden on hyvä levätä. Voit sulkea silmäsi. Etsi päällesi hyvä paikka, niin että niskoilla on hyvä olla. Keskity hengitykseesi. Tunne kuinka masusi nousee sisäänhengityksellä... ja laskee uloshengityksellä. Keskity hengitykseesi rauhassa seuraavan kymmenen sisään- ja uloshengityksen ajan. Tee se omalla tahdillasi aivan rauhassa. Nyt ei ole mihinkään kiire. Meillä on vain tämä hetki tässä. Arvokas hetki.

(Ohjaaja voit pitää pidemmän tauon ja hengitellä itsekin kymmenen kertaa sisään ja ulos keskittyen hengityksen kulkuun.)

Voit maalata mieleesi mieluisesi maiseman. Onko se rantanäkymä...? Vai metsä ja sen taianomainen olemus...? Mikä ikinä se onkaan, se on arvokas, sillä se on sinun lempimaisemasi. Nauti ja katsele maisemaa kaikessa rauhassa. Hengittele maiseman ilmaa ja katsele onko siellä eläimiä tai muuta minkä huomaat? Miltä siellä tuoksuu? Ole kaikessa rauhassa mielesi ihanassa maisemassa. Ja aina jos huomaat ajatustesi lähtevän muualle vaeltamaan, palaa takaisin mielesi kauniiseen maisemaan ja nauti näkymästä.

(n. 3 min. tauko lukemisessa, musiikkia voi laittaa hieman isommalle)

Nyt voit pikkuhiljaa palata tänne Mielenvireyteen ja avata silmät. Voit venytellä hieman jäseniäsi ja tuntea kiitollisuutta siitä, että olette täällä tänään ja olette ottaneet tämän pienen hetken päivästäne hyvinvointinne hyväksi.”

(Rentoutusharjoitus loppui)

(n. 10-15)

- Seuraavaksi parikeskustelua. Ryhmässä voidaan jakaa siten pareihin, että vieruskaverit ovat pari ja jos on pariton määrä, yhteen ryhmään tulee kolme henkilöä. Ohjaaja jakaa kysymyslaput ryhmiin ja voi itsekin osallistua olemalla jonkun pari tai menemällä johonkin ryhmään. Parit tai ryhmät keskustelevat n. 5-10 min., jonka jälkeen voitte käydä yhdessä koko ryhmänä läpi. Jokainen pari/ryhmä voi kertoa kysymyslapun kysymyksistä muutamia ylös nousseita havaintoja/asioita siten, että jokainen pari/ryhmä kertoo hieman eri kysymyksiin pohdittuja asioita.
 - Mitä hyvinvointi sinulle merkitsee ja mitä se sisältää?
 - Miten pidät huolta hyvinvoinnistasi? -> Onko jokin keinoistasi sellainen, joka toimii aina?
 - Mistä liikunnasta sinä pidät? (Hox, lasketaan myös hyötyliikunta!)
 - Mikä motivoi sinua liikkumaan?
 - Lepäätkö mielestäsi riittävästi? -> Mitä keinoja sinulla on rentoutumiseen? -> Oletko huomannut levätyäsi liian vähän sen vaikutuksen mielen ja kehon hyvinvointiin, millä tavoin?
 - Syötkö säännöllisesti? Mitä vaikutuksia olet huomannut syömällä säännöllisesti verraten siihen, että syö epäsäännöllisesti?
 - Oletko kiinnittänyt huomiota eri ruoka-aineiden vaikutuksia mielialaasi?
 - Onko ruokavaliossasi jotain sellaista, johon haluaisit kiinnittää enemmän huomiota?
 - Oletko huomannut ruokatottumustesi muuttuvan silloin kun mielesi on apea? -> Jos olet havainnut muutosta esim. syömällä enemmän makeaa, silloin kun olet surullinen, voisitko ajatella jotain muuta korvaavaa toimintoa, joka auttaisi sinut paremmalle mielelle (esim. puhelinsoitto ystävälle tai kävelylenkki raittiissa ulkoilmassa)?
 - Miltä rentoutus tuntui kehossasi? Entä mielessäsi?
- Sitten voit jakaa ryhmäläisille heille tarkoitetun materiaalin, joka sisältää myös kotitehtävän. Käykää yhdessä läpi tehtävänanto.
- Lopuksi voit kiittää ryhmäläisiä osallistumisesta ja samalla kiittää itseäsi hyvästä työstä ryhmänohjaajana.

- Voit keskustella parisi/ryhmäsi sisällä näiden kysymyksien herättämistä ajatuksista:

Kysymyksiä aiheeseen liittyen:

- Mitä hyvinvointi sinulle merkitsee ja mitä se sisältää?
- Miten pidät huolta hyvinvoinnistasi? -> Onko jokin keinoistasi sellainen, joka toimii aina?
- Mistä liikunnasta sinä pidät? (Hox, lasketaan myös hyötyliikunta!)
- Mikä motivoi sinua liikkumaan?
- Lepäätkö mielestäsi riittävästi? -> Mitä keinoja sinulla on rentoutumiseen? -> Oletko huomannut levätyäsi liian vähän sen vaikutuksen mielen ja kehon hyvinvointiin, millä tavoin?
- Syötkö säännöllisesti? Mitä vaikutuksia olet huomannut syömällä säännöllisesti verraten siihen, että syö epäsäännöllisesti?
- Oletko kiinnittänyt huomiota eri ruoka-aineiden vaikutuksia mielialaasi?
- Onko ruokavaliossasi jotain sellaista, johon haluaisit kiinnittää enemmän huomiota?
- Oletko huomannut ruokatottumustesi muuttuvan silloin kun mielesi on apea? -> Jos olet havainnut muutosta esim. syömällä enemmän makeaa, silloin kun olet surullinen, voisitko ajatella jotain muuta korvaavaa toimintoa, joka auttaisi sinut paremmalle mielelle (esim. puhelinoitto ystävälle tai kävelylenkki raittiissa ulkoilmassa)?
- Miltä rentoutus tuntui kehossasi? Entä mielessäsi?

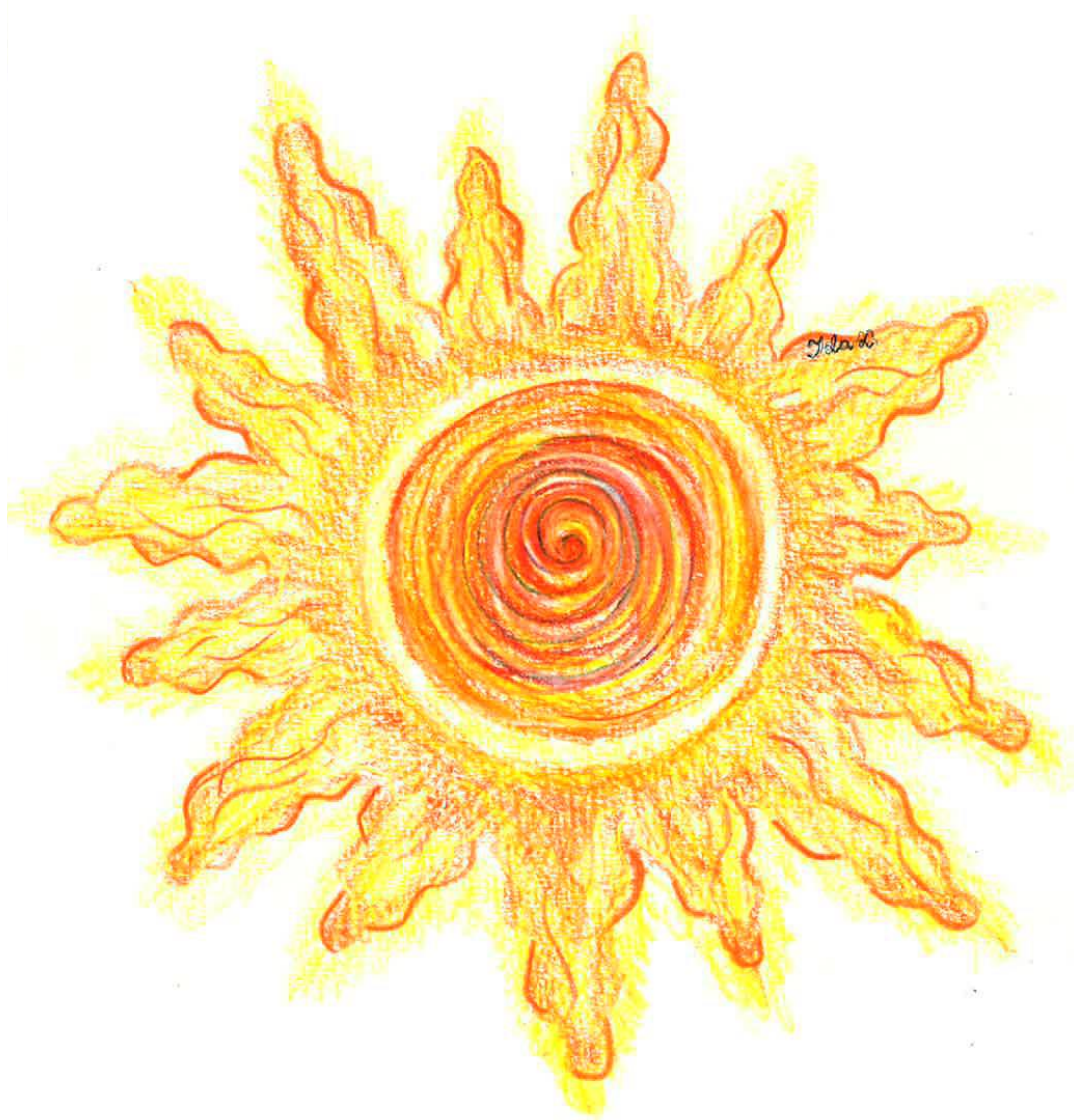
Kehon ja mielen hyvinvointi

Kotitehtävä:

- Ota 2 minuuttia päivästäsi aikaa pelkästään mielesi levolle. Voit köllötellä tai istua mukavalla tuolilla kaksi minuuttia ja keskittyä vain olemaan läsnä tässä hetkessä. Hengitykseen keskittyminen on oiva keino pysyä läsnä olevassa hetkessä. Jos huomaat mielesi lähteneen ajatustesi mukaan vaeltamaan, ei hätää, voit heti huomattuasi tämän palata hengityksen seuraamiseen. Tämä pari minuuttia päivässä on sinun mielesi ja aivojesi hyväksi. Pääsi työskentelee koko ajan hereillä olon aikana, nukkuessakin prosessoi erilaisia asioita, niin on hyvä antaa itselle pieni lepotauko ajattelusta ja olla vain. Tässä ja nyt. Olet niin arvokas, että suo tämä hetki päivittäin itsellesi. ☺
- Keskity viikon ajan erityisesti hyötyliikuntaan! Hyötyliikuntaan lasketaan melko paljon; siivoaminen, välimatkat jaloilla tehtynä, kerrostalossa portaiden valitseminen hissien sijaan, koiran ulkoiluttaminen ja niin moni muu toiminta arjessasi. Kiinnittämällä huomiota näihin, voit hyvinkin yllättyä positiivisesti kuinka paljon tulee jo liikuttua ilman sen kummempia ajatuksia että ”lähdempäs liikuntaa harrastamaan”.



Ajatusten voima ja
stressistä luopuminen



Ajatusten voima ja stressistä luopuminen

- Tervehdys ryhmänohjaaja! Tämän ryhmäkerran aiheena on ajatusten voima ja stressistä luopuminen.
- Tutkiskele rauhassa koko tämän ryhmäkerran sisältö, jotta saat itsellesi heti alkuun kokonaisvaltaisen näkemyksen ryhmäkerran kulusta. Ryhmän alustuksessa kerrotaan tarkemmin aiheesta ja voit lukea sen jo itsekseesi ennen ryhmäläisten saapumista, jotta sinun on mahdollisimman mukava ohjata tämä tuokio. Alustuksen lisäksi voit rohkeasti kertoa omia kokemuksia ja tietämystäsi aiheesta ryhmäläisille. Voit lukea joko kokonaan kirjoitetun alustuksen ryhmäläisille tai poimia sieltä sinun mielestäsi tärkeimmät kohdat ja lukea tai kertoa ne.
- Ryhmäkerran ohjelma on aikataulutettu. Se on vain suuntaa näyttävä ja tarvittaessa voit käyttää sitä apuna.
- Tämän ryhmäpaketin ohjelma sisältää erilaisia toiminnallisia harjoituksia sekä keskusteluja, joista voit valita itsellesi mieluisimmat.

☀ = tämä aurinkomerkki, tarkoittaa vapaavalintaista harjoitusta.

Alkuvuorin valmistelu muistilista

- Tulosta tämän oman materiaalisi lisäksi ryhmäläisten materiaali ja kotitehtävä.
- Jos valitset aurinkomerkkitehtävän, joka on Aarrekartan askartelu, hae valmiiksi seuraavat välineet: aikakauslehtiä, kartonkia/paperia, puikkoliimoja, kyniä, saksia

RYHMÄKERRAN OHJELMA:

(Ryhmän kesto n. 1-2h)

(n. 10-15 min.)

- Alkuun voit toivottaa ihmiset tervetulleiksi Sisäisiä voimavaroja etsimässä - ryhmään, jonka tämänkertaisena aiheena on ajatusten voima ja stressistä luopuminen. Kaikki löytävät istumapaikat ja ryhmä voi aloittaa:
- Voit esitellä ja kertoa jotain itsestäsi. (Esittely tarpeen, jos on tullut uusia kasvoja)
- Viimeksi saatujen kotitehtävien läpikäynti. Tiivis koonti.
- Kuulemiskierros, jossa kaikki voivat vuorollaan kertoa nimensä (jos on tullut uusia), tämän hetkisen fiiliksensä sekä sen mitä ajatuksia aihe herättää ja mitä odotuksia ryhmäkerralle on?

(Alustus & yhteinen keskustelu n. 30 min.)

- Tässä hieman alustusta aiheeseen:
 - o Omilla ajatuksilla on suuri merkitys omaan hyvinvointiimme. Muuttamalla ajatuksia, voi muuttaa omaa mielialaansaakin. Mielesi on voimakas. Olet saattanut kuulla sanonnan: "Sen pystyt saavuttamaan, minkä pystyt kuvittelemaan." Tai Henry Fordin sanonnan: "Riippumatta siitä uskotko pystyväsi johonkin tai et, olet oikeassa kummassakin! Sillä tarkoitetaan sitä, että jos uskot päämääräsi olevan mahdollinen, ryhdyt pyrkimään sitä kohti. Tai jos uskot päämäärän mahdottomaksi, et pääse edes alkuun. Siinä mielentilassa yleensä hylkäävät jopa mahdolliset avun tarjoukset, koska uskot edelleen, että päämäärää ei voi saavuttaa. (Prentiss 2008, 59)
 - o Jotkut ajatukset vaikuttavat suoraan siihen, miten koemme onnea. Ajatukset voivat olla esimerkiksi "Elämä on merkityksellistä", "Minä kelpaan sellaisena kuin olen" tai "Kaikki kyllä järjestyy" On tavallista, että ihmiset pohtivat pahinta, mitä voisi jossakin tilanteessa tapahtua. Jos olemme vihaisia, näemme epäoikeudenmukaisuutta ja jos olemme

peloissamme, näemme uhkakuvia. Silloin kun taas olemme iloisia, näemme mahdollisuuksia. Silloin kiinnostumme ja näemme sekä koemme sitä, mikä on ajatuksissamme ja tunteissamme. Jos olemme negatiivisia, peloissamme tai huolissamme, vedämme puoleemme ongelmia. Kun taas jos olemme rauhallisia ja läsnäolevia ja odotamme elämältä parasta. Silloin myös luomme itsellemme hyvinvointia. Yksi mielikuva ei ole sen todellisempi kuin toinenkaan. Kaikki on olemassa ja se, mihin itse keskitymme, ratkaisee millaisessa maailmassa elämme. (Holmer 2011, 179)

- Suurimpia esteitä tielläsi onnellisuuteen on stressi. Stressillä tarkoitetaan omassa mielessä tuntuvaa ahdistusta, pelkoa, huolta, levottomuutta, ahdinkoa tai pahoja aavistuksia. Ikäviä ajatuksia syntyy silloin, kun kuvittelet menneen nykyisen tai tulevan tapahtuman tai tilanteen ikävää lopputulosta. Mikään muu ei aiheuta stressiä, sillä tapahtumiin ja tilanteisiin ei sitä sisälly, vaikka siltä toisinaan näyttää. Stressi ei piile tapahtumissa, asioissa tai tilanteissa, sillä asiat ovat vain asioita, tapahtumat ovat vain tapahtumia ja tilanteet ovat vain tilanteita. Monesti sitä stressaa jostakin etukäteen, mitä ei kuitenkaan koskaan tapahtunutkaan tai jos tapahtui, siitä olikin sinulle hyötyä. (Prentiss 2008, 109, 110.)

- Keskustelua aiheesta ryhmän kanssa:

➔ Näiden keskustelukysymyksien avulla voit virittää keskustelun käyntiin:

- Oletteko te huomanneet, että olette elämässänne stressanneet jotain tilannetta aivan turhaan?

➔ Millaisia ajatuksia tai tunteita se on teissä herättänyt?

➔ Oletteko ajatelleet vaikka, että ensikerralla ette stressaa jostain asiasta etukäteen ja pahenna ennalta omaa oloa?

- Onko teillä tapana miettiä ennalta, että asiat järjestyvät tai menevät hyvin?

- Tai päinvastoin pelkäätekö monesti ennalta sitä pahinta?
 - Miten uskotte myönteisen ajattelutavan vaikuttavan elämäänne tai hyvinvointiinne?
- ➔ Uskotteko, että myönteisen ajattelutavan myötä asiat voisivat sujua paljon paremmin, ilman turhaa huolta?
- Onko teillä tällä hetkellä, joitain asioita, jotka stressaavat teitä?
 - Onko sinulla mahdollista muuttaa tai poistaa stressitekijöitä elämästäsi?
 - Oletteko huomanneet, että jos olette ajatelleet myönteisesti jostakin, niin silloin asiat ovat yleensä menneetkin hyvin?
 - Oletteko tietoisesti yrittäneet ajatella elämässä myönteisesti, vaikka tilanne on saattanutkin olla stressaava?

(n. 5-10 min.)

Tietoisien läsnäolon harjoitus

- Seuraavaksi olisi tietoisien läsnäolon harjoitus. (Lue ääneen ryhmäläisille rauhallisessa tahdissa)
- Istukaa mukavassa asennossa, jossa selkä on suorana.
- Sulkekaa silmät ja keskittykää seuraamaan hengitystä.
- Jos huomaatte harjoituksen aikana, että olette alkaneet ajatella jotakin muuta kuin hengitystänne, tuokaa huomionne lempeästi takaisin hengitykseen.
- Seuraa hengittäessä kun ilma menee sisään ja ulos, sisään ja ulos.

(Kun 5-10 minuuttia on kulunut, voit palauttaa ryhmäläiset lempeästi takaisin tähän hetkeen.)

- Voitte alkaa rauhallisesti avaamaan silmiänne.

- Voit vielä kysyä ryhmäläisiltä, miltä harjoitus heistä tuntui.

☀ Aarrekartan askartelua (n. 45 min.)

- Tässä aarrekartan askartelussa, jokainen saa tehdä oman aarrekarttansa liittyen omiin unelmiin ja mieltymyksiin. Aarrekartan tarkoituksena on auttaa sinua kartoittamaan omia unelmiasi ja toiveitasi. Unelmat antavat voimaa, joten on tärkeää tiedostaa ja kartoittaa omat unelmansa ja haaveensa. Kun tiedostaa omat unelmansa ja haaveensa, niin ne vievät lähemmäs päämäärää ja pistävät liikkeelle. Unelmien, haaveiden ja mieltymyksien ajatteleva luominen luo hyvää mieltä ja voimaannuttaa. Olet kaiken hyvän arvoinen! 😊
- Valitse mieluisesi kartonki/paperi.
- Selaa lehtiä ja leikkaa niistä mieluisia kuvia. Ne voivat olla asioita, joista unelmoit, haaveilet tai joista muuten vain pidät.
- Sitten voit liimata niitä valitsemallesi kartongille/paperille. Voit myös kirjoittaa lausahduksia, jotka ovat sinulle tärkeitä tai antavat sinulle ongelmia.
- Kun aarrekarttasi on valmis, voit halutessasi esitellä ja kertoa aarrekartastasi jotain muille ryhmäläisillä.
- Saat ottaa tekemäsi aarrekartan mukaasi kotiin. Jos mahdollista olisi hyvä, jos voit asettaa aarrekartan kotonasi näkyvälle paikalle, josta näet sen aina. Se tuo hyvää mieltä ja vahvistaa uskoa unelmiisi.
- Sitten voit jakaa ryhmäläisille heille tarkoitettua materiaalia, joka sisältää myös kotitehtävän. Käykää kotitehtävän tehtävänanto yhdessä läpi.
- Lopuksi voit kiittää ryhmäläisiä osallistumisesta ja samalla kiittää itseäsi hyvästä työstä ryhmänohjaajana.

Ajatusten voima ja stressistä luopuminen

Omilla ajatuksilla on suuri merkitys omaan hyvinvointiimme. Muuttamalla ajatuksia, voi muuttaa omaa mielialaansaakin. Mielesi on voimakas. Olet saattanut kuulla sanonnan: ”Sen pystyt saavuttamaan, minkä pystyt kuvittelemaan.” Tai Henry Fordin sanonnan: ”Riippumatta siitä uskotko pystyväsi johonkin tai et, olet oikeassa kummassakin! Sillä tarkoitetaan sitä, että jos uskot päämääräsi olevan mahdollinen, ryhdyt pyrkimään sitä kohti. Tai jos uskot päämäärän mahdottomaksi, et pääse edes alkuun. Siinä mielentilassa yleensä hylkää jopa mahdolliset avun tarjoukset, koska uskot edelleen, että päämäärää ei voi saavuttaa. (Prentiss 2008, 59)

Joillakin ajatuksilla on suora vaikutus kokemukseemme onnesta. Kysymys on sellaisista ajatuksista kuin ”Elämä on merkityksellistä”, ”Minä kelpaan” tai ”Kaikki kyllä järjestyy”. On tavallista, että ihmiset pohtivat pahinta, mitä voisi jossakin tilanteessa tapahtua. Jos olemme vihaisia, näemme epäoikeudenmukaisuutta ja jos olemme peloissamme, näemme uhkakuvia. Silloin kun taas olemme iloisia, näemme mahdollisuuksia. Silloin kiinnostumme ja näemme sekä koemme sitä, mikä on ajatuksissamme ja tunteissamme. Jos olemme negatiivisia, peloissamme tai huolissamme, vedämme puoleemme ongelmia. Kun taas jos olemme rauhallisia ja läsnäolevia ja odotamme elämältä parasta, niin silloin luomme itsellemme hyvinvointia. Yksi mielikuva ei ole sen todellisempi kuin toinenkaan. Kaikki on olemassa ja se, mihin itse keskitymme, ratkaisee millaisessa maailmassa elämme. (Holmer 2011, 179)

Oletko joskus huomannut, kun olosi on ollut hyvä ja olet tuntenut itsesi onnelliseksi, niin silloin kaikki asiatkin ovat hoituneet paljon helpommin ja hyviä asioita on vain ilmaantunut elämään. Toisaalta olet saattanut myös huomata, että silloin kun mielesi on ollut apea ja huono, niin vastoinkäymisetkin ovat tuntuneet seuraavan toisiaan. Jotta elämässäsi olisi enemmän hyviä kuin huonoja päiviä, voit alkaa tietoisesti keskittämään ajatuksiasi siihen mikä on jo hyvin. Voit yrittää korvata huonoja ajatuksia, pelkoja, epäilyksiä ja huolta

tulevaisuudesta uusilla myönteisillä ajatuksilla ja luottaa siihen, että asiat järjestyvät niin kuin pitääkin.

Suurimpia esteitä tielläsi onnellisuuteen on stressi. Stressillä tarkoitetaan omassa mielessä tuntuvaa ahdistusta, pelkoa, huolta, levottomuutta, ahdinkoa tai pahoja aavistuksia. Ikäviä ajatuksia syntyy silloin, kun kuvittelet menneen nykyisen tai tulevan tapahtuman tai tilanteen ikävää lopputulosta. Mikään muu ei aiheuta stressiä, sillä tapahtumiin ja tilanteisiin ei sitä sisälly, vaikka siltä toisinaan näyttää. Stressi ei piile tapahtumissa, asioissa tai tilanteissa, sillä asiat ovat vain asioita, tapahtumat ovat vain tapahtumia ja tilanteet ovat vain tilanteita. Monesti sitä stressaa jostakin etukäteen, mitä ei kuitenkaan koskaan tapahtunutkaan tai jos tapahtui, siitä olikin sinulle hyötyä. (Prentiss 2008, 109, 110.)

Lähteitä:

Holmer, Titti 2011. Onnellinen nyt. Helsinki: Basam Books Oy

Prentiss, Chris 2008. Zen ja onnellisuuden taito. Helsinki: Basam Books Oy

Kotitehtävä:



Listaa ylös aiheita, joita tällä hetkellä stressaat. Pohdi mitkä näistä ovat sellaisia joihin voit itse vaikuttaa ja alleviivaa ne ja kirjoita lyhyesti mitä alat tekemään asian eteen. Ne stressaavat asiat, joihin et voi vaikuttaa, voit päästää niistä irti ja korvata uusilla toiveikkaammilla ajatuksilla siihen asiaan liittyen. Konkreettisesti voit yliviivata ne stressaavat ajatukset joihin et voi vaikuttaa, ja kirjoittaa viereen toiveikkaat ja voimaa antavat ajatukset sen asian tiimoilta.

Seuraavassa on listattu asioita, joiden avulla voit lisätä tyytyväisyyden kokemusta:

- Älä jää yksin pelkojesi kanssa, vaan puhu niistä jonkun läheisen kanssa, jolloin huolesi eivät tunnu enää ylitsepääsemättömiltä
- Kiinnitä huomiota hyviin asioihin elämässäsi.
- Rakasta ja hyväksy itsesi juuri sellaisena kuin olet.
- Puhu itsellesi kauniisti.
- Kun onnistut jossakin pienessäkin asiassa, tai saat aikaiseksi jotain, niin kiitä itseäsi siitä.
- Unelmoi, riippumatta siitä pidätkö unelmiasi mahdollisina tai et.

Kiitollisuus



KIITOLLISUUS

- Tervehdys ryhmänohjaaja! Tämän ryhmäkerran aiheena on kiitollisuus.
- Tutkiskele rauhassa koko tämän ryhmäkerran sisältö, jotta saat itsellesi heti alkuun kokonaisvaltaisen näkemyksen ryhmäkerran kulusta. Ryhmän alustuksessa kerrotaan tarkemmin aiheesta ja voit lukea sen jo itsekseksi ennen ryhmäläisten saapumista, jotta sinun on mahdollisimman mukava ohjata tämä tuokio. Alustuksen lisäksi voit rohkeasti kertoa omia kokemuksia ja tietämystäsi aiheesta ryhmäläisille. Voit lukea joko kokonaan kirjoitetun alustuksen ryhmäläisille tai poimia sieltä sinun mielestäsi tärkeimmät kohdat ja lukea tai kertoa ne.
- Ryhmäkerran ohjelma on aikataulutettu. Se on vain suuntaa näyttävä ja tarvittaessa voit käyttää sitä apuna.

Alkuvalmistelu muistilista:

- Tulosta tämän oman materiaalisi lisäksi ryhmäläisten materiaali ja kotitehtävä sekä keskustelukysymykset.
- Omat vihkot jokaiselle ryhmäläiselle ja ohjaajalle.
- Aikakauslehtiä, puikkoliimoja, kyniä, saksia, tarroja ja kiiltokuvia (mitä Mielenvireydestä löytyy) sekä kontaktimuovia omaa vihkon kansien askartelemista varten.

RYHMÄKERRAN OHJELMA:

(n. 1-1,5h)

(n. 20 min.)

- Alkuun voit toivottaa ihmiset tervetulleiksi Sisäisiä voimavaroja etsimässä - ryhmään, jonka tämänkertaisena aiheena on kiitollisuus. Kaikki löytävät istumapaikat ja ryhmä voi aloittaa:
- Voit esitellä ja kertoa jotain itsestäsi, jos on uusia kasvoja.
- Viimeksi saatujen kotitehtävien läpikäynti. Tiivis koonti.
- Kuulemiskierros, jossa kaikki voivat vuorollaan kertoa nimensä (jos on uusia kasvoja) tämän hetkisen fiiliksensä sekä sen mitä ajatuksia aihe herättää ja mitä odotuksia ryhmäkerralle on?
- Tässä hieman alustusta aiheeseen:
 - Kiitollisuus on yleisten määrittelyjen mukaan positiivinen tunnetila, joka syntyy siitä, kun vastaanotamme jonkin vapaaehtoisen lahjoituksen tai teon. Elämänasenteena kiitollisuus taas tarkoittaa sitä, että kykenee näkemään asioita, joista on kiitollinen jokapäiväisessä elämässä. Kiitollisuus estää silloin pitämästä hyviä asioita itsestäänselvyyksinä, sekä auttaa nauttimaan elämästä tässä ja nyt. (Österholm i.a.)
 - Kiitollisuuden aiheet voivat olla aivan pieniä ja sellaisia, joita et yleensä tule erikseen edes ajatelleeksi. Voit esimerkiksi tuntea kiitollisuutta siitä, että sinulla on katto pään päällä, perheestä, ystäivistä, puhtaasta juomavedestä, nauttimasta ruoasta, tai hengittämästäsi ilmasta, joita ilman et eläisi. Voit olla kiitollinen aisteistasi: silmistä joilla näet, korvista, joilla kuulet, suusta, jolla maistat jne. Voit olla kiitollinen jaloista, joilla kävelet, ja käsistä jotka pystyvät melkein mihin tahansa. Lista on loputon.
 - Kun harjoitat kiitollisuutta, keskität huomiosi siihen mikä on jo hyvin, sen sijaan, että jatkuvasti huomioisit sen mitä sinulta puuttuu. Kiitollinen ihminen näkee ympärillään vain runsautta, jolloin hän ei oikeastaan

koskaan elä puutteessa. Se mihin elämässäsi kiinnität huomiota, vahvistuu, olipa sitten kyse positiivisesta tai negatiivisesta. (Österholm i.a.)

- Kiitollisuus antaa myös voimaa, etenkin niissä tilanteissa, kun elämä tuntuu raskaalta. Silloin kun kohtaat elämässäsi vastoinkäymisiä, kyky tuntea kiitollisuutta auttaa sinua suuntaamaan huomiosi pois epäonnistumisista ja pettymyksistä. Kiitollisuus toimii vastavoimana negatiivisille ajatuksille. Vastoinkäymisistä voi myös tuntea kiitollisuutta, sillä niissä piilee aina mahdollisuus kasvaa, oppia, ja kehittyä. Lisäksi kiitollisuus vahvistaa stressinsietokykyä ja itsetuntoa. (Österholm i.a.)
- Kiitollinen ja onnellinen ihminen ei suinkaan kiellä ongelmiaan. Hän näkee vaikeudet vaikeuksina, muttei anna niiden kuitenkaan lannistaa itseään. Hän osaa muuttaa ongelmat haasteiksi ja tavoitteiksi ja ryhtyy toimeen. Hän kykenee erottelemaan asiat niihin, joihin voi vaikuttaa ja niihin, joihin ei voi. (Perttula i.a.)

(n. 15 min.)

- Seuraavaksi parikeskustelua. Ryhmässä voidaan jakaa siten pareihin, että vieruskaverit ovat pari ja jos on pariton määrä, yhteen ryhmään tulee kolme henkilöä. Ohjaaja jakaa kysymyslaput ryhmiin ja voi itsekin osallistua olemalla jonkun pari tai menemällä johonkin ryhmään. Parit tai ryhmät keskustelevat n. 5-10 min., jonka jälkeen voitte käydä yhdessä koko ryhmänä läpi. Jokainen pari/ryhmä voi kertoa kysymyslapun kysymyksistä muutamia ylös nousseita havaintoja/asioita siten, että jokainen pari/ryhmä kertoo hieman eri kysymyksiin pohdittuja asioita.

Kysymykset

- Oletko ajatellut kiitollisuuden aiheita tietoisesti?
- ➔ Oletko joskus havahtunut siihen että olet pitänyt asioita itsestään selvinä?
- ➔ Oletko oppinut tuntemaan kiitollisuutta esimerkiksi menetettyäsi jotain?

- Ajatteletko kiitollisuuden aiheitasi päivittäin?
- Millaiset tilanteet saavat sinut ajattelemaan kiitollisuuden aiheitasi?
- Milloin olet viimeksi tuntenut kiitollisuutta?

- Millaiset asiat saavat sinut yleensä tuntemaan kiitollisuutta?
- ➔ Tunnetko kiitollisuutta läheisistäsi?
- ➔ Puhtaasta juomavedestä?
- ➔ Kodistasi?
- ➔ Terveystestäsi?

- Miltä sinusta tuntuu aina, kun tunnet kiitollisuutta?
- ➔ Onko olosi kevyt ja hyvä?
- ➔ Onnellinen?
- ➔ Väistyvätkö silloin murheet?

On hyvä pitää kiinni noista hetkistä ja tuntemuksista, kun tunsit kiitollisuutta. Aina kun mielesi on allapäin, on hyvä yrittää miettiä niitä asioita, jotka ovat hyvin juuri nyt.

(n. 30-40 min.)

- Oma vihko –tehtävänanto:
 - Vihkoon voit kirjoitella ajatuksia, kiitollisuuden aiheita, aforismeja, kuvia, mitä vain mikä tuntuu itsestä hyvältä.
 - Esimerkki vihkon kansien suunnittelusta:
 - Leikellään lehdistä kuvia, tekstejä, sanoja yms.
 - Voi käyttää kiitokuvia, tarroja..
 - Tehdään kollaasi kuvista kansiksi liimaamalla
 - Lopuksi päällystetään kontaktilla
- Sitten voit jakaa ryhmäläisille heille tarkoitetun materiaalin, joka sisältää myös kotitehtävän. Voitte yhdessä käydä kotitehtävän tehtävänannon läpi.

- Lopuksi voit kiittää ryhmäläisiä osallistumisesta ja samalla kiittää itseäsi hyvästä työstä ryhmänohjaajana.
- Voit keskustella parisi/ryhmäsi sisällä näiden kysymyksien herättämistä ajatuksista:

Kysymyksiä aiheeseen liittyen:

- Oletko ajatellut kiitollisuuden aiheita tietoisesti?
- ➔ Oletko joskus havahtunut siihen että olet pitänyt asioita itsestään selvinä?
- ➔ Oletko oppinut tuntemaan kiitollisuutta esimerkiksi menetettyäsi jotain?

- Ajatteletko kiitollisuuden aiheitasi päivittäin?
- Millaiset tilanteet saavat sinut ajattelemaan kiitollisuuden aiheitasi?
- Milloin olet viimeksi tuntenut kiitollisuutta?

- Millaiset asiat saavat sinut yleensä tuntemaan kiitollisuutta?
- ➔ Tunnetko kiitollisuutta läheisistäsi?
- ➔ Puhtaasta juomavedestä?
- ➔ Kodistasi?
- ➔ Terveystesi?

- Miltä sinusta tuntuu aina, kun tunnet kiitollisuutta?
- ➔ Onko olosi kevyt ja hyvä?
- ➔ Onnellinen?
- ➔ Väistyvätkö silloin murheet?

Kiitollisuus

Elämänasenteena kiitollisuus tarkoittaa sitä, että kykenee näkemään asioita, joista on kiitollinen jokapäiväisessä elämässä. Kiitollisuus estää silloin pitämästä hyviä asioita itsestäänselvyyksinä, sekä auttaa nauttimaan elämästä tässä ja nyt. (Österholm i.a.) Kiitollisuuden aiheet voivat olla aivan pieniä ja sellaisia, joita et yleensä tule erikseen edes ajatelleeksi. Voit esimerkiksi tuntea kiitollisuutta siitä, että sinulla on katto pään päällä, perheestä, ystävistä, kahvikupillisesta aamulla, tai puhtaasta juomavedestä, nauttimastasi ruoasta, tai hengittämästäsi ilmasta, joita ilman et eläisi. Voit olla kiitollinen aisteistasi: silmistä joilla näet, korvista, joilla kuulet, suusta, jolla maistat jne. Voit olla kiitollinen jaloista, joilla kävelet, ja käsistä jotka pystyvät melkein mihin tahansa. Lista on loputon.

Kun harjoitat Kiitollisuutta, keskität huomiosi siihen mikä on jo hyvin, sen sijaan, että jatkuvasti huomioisit sen mitä sinulta puuttuu. Kiitollinen ihminen näkee ympärillään vain runsautta, jolloin hän ei oikeastaan koskaan elä puutteessa. Se mihin elämässäsi kiinnität huomiota, vahvistuu, olipa sitten kyse positiivisesta tai negatiivisesta. (Österholm i.a.) Kiitollisuus antaa myös voimaa, etenkin niissä tilanteissa, kun elämä tuntuu raskaalta. Silloin kun kohtaat elämässäsi vastoinkäymisiä, kyky tuntea kiitollisuutta auttaa sinua suuntaamaan huomiosi pois epäonnistumisista ja pettymyksistä. Kiitollisuus toimii vastavoimana negatiivisille ajatuksille. Vastoinkäymisistä voi myös tuntea kiitollisuutta, sillä niissä piilee aina mahdollisuus kasvaa, oppia, ja kehittyä. Lisäksi kiitollisuus vahvistaa stressinsietokykyä ja itsetuntoa. (Österholm i.a.) Kiitollinen ja onnellinen ihminen ei suinkaan kiellä ongelmiaan. Hän näkee vaikeudet vaikeuksina, muttei anna niiden lannistaa itseään. Hän muuttaa ongelmat haasteiksi ja tavoitteiksi ja ryhtyy toimeen. Hän erottelee asiat niihin, joihin voi vaikuttaa ja niihin, joihin ei voi. (Perttula i.a.)

Lähteinä: Perttula, Merja i.a. Kiitollisuus tuo pitkää ikää. Viitattu 23.11.2014
<http://www.kauneusjaterveys.fi/artikkeli/kiitollisuus-tuo-pitkaa-ikaa>

Österholm, Tiina i.a. Kiitollisuudesta saa voimaa. Viitattu 20.11.2014
<http://www.huippukuntoon.fi/mieli/kiitollisuudesta-saa-voimaa>

Kotitehtävä:

Harjoitus: Kiitollisuuden aiheiden listaaminen

Kiitollisuuden taitoa voi harjoitella ja siinä voi oppia paremmaksi. Tehtävänäsi on ajatella kiitollisuuden aiheitasi aamulla heti herättyäsi tai silloin, kun sinulle parhaiten sopii. Kirjoita lista kiitollisuuden aiheistasi. Voit aloittaa listan vaikka vain kolmesta asiasta, joista olet tällä hetkellä kiitollinen. Voit täydentää listaa joka päivä tai viikko uusilla asioilla. Sillä tavoin alat näkemään ympärilläsi yhä enemmän kiitollisuuden aiheita.

Esimerkkejä listaa varten:

- Olen iloinen ja kiitollinen _____ (mistä?),
_____ (koska?)
- Kiitän sydämeni pohjasta _____ (mistä?),
_____ (koska?)
- Olen todella kiitollinen _____ (mistä?),
_____ (koska?)



Kohti ehempää minäkuvaa



Kohti eheämpää minäkuva

- Tervehdys ryhmänohjaaja! Tämän ryhmäkerran aiheena on kohti eheämpää minäkuva, johon tässä yhteydessä kuuluu ainakin ravinto, liikunta, lepo sekä hyvä olo.
- Tutkiskele rauhassa koko tämän ryhmäkerran sisältö, jotta saat itsellesi heti alkuun kokonaisvaltaisen näkemyksen ryhmäkerran kulusta. Ryhmän alustuksessa kerrotaan tarkemmin aiheesta ja voit lukea sen jo itsekseksi ennen ryhmäläisten saapumista, jotta sinun on mahdollisimman mukava ohjata tämä tuokio. Alustuksen lisäksi voit rohkeasti kertoa omia kokemuksia ja tietämystäsi aiheesta ryhmäläisille. Voit lukea joko kokonaan kirjoitetun alustuksen ryhmäläisille tai poimia sieltä sinun mielestäsi tärkeimmät kohdat ja lukea tai kertoa ne.
- Ryhmäkerran ohjelma on aikataulutettu. Se on vain suuntaa näyttävä ja tarvittaessa voit käyttää sitä apuna.

Alkuvalmistelu muistilista:

- Tulosta tämän oman materiaalisi lisäksi ryhmäläisten materiaali ja kotitehtävä sekä keskustelukysymykset.
- Kirjekuoria, kyniä, paperia (ryhmäläisten ja ohjaajan määrän verran)

RYHMÄKERRAN OHJELMA

(n. 1-1,5h)

(15-20 min. alkuun ja aiheen alustukseen)

- Alkuun voit toivottaa ihmiset tervetulleiksi Sisäisiä voimavaroja etsimässä - ryhmään, jonka tämänkertaisena aiheena on kohti eheämpää minäkuva. Kaikki löytävät istumapaikat ja ryhmä voi aloittaa:
- Voit esitellä ja kertoa jotain itsestäsi jos on uusia kasvoja.
- Viimeksi saatujen kotitehtävien läpikäynti. Tiivis koonti
- Kuulemiskierros, jossa kaikki voivat vuorollaan kertoa nimensä (jos on uusia kasvoja), tämän hetkisen fiiliksensä sekä sen mitä ajatuksia aihe herättää ja mitä odotuksia ryhmäkerralle on?
- Tässä hieman alustusta aiheeseen:
 - Sinä olet arvokas ihminen juuri sellaisena kuin olet. Muista ettet koskaan, ikinä, milloinkaan määrittele itseäsi menneisyytesi kautta. Sen kautta mitä olet tehnyt tai jättänyt tekemättä. Sinä olet tärkeä, eivät tekosi tai tekemättä jättämäsi. Todellinen arvosi ihmisenä ei koskaan määräydy sen mukaan, mitä olet vaikkapa saavuttanut, paljonko sinulla on omaisuutta, mikä on sinun yhteiskunnallinen asemasi jne. Nuo ovat toisarvoisia asioita, joilla ei ole mitään tekemistä arvosi kanssa. Jokainen ihminen on arvokas huolimatta siitä, mitä on tehnyt tai saavuttanut.
 - On tärkeää hyväksyä itsensä sellaisena kuin on ja olla vertaamatta itseään missään tilanteissa muihin. Itsensä rakastaminen voi olla haastavaa, mutta sen voi opetella. Kun kykenee rakastamaan itseään, niin kykenee paremmin rakastamaan ja hyväksymään muut sellaisina kuin he ovat.
 - Sinä olet kaikkein arvokkainta mitä sinulla on. Kun pidät itsestäsi huolta ja arvostat itseäsi, niin sitten pystyt paremmin pitämään huolta myös toisista.

- Pisin ihmissuhde on suhde itseensä, joten on tärkeää että se on kunnossa ja sitä työstää. Se on arvokas ja sitä tulee vaalia.
 - Sen sijaan, että näkisit itsessäsi puutteita ja vikoja, ala katsomaan itseäsi toisesta näkökulmasta. Ala huomioimaan niitä asioita ja puolia, joista itsessäsi pidät. Puhu itsestäsi kauniisti ja korvaa moittivat ajatukset hyvillä ja hyväksyvillä. Puhu itsellesi, kuin puhuisit rakkaalle ystävälle, lempeästi ja rakastavasti. Ei ole toista samanlaista kuin sinä. Sinä olet ainutlaatuinen.
 - Ole armollinen itseäsi kohtaan. Anna anteeksi itsellesi menneiden aikojen mieltä painavat asiat, jotka ovat mahdollisesti vaivanneet mieltäsi ja joista olet kantanut taakkaa.
- Seuraavaksi pieniä harjoituksia

Harjoitus 1 (n. 20 min.)

- Jaa kaikille paperit ja kynät

Tehtävänanto:

- Kirjoita itsellesi kirje kuin rakkaalle ystävälle.
- Kerro kirjeessä kuinka tärkeä ja ihana olet.
- Voit miettiä ja kirjoittaa asioita joista olet elämässäsi selvinnyt ja kirjoittaa itsellesi kuinka oletkaan ollut ja kuinka olet tänäkin päivänä kykeneväinen voittamaan ja selviytymään vaikeuksienkin läpi.
- Kerro mitä toivot itsellesi tulevaisuuteesi. Sinä ansaitset kaikkea hyvää elämääsi, joten kirjoita se mitä oikeasti toivot ja haluat.
- Lopuksi laita kirjeesi kirjekuoreen ja teippaa se kiinni. Kirjoita kirjekuoreen nimesi ja osoitetietosi. Anna kirjekuori ohjaajalle, joka antaa ne Mielenvireyden ohjaajalle, joka postittaa ne teille jonkin ajan kuluttua.

Harjoitus 2 (n. 15 min.)

- Selän takana hyvää puhumista

Yksi ryhmäläinen vuorollaan kääntää tuolinsa siten, että hän on selin ryhmään päin. Muut ryhmäläiset kehuvat ja miettivät mitä hyvää tässä ryhmäläisessä on. Ne voivat olla mm. luonteenpiirteitä, ominaisuuksia, tyyliin liittyviä asioita ja vahvuuksia. Jokainen ryhmäläinen, myös ryhmänvetäjä saa kokea tämän hyvän selän takan puhumisen.

(2min. ryhmäläistä kohti)

(Keskustelulle n. 20 min.)

- Seuraavaksi parikeskustelua. Ryhmässä voidaan jakaa siten pareihin, että vieruskaverit ovat pari ja jos on pariton määrä, yhteen ryhmään tulee kolme henkilöä. Ohjaaja jakaa kysymyslaput ryhmiin ja voi itsekkin osallistua olemalla jonkun pari tai menemällä johonkin ryhmään. Parit tai ryhmät keskustelevat n. 5-10 min., jonka jälkeen voitte käydä yhdessä koko ryhmänä läpi. Jokainen pari/ryhmä voi kertoa kysymyslapun kysymyksistä muutamia ylös nousseita havaintoja/asioita siten, että jokainen pari/ryhmä kertoo hieman eri kysymyksiin pohdittuja asioita.

Kysymyslappu:

- Miltä tuntui kirjoittaa kirje itselle?
- Mitä ajatuksia ja tunteita siitä nousi?
- Minkälainen olo sinulla jäi kirjeen kirjoittamisen jälkeen?
- Miltä toinen harjoitus tuntui?
- Miltä tuntui olla selin istuvan paikalla?
- Entä hyvän puhujana?

- Onko sinulla jakaa jokin vinkki miten vaalit suhdetta itseesi?
 - Mitä armollisuus itseä kohtaan sinun mielestäsi tarkoittaa?
 - Koetko saavasi hengellisyydestä voimaa itsellesi?
-
- Sitten voit jakaa ryhmäläisille heille tarkoitetun materiaalin, joka sisältää myös kotitehtävän. Voitte yhdessä käydä kotitehtävän tehtävänannon läpi.
 - Lopuksi voit kiittää ryhmäläisiäsi osallistumisesta ja ryhmäkokonaisuudesta Sisäisiä voimavaroja etsimässä –ryhmäkerroilla.
 - Suuri kiitos sinulle ryhmänohjaaja, kun olet ohjannut Sisäisiä voimavaroja etsimässä –ryhmän. Toivomme, että olet saanut itsekin kenties uusia näkökulmia ja eväitä reppuusi. Kiitos. 😊

Kohti eheämpää minäkuva

Tehtävänanto:

- Kirjoita itsellesi kirje kuin rakkaalle ystävälle.
- Kerro kirjeessä kuinka tärkeä ja ihana olet.
- Voit miettiä ja kirjoittaa asioita joista olet elämässäsi selvinnyt ja kirjoittaa itsellesi kuinka oletkaan ollut ja kuinka olet tänäkin päivänä kykeneväinen voittamaan ja selviytymään vaikeuksienkin läpi.
- Kerro mitä toivot itsellesi tulevaisuuteesi. Sinä ansaitset kaikkea hyvää elämääsi, joten kirjoita se mitä oikeasti toivot ja haluat.
- Lopuksi laita kirjeesi kirjekuoreen ja teippaa se kiinni. Kirjoita kirjekuoreen nimesi ja osoitetietosi. Anna kirjekuori ohjaajalle, joka antaa ne Mielenvireyden ohjaajalle, joka postittaa ne teille jonkin ajan kuluttua.

Kirje itselleni,



- Voit keskustella parisi/ryhmäsi sisällä näiden kysymyksien herättämistä ajatuksista:

Kysymyksiä aiheeseen liittyen:

- Miltä tuntui kirjoittaa kirje itselle?
- Mitä ajatuksia ja tunteita siitä nousi?
- Minkälainen olo sinulla jäi kirjeen kirjoittamisen jälkeen?
- Miltä toinen harjoitus tuntui?
- Miltä tuntui olla selin istuvan paikalla?
- Entä hyvän puhujana?
- Onko sinulla jakaa jokin vinkki miten vaalit suhdetta itseesi?
- Mitä armollisuus itseä kohtaan sinun mielestäsi tarkoittaa?
- Koetko saavasi hengellisyydestä voimaa itsellesi?

LÄHTEET:

- Kuvitus: Ida Lamminpää

- Mielekäs arki:

Bo, Kari; Thune, Christine & Winther, Beate 2003. Elämäniloa! Liiku, syö ja voi hyvin. Otava: Helsinki.

- Kehon ja mielen hyvinvointi:

Aronen, Anna-Mari & Pihl, Susan 2012.

Unen taidot. Helsinki: Duodecim

Germain, Adriana 2008. Pirstä mieli, paranna keho. Helsinki: WSOY.

Schone, Anja 2008. Puoli tuntia päivässä sydämen terveydeksi. Elo, Timo; Erämetsä, Maarit; Huovinen, Pentti; Keskinä, Helinä; Muurinen, Pirjo; Pekkanen, Juha & Schone, Anja (Kirj.) Calder, Anneli & Maununen, Maria (toim.) Helsinki: Valitut palat Oy.

Terveellinen ruokavalio, i.a. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 25.9.2014:
<http://www.thl.fi/fi/aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>

- Ajatusten voima ja stressistä luopuminen:

Holmer, Titti 2011. Onnellinen nyt. Helsinki: Basam Books Oy

Prentiss, Chris 2008. Zen ja onnellisuuden taito. Helsinki: Basam Books Oy

- Kiitollisuus:

Perttula, Merja i.a. Kiitollisuus tuo pitkää ikää. Viitattu 23.11.2014

<http://www.kauneusjaterveys.fi/artikkeli/kiitollisuus-tuo-pitkaa-ikaa>

Österholm, Tiina i.a. Kiitollisuudesta saa voimaa. Viitattu 20.11.2014

<http://www.huippukuntoon.fi/mieli/kiitollisuudesta-saa-voimaa>)

Mielekäs arki -ryhmään

Ihminen elää arkea suurimman osan elämästään, joten sen vuoksi on tärkeää, että arki on mieluista ja aamuisin on mukava herätä uuteen päivään. Arjen rutiinit ja tavat saattavat ikään kuin sumentaa ajatuksemme, koska teemme asiat niin automaattisesti, esimerkiksi tiskaaminen ja pyykinpesu. Mutta arjen ei tarvitse olla arkisia töitä ja niiden puurtamista päivästä toiseen. Voit valita millä tavalla suhtaudut arkisiinkin asioihin. Mielekäs arki -ryhmässä käsitellään arjen rutiineja ja tapoja ja sitä kuinka muutat ja vahvistat kyseisiä asioita itsellesi voimavaraksi. Yllättäen tiskaaminenkin voi muuttua ainaisesta käsien kuivattamisesta mieltä lepuuttavaksi meditaatiohetkeksi. Keskityt hetkeen ja annat ajatustesi jäädä taka-alalle. Ryhmässä jaetaan ajatuksia ja ideoita siihen kuinka arjesta voi tulla juhlaa!

Osallistujat:



Kehon ja mielen hyvinvointi -ryhmäkerralle

Keho ja mieli kulkevat käsi kädessä, niiden vaikutus toisiinsa on välitön. Jos mielesi voi hyvin, jaksat paremmin hoivata myös kehoa liikkumalla ja syömällä tarpeeksi sellaista ruokaa, mistä saat kaikkea tarvitsemaasi. Ja jos kehosi voi hyvin, mielelläsi on levollisempi olla. Reippaan liikkumisen jälkeen pystyt ajattelemaan kirkkaammin. Kehon ja mielen hyvinvointi -ryhmässä jaetaan kokemuksia kehoon ja mieleen liittyen, kuinka niitä voi hoitaa ja lempeästi ohjata oikeaan suuntaan. On hyvä välillä pysähtyä ja kiinnittää huomiota miten oma toiminta ja ajatukset vaikuttavat omaan hyvinvointiin.

Osallistujat:



Ajatusten voima ja stressistä luopuminen -ryhmäkerralle

Ajatusten voima on suuri ja omia ajatuksia voi opetella tietoisesti havainnoimaan. Omien ajatusten tietoisella havainnoinnilla ja harjoittamisella on myönteinen vaikutus omaan hyvinvointiin. On tärkeää tiedostaa, että omia ajatuksia muuttamalla voi muuttaa myös omaa mielialaansa ja elämäänsä. Lisäksi on tärkeää ymmärtää, että stressi, huoli ja ahdistus ovat usein mielen aikaansaannosta, eikä niillä ole todellisuuden kanssa välttämättä mitään tekemistä. Ne aiheuttavat vain turhaa mielihapaa, jota ilman elämä olisi paljon kevyempää. On tärkeää kuitenkin muistaa, että mitään ei tapahdu hetkessä. Mielen harjoittaminen ja uusien ajattelutapojen omaksuminen vaatii aivan samalla tavalla harjoittamista ja aikaa, kuin vaikkapa jonkin fyysisen urheilulajinkin harjoittaminen. On tärkeää olla armollinen itselle uusien asioiden suhteen, eikä vaatia itseltään liikaa. Ajatusten voima ja stressistä luopuminen -ryhmäkerralla käydään läpi keskustelujen ja harjoitusten avulla aihetta, jolloin uusia näkökulmia ja oivalluksia pääsee helposti syntymään. Ajatuksia muuttamalla voi elämästäsi tulla ilon ja onnen täyteisempää. Elämää, jossa ulkoisilla olosuhteilla ei ole niin suurta osaa onnellisuutesi kanssa

Osallistujat:

Kiitollisuus

Kiitollisuus on elämänasenne. Se on valinta, jossa päättää olla kiitollinen niistä asioista, jotka ovat jo hyvin sekä siitä mitä jo on. Kiitollisuus voi olla suuri voimavara, joka lisää hyvinvointia ja tyytyväisyyden tunnetta elämään. Kiitollisuus auttaa näkemään ympärillä asioita, jotka ovat hyvin juuri nyt, sen sijaan että keskittyisi niihin asioihin, jotka ovat huonosti. Kiitollisuutta elämänasenteena voi opetella ja siinä voi kehittyä paremmaksi. Harjoitettuaan kiitollisuutta ei välttämää ota enää pieniä vastoinkäymisiä niin raskaasti, vaan saattaa nähdäkin ne siunauksina, joiden ansioista voi kasvaa, kehittyä ja oppia. Kiitollisuus -ryhmäkerralla käydään aihetta läpi keskustelujen ja harjoitusten avulla. Ryhmäkerran tavoitteena on auttaa näkemään, että asiat ovat oikeasti hyvin ja elämässä on paljon ihania asioita, joihin ei välttämättä ole aiemmin tullut kiinnitettyä niin paljon huomiota.

Osallistujat:



Ilmoittautuminen



Kohti eheämpää minäkuva

Pisin ihmissuhde sinun elämässäsi, on suhde itseesi. Sen vuoksi sitä suhdetta on hyvä vaalia ja hoivata lempeästi. Liian usein saatamme löytää itsemme puhumasta itselle negatiiviseen ja ankaraan sävyyn. Itsensä syyttelystä ja sätimisestä on syytä luopua. Sinä tiedät, että teet parhaasi aina siinä hetkessä missä olet, niillä voimilla mitä sinulla on. Saat olla ylpeä itsestäsi ja kohdella itseäsi siten kuin kohtelet hyvää ystävää; rakastaen ja hyväksyen. Kohti kehon minäkuva -ryhmäkerralla käydään yhdessä erilaisten harjoitusten ja keskustelujen kautta aihetta läpi. Tavoitteena on antaa uusia eväitä reppuusi ja vahvistaa myönteistä kuvaa itsestäsi. Lisäksi sinä saat jakaa omia kokemuksiasi sen verran kun haluat. Olet arvokas ja sinulla on paljon annettavaa muille ja itsellesi.



Osallistujat:

Ryhmäkerroilla tarvittavia materiaaleja

Mielekäs arki:

Jalanjälki tehtävää varten leikkaa ryhmäläisille valmiiksi jalanjalkia paperista irti.

Kynät

Kehon ja mielen hyvinvointi:

Rentoutus musiikki

Kiitollisuus:

Ajatusten voima ja stressistä luopuminen:

Aikakauslehtiä, kartonkia/paperia, puikkoliimoja, kyniä, saksia

Kohti eheämpää minäkuvaa:

Kirjekuoria, kyniä, paperia



Palaute

Mielipiteitä ryhmäkerroista

- Oletteko osallistuneet monelle ryhmäkerralle? _____
- Mihin ryhmäkerroille olet osallistunut?

- Mitä olette pitäneet ryhmäkerroille käydyistä aiheista?

- Ovatko käsiteltävät aiheet antaneet teille joitakin uusia näkökulmia elämään? Mitä?

- Onko joitain aiheita, joita olisitte erityisesti kaivanneet ryhmäkerroilla? Mitä?

- Mitä koette saaneen ryhmäkerrasta/kerroilta?

- Tuleeko mieleesi mitä olisit halunnut muuttaa ryhmäkertojen sisältöjen tiimoilta? Mitä?

- Oletko kokenut voivasi olla vapaasti oma itsesi ryhmäkerroilla?

Mielipiteitä ryhmäntoimivuudesta (Arviointi 1-5, 1=huono & 5=tosi hyvä)

- Miten ryhmä on mielestäsi toiminut? _____
- Onko keskustelu ollut avointa ryhmän kesken? _____

Mielipiteitä ryhmäohjauksesta

- Miten ryhmänohjaaja on mielestäsi onnistunut ryhmänohjauksessaan?
