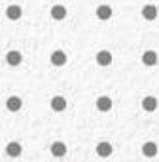





Opas sosiaalisen kuntoutuksen etäryhmätoimintaan

Ryhmätoimintamalli Pohjois-Savon hyvinvointialueelle

Opinnäytetyö 2026



*Niina Itkonen
Katja Sohlström
Karelia-ammattikorkeakoulu*



Sisältö

Johdanto	1
Sosiaalinen kuntoutus.....	2
Omatyöntekijän rooli	3
Ryhmän ohjaajan ammattitaito	3
Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmävalmennus	4
Asiakkaiden ohjautuminen etäryhmään.....	5
Ryhmänohjaajan tehtävät.....	7
Ryhmäkertoihin valmistautuminen.....	9
Ohjauksetejen teemat.....	10
1 Ryhmän aloitus ja tutustuminen.....	11
2 Arjen hallinta ja hyvinvointia tukevat rutiinit	14
3 Vireystilan vaikutus hyvinvointiin	18
4 Itsetuntemus ja omat vahvuudet.....	24
5 Oman hyvinvoinnin tukeminen 1.....	29
6 Tunnista omat ruokailutottumuksesi	35
7 Oman hyvinvoinnin tukeminen 2.....	38
8 Innostava taloudenhallinta.....	43
9 Minun tukiverkostoni	48
10 Ryhmän päätös	52
Lähteet	57

Johdanto

Tämän oppaan ovat toteuttaneet opinnäytetyönä Karelia-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat. Toimeksiantajana on toiminut Pohjois-Savon hyvinvointialue.

Sosiaali- ja terveydenhuollon etäpalveluja kehitetään Pohjois-Savon hyvinvointialueella aktiivisesti turvaamaan palvelujen saatavuus myös pienillä paikkakunnilla. Pohjois-Savon hyvinvointialueella on jo käytössä digiasioinnin mahdollistava OmaSavo, jossa asiakas voi hoitaa monia terveydenhuoltoon liittyviä yhteydenottoja. OmaSavoon on tulossa osio ajastettujen ryhmävastaa-
ntojen toteuttamiseen, jolloin myös erilaista ryhmätoimintaa on mahdollista toteuttaa tietoturvalisesti. Pohjois-Savon hyvinvointialueella omana palveluna toteutettavaa sosiaalisen kuntoutuksen etäryhmätoimintaa ei ole vielä ollut ja sen käynnistäminen onkin nyt ajankohtaista.

Sosiaalisen kuntoutuksen tarkoituksena on asiakkaan sosiaalisen toimintakyvyn ja elämänhallinnan tukeminen, syrjäytymisen ehkäiseminen sekä osallisuuden vahvistaminen. Sosiaalista kuntoutusta toteutetaan yhdistämällä yksilöllinen tuki ja toiminnallisuus. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2025.) Tämä opas on tehty tukemaan työikäisten sosiaalisen kuntoutuksen etäryhmäohjausten toteutusta. Ryhmätoiminnan sisällöt on suunniteltu ja kirjattu oppaaseen näistä lähtökohdista niin, että kuhunkin ryhmäkertaan sisältyy tiedotuksellinen ja toiminnallinen osuus.

Oppaan ryhmätoimintamalli sisältää kymmenen (10) etätapaamista, mahdollisia koti- tai välitehtäviä sekä valmiit, sovellettavat materiaalit kullekin tapaukselle. Yhden etätapaamiskerran pituus on 90 minuuttia. Suositeltava ryhmäkoko on 5–10 henkilöä. Ryhmä on mahdollista toteuttaa suljettuna ryhmänä tai puoliavoimena ryhmänä. Osallistujien ryhmädynamiikan ja luottamuksen rakentumisen kannalta voi olla hyvä pyrkiä luomaan ryhmään pysyvyyttä ja sitoutumista.

Oppaan rinnalle on tehty PowerPoint-esitys, jota ryhmänohjaaja voi käyttää ohjauksetojen tukena. PowerPoint-esitykseen on kerätty visuaaliseen muotoon ryhmäkertojen sisällöt ja tehtävät kullekin tapaamiselle. PowerPoint toimii myös mallina, jos ohjaaja haluaa käyttää tapaamiskerroilla esimerkiksi Pohjois-Savon hyvinvointialueen omia PowerPoint-pohjia, Canvaa, Howspacea tai muuta soveltuvaa ohjelmaa esityksen luomiseen.

Oppaan tekemisessä on hyödynnetty tekoälysovellus ChatGPT:tä tiedonhaun apuna, ohjauksetojen ideoinnissa sekä kieliasun tarkistamisessa.

Sosiaalinen kuntoutus

Sosiaalisen kuntoutuksen tarve voi johtua asiakkaan kasaantuneista ja pitkityneistä ongelmista. Näitä voivat olla pitkäaikaistyöttömyyden mukanaan tuomat haasteet, hahmotus- ja oppimishäiriöt, väkivaltakokemukset, mielenterveys- ja käyttäytymishäiriöistä tai vammaisuudesta johtuvat haasteet. Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena voi olla asiakkaan päihteettömyyden hallinta, arjen taitojen oppiminen, kouluttautumisen ja työelämäntaitojen vahvistuminen tai ryhmätaitojen harjoittelu. Henkilöstöltä vaaditaan ymmärrystä kokonaisvaltaisen työskentelyn välttämättömyydestä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2025.) Kokonaisvaltaiseen työskentelyyn liittyy myös ymmärrys ihmisen toimintakyvyn ulottuvuuksista, joita ovat fyysinen, psyykinen, kognitiivinen ja sosiaalinen toimintakyky (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2023).

Sosiaalisen kuntoutuksen yleisenä tavoitteena on tukea yksilön mahdollisuuksia integroitua yhteiskuntaan omien kykyjensä mukaisesti ja suoriutumisestaan vastaavalla tavalla (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024, 71). Sosiaalisen kuntoutuksen keinoin pyritäänkin vahvistamaan asiakkaan sosiaalista toimintakykyä ja osallisuuden kokemuksia. Yksilön toimintakyvyn kehittämi-

nen vaatii aina vuorovaikutusta. Vuorovaikutuksessa yksilö saa säännöllisesti palautetta omasta toiminnastaan. Osallistuminen ja vuorovaikutuksessa oleminen voi tukea yksilön kehittymistä, kun taas syrjäytyminen ja vuorovaikutustilanteiden välttely heikentää yksilön toimintakykyä. (Tiikkanen & Pynnönen 2018, 2.)

Omatyöntekijän rooli

Sosiaaliseen kuntoutukseen ohjaututaan palvelutarpeen arvioinnin kautta (Pohjois-Savon hyvinvointialue 2025, 3). Pohjois-Savon hyvinvointialueella palvelutarpeen arvion ja asiakassuunnitelman laatii hyvinvointialueen sosiaalipalvelujen omatyöntekijä yhdessä asiakkaan ja tarvittaessa hänen läheistensä sekä muun palveluverkoston henkilöstön kanssa. Omatyöntekijä toimii yhteyshenkilönä koko prosessin ajan. Sosiaalisen kuntoutuksen toteuttajalla tulee lisäksi olla vastuuhjaaja, joka huolehtii asiakkaan tavoitteiden tukemisesta ja seuraamisesta. (Pohjois-Savon hyvinvointialue 2025, 6–7.)

Ryhmän ohjaajan ammattitaito

Etäryhmäohjauksessa vastuuhjaajana toimii ryhmän vetäjä, joka työskentelee yhteistyössä asiakkaan omatyöntekijän kanssa. Työikäisten sosiaalipalveluiden sosiaalisen kuntoutuksen palvelusetelisääntökirjan (2025, 3) mukaan ohjaajalla tulee olla kohderyhmän tarpeita vastaava ammattikorkeakoulu- tai entisen opistoasteen tasoinen sosiaali- ja/tai terveydenhuollon koulutus. Soveltuvaksi koulutukseksi katsotaan myös keskiasteen sosiaali- ja terveydenhuollon koulutus, jos työntekijällä on lisäksi mielenterveys- ja/tai päihdetyön erikoisammattitutkinto tai neuropsykiatrisen valmentajan tutkinto.

Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmävalmennus

Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmävalmennuksen tarkoituksena on tarjota asiakkaalle vertaistukea sisältävää palvelua, jolla vahvistetaan asiakkaan elämänhallintaa, hyvinvointia ja sosiaalista toimintakykyä arjessa pärjäämiseksi. Tavoitteena on vahvistaa asiakkaan taitoja löytämään keinoja oman toimintakyvyn ja osallisuuden edistämiseen myös palvelun jälkeen. (Pohjois-Savon hyvinvointialue 2025, 6–7.)

Ryhmätoiminnan teemoina voi Pohjois-Savon hyvinvointialueen Työikäisten sosiaalipalveluiden sosiaalisen kuntoutuksen palvelusetelisääntökirjan (2025, 9) mukaan olla

1. Vuorovaikutus, sosiaaliset verkostot ja osallisuus
2. Tulevaisuuden mahdollisuudet kohti työelämää tai koulutusta
3. Talouden ja rahankäytön hallinta
4. Asumisen hallinta
5. Ajankäytön hallinta
6. Ruokailutottumusten edistäminen
7. Liikuntatottumusten edistäminen
8. Itsestä ja ympäristöstä huolenpidon edistäminen
9. Omassa elämässä mahdollisten riippuvuuksien aiheuttamien haittojen vähentäminen sekä vaihtoehtoisten/ terveyttä tukevien elämäntapojen ja toimintatapojen vahvistaminen.

Ryhmävalmennuksen alussa palvelun sisältö tulee täsmentää siihen osallistuvien asiakkaiden tavoitteet ja tarpeet huomioiden (Pohjois-Savon hyvinvointialue 2025, 10.) Tässä oppaassa ryhmätoiminnan sisällöt on valittu edellä mainittuja teemoja soveltaen, mutta sisältöjä on mahdollista tarkentaa ryhmään osallistujien mukaisesti.

Asiakkaiden ohjautuminen etäryhmään

Työntekijöiden tulee aina arvioida asiakkaan soveltuvuutta digipalvelujen käyttöön. Asiakkaan digipalveluiden käyttöä tukevia tekijöitä ovat riittävä kielitaito, digiasiointiin soveltuva palveluntarve sekä mahdollisuus teknologian käyttöön ja vahvaan tunnistautumiseen. Digipalvelut soveltuvat todennäköisesti asiakkaalle, jolla on vakaa tilanne sairauden tai toimintakyvyn kanssa. Hyvät digitaaliset taidot, luottamus digitaalisen asiointiin sujuvuuteen sekä kiinnostus ja halukkuus digipalvelujen käyttöön tukevat asiakkaan etäpalveluihin soveltuvuutta. Asiakkaalla on hyvä olla taitoja etäyhteyden käyttöön sekä kykyä ymmärtää etäpalvelun sisältöä. (Pohjois-Savon hyvinvointialue 2024.)

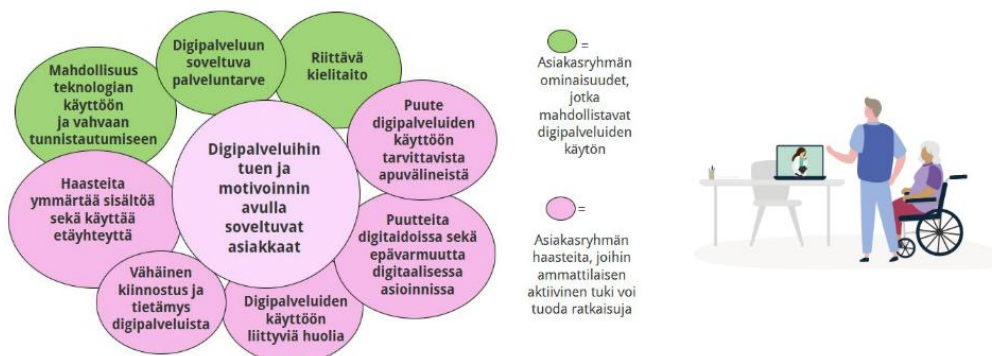
Digipalveluihin todennäköisesti hyvin soveltuva asiakas, jolla on useita digipalveluiden käyttöä edistäviä tekijöitä



Lähde: Pohjois-Savon hyvinvointialue 2024.

Vaikka asiakkaalla ei olisi kaikkia valmiuksia etäpalveluiden käyttöön, voi hän silti soveltua digipalvelujen asiakkaaksi. Työntekijä voi tukea ja motivoida asiakasta monin tavoin. Asiakkaalle voidaan tarjota koulutusta ja neuvontaa digipalveluun tarvittavien apuvälineiden käyttöön sekä digi- ja etäpalvelun käyttötaitoihin. (Pohjois-Savon hyvinvointialue 2024.)

Digipalveluihin tuen ja motivaation avulla potentiaalisesti soveltuvat asiakkaat



Lähde: Pohjois-Savon hyvinvointialue 2024.

Etäpalvelut soveltuvat heikosti asiakkaille, joilla on puutteellinen kielitaito, digipalveluihin sopimaton palveluntarve tai digipalvelujen käytön estävä sairaus tai toimintakyvyn rajoite. Joskus asiakkaalla on haluttomuutta käyttää digipalveluja tai asiakkaan digipalveluun tarvittava teknologia on puutteellista. Joskus nämä digipalvelun käytön esteet ovat kierrettävissä sillä, että asiakkaalla on käytössään tukihenkilö. (Pohjois-Savon hyvinvointialue 2024.) Työntekijän tulee tarkkaan asiakkaan kanssa harkita, onko asiakkaan etäpalveluun osallistuminen tarkoituksenmukaista, jos haasteita digipalvelun käyttöön on runsaasti.

Digipalveluihin heikosti soveltuvat asiakkaat



Lähde: Pohjois-Savon hyvinvointialue 2024.

Ryhmänohjaajan tehtävät

Ryhmänohjaajan tehtävänä on huolehtia, että jokainen ryhmän jäsen tulee tapaamisissa kuulluksi ja hänellä olisi mahdollisuus tuntea osallisuutta ryhmän sisällä (Juntunen 2016, 11). Kuulluksi tuleminen tarkoittaa sitä, että ihminen kokee olevansa tärkeä ja hyväksytty, kun hänen ajatuksiaan kuunnellaan aidosti (MIELI ry 2026). Ohjaaja mahdollistaa osallistumisen osallistujan tarvitsemalla tavalla. Ryhmäkerroilla on hyvä kannustaa osallistujia yhteisissä keskusteluissa mikrofonin käyttöön, mutta esimerkiksi chatin käyttöön monella voi olla matalampi kynnyks. Ohjaaja voikin näissä tilanteissa toimia ikään kuin puheenjohtajana, jakaa puheenvuoroja ja kysyä hiljaisimmilta mielipidettä.

Ohjaajan tulee ottaa huomioon digiosallisuus, koska osallisuutta tuetaan eri tavoin kuin kasvokkain tapahtuvassa ohjauksessa. Digiosallisuus tarkoittaa aktiivista osallistumista yhteiskuntaan digitaalisen teknologian ja palveluiden avulla sekä hyödyntämällä mieluisia ja merkityksellisiä toimintatapoja (Hänninen ym. 2021, 16). Tämä tulee huomioida palvelun saavutettavuudessa, toimivissa laitteissa ja yhteyksissä sekä ryhmäohjauskertojen harjoitteissa.

Sosiaalisen läsnäolon ja turvallisuuden tunnetta voidaan vahvistaa kameran käytöllä, hyvälaatuisilla valaistusolosuhteilla ja huolehtimalla rauhallisesta tilasta. Digiohjauksessa katsekontakti on merkityksellinen ja ohjaajan onkin huolehdittava, että kamera on oikein sijoitettu. Ohjaajan oma sijoittuminen kameran taakse sekä luonnollinen tausta luovat henkilökohtaisuutta ja avoimuutta. Digitaalisessa vuorovaikutuksessa on hyvä sanoittaa esimerkiksi pitkät tauot puheessa tai se, mitä itse tekee kameran ulkopuolella. (Pohjois-Savon hyvinvointialue 2024.)

Digitaalisessa vuorovaikutuksessa tarvitaan empatiaa. Se tarkoittaa kykyä asettua toisen asemaan ja ottaa huomioon toisen tunteet verkossa. Koska viestinnästä puuttuvat ilmeet, eleet ja äänensävy, väärinkäsityksiä voi syntyä

herkemmin, minkä vuoksi on tärkeää ilmaista itseään selkeästi sekä tiedottaa omien sanojen vaikutus muihin. Toimiva vuorovaikutus verkossa edellyttää sekä empatiakykyä että ymmärrystä digiviestinnän erityispiirteistä. Haasteita voivat olla esimerkiksi nopea reagointi ilman harkintaa, erilaisten näkökulmien tulkitseminen, palautteen ymmärtäminen sekä haitallisen viestinnän, kuten vihapuheen ja kiusaamisen, tunnistaminen ja siihen puuttuminen. (Opetushallitus 2025.)

Vertaistuki voi tutkimusten mukaan tukea sosiaalisten verkostojen laajentumista, parantaa toimintakykyä ja elämänlaatua sekä lisätä toiveikkuutta ja selviytymiskeinoja. Vertaistuki ei synny spontaanisti, vaan vaatii osaavaa ohjaajaa ja ryhmäprosessin, vuorovaikutuksen ja oppimisen tueksi. Ohjaajan rooli ja ryhmän kokoonpano vaikuttavat merkittävästi ryhmän dynamiikkaan. (Hytti 2020, 12.)

Monelle osallistujalle etäryhmä voi olla ensimmäinen askel kohti sosiaalisempaa elämää eikä vertaistuen merkitystä voi jättää korostamatta. Ryhmän ohjaajan tehtävänä onkin ymmärtää ryhmädynamiikan perusteita, tukea ryhmän yhteisöllisyyden rakentumista ja vahvistaa ryhmän jäsenten turvallisuuden tunnetta. Ohjaajan roolit voivatkin vaihdella ryhmän eri vaiheissa.

Ryhmän alussa ohjaajan tehtävänä on tukea ryhmän muodostumista ja ryhmäläisten toisiinsa tutustumista. Tavoitteena tässä vaiheessa on myönteisen ryhmäkulttuurin ja yhteisöllisen ilmapiirin luominen. (Talvio & Klemola 2017, 67, 77–78.) Tässä oppaassa aloitusvaiheeseen onkin valittu tehtäviksi tutustumistehtäviä sekä ryhmän sääntöjen yhdessä laadintaa.

Vähän kerrallaan ryhmän toivotaan alkavan keskustella syvällisemmin, jolloin myös osallistujien välille voi syntyä ristiriitoja. Näissä tilanteissa ohjaajan tehtävänä on tukea ristiriitojen selvittämistä ja vahvistaa osallistujien välistä vuorovaikutusta. (Talvio & Klemola 2017, 79). Sitoutuessaan ryhmän toimintaan ja yhdessä sovittuihin sääntöihin ryhmäläiset voivat puhua avoimemmin ja toisiaan tukien. (Juntunen 2016, 13.)

Ohjaajan tehtävänä on huolehtia, että ryhmässä noudatetaan turvallisen tilan periaatteita. Nämä on myös hyvä osallistujien kanssa käydä läpi ja esimerkiksi kirjata osaksi yhteisiä sääntöjä. Turvallisen tilan periaatteisiin kuuluvat itsemääräämisoikeuden sekä oman fyysisen ja psyykkisen tilan kunnioittaminen, toisten kuuntelu ja anteeksi pyytäminen. Ketään ei saa pilkata, nolata tai jättää syrjään eikä tehdä oletuksia kenenkään ulkonäköön tai toimintaan perustuen. (Suomen YK-liitto 2025.)

Ryhmäkertoihin valmistautuminen

Tarvittavat välineet/alustat: Välineinä toimii tietokone, tabletti tai älypuhelin, jolla voi osallistua etäalustalle. Osallistujilla on hyvä olla mahdollisuus kameran ja mikrofonin käyttöön sekä kynä ja paperia. Osallistujille suositellaan muistiinpanojen tekemistä oman muistin tueksi. Näistä muistiinpanoista osallistujille voi muodostua myös oppimispäiväkirja, jota he voivat hyödyntää jatkopoluillaan.

Oppaan rinnalle ohjaajalle on tehty PowerPoint-esitys tapaamiskertojen visuaalista esittämistä varten. Lisäksi tapaamiskerroilla hyödynnetään Padlet-alustaa. Alusta on valittu käyttöön, koska se on käyttäjäystävällinen ja helpposti opittavissa.

Ohjaajan valmistautuminen: Ohjaajan tulee hallita etäyhteyteen käytettävän digialustan, esimerkiksi OmaSavon, sekä Padlet-alustan käyttö. Ohjaaja lähettää ennen ensimmäistä tapaamista asiakkaille osallistumislinkin ryhmätapaamisiin ja ohjeet alustalle pääsemiseksi. Padlet-alustaa käytetään jokaisen ohjaukerran päätteeksi ja sen käyttäminen ohjeistetaan asiakkaille ensimmäisellä ohjaukerralla.

Ohjaukertojen teemat

1. Ryhmän aloitus ja tutustuminen
2. Arjen hallinta ja hyvinvointia tukevat rutiinit
3. Vireystilan vaikutus hyvinvointiin
4. Itsetuntemus ja omat vahvuudet
5. Oman hyvinvoinnin tukeminen 1
6. Tunnista omat ruokailutottumuksesi
7. Oman hyvinvoinnin tukeminen 2
8. Innostava taloudenhallinta
9. Minun turvaverkostoni
10. Ryhmän päätös

1 Ryhmän aloitus ja tutustuminen

Tavoite: Ensimmäisen ohjaukerran tavoitteena on osallistujiin ja ohjaajiin tutustuminen ja etäalustan käytön harjoittelu. On myös tärkeää luoda ryhmälle säännöt. Osallistujilta kysytään toiveita ryhmätoiminnan sisällöille ja teemoille ja yhdessä käydään läpi ryhmätoiminnan tavoitteet.

Kesto: 90 min, tauot huomioiden.

Tarvittavat välineet/alustat: Välineinä toimii tietokone tai muu laite, jolla voi osallistua etäalustalle, mahdollisesti kamera ja mikrofoni sekä kynä ja paperia. Suositellaan asiakkaille muistiinpanojen tekemistä, jotta asiat jäävät paremmin mieleen.

Ohjaajan valmistautuminen: Ohjaajan tulisi muistaa ennen ensimmäistä tapaamista lähettää asiakkaille osallistumislinkki tai muu ohjeistus alustalle pääsemiseksi. Ohjaajalla tulisi olla hallussa Padlet-alustan käyttäminen, koska sitä tullaan käyttämään jokaisen ohjaukerran päätteeksi ja sen käyttäminen ohjeistetaan asiakkaille ensimmäisellä ohjaukerralla.

Ohjaukerran kulku

Alkusanat ja toimintaan virittäytyminen (20 min)

Ohjaaja aloittaa ryhmätoiminnan esittäytymällä ja kertomalla yleisesti ryhmätoiminnan aloittamisesta.

- Kerro lyhyesti nimesi, roolisi ja miksi ohjaat ryhmää. Voit mainita myös käytännön taustaa, kuten mitä kautta asiakkaat ovat ohjautuneet ryhmään.

- Kuvaa lyhyesti, miksi ryhmä on olemassa ja mitä sillä tavoitellaan. Ryhmä tukee osallistujien sosiaalista toimintakykyä ja arjessa selviytymistä. Tavoitteena on vahvistaa osallisuutta, harjoitella hyödyllisiä taitoja ja edistää kuntoutumista kohti omannäköistä, toimivaa arkea.
- Kerro mitä eräryhmätoiminta tarkoittaa. Etäryhmätoiminnassa kokoonnutaan OmaSavo –alustalla yhteisen aiheen ympärille. Tämä toimintamuoto mahdollistaa saavutettavuuden ja asiakkaan on mahdollista osallistua omassa tutussa ympäristössä.
- Kerro lyhyesti ohjaajan roolista. Ohjaaja huolehtii aikataulusta, keskustelun etenemisestä ja ilmapiirin turvallisuudesta.

Etätoiminta ja -alusta voivat olla monille uusia, joten harjoitellaan tärkeimpiä ominaisuuksia, kuten mikrofonin, kameran, chatin ja reaktioiden käyttämistä.

Tutustuminen (15 min)

Tehtävä: <https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/01/Tutustumiskierros-Tallinen-olen-2025.pdf>

Aloitetaan tutustuminen ryhmärenki.fi sivuilta löytyvillä ”Tällainen olen” -tutustumiskorteilla.

- Jaa näytölle liite/linkki.
- Ohjeista asiakkaita valitsemaan sanoista parhaiten itseä kuvaava sana. Niitä voi olla myös useampia.
- Tehtäväehdotuksia: Valitse kortti, joka kertoo jotain sinusta ja haluat kertoa sen toisillekin. / Tätä ette minusta tienneet, mutta olen ollut... / Poimi kortti, joka kuvaa sinua nuorena. / Poimi kortti, joka kertoo millainen haluaisit olla. Valittuun korttiin voi keksiä sopivan adjektiivin.
- Ohjaaja huolehtii, että jokainen asiakas saa kertoa oman esittelynsä joko puhumalla tai chatiin kirjoittamalla.

Ryhmän säännöt (20 min)

Ohjaaja kertoo ryhmän sääntöjen tarkoituksesta ja turvallisen tilan periaatteista, jonka jälkeen asiakkaat voivat tuoda ilmi heille tärkeitä sääntöjä. Myös ohjaaja voi nostaa yleisesti sopivia sääntöjä esimerkeiksi. Näistä koostetaan lopulliset ryhmän säännöt, joita luvataan yhteisesti noudattaa.

Tauko (10 min)

Toiveet ja tavoitteet ryhmälle (15 min)

Tässä vaiheessa asiakkailla on vapaa sana ryhmän sisältöihin liittyen. Katsotaan sisältörunko yhdessä. Asiakkailla saattaa olla henkilökohtaisia tavoitteita, joita eivät halua tuoda koko ryhmälle ilmi, tai sitten yleisempiä/kevyempiä koko ryhmälle sopivia tavoitteita ja toiveita. Pohditaan konkreettisia keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi.

Ohjauskerran lopetus (25 min)

Lopuksi tiivistetään ohjauskerralla käydyt asiat yhteen. Tässä vaiheessa otetaan käyttöön Padlet-alusta, jonka käyttäminen neuvotaan asiakkaille esimerkiksi jaetulla näytöllä. Ohjaaja on luonut valmiiksi Padlet-alustan, johon asiakkaat pääsevät lisäämään "post-it lappuja". Ohjataan heitä kirjoittamaan 1–3 tärkeää mieleen jäänyttä asiaa kyseiseltä ohjauskerralta. Muistutetaan, että Padlet on anonyymi alusta.

Käydään vielä läpi seuraavan tapaamisen teema. Lisäksi asiakkaille annetaan kotitehtäväksi valmistautua seuraavan tapaamiskerran tutustumiskierrokseen. Silloin tarkoituksena on kertoa itsestä jollain omasta kodista löytyvän tärkeän esineen avulla. Se voi olla esimerkiksi merkityksellinen valokuva, mieluista kahvimuki, suosikkikirja, rakas vaatekappale, tärkeä paikka tai jokin itse tehty asia. (ryhmärenki).

2 Arjen hallinta ja hyvinvointia tukevat rutiinit

Tavoite: Tämän ohjauskerran tavoitteena on pohtia omaa arjenhallintaa ja arkirytmisiä sekä tunnistaa vahvuuksia ja kehittämisen paikkoja omassa toiminnassa. Ohjauskerralla annetaan myös konkreettisia keinoja arjen jäsentämiseen. Näillä keinoilla vahvistetaan asiakkaan oman elämänhallinnan tunnetta sekä lisätään arjen sujuvuutta mm. Kodin ylläpidossa ja viikko-ohjelman suunnittelussa.

Kesto: 90 min, tauot huomioiden.

Tarvittavat välineet/alustat: Välineinä toimii tietokone tai muu laite, jolla voi osallistua etäalustalle, mahdollisesti kamera ja mikrofoni sekä kynä ja paperia. Suositellaan muistiinpanojen tekemistä, jotta asiat jäävät paremmin mieleen.

Ohjaajan valmistautuminen: Ohjauskerran teemaan perehtyminen ja materiaalien valmiiksi esille ottaminen.

Ohjauskerran kulku

Toimintaan virittäytyminen (15 min)

Aloitetaan ohjaus kuulumiskierroksella. Halukkaat voivat kertoa omia kuulumisiaan vapaasti, ja ohjaaja voi tarvittaessa rohkaista myös muita mukaan keskusteluun.

Käydään läpi tutustumiskierros, johon edellisellä kerralla ohjeistettiin valmistautumaan.

- Ohjeista asiakkaita ottamaan esille kotona valittu esine, joka kertoo jotakin heistä.
- Anna jokaiselle puheenvuoro vuorotellen tai ohjeista käyttämään chatia.

Seuraavaksi palautetaan mieleen edellisen kerran sisältö. Käydään läpi Padlettiin nousseet asiat ja jaetaan ajatuksia näistä lyhyesti.

Tämän jälkeen esitellään tämän kerran teema ja ohjelma, jotta kaikille muodostuu selkeä kuva ohjauksen kulusta.

Ohjauksen teeman asiat (25 min + 10 min tauko + 25 min)

Pohjustuksessa on hyödynnetty Mielenterveystalon masennuksen, nuorten uniongelmien ja mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelmien sisältöjä.

Säännöllisempi elämänrytmi ja uni

Unen laatuun ja nukkumaanmenon helpottumiseen vaikuttaa suuresti se, miten rytmität päivän tekemiset. Kun herää ja menee nukkumaan suunnilleen samaan aikaan joka päivä, keho ja mieli alkavat ennakoita unirytmisiä luontevammin. Herääminen heti sängystä nousemalla tukee sitä, että aivot yhdistävät sängyn selkeästi nukkumiseen eikä virkeänä olemiseen. Päivän ajan aktiviteetit, kuten ruokailu, liikunta ja sosiaaliset kontaktit, rakentavat rytmiä, joka tukee lepoa yön aikana. Vastakohtaisesti myöhäiset valvomiset, liian pitkät päiväunet tai epä-säännölliset vuorokausirytmit voivat häiritä unta ja tehdä nukahtamisesta vaikeampaa. Tämä ajattelutapa kannustaa pohtimaan omia valintoja ja haastamaan tapoja, jotka saattavat heikentää unta sekä etsimään keinoja, jotka tukevat säännöllisyyttä ja palauttavaa lepoa.

Arjen valinnat mielen hyvinvoinnin tukena

Mielen hyvinvointi rakentuu jokapäiväisistä valinnoista. Kun arkeen sisältyy mielekkäitä toimintoja, kuten puuhailua omien kiinnostusten kohteiden parissa, se lisää hallinnan tunnetta ja tuo luonnollista hyvää oloa. Pienetkin päivittäiset toimet, esimerkiksi ruoanlaitto tai kodin siisteydestä huolehtiminen, luovat rytmiä ja vaikutusketjun, joka vahvistaa psyykkistä tasapainoa. Samalla sosiaaliset suhteet antavat tärkeää tukea, sillä vuorovaikutus muiden kanssa auttaa rakentamaan turvalli-

suuden tunnetta ja lieventämään stressiä. Riittävä uni ja liikunta toimivat hermostoa rauhoittavasti ja edistävät mielentilaa, ja ruokavalio puolestaan vaikuttaa sekä fyysiseen että psyykkiseen energiatasoon. Kun tunnistaa arjessa asioita, jotka lisäävät voimavaroja, ja tekee tietoisia valintoja niiden hyväksi, arki muuttuu aktiivisemmaksi eikä jää vain suorittamisen tasolle.

Arjenhallinta masennuksen omahoidossa

Masennuksen voittamiseen liittyy olennaisesti arjen hallinnan palauttaminen. Riippumatta siitä, kuinka matalaksi mieliala voi joskus painua, muuttamalla arjen toimintatapoja voi vähitellen saada takaisin tuntuu elämään. Tässä ei ole kyse vain tekemisen lisäämisestä, vaan oikeanlaisen tasapainon löytämisestä levon ja aktiivisuuden välillä. Liian paljon lepoa saattaa lannistaa mieltä, mutta pienet, tavoitteelliset arkiset teot taas vahvistavat itsetuntoa ja luovat positiivista kierrettä. Mielen hyvinvointiin vaikuttavat uni, ravitsemus, liikunta, ihmissuhteet ja mielekäs tekeminen. Kun nämä osa-alueet nivoutuvat arkeen hallitusti, syntyy pohjaa sille, että masennuksesta toipuminen voi edetä askel kerrallaan. Tärkeää on edetä maltillisesti: liikaa kerralla ei kannata yrittää, vaan lisätä aktiivisuutta pienissä paloissa sekä kuunnella samalla kehon ja mielen antamia viestejä.

Tauko 10 min

Tauon jälkeen aloitetaan tekemään henkilökohtaista viikko-ohjelmaa. Tarkoituksena on tehdä näkyväksi kaikki viikon/päivien tapahtumat ja auttaa hahmottamaan arjen rakennetta.

- Jaa näytölle mallikuva viikko-ohjelmasta. Asiakkaille voi antaa erilaisia vaihtoehtoja tehdä omansa, esim. Word, Canva, oma kalenteri tai paperille piirtäen.
- Sisällöllisesti viikko-ohjelmassa voi olla aamu- ja iltarutiinit, ruokailuajat, liikunta, sosiaaliset hetket, harrastukset ja rentoutuminen,

itse valittu pieni tavoite viikolle, kotityöt ja lisäksi mitä jokaisen henkilökohtaiseen arkeen kuuluukin.

- Lopuksi viikko-ohjelman tekemisestä voidaan käydä yleistä keskustelua ja jokainen voi jakaa mikä sopivalta itsestä tuntuu.

VIIKKO-OHJELMA

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUNTAI	SUNNUNTAI
Herätys klo						
Aamurutiinit						
Aamupala						
Lounas						
Päivän askareet						
Rentoutumishetki						
Päivällinen						
Illtapala						
Illtarutiinit						
Nukkumaan						
MUISTIINPANOT Esim. tavoite viikolle						

Ohjauskerran lopetus (15 min)

Lopuksi tiivistetään ohjauskerralla käydyt asiat yhteen. Pyydä asiakkaita kirjaamaan Padlettiin 1–3 asiaa, jotka he kokivat tämän ohjauskerran aikana tärkeiksi ja hyödyllisiksi. Näytä vielä omalla esimerkillä, kuinka Padlet toimii.

Lopuksi kerro lyhyesti, mikä on seuraavan tapaamisen tema.

3 Vireystilan vaikutus hyvinvointiin

Tavoite: Ohjauksen tavoitteena on lisätä osallistujien ymmärrystä vireystilasta ja sen vaikutuksista arkeen, hyvinvointiin ja jaksamiseen. Asiakkaat oppivat tunnistamaan oman vireystilansa vaihteluita päivän ja viikon aikana sekä voivat pohtia, mitkä asiat omassa elämässä vaikuttaa vireystilaan ja mitä keinoja sen tasapainottamiseen löytyy.

Kesto: 90 min, tauot huomioiden.

Tarvittavat välineet/alustat: Välineinä toimii tietokone tai muu laite, jolla voi osallistua etäalustalle, mahdollisesti kamera ja mikrofoni sekä kynä ja paperia. Suositellaan asiakkaille muistiinpanojen tekemistä, jotta asiat jäävät paremmin mieleen.

Ohjaajan valmistautuminen: Ohjauksen teemaan perehtyminen ja materiaalien valmiiksi esille ottaminen.

Ohjauksen kulku:

Toimintaan virittäytyminen (25 min)

Aloitetaan ohjaus kuulumiskierroksella. Halukkaat voivat kertoa omia kuulumisiaan vapaasti, ja ohjaaja voi tarvittaessa rohkaista myös muita mukaan keskusteluun.

Seuraavaksi palautetaan mieleen edellisen kerran sisältö. Käydään läpi Padlettiin nousseet asiat ja jaetaan ajatuksia näistä lyhyesti.

Tämän jälkeen esitellään tämän kerran teema ja ohjelma, jotta kaikille muodostuu selkeä kuva ohjauksen kulusta.

Tehtävä: <https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/11/Myönteisen-muistelun-kortit-pdf.pdf>

Seuraavaksi siirrytään toimintaan Mieli Ry:n myönteisen muistelun korttien kanssa. Ohjaaja jakaa näytön ja neuvoo korttien käyttämisen.

Ohjaaja voi esimerkiksi näyttää näytöllä yksi kerrallaan kuvia ja antaa vastausvuoroja asiakkaille. Muistutetaan myös, että chatiin voi kirjoittaa oman ajatuksen.

Ohjauksen teeman asiat (20 min + 10 min tauko + 20 min)

Pohjustuksessa on hyödynnetty Mielenterveystalon ja Terveyskylän verkkosivujen materiaaleja, jotka käsittelevät vireystilan tunnistamista, säätelyä sekä elämänrytmin vaikutusta ihmisen hyvinvointiin.

Vireystilan vaikutus hyvinvointiin

Ihmisen vireystila on keskeinen osa sitä, miten pystymme toimimaan arjessa, tuntemaan olomme hyväksi ja jaksamaan erilaisissa tilanteissa. Vireystilalla tarkoitetaan sitä, kuinka virkeä, hereillä ja reagoiva ihminen on, sekä henkisesti että fyysisesti. Se ei ole staattinen olotila, vaan se vaihtelee päivän ja tilanteiden mukaan, joskus vireystila on korkea ja energinen, joskus matala ja raukea. Tällainen vaihtelu on normaalia, mutta sen tunnistaminen ja säätely ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta.

Kun vireystila on ihanteellisella tasolla, ihminen pystyy ottamaan ympäristönsä huomioon, ajattelemaan selkeästi, olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja hallitsemaan omia tunteitaan. Tällöin keskittyminen koulussa tai työssä sujuu helpommin, ja arjen rutiinit tuntuvat hallittavilta.

Jos vireystila on liian korkea (ylivireys), se voi ilmetä levottomuutena tai ahdistuksena. Tällöin ajatukset voivat olla nopeita ja vaikeasti rauhoittuvia, keskittyminen herpaantuu ja nukahtaminen illalla voi tuntua hankalalta. Toisaalta liian matala vireystila (alivireys) saa kehon ja mielen tuntemaan itsensä uupuneeksi tai lamaantuneeksi, tällöin arkisetkin tehtävät voivat tuntua ylivoimaisilta ja motivaatio laskee.

Hyvinvointi ei siis ole vain sitä, kuinka paljon energiaa meillä on, vaan ennemmin sitä, kuinka hyvin vireystila sopii tilanteeseen. Optimaalinen vireystila on sellainen, jossa virkeys ja rentous ovat tasapainossa, eli energiaa riittää tekemiseen mutta olo ei ole kuormittunut tai uupunut.

Vireystilan tunnistaminen ja säätely

Hyvinvointi alkaa siitä, että osaa huomata omaa vireystilaa. Kun tiedostat, millainen vireystilasi on, pystyt myös paremmin tunnistamaan tunteitasi ja tarpeitasi, esimerkiksi tiedostamaan, milloin tarvitsisit lepoa tai tehdä rauhoittavia asioita. Tämä tietoisuus auttaa hallitsemaan omaa toimintakykyä ja vähentämään stressiä arjessa.

Erilaiset keinot voivat auttaa siirtämään vireystilaa kohti tasapainoisempaa tilaa. Ylivireydestä rauhoittuminen tapahtuu usein pienin ja hitaasti toteutettavin askelin, kuten rauhallisen hengityksen, kevyen liikunnan tai rentoutumisharjoitusten avulla. Samoin alivireydestä energisemmäksi voi päästä esimerkiksi liikkumalla, tasapainottamalla uni-rytmiä tai tekemällä jotain miellyttävää, joka lisää vireyttä.

Vireystilan yhteys arjen rutiineihin

Kun tarkastelemme vireystilan vaikutusta hyvinvointiin, on tärkeää huomata, kuinka merkittävästi päivittäiset valinnat voivat tukea tai heikentää vireystilaa. Esimerkiksi säännöllinen elämänrytmi, kuten tasaiset nukkumaanmeno- ja heräämisajat, edistää hyvää unta ja samalla tukee vireystilan tasapainoa. Kun ylläpidetään selkeitä rutiineja ja kiinnitetään huomiota siihen, miten päivän tekemiset kuten liikunta, ravinto, valoaltistus ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat vireyteen, voimme tukea hyvinvointiamme kokonaisvaltaisesti.

Tauko 10 min

Tauon jälkeen siirrytään matalan ja korkean vireystilan helpottaviin keinoihin.

- Jaa näytölle matalan vireystilan kuva ja ohjeista asiakkaita ottamaan kynä ja paperia esille.
- Tarkoituksena on kirjoittaa itselle ylös, mitkä keinot matalassa vireystilassa auttaa asiakasta saamaan lisää energiaa. Keinoja voi keksiä myös itse.
- Pohdinnan ja valintojen jälkeen käydään yhteistä keskustelua valinnoista.
- Korkean vireystilan kohdalla toistetaan sama tehtävä.
- Ohjeista asiakkaita pohtimaan, mitä uutta he voisivat kokeilla listatuista asioista.

MATALA VIREYSTILA

Valitse ne kohdat, jotka auttavat sinua nostamaan vireystilaasi sekä ne kohdat, joita voisit kokeilla.

Hengitän hetken hieman nopeammin

Lisään valaistusta tai vaihtelen kirkkautta

Kosketan kevyesti kasvojani, käsiäni tai vatsaa

Juon lasin jääkylmää vettä

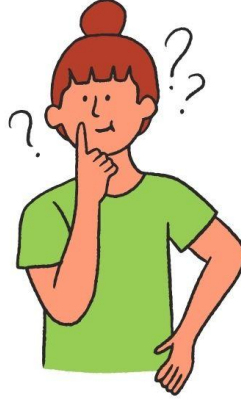
Nousen seisomaan

Liikun hetken ripeästi tai hypin

Pidän sopivan mittaisen tauon riittävän usein

Kuuntelen nopeatempoista musiikkia

Piirtelen tai väritän paperille



Istun jumppapallolla, jolla voin liikehtiä

Käyn ulkona haukkaamassa happea

Liikutan esinettä kasvojani kohti

Pureskelen jotain

Jotain muuta?

Maistan jotain hapanta, kirpeää tai tulista

Teen taukojumpan

Hieron tai sivelen hellävaroen ja nopeaan tahtiin ihoani

Pyörittelen käsissäni nystyräpalloa

KORKEA VIREYSTILA

Valitse ne kohdat, jotka auttavat sinua laskemaan vireystilaasi sekä ne kohdat, joita voisit kokeilla.

Hengitän muutaman kerran oikein syvään

Maistan jotain makeaa, kermaista ja mietoa

Teen rentoutumisharjoituksen

Katson paikallaan pysyviä kohteita

Menen makuulle hetkeksi aikaa

Laitan soimaan vireystilaani laskevaa musiikkia

Pyörittelen käsissäni palloa tai spinneriä

Hidastan tekemistäni

Menen painopeiton alle tai laitan peiton jalkojen päälle

Laitan silmät kiinni



Vähennän ja himmennän valaistusta

Luen kirjaa

Syön purkkaa tai pureskelen jotain muuta

Vähennän ympäristön häiriötekijöitä

Katson akvaariota tai takkatulta

Katson kauas

Pidän sopivan mittaisen tauon riittävän usein

Pidän sylissä lemmikkiä tai silitän sitä

Naputtelen rytmikkäästi esim. pöytää

Jotain muuta?

Lähde: Mukaellen Niskanen & Jussila 2024, 118–119.

Ohjauskerran lopetus (15 min)

Lopuksi tiivistetään ohjauskerralla käydyt asiat yhteen. Pyydä asiakkaita kirjaamaan Padlettiin 1-3 asiaa, jotka he kokivat tämän ohjauskerran aikana tärkeiksi ja hyödyllisiksi. Näytä vielä omalla esimerkillä, kuinka Padlet toimii.

Tämän jälkeen annetaan kotitehtävä. Ohjeistetaan asiakasta valitsemaan vireystilan säätelyn taulukosta jokin uusi asia, mitä kokeilee oman vireystilan säätelyyn.

Lopuksi kerro lyhyesti, mikä on seuraavan tapaamisen teema.

4 Itsetuntemus ja omat vahvuudet

Tavoite: Ohjaukerran tavoitteena on vahvistaa asiakkaiden itsetuntemusta ja auttaa heitä tunnistamaan omia vahvuuksiaan, voimavarojaan ja selviytymiskeinojaan Mielenterveystalon materiaalin avulla. Tavoitteena on lisätä myönteistä minäkuvaa ja uskoa omaan kykyihin sekä oivaltaa, miten omia vahvuuksia voi hyödyntää arjessa ja hyvinvoinnin tukena.

Kesto: 90 min, tauot huomioiden.

Tarvittavat välineet/alustat: Välineinä toimii tietokone tai muu laite, jolla voi osallistua etäalustalle, mahdollisesti kamera ja mikrofoni sekä kynä ja paperia. Suositellaan asiakkaille muistiinpanojen tekemistä, jotta asiat jäävät paremmin mieleen.

Ohjaajan valmistautuminen: Ohjaukerran teemaan perehtyminen ja harjoituksen materiaalien valmiiksi esille ottaminen.

Ohjaukerran kulku:

Toimintaan virittäytyminen (15 min)

Aloitetaan ohjaus kuulumiskierroksella. Halukkaat voivat kertoa omia kuulumisiaan vapaasti, ja ohjaaja voi tarvittaessa rohkaista myös muita mukaan keskusteluun.

Seuraavaksi palautetaan mieleen edellisen kerran sisältö. Käydään läpi Padlettiin nousseet asiat ja jaetaan ajatuksia näistä lyhyesti.

Tämän jälkeen esitellään tämän kerran teema ja ohjelma, jotta kaikille muodostuu selkeä kuva ohjaukerran kulusta.

Ohjaukerran teeman asiat (25 min+ 10 min tauko + 25 min)

Pohjustuksessa on hyödynnetty Nyyti ry:n verkkosivua "Itsetuntemus".

Mitä itsetuntemus tarkoittaa?

Itsetuntemus tarkoittaa oman itsen tuntemista sellaisena kuin olet. Eli omien vahvuuksien, heikkouksien, toiveiden ja tarpeiden ymmärtämistä. Kun tunnet itsesi, pystyt huolehtimaan paremmin omasta hyvinvoinnistasi ja tekemään valintoja, jotka tuntuvat sinusta oikeilta. Itsetuntemus ei tarkoita täydellisyyttä, vaan oman toimintasi ja reagointitapojesi huomioimista sekä tiedostamista. Itsetuntemusta voi vahvistaa esimerkiksi pysähtymällä pohtimaan kysymyksiä kuten "mitä todella haluan?", "mitä tarvitsen voidakseni hyvin?" ja "miten reagoin erilaisiin tilanteisiin?".

Itsetuntemus auttaa elämään enemmän omannäköistä elämää ja se tukee psyykkistä hyvinvointia ja vahvistaa itsetuntoa.

Arvot

Arvot ovat asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä ja ohjaavat valintojasi erilaisissa valintojasi. Ne voivat liittyä esimerkiksi siihen, miten haluat kohdata muut ihmiset, millaisia periaatteita pidät tärkeinä tai mitä haluat elämässäsi painottaa. Kun tiedostat omat arvosi, on helpompi tehdä päätöksiä ja asettaa tavoitteita, jotka tuntuvat merkityksellisiltä ja tukevat hyvinvointiasi.

Arvoja voivat olla esimerkiksi ystävyys, rehellisyys, terveys, luonto tai luovuus. Arvot lähtevät sinusta itsestäsi. Tärkeintä ei ole se, kuinka suuri arvo on, vaan kuinka merkityksellinen se on juuri sinulle.

Unelmat

Unelmat ovat kuvia siitä, millaista elämää toivot tulevaisuudessa eläväsi. Ne voivat olla suuria ja pitkän ajan haaveita tai pienempiä, konkreettisempia asioita, joita haluat kokea pian. Unelmat syntyvät usein

siitä, että uskot omiin arvoihisi, tarpeisiisi ja siihen, mikä sinusta tuntuu hyvältä. On tärkeää muistaa, että unelmat antavat suuntaa ja merkitystä elämälle ja niihin liittyy myös vastuu omista valinnoista.

Tarpeet

Tarpeet ovat sellaisia asioita, jotka tuottavat pitkäkestoista hyvinvointia, eivät pelkästään hetkellistä mielihyvää. Ne eroavat mielihaluista siten, että niiden täytyminen vaikuttaa syvällisemmin siihen, miten koet arjen ja oman jaksamisen. Kun arki ei vastaa tarpeitasi, olo voi tuntua tyhjältä tai väsyneeltä. Siksi on tärkeää tunnistaa, mitä oikeasti tarvitset voidaksesi hyvin.

Tarpeita voi olla esimerkiksi

- Tarve tulla arvostetuksi ja kuulluksi
- Tarve tuntea kuuluvuutta
- Tarve levätä ja palautua
- Tarve tuntea olonsa turvalliseksi

Kun tunnistat omat tarpeesi, ne auttavat tekemään valintoja, jotka tukevat mielihyvää ja tasapainoa arjessa.

Tavoitteet

Tavoitteet ovat konkreettisia asioita, joiden eteen haluat työskennellä. Ne pohjautuvat omiin arvoihisi, tarpeisiisi ja unelmiisi, joten silloin ne tuntuvat merkityksellisiltä ja motivoivilta. Tavoitteet voivat olla erilaisia, ne voivat liittyä arkisiin asioihin tai sitten pidemmälle tulevaisuuteen. Tavoitteen on hyvä olla selkeä ja konkreettinen, itsesi asettama ja joustava. On myös tärkeää asettaa pienempiä välitavoitteita, jotta etenemine on näkyvää ja motivoivaa.

Tauko 10 min

Harjoitus:

<https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-09/Minulle-tarkeat-asiat.pdf>

Seuraavaksi siirrytään Mielenterveystalon ”Minulle tärkeät asiat” -harjoitukseen. Tämän harjoituksen tarkoituksena on auttaa asiakkaita tunnistamaan ne asiat, jotka ovat heille henkilökohtaisesti tärkeitä. Kun tiedostaa, mitä arvostaa ja mikä tekee elämästä merkityksellistä, voi käyttää sitä suunnannäyttäjänä arjen valinnoissa ja hyvinvoinnin edistämisessä.

- Ohjeista asiakkaita ottamaan paperia ja kynää esille ja piirtämään ajatuskartta. Keskelle paperia tulee iso ympyrä ja sen sisään sana ”hyvä elämä”. Sen jälkeen piirretään ympyrästä useita viivoja ulospäin, ikään kuin auringon säteitä. Mallina voi myös näyttää harjoituksen kuvaa.
- Jokaisen viivan päähän kirjoitetaan yksi asia, joka on asiakkaalle tärkeä, esim. Perhe ja läheiset, ystävät, harrastukset/jokin tekeminen, luonto, musiikki, tai jokin muu asia joka tuo iloa, arvot tai tavoitteet, jotka tuntuvat merkitykselliseltä. Näitä voidaan palautella mieleen ennen taukoa käydyistä asioista.
- Ohjaa asiakkaita pohtimaan, mikä on juuri heille merkityksellistä elämässä. Kysy esim. ”mikä saa sinut tuntemaan olosi hyväksi?”, ”mikä tekee päivästä mielekkään?”, ”mitä asioita haluaisit olevan enemmän arjessasi?”. Muistuta, että ei ole oikeaa eikä väärää vastausta ja kaikkia asioita ei tarvitse jakaa koko ryhmälle.
- Kun kaikki ovat saaneet harjoituksen valmiiksi, pidetään yhteinen keskustelu. Keskustelun tarkoituksena ei ole arvioida kenenkään vastauksia, vaan jakaa ajatuksia ja oivalluksia sen verran kuin itse haluaa. Ohjaaja voi kysyä esim. ”millaisia ajatuksia tehtävä herätti?”, ”oliko helppoa vai vaikeaa nimetä itselle tärkeitä asioita?”, ”löytyikö jotain yllättävää tai erityisen merkityksellistä?”, ”haluaisitko, että jokin näistä asioista olisi arjessasi enemmän esillä?”.

Ohjauskerran lopetus (15 min)

Lopuksi tiivistetään ohjauskerralla käytyt asiat yhteen. Pyydä asiakkaita kirjaamaan Padlettiin 1-3 asiaa, jotka he kokivat tämän ohjauskerran aikana tärkeiksi ja hyödyllisiksi. Tarvittaessa näytä vielä omalla esimerkillä, kuinka Padlet toimii.

Lopuksi kerro lyhyesti, mikä on seuraavan tapaamisen teema.

5 Oman hyvinvoinnin tukeminen 1

Tavoite: Ohjaukerran tavoitteena on, että asiakkaat ymmärtävät, miten oman hyvinvoinnin osatekijät (mielenterveyden käden mukaisesti) vaikuttavat mielen hyvinvointiin ja arjessa jaksamiseen. Lisäksi he pääsevät pohtimaan, mitkä ovat oman hyvinvoinnin vahvuudet ja kehittämiskohteet.

Kesto: 90 min, tauot huomioiden.

Tarvittavat välineet/alustat: Välineinä toimii tietokone tai muu laite, jolla voi osallistua etäalustalle, mahdollisesti kamera ja mikrofoni sekä kynä ja paperia. Suositellaan asiakkaille muistiinpanojen tekemistä, jotta asiat jäävät paremmin mieleen.

Ohjaajan valmistautuminen: Ohjaukerran teemaan perehtyminen ja Mielenterveyden käden materiaalien esille ottaminen.

Ohjaukerran kulku:

Toimintaan virittäytyminen (10 min)

Aloitetaan ohjaus kuulumiskierroksella. Halukkaat voivat kertoa omia kuulumisiaan vapaasti, ja ohjaaja voi tarvittaessa rohkaista myös muita mukaan keskusteluun.

Seuraavaksi palautetaan mieleen edellisen kerran sisältö. Käydään läpi Padlettiin nousseet asiat ja jaetaan ajatuksia näistä lyhyesti.

Tämän jälkeen esitellään tämän kerran teema ja ohjelma, jotta kaikille muodostuu selkeä kuva ohjaukerran kulusta.

Ohjaukerran teeman asiat (20 min + 10 min tauko + 30 min)

Pohjustuksessa on hyödynnetty MIELI ry:n verkkosivun sisältöä “Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja”.

Mielen hyvinvointi rakentuu monista tekijöistä: säännöllisestä arjen rytmistä, fyysisestä terveydestä, toimivista ihmissuhteista ja mielekkään tekemisen kokemuksesta. Jokainen voi omilla valinnoillaan tukea omaa sekä läheistensä hyvinvointia. Hyvinvoinnin edistäminen ei silti ole suorittamista, vaan itsestä huolehtimista, kohtuullisuutta, armollisuutta ja itsemyötätuntoa.

Yksi tapa hahmottaa mielenterveyden eri osa-alueita on mielenterveyden käsi. Sen mukaan hyvinvointi toimii parhaiten, kun kaikki sen osa-alueet ovat mukana. Jos yksi osa jää huomiotta, koko hyvinvointi vointi kärsii.

Arjen hyvinvointia tukevia keskeisiä osa-alueita ovat muun muassa:

Uni ja lepo: Riittävä ja palauttava uni auttaa jaksamaan arjessa ja ylläpitää mielialan tasapainoa.

Ruokailu: Säännöllinen ja monipuolinen ravinto tukee sekä kehoa että mielen hyvinvointia ja auttaa pysymään vireänä.

Ihmissuhteet ja tunteet: Yhteydet toisiin ihmisiin sekä omien tunteiden tunnistaminen ja käsittely ovat tärkeitä psyykkisen hyvinvoinnin kannalta.

Liikunta: Liikkuminen, jo kevytkin, lisää energiaa, parantaa mielialaa ja tukee kokonaisvaltaista jaksamista.

Mielekäs tekeminen ja vapaa-aika: Arkeen kuuluvat mielekkäät ja itselle merkitykselliset aktiviteetit tuovat iloa, rauhaa ja kokemuksen elämän merkityksellisyydestä.

Mielenterveyden käsi ei ole mittari, jolla arvioidaan onnistumista, vaan työväline oman tilanteen pohtimiseen. Sen avulla voi pysähtyä miettimään, mitkä asiat omassa arjessa jo tukevat hyvinvointia ja missä voisi olla tilaa pienille muutoksille.

Tauko 10 min

Seuraavaksi siirrytään liittämään teoriatieto asiakkaille konkreettisiksi asioiksi.

- Kertaa lyhyesti, että mielenterveys rakentuu arjen perusasioista ja mielenterveyden käsi on työkalu arkeen, ei virallinen mittari, ja tarkoitus ei ole löytää puutteita, vaan huomata mikä jo tukee jaksamista.
- Voit kysyä ryhmältä suullisesti tai pyytää kirjoittamaan chatiin, “mikä näistä sormien osa-alueista tuntui itselle kaikkein tutummalta tai tärkeimmältä?”
- Jaa näytölle kuva mielenterveyden kädestä, jotta teemat hahmotuvat paremmin. Pyydä asiakkaita ottamaan omat muistiinpanovälineet esille ja piirtämään oma kätensä paperille. Sormien kohdalle kirjoitetaan peukalo - uni, etusormi - ravinto, keskisormi - ihmissuhteet, nimetön - liikunta ja pikkusormi - mielekäs tekeminen.
- Jokaisen sormen kohdalle tehdään jokin merkki (esim. Väri, sana, numero 1-5 tmv.) joka kuvastaa asiakkaan omaa ajatusta sen osa-alueen toteutumisesta.

Lisäkysymyksiä eri sormille:

Peukalo – Lepo ja rentoutuminen

- Nukutko ja rentoudutko riittävästi?
- Saitko aikaa itsellesi?

Etusormi – Ravinto

- Syötkö säännöllisesti ja monipuolisesti?
- Pärjäätkö ilman päihteitä?

Keskisormi – Ihmissuhteet ja tunteet

- Koetko iloa, hymyä tai hellyyttä?
- Oletko oma itsesi ja käsitteletkö tunteita?

Nimetön – Liikunta

- Liikutko ja annatko kehollesi palautumista?
- Nautitko liikkumisesta?

Pikkusormi – Harrastukset ja luovuus

- Teetkö mielekkäitä asioita ja koetko iloa?
- Käytätkö taitojasi ja kokeiletko uutta?

Ranne – Arvot ja valinnat

- Tukevatko päivittäiset valinnat arvojasi ja mielenterveyttäsi?
- Koetko kiitollisuutta ja merkitystä?

- Seuraavaksi ohjeista asiakkaita valitsemaan yksi sormi, johon he haluaisivat tehdä jonkin konkreettisen ja realistisen muutoksen ensi viikolla. Se voi olla esim. Liikunnan lisääminen johonkin päivään, nukkumaan meneminen puoli tuntia aiemmin jne.
- Pyydä asiakkaita kertomaan 1-3 asiaa, jotka nousivat tärkeimpinä omasta mielenterveyden kädestä. Näistä käydään lopuksi yhteistä keskustelua.



Lähde: Mieli ry. 2025. Mielenterveyden käsi.

Ohjauskerran lopetus (20 min)

Lopuksi tiivistetään ohjauskerralla käydyt asiat yhteen. Pyydä asiakkaita kirjaamaan Padlettiin 1-3 asiaa, jotka he kokivat tämän ohjauskerran aikana tärkeiksi ja hyödyllisiksi. Tarvittaessa näytä vielä omalla esimerkillä, kuinka Padlet toimii.

Ohjataan myös asiakkaita kiinnittämään seuraavalla viikolla huomiota omiin mielenterveyden kädestä nousseihin asioihin, jos on löytynyt jokin konkreettinen keino tilanteen parantamiseksi.

Lopuksi kerro lyhyesti, mikä on seuraavan tapaamisen teema.

6 Tunnista omat ruokailutottumuksesi

Tavoite: Ohjaukerran tavoitteena on lisätä asiakkaiden ymmärrystä omista ruokailutottumuksistaan ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Asiakkaat pääsevät pohtimaan, miksi teemme tietynlaisia valintoja ja miten ne vaikuttavat jaksamiseen ja hyvinvointiin. Asiakkaat saavat tietoa ravitsemussuosituksista ja pääsevät testaamaan omia tottumuksiaan ravintotestin avulla. Tavoitteena olisi herättää oivalluksia ja kannustaa pohtimaan pieniä, omaan arkeen sopivia muutoksia, jotka tukevat hyvinvointia.

Kesto: 90 min, tauot huomioiden.

Tarvittavat välineet/alustat: Välineinä toimii tietokone tai muu laite, jolla voi osallistua etäalustalle, mahdollisesti kamera ja mikrofoni sekä kynä ja paperia. Suositellaan asiakkaille muistiinpanojen tekemistä, jotta asiat jäävät paremmin mieleen.

Ohjaajan valmistautuminen: Ohjaukerran teemaan perehtyminen ja Sydänliiton testien ottaminen valmiiksi esille.

Ohjaukerran kulku:

Toimintaan virittäytyminen (15 min)

Aloitetaan ohjaus kuulumiskierroksella. Halukkaat voivat kertoa omia kuulumisiaan vapaasti, ja ohjaaja voi tarvittaessa rohkaista myös muita mukaan keskusteluun.

Seuraavaksi palautetaan mieleen edellisen kerran sisältö. Käydään läpi Padlettiin nousseet asiat ja jaetaan ajatuksia näistä lyhyesti.

Tämän jälkeen esitellään tämän kerran teema ja ohjelma, jotta kaikille muodostuu selkeä kuva ohjaukerran kulusta.

Ohjaukerran teeman asiat (25 min + 10 min tauko + 25 min)

Pohjustuksessa on hyödynnetty Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) verkkosivua "Ravitsemussuositukset" sekä Ruokaviraston verkkosivua "Ravitsemus- ja ruokasuositukset".

Ravitsemus arjessa

Syöminen on osa arkea ja hyvinvointia, ei pelkkä velvollisuus. Ravitsemussuositukset kokoavat yhteen tutkimustietoa siitä, millainen ruokavalio tukee terveyttä ja jaksamista pitkällä aikavälillä. Ne on laadittu väestötasolle, joten ne antavat yleisiä suuntaviivoja, eivät yksityiskohdaisia ohjeita jokaiselle. Siksi suosituksia voi soveltaa monella tavalla omaan arkeen ja elämäntilanteeseen sopiviksi.

Terveellinen ruokavalio perustuu monipuolisuuteen ja tasapainoon. Kun ruokavaliossa on riittävästi erilaisia ruoka-aineita, keho saa tarvitsemansa energian ja ravintoaineet arjen toimintaan. Erityisesti korostuvat kasvikset, hedelmät ja marjat, mutta myös täysjyväviljat, pehmeät rasvat ja säännölliset ateriat tukevat hyvinvointia.

Ravitsemussuositukset eivät vaadi täydellisyyttä. Ne toimivat enemmän suuntaviivana, jonka avulla voi pohtia, mikä toimii juuri omassa arjessa. Pienet muutokset, kuten lisäkasvis aterialla tai lasi vettä säännöllisesti, voivat jo tehdä eron. Tärkeintä on huomioida, miten omat ruokailutottumukset tukevat jaksamista, vireystilaa ja terveyttä päivittäin.

Tauko 10 min

Testit:

<https://sydan.fi/testit/>

Tauon jälkeen siirrytään tarkastelemaan omaa syömistä käytännönläheisen tehtävän avulla. Asiakkaat tekevät Sydänliiton kaksi erilaista

testiä, joiden tarkoituksena on auttaa hahmottamaan omia ruokailutottumuksia suhteessa yleisiin ravitsemussuosituksiin.

Testin avulla asiakkaat voivat rauhassa pohtia, millaiset omat syömistavat tällä hetkellä ovat ja mitkä asiat jo tukevat hyvinvointia.

- Liitä keskustelualueelle linkki sivustolle. Painota asiakkaille, että testien tuloksia ei ole pakko jakaa koko ryhmälle. Tärkeintä on, että jokainen saa itselleen lisää ymmärrystä omasta arjestaan ja voi halutessaan vaikka poimia yhden ajatuksen tai oivalluksen mukaan arkeen.
- Ohjaa asiakkaita valitsemaan ensimmäiseksi testiksi “testaa ruokavaliiosi” ja kirjoittamaan tulokset ylös. Lisäksi tehdään omavalintainen testi, joka kiinnostaa eniten.
- Testien tekemiseen varataan noin 10 minuuttia, jonka jälkeen käydään yhteinen ja vapaaehtoisuuteen perustuva keskustelu siitä, millaisia ajatuksia tai huomioita tehtävä herätti.

Ohjauskerran lopetus (15 min)

Lopuksi tiivistetään ohjauskerralla käydyt asiat yhteen. Pyydä asiakkaita kirjaamaan Padlettiin 1-3 asiaa, jotka he kokivat tämän ohjauskerran aikana tärkeiksi ja hyödyllisiksi.

Lopuksi kerro lyhyesti, mikä on seuraavan tapaamisen tema.

7 Oman hyvinvoinnin tukeminen 2

Tavoite: Ohjaukerran tavoitteena on, että asiakkaat ymmärtävät, miten MIELI ry:n Voimavarojen talon eri osa-alueet rakentavat kokonaisvaltaista hyvinvointia ja vaikuttavat arjessa jaksamiseen. Lisäksi tavoitteena on, että asiakkaat voivat löytää omia tämänhetkisiä voimavarojaan, tunnistaa niissä olevia vahvuuksia sekä löytää mahdollisia kehittämiskohteita oman hyvinvoinnin tueksi.

Kesto: 90 min, tauot huomioiden.

Tarvittavat välineet/alustat: Välineinä toimii tietokone tai muu laite, jolla voi osallistua etäalustalle, mahdollisesti kamera ja mikrofoni sekä kynä ja paperia. Suositellaan asiakkaille muistiinpanojen tekemistä, jotta asiat jäävät paremmin mieleen.

Ohjaajan valmistautuminen: Ohjaukerran teemaan perehtyminen ja Voimavarojen talon ottaminen valmiiksi esille.

Ohjaukerran kulku:

Toimintaan virittäytyminen (10 min)

Aloitetaan ohjaus kuulumiskierroksella. Halukkaat voivat kertoa omia kuulumisiaan vapaasti, ja ohjaaja voi tarvittaessa rohkaista myös muita mukaan keskusteluun.

Seuraavaksi palautetaan mieleen edellisen kerran sisältö. Käydään läpi Padlettiin nousseet asiat ja jaetaan ajatuksia näistä lyhyesti.

Tämän jälkeen esitellään tämän kerran teema ja ohjelma, jotta kaikille muodostuu selkeä kuva ohjaukerran kulusta.

Ohjaukerran teeman asiat (25 min + 10 min tauko + 25 min)

Pohjustuksessa on hyödynnetty MIELI Ry:n verkkosivua “Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä”.

Mielenterveys on enemmän kuin vain psyykkisten oireiden puuttumista. Se on keskeinen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia, joka vaikuttaa siihen, miten suoriudumme arjesta, hoidamme ihmissuhteitamme ja kohtaamme elämän haasteita. Hyvä mielenterveys antaa meille voimia nähdä omat kykymme, hallita erilaisia tilanteita ja osallistua yhteisömme toimintaan.

Se rakentuu monista tekijöistä: omanarvontunnosta, kyvystä käsitellä tunteita, vuorovaikutustaidoista ja sosiaalisista suhteista. Psykkinen joustavuus eli resilienssi auttaa meitä palautumaan kuormittavista kokemuksista ja löytämään keinoja selviytyä vaikeuksista.

Hyvän mielenterveyden tunnistaa esim. siitä, että pystyy suoriutumaan arjen tehtävistä, tuntemaan ja ilmaisemaan tunteita, ylläpitämään merkityksellisiä ihmissuhteita sekä osallistumaan omaa elämää rikastuttaviin asioihin. Se myös mahdollistaa joustava sopeutumisen muutoksiin ja haastaviin tilanteisiin.

Mielenterveys ei ole pysyvä tila, vaan se vaihtelee elämän eri vaiheissa. Sitä voi vahvistaa arjen valinnoilla, kuten riittävällä levolla, mielekkäällä tekemisellä ja sosiaalisten suhteiden hoitamisella. Myös avun hakeminen ajoissa kuuluu mielenterveyden huoltamiseen, aivan kuten huolehtisimme fyysisestä terveydestämme.

Tauko 10 min

Harjoitus: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/voimavarojen-talo/>

Tauon jälkeen siirrytään MIELI ry:n Voimavarojen talo -harjoitukseen, jonka avulla voimme hahmottaa hyvinvointia monipuolisesti: se auttaa tarkastelemaan, mitkä tekijät tukevat mielenterveyttä ja arjessa jaksamista ja mitkä asiat kaipaavat huomiota.

- Jaa näytölle Voimavarojen talo. Ohjeista asiakkaita ottamaan kynä ja paperia esille. Aloita eteneminen postilaatikosta numerojärjestyksessä eteenpäin. Kysy kysymykset yksi kerrallaan ja anna välissä aikaa miettimiselle ja kirjoittamiselle.
- Kun kaikki kohdat on käyty läpi, kysy ryhmältä yleisiä avoimia kysymyksiä, jotka eivät vaadi henkilökohtaisten asioiden kertomista, jos niin ei halua. Esim. “miten nämä talon osa-alueet liittyvät arjen jaksamiseen?”, “mikä/mitkä osa-alueet ovat tärkeitä elämässä?”.
- Pyydä asiakkaita pohtimaan itsekseen, mikä olisi yksi asia, jota voisi tällä viikolla kokeilla oman jaksamisen tueksi.



Lähde: Mieli Ry. 2025. Voimavarojen talo.

Ohjauskerran lopetus (20 min)

Harjoitus:

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/>

Tehdään ohjauskerran päätteeksi mindfulness-harjoitus. Ohjaaja voi valita Mieli Ry:n sivuilta löytyvistä harjoituksista sopivan. Sen voi laittaa pyörimään äänen kanssa, jos tekniikka sen sallii, tai sitten ohjaaja voi lukea sen suoraan tekstistä.

Ennen harjoitusta ohjeistetaan asiakkaita kiinnittämään huomiota sen hetkiseen olotilaan ja tunteuksiin kehossa. Näitä ei tarvitse jakaa muille. Jos on esim. hermostunut tai levoton olo, voi ajatella asteikolla 1-10. Tämä toistetaan harjoituksen jälkeen, jolloin voi huomata, onko olotilaan tullut muutosta parempaan.

Lopuksi tiivistetään ohjauskerralla käytyt asiat yhteen. Pyydä asiakkaita kirjaamaan Padlettiin 1-3 asiaa, jotka he kokivat tämän ohjauskerran aikana tärkeiksi ja hyödyllisiksi.

Lopuksi kerro lyhyesti, mikä on seuraavan tapaamisen teema.

8 Innostava taloudenhallinta

Tavoite: Ohjaukerran tavoitteena on vahvistaa asiakkaiden tunnetta omista vaikutusmahdollisuuksistaan taloudessaan. Tavoitteena on herättää oivalluksia siitä, miten omilla valinnoilla, suunnittelulla ja tukimuotojen hyödyntämisellä voi lisätä taloudellista hyvinvointia. Ohjaukerralla keskitytään positiivisuuden kautta siihen, miten voi itse vaikuttaa omaan talouteen.

Kesto: 90 min, tauot huomioiden.

Tarvittavat välineet/alustat: Välineinä toimii tietokone tai muu laite, jolla voi osallistua etäalustalle, mahdollisesti kamera ja mikrofoni sekä kynä ja paperia. Suositellaan asiakkaille muistiinpanojen tekemistä, jotta asiat jäävät paremmin mieleen.

Ohjaajan valmistautuminen: Ohjaukerran teemaan perehtyminen ja materiaalien valmiiksi esille ottaminen.

Ohjaukerran kulku:

Toimintaan virittäytyminen (15 min)

Aloitetaan ohjaus kuulumiskierroksella. Halukkaat voivat kertoa omia kuulumisiaan vapaasti, ja ohjaaja voi tarvittaessa rohkaista myös muita mukaan keskusteluun.

Seuraavaksi palautetaan mieleen edellisen kerran sisältö. Käydään läpi Padlettiin nousseet asiat ja jaetaan ajatuksia näistä lyhyesti.

Tämän jälkeen esitellään tämän kerran teema ja ohjelma, jotta kaikille muodostuu selkeä kuva ohjaukerran kulusta.

Ohjaukerran teeman asiat (20 min + 10 min tauko + 30 min)

Pohjustuksessa on hyödynnetty Kuka kasvattaa ketä -verkkosivun artikkelia "Taloudenhallinnan materiaalit yhden luukun periaatteella", Takuusäätiön verkkosivua "Mitä eläminen maksaa?" sekä Opetushallituksen verkkosivua "Oman talouden hallinta ja suunnittelu".

Taloudenhallinta on tärkeä osa arkea ja hyvinvointia. Se tarkoittaa, että tiedämme, mistä tulomme koostuvat, mihin rahaa kuluu ja miten voimme suunnitella menojamme niin, että arki sujuu ja tärkeät tavoitteet toteutuvat.

Taloudenhallinta on taito, jota voi kehittää ja harjoitella. Se ei tarkoita täydellistä kontrollia tai oikeaa tapaa tehdä asioita, vaan käytännön keinoja nähdä oma taloustilanne ja löytää ratkaisuja arjen haasteisiin.

Kun seuraamme tulojamme ja menojamme, voimme hahmottaa, mihin rahaa kuluu ja missä voimme tehdä muutoksia. Oman talouden hallinta sisältää myös tavoitteiden asettamista ja suunnittelua, esim. säästämistä, kulutuksen miettimistä ja yllättävien menojen huomiointia.

Tauko 10 min

Testi:

<https://www.takuusaatio.fi/hallitserahojasi/raha-eri-elamantilan-teissa/testaa-oman-taloutesi-tila/>

Seuraavaksi siirrytään taloudenhallintaan liittyviin tehtäviin. Ensimmäinen harjoitus on Takuusäätiön "Testaa oman taloutesi tila" ja auttaa asiakkaita tutustumaan omaan taloudelliseen tilanteeseen helposti ja matalalla kynnyksellä. Kun pysähdymme miettimään, miten rahat riittävät, mihin niitä kuluu ja millaisia säästömahdollisuuksia meillä on,

saamme paremman käsityksen omasta rahankäytöstä, eväitä arjen suunnitteluun ja vinkkejä siihen, mitä voimme tarvittaessa muuttaa.

Testin lisäksi harjoitellaan oman budjettipohjan täyttämistä ja jaetaan vinkkejä taloudenhallintaan.

- Jaa asiakkaille linkki testiin. Kerro, että testissä on helppoja kysymyksiä, joissa pohditaan mm. Miten rahaa on viime aikoina käytetty, riittävätkö tulot menoihin tai onko rahan käytössä haasteita.
- Kysymyksiin vastataan itsenäisesti ja vastaukset ovat henkilökohtaisia. Testin jälkeen saa arvion oman talouden tilasta ja käytännön vinkkejä oman tilanteen parantamiseen.
- Ohjeista asiakkaita kirjoittamaan itselleen muistiin testituloksista nousseet asiat.
- Seuraavaksi siirrytään tekemään budjettipohjaa. Pyydä asiakkaita ottamaan esille kynä ja paperia. Jaa näytölle esimerkki budjettipohja. Ohjeista, että jokainen voi tehdä itselleen sopivalla tyylillä ja esimerkki on vain suuntaa antamassa.
- Paperille listataan tulot ja menot, jonka jälkeen lasketaan, kuinka paljon jää jäljelle käyttörahaa kuussa. Halutessaan voi laskea viikko- tai päiväbudjetin, jolloin rahan käyttöä on helpompi seurata. Jos mahdollista, on hyvä laskea myös säästöön laitettava summa. Onko jostain menoista mahdollista vähentää, jotta saisi pienenkin summan säästöön?

Vinkkejä:

- Erillinen budjettitili, johon siirretään laskuja varten tarvittava määrä
- Mitä tukia voit saada? <https://www.kela.fi/kelan-etuudet>
- Talous- ja velkaneuvonnasta lisätietoa: <https://www.oikeuspalveluvirasto.fi/talous-ja-velkaneuvonta/>
- Kaikukortti: <https://kaikukortti.fi/>

Ohjauskerran lopetus (15 min)

Lopuksi tiivistetään ohjauskerralla käytyt asiat yhteen. Pyydä asiakkaita kirjaamaan Padlettiin 1-3 asiaa, jotka he kokivat tämän ohjauskerran aikana tärkeiksi ja hyödyllisiksi.

Lopuksi kerro lyhyesti, mikä on seuraavan tapaamisen teema.

9 Minun tukiverkostoni

Tavoite: Ohjaukerran tavoitteena on herättää pohdintaa siitä, millaisia rooleja asiakkailta on omissa verkostoissaan ja miten nämä roolit vaikuttavat vuorovaikutukseen ja hyvinvointiin. Padletin avulla asiakkaat pääsevät jakamaan ajatuksia nimettömästi ja pohtimaan yhdessä, millainen verkosto tukee jaksamista ja osallisuutta.

Kesto: 90min, tauot huomioiden.

Tarvittavat välineet/alustat: Välineinä toimii tietokone tai muu laite, jolla voi osallistua etäalustalle, mahdollisesti kamera ja mikrofoni sekä kynä ja paperia. Suositellaan asiakkaille muistiinpanojen tekemistä, jotta asiat jäävät paremmin mieleen.

Ohjaajan valmistautuminen: Ohjaukerran teemaan perehtyminen ja materiaalien valmiiksi esille ottaminen.

Ohjaukerran kulku:

Toimintaan virittäytyminen (15 min)

Aloitetaan ohjaus kuulumiskierroksella. Halukkaat voivat kertoa omia kuulumisiaan vapaasti, ja ohjaaja voi tarvittaessa rohkaista myös muita mukaan keskusteluun.

Seuraavaksi palautetaan mieleen edellisen kerran sisältö. Käydään läpi Padlettiin nousseet asiat ja jaetaan ajatuksia näistä lyhyesti.

Tämän jälkeen esitellään tämän kerran teema ja ohjelma, jotta kaikille muodostuu selkeä kuva ohjaukerran kulusta.

Ohjaukerran teeman asiat (25 min + 10 min tauko + 25 min)

Pohjustukseen on hyödynnetty Duodecim-lehden artikkelia "Sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki terveysresursseina".

Sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki

Sosiaaliset verkostot koostuvat ihmisten välisistä suhteista ja yhteyksistä. Ne eivät ole pelkkä lista tuttavista vaan kertovat, miten aktiivisesti ja monipuolisesti ihminen on mukana erilaisissa yhteisöissä. Verkoston koko ja monimuotoisuus vaikuttavat siihen, millaista tukea saa ja miten hyvin arjesta selviää.

Sosiaalinen tuki voi olla monenlaista. Se voi olla kuuntelemista ja ymmärrystä, neuvoja ja vinkkejä tai konkreettista apua arjen askareissa. Tuki auttaa jaksamaan ja tuo turvaa stressaavissa tilanteissa.

Verkostoissa on eroja. Läheiset suhteet, kuten perhe ja ystävät, tarjoavat usein intensiivistä ja luottamuksellista tukea. Etäisemmät kontaktit, kuten työkaverit tai harrastuspiirin ihmiset, voivat tuoda uusia näkökulmia ja mahdollisuuksia. Molemmat auttavat osallistumaan ja tuntemaan itsensä osaksi yhteisöä.

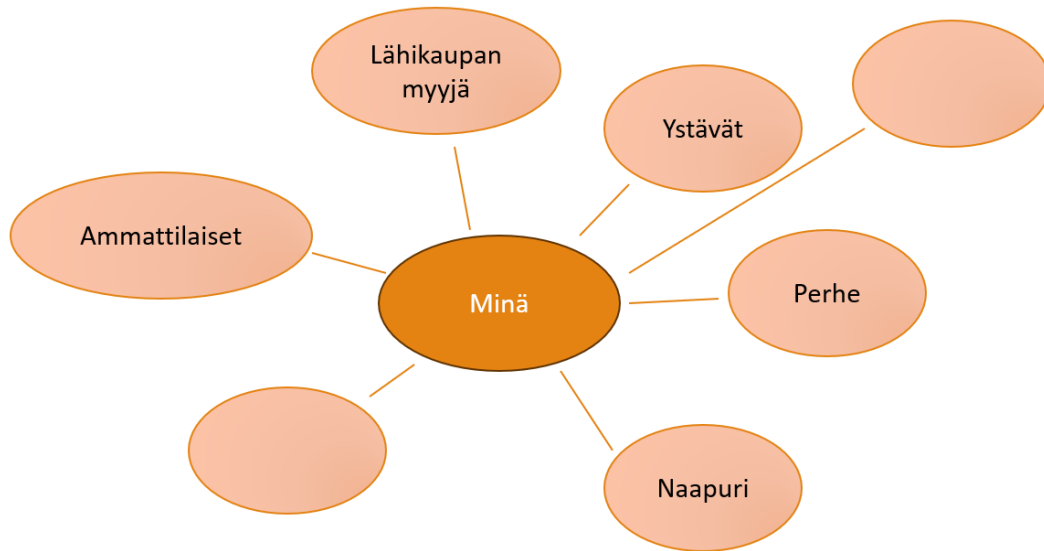
Kaiken kaikkiaan sosiaaliset verkostot eivät ole vain mittari hyvinvoinnista vaan myös sen perusta. Ilman vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä ei synny sitä tukea, joka auttaa jaksamaan ja osallistumaan täysillä yhteisön toimintaan.

Tauko 10 min

Seuraavaksi tehdään harjoitus, joka auttaa asiakkaita hahmottamaan omaa verkostoaan sekä tunnistamaan, millainen rooli itsellä on verkostoissa. Jokaisella on ympärillään ihmisiä ja palveluita, jotka vaikuttavat arkeen ja hyvinvointiin. Verkosto voi sisältää läheisiä, ystäviä, ammattilaisia ja palveluita sekä myös sellaisia henkilöitä, jotka eivät ole hyväksi itselle. Harjoituksen tarkoituksena on keskittyä asiakkaan omaan rooliin, eli miten itse toimii, millaisia valintoja tekee ja miten oma toiminta vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja osallisuuteen.

- Ohjeista asiakkaita ottamaan kynä ja paperia esille ja piirtämään keskelle ympyrä, johon tulee heidän oma nimensä. Ympäri piirretään ympyröitä ja merkitään niihin läheiset ihmiset, ammattilaiset ja palvelut sekä muut tärkeät tahot arjessa ja mahdollisesti myös ne ihmiset, jotka eivät tue hyvinvointia. Lähelle omaa nimeä sijoitetaan tärkeimmät ja kauemmas harvemmin mukana olevat.
- Ohjeista asiakkaita miettimään jokaisen henkilön tai tahon kohdalla, millainen rooli sinulla on tässä suhteessa? Esim. Tukija, osallisuuden mahdollistaja, yhteyden ottaja, kuuntelija jne. Miten oma toimintasi vaikuttaa siihen, miten verkosto tukee sinua? Näitä ajatuksia voi kirjoittaa paperille.
- Kerro asiakkaille, että jos verkostossa nousee esiin ihmisiä tai tahoja, jotka eivät tue hyvinvointia, silloin voi miettiä esim. “millaisia vaikutuksia heidän toimintansa tai odotuksensa voi olla sinun jaksamiseesi?”, “miten voit rajoittaa ja suojata omaa hyvinvointiasi?”. Tällaiset ihmissuhteet voivat olla yleisiä ja voivat herättää negatiivisia ajatuksia. On tärkeää ottaa ne huomioon, mutta pitää harjoituksen pääpaino hyvinvointia tukevissa ihmisissä.
- Seuravaksi kirjoitetaan Padlet-alustalle nimettömästi 1-2 ajatusta siitä, millainen verkosto tukee hyvinvointia ja osallisuutta.
- Lopuksi käydään Padlet-alustalle tulleet pohdintalaput yhdessä läpi. Mitä ajatuksia harjoitus herätti? Ohjaaja lukee laput ja kokoaa ajatuksia yhteen. Voi myös kysyä vielä avointa keskustelua varten esim. “millainen on toimiva verkosto?”, “miten voisit itse vahvistaa omaa rooliasi verkostossa?”.

Sosiaaliset verkostoni



Ohjauskerran lopetus (15 min)

Lopuksi tiivistetään ohjauskerralla käydyt asiat yhteen. Pyydä asiakkaita kirjaamaan Padlettiin 1–3 asiaa, jotka he kokivat tämän ohjauskerran aikana tärkeiksi ja hyödyllisiksi.

Kotitehtäväksi ohjeista asiakkaita olemaan yhteydessä johonkin tuttuun henkilöön, joka toisi eniten iloa juuri nyt.

Lopuksi kerro lyhyesti, mikä on seuraavan tapaamisen tema.

10 Ryhmän päätös

Tavoite: Ohjaukerran tavoitteena on koota yhteen ryhmän aikana opittuja asioita, jakaa kokemuksia ja vahvistaa onnistumisen tunnetta. Asiakkaat pääsevät kertaamaan ryhmän teemoja esimerkiksi Kahootin avulla, jaksamaan oivalluksiaan ja ajatuksia tulevaisuudesta sekä antamaan palautetta. Tarkoituksena on vahvistaa osallisuuden ja onnistumisen kokemusta.

Kesto: 90 min, tauot huomioiden.

Tarvittavat välineet/alustat: Välineinä toimii tietokone tai muu laite, jolla voi osallistua etäalustalle, mahdollisesti kamera ja mikrofoni sekä kynä ja paperia. Suositellaan asiakkaille muistiinpanojen tekemistä, jotta asiat jäävät paremmin mieleen.

Ohjaajan valmistautuminen: Ohjaukerran teemaan perehtyminen ja materiaalien valmiiksi esille ottaminen.

Ohjaukerran kulku:

Toimintaan virittäytyminen (10 min)

Aloitetaan ohjaus kuulumiskierroksella. Halukkaat voivat kertoa omia kuulumisiaan vapaasti, ja ohjaaja voi tarvittaessa rohkaista myös muita mukaan keskusteluun.

Seuraavaksi palautetaan mieleen edellisen kerran sisältö. Käydään läpi Padlettiin nousseet asiat ja jaetaan ajatuksia näistä lyhyesti.

Tämän jälkeen esitellään tämän kerran teema ja ohjelma, jotta kaikille muodostuu selkeä kuva ohjaukerran kulusta. Tällä kerralla on kyseessä ryhmätoiminnan lopetus, joten ohjaaja voi johdatella tunnelmaa sen mukaisesti.

Ohjauksen teeman asiat (45 min)

Tietovisa ryhmän toiminnasta (muokattavissa juuri kyseisen ryhmän sisältöihin). Asiakkaat voivat kirjoittaa vastauksensa paperille ja lopussa ohjaaja kertoo oikeat vastaukset ja asiakkaat tarkistavat oman vastausrivinsä.

Jos ohjaajalla on kokemusta Kahoot-peleistä ja ryhmäläiset osaavat käyttää sitä, se voi myös olla mukava tapa kisailla.

1. Mikä oli ryhmän tärkein tavoite?

- A) Suorittaa tehtävät täydellisesti
- B) Tukea arjen hallintaa ja hyvinvointia
- C) Kilpailla toisia vastaan

2. Mikä seuraavista kuvastaa parhaiten toimivaa arjen rytmiä?

- A) Jokainen päivä on täysin erilainen
- B) Päivässä on jokin rytmi ja perusrakenne, mutta myös joustavuutta saa olla
- C) Kaikki asiat on tehtävä täsmällisesti kellon mukaan

3. Miksi säännöllinen nukkumaanmeno- ja heräämisaika tuke hyvinvointia?

- A) Koska se helpottaa kehon sisäisen kellon toimintaa ja parantaa unen laatua
- B) Koska se on pakollista
- C) Koska muuten ei voi hyvin

4. Mitä vireystila tarkoittaa?

- A) Sitä, kuinka motivoitunut ihminen on
- B) Sitä, kuinka aktiivinen ja valpas keho ja mieli ovat tietyllä hetkellä
- C) Sitä, kuinka kiireinen ihmisen arki on

- 5. Jos itsetuntemus olisi supervoima, mitä se auttaisi sinua tekemään?**
- A) Lukemaan muiden ajatuksia
 - B) Ymmärtämään itseäsi ja tekemään itselle parempia valintoja
 - C) Olemaan aina oikeassa
- 6. Jos mielenterveys olisi käsi, mitä tapahtuu, jos yksi "sormi" jää pitkäksi aikaa ilman huomiota?**
- A) Ei mitään, muut hoitavat kyllä
 - B) Käsi muuttuu supersankariksi
 - C) Koko käsi voi alkaa toimia huonommin
- 7. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten terveellistä arjen ruokailua?**
- A) Syödään vain salaattia joka aterialla
 - B) Syödään aina mitä tekee mieli, vaikka jaksaminen kärsisi
 - C) Monipuolinen ja tasapainoinen ruokavalio, jossa huomioidaan kasvikset, hedelmät, marjat, täysjyvä ja säännölliset ateriat
- 8. Jos mielenterveys olisi talo, mikä pitää sen vahvana ja toimivana?**
- A) Yksi tärkeä seinä riittää
 - B) Monet osa-alueet, kuten uni, ihmissuhteet, tunteiden käsittely ja mielekäs tekeminen, kaikki yhdessä
 - C) Talo pysyy pystyssä itsestään
- 9. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten taloudenhallintaa?**
- A) Tulojen ja menojen seuraamista ja arjen suunnittelua sekä omien tavoitteiden asettamista
 - B) Rahat pitää käyttää pakollisiin menoihin
 - C) Kaikkea täytyy hallita täydellisesti ja tietää tarkalleen, mihin rahat menevät

10. Miten oma toiminta vaikuttaa siihen, miten sosiaalinen verkosto tukee sinua?

- A) Ei se vaikuta, verkosto toimii aina samalla tavalla
- B) Omalla toiminnalla voi vahvistaa suhteita ja lisätä tukea arjessa
- C) Omalla toiminnalla ei ole merkitystä

Oikeat vastaukset

1. B
2. B
3. A
4. B
5. B
6. C
7. C
8. B
9. A
10. B

Tauko 10 min

Ohjauskerran lopetus (25 min)

Lopuksi pysähdytään pohtimaan kokemusta. Keskustellaan siitä, millaiselta ryhmä on tuntunut ja millaisia vaikutuksia sillä on voinut olla omaan arkeen ja oloon. Apukysymyksinä voi kysyä esimerkiksi:

- Millä tavoin ryhmä on vaikuttanut sinuun?
- Mikä hetki tai kokemus ryhmässä on jäänyt erityisesti mieleen?
- Millaisia ajatuksia herää siitä, että ryhmä on päättymässä ja miten matka jatkuu sen jälkeen?

Jos Padlet on muodostunut selkeästi ryhmälle mieluisaksi ja toimivaksi tavaksi, tämän osion voi toteuttaa myös siellä.

Keskustelun jälkeen on mahdollisuus antaa palautetta ohjaajalle. Palautetta voi jakaa avoimesti ryhmässä tai ohjaaja voi antaa mahdollisuuden antaa palautetta anonyymisti Webropol-kyselyllä, jos se on ohjaajan mahdollista tehdä.

Lähteet

- Alatalo, K., & Pitkänen, S. 2015, 2025. Tutustumiskierros - Tällainen olen. Ryhmärenki.fi. <https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/01/Tutustumiskierros-Tallainen-olen-2025.pdf> 21.1.2026.
- Heinrichs, N. 2024. Toimiva arki tukee mielenterveyttä. Mieli.fi. <https://mieli.fi/blogit/toimiva-arki-tukee-mielenterveytta/>. 21.1.2026.
- Hytti, T. 2020. Miten sosiaalisessa kuntoutuksessa voi hyödyntää etäkuntoutuksen ja digisosiaalityön mahdollisuuksia? Socca. HUS. <https://urly.fi/3XFz>. 14.9.2025.
- Hänninen, R., Karhinen, J., Korpela, V., Pajula, L., Pihlajamaa, O., Merisalo, M., Kuusisto, O., Taipale, S., Kääriäinen, J., Wilska, T-A. 2021. Digiosallisuuden käsite ja keskeiset osa-alueet. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2021:25. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/server/api/core/bitstreams/52eb75c0-d4f9-4e0c-8e49-ac34e8a1cc55/content>. 14.4.2026.
- Juntunen 2016. Vahvistu. Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan käsikirja. <https://hyvinvointialue.kainuu.fi/sites/default/files/documents/library/2017-05/vAHVISTU.pdf>. 25.1.2026.
- Kujanpää, V. 2020. Taloudenhallinnan materiaalit yhden luukun periaatteella. Kukakasvattaaketa.wordpress.com. <https://kukakasvattaaketa.wordpress.com/2020/08/03/taloudenhallinnan-materiaalit-yhden-luukun-periaatteella/>. 21.1.2026.
- Mielenterveystalo. 2026. Harjoitus: Minulle tärkeät asiat. <https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-09/Minulle-tarkeat-asiat.pdf>. 21.1.2026.
- Mielenterveystalo. 2026. Masennuksen omahoito-ohjelma. Arjenhallinnan lisääminen. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/masennuksen-omahoito-ohjelma/1-arjenhallinnan-lisaaminen>. 24.1.2026.
- Mielenterveystalo. 2026. Mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma. Arjen valinnat tukena. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/arjen-valinnat-tukena>. 24.1.2026.
- Mielenterveystalo. 2026. Nuorten univaikeuksien omahoito-ohjelma. Säännöllisempi elämänrytmi. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-univaikeuksien-omahoito-ohjelma/1-saannollisempi-elamanrytmi>. 21.1.2026.
- MIELI ry. 2021. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>. 21.1.2026.
- MIELI ry. 2025. Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>. 21.1.2026.
- MIELI ry. 2025. Mindfulness-harjoitukset. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/>. 21.1.2026.

- MIELI ry. 2026. 5 syytä, miksi kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen ovat meille hyväksi. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/5-syyta-miksi-kuunteleminen-ja-kuulluksi-tuleminen-ovat-meille-hyvaksi/>. 15.4.2026.
- Niskanen, T. & Jussila, V. 2024. NEPSY-materiaalipakki ammattilaiselle. Jyväskylä: Santalahti-kustannus.
- Nyyti ry. 2026. Itsetuntemus. <https://www.nyyti.fi/tietoa-mielenterveydesta/itsetuntemus/>. 21.1.2026.
- Opetushallitus. 2025. Sosiaalinen vuorovaikutus ja viestintä. <https://www.oph.fi/fi/teemat-ja-kehittaminen/sosiaalinen-vuorovaikutus-ja-viestinta>. 14.4.2026.
- Opetushallitus. 2026. Oman talouden hallinta ja suunnittelu. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/oman-talouden-hallinta-ja-suunnittelu>. 21.1.2026.
- Pohjois-Savon hyvinvointialue. 2024. OmaSavo. Digitaaliset palvelut. Verkkokurssi. Vain sisäiseen käyttöön. 30.8.2025.
- Pohjois-Savon hyvinvointialue 2025. Työikäisten sosiaalipalveluiden sosiaalisen kuntoutuksen palvelusetelissäntökirja. <https://urly.fi/44xw>. 6.1.2026.canva
- Ruokavirasto. 2025. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset>. 21.1.2026.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2025. Sosiaalinen kuntoutus edistää osallisuutta. <https://stm.fi/sosiaalinen-kuntoutus>. 6.1.2026.
- Suomen mielenterveysseura. 2021. Myönteisen muistelun kortit. <https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/11/Myonteisen-muistelun-kortit-pdf.pdf>. 21.1.2026.
- Suomen sydänliitto ry. 2025. Testaa elintapojasi ja tietouttasi. <https://sydan.fi/testit/>. 21.1.2026.
- Suomen YK-liitto. 2025. Turvallinen tila. <https://www.ykliitto.fi/turvallinen-tila>. 25.1.2026.
- Takuusäätiö. 2025. Mitä eläminen maksaa? <https://www.takuusaatio.fi/hallitserahojasi/omien-tulojen-ja-menojen-seuranta/mita-elaminen-maksaa/>. 21.1.2026.
- Takuusäätiö. 2025. Testaa oman taloutesi tila. <https://www.takuusaatio.fi/hallitserahojasi/raha-eri-elamantilanteissa/testaa-oman-taloutesi-tila/>. 21.1.2026.
- Talvio, M. & Klemola, U. 2017. Toimiva vuorovaikutus. Juva: PS-kustannus.
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Toimintakyky. Mitä toimintakyky on? <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>. 13.4.2026.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024. Ravitsemussuositukset. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset>. 21.1.2026.
- Terveyskylä. 2025. Optimaalisen vireystilan ylläpitäminen. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutumistalon-oppaat/opas-oman-vireystilan-tunnistamiseen-ja-saatelyyn/miten-voin-vaikuttaa-omaan-vireystilaani/optimaalisen-vireystilan-yllapitaminen>. 24.1.2026.

- Terveyskylä. 2025. Säättely alivireydestä optimaaliseen vireystilaan. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutumistalon-op-paat/opas-oman-vireystilan-tunnistamiseen-ja-saatelyyn/miten-voin-vaikuttaa-omaan-vireystilaani/saately-alivireydesta-optimaaliseen-vireystilaan>. 24.1.2026.
- Terveyskylä. 2025. Säättely ylivireydestä optimaaliseen vireystilaan. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutumistalon-op-paat/opas-oman-vireystilan-tunnistamiseen-ja-saatelyyn/miten-voin-vaikuttaa-omaan-vireystilaani/saately-ylivireydesta-optimaaliseen-vireystilaan>. 24.1.2026.
- Tiikkanen , P. & Pynnönen, K. 2018. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa. TOIMIA. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132198/TOIMIA_Sosiaalisen_toimintakyvyn%20suositus_dokumenttiotsikko_paivitetty_2023.pdf?sequence=5&isAllowed=y. 6.1.2026.
- Vahtera, J & Uutela, A. 1994. Sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki terveysresursseina. Duodecim-lehti. <https://www.duodecimlehti.fi/duo40219>. 21.1.2026.