

ELÄMÄNVALOA-KURSSI™

MATERIAALIT



Elämänvalo-kurssi™ Materiaalit 2022

Oulun seudun omaishoitajat ry
Tukena muutoksessa -hanke (2020-2023)
Kaisa Hartikka ja Teija Viitajylhä

Kannen kuva: Canva/Teija Viitajylhä

OHJAAJALLE

Elämänvaloa-kurssi™ on kehitetty Oulun seudun omaishoitajat ry:n Tukena muutoksessa -hankkeessa vuosina 2021-2022. **Kurssi on tarkoitettu yli 65-vuotiaalle omaiselle, jonka hoidettava läheinen on hiljattain siirtynyt kodin ulkopuoliseen pitkäaikaishoitoon.** Tavoitteena on tukea omaisia muutosvaiheessa, vahvistaa heidän hyvinvointiaan ja tarjota vertais-tukea. Kurssilla tutustuu uusiin ihmisiin ja saa uusia näkökulmia ja voimavaroja arkeen. Kurssimalli on tarkoitettu järjestötoimijoiden tai sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ohjattavaksi.

Olemme koonneet Ohjaajan oppaan sekä Materiaalit -tiedostot. Erillisessä Ohjaajan oppaassa on kurssirunko. Tässä on koottu Elämänvaloa-kurssin™ **ohjausmateriaaleja** sekä **kurssilaisten harjoituksia**. Jos haluat Ohjaajan oppaan ja nämä kurssimateriaalit laadukkaampina kansioihin ryhmitettyinä erillisinä tiedostoina, **tilaa sähköinen pakattu aineisto: yhdistys@osol.fi**. Älä jaa materiaaleja muille. Toivomme, että opas ja materiaalit innostavat sinua ohjaamaan Elämänvaloa-kurssin™ muutosvaiheessa olevien omaisten tueksi.

Antoisia kurssipäiviä toivottavat,

Kaisa Hartikka ja Teija Viitajylhä

Omaistuen kehittäjät, Oulun seudun omaishoitajat ry

SISÄLLYSLUETTELO

1. JA 3. KURSSIJAKSON AIKATAULU SEINÄLLE	6
KURSSIN HYVÄT KÄYTÄNNÖT	7
TULLAAN TUTUIKSI ELÄINTEN COCKTAILKUTSUILLA	8
HUIVIJUMPPA -OHJEISTUS	11
MINUN TARINANI OMAISHOITAJANA -HARJOITUS	13
MIELIKUVAMATKA JÄRVENRANNALLE	15
OMAISEN TUNNERATAS -HARJOITUS	16
TUNTEIDEN TUULETUS -HARJOITUS	17
LUPA TUNTEA -ITSEMYÖTÄTUNTOHARJOITUS	18
MAALAA TUNTEESI NÄKYVIKSI -OHJEISTUS	19
MAALAA TUNTEESI NÄKYVIKSI -TUNNEVÄRIT	20
TUNTEET: LÄHEISYYS JA SEKSUAALISUUS	21
TUNNEALIAS -OHJEISTUS	22
TUNNEALIAS -SANAT	23
KURSSIN 2. JAKSON OHJELMA KURSSILAISELLE	24
JOSSITTELUKYSYMYKSET	26
LUONTOBINGO TALVELLE TAI KEVÄÄLLE -OHJEISTUS	27
KEVÄTBINGO	28
TALVIBINGO	29
KYSYMYKSET KOKEMUSASIAINTUNTIJALLE	30
DADA-RUNO -OHJEISTUS	31
TOIVEET OMAISYHTEISTYÖLLE -OHJEISTUS	32
OMAISHOITAJASTA OMAISEKSI -OHJEISTUS	33
OMAISHOITAJASTA OMAISEKSI -HARJOITUS	34
MATKA LEMPIPAIKKAASI -MIELIKUVAHARJOITUS	35
KANGASKASSIN PAINAMINEN -OHJEISTUS	36

MINUN ARKENI -KUVAKOLLAASIN OHJEISTUS	37
VOIMAVARAVIHKKO -OHJEISTUS	38
VOIMAKUVAT	40
VAHVUUKSISTA VOIMAKSI	74
MUISTOISTA VOIMAA	75
VOIMAVARALAUSEET	76
VOIMAVARAVINKIT	77
VAHVUUSPUU -HARJOITUS	78
PITKOSPUITA PITKIN -HARJOITUS	79
TAUTI JA HOITO -KORTIT	80
OVI AUKI TULEVAAN -OHJEISTUS	81
OVIKUVAT	82
KESÄISET KYSYMYKSET TAI JOULUKYSYMYKSET	87
MIELENHYVINVOINNIN MIELLEKARTTA -OHJEISTUS	88
JOULUINEN MIELIKUVAJUMPPA	89
KIITOLLISUUSPURKKI -OHJEISTUS	90
KIITOLLISUUSPURKKI -OHJEISTUS KURSSILAISELLE	91
KIITOLLISUUSRUNOJA JA MIETELAUSEITA	92
KIITOLLISUUSTEHTÄVIÄ PURKKIIN	95
TOIVOTUSTEN SYDÄN	96

ELÄMÄNVALOA

kurssipäivän aikataulu

KLO 9 Aamukahvit

KLO 11-12 Lounas

KLO 13.30-14.00 Päiväkahvit

KLO 15.00 Kurssipäivä päättyy

ELÄMÄNVALOA-KURSSIN HYVÄT KÄYTÄNNÖT

- ILMOITA JOS ET PÄÄSE TULEMAAN
- PIDÄ PUHELIN ÄÄNETTÖMÄLLÄ JA MENE TOISEEN TILAAN
PUHUMAAN VÄLTÄMÄTTÖMÄT PUHELUT
- TULE PAIKALLE TERVEENÄ
- HUOMIOI JOKAINEN: KUUNTELE, ARVOSTA JA KANNUSTA
- KURSSILLA ON VAITIOLOVELVOLLISUUS JA LUOTTAMUKSEN ILMAPIIRI
-
-
-

TULLAAN TUTUIKSI ELÄINTEN COCKTAILKUTSUILLA

Kesto n. 20 min

Tavoitteena: Ryhmyytyminen ja tutustuminen

Ympäristö: Muokatkaa tai valitkaa tila, jossa on hyvin tilaa liikkua.

Tarvikkeet: Osallistujien määrän verran lappuja, joissa lukee eläinten nimiä.
Eli esim. 2 x kana, 2 x possu, 2 x hevonen, 2 x lammas = 8kpl eläinlappuja.

Liitteenä valmiiksi tehdyt eläinlaput.

- Helppo: **Vaaleanvihreä**
→ Helpompi keksiä ääni + eläinlajiin kuuluu vain kaksi henkilöä
- Haastavampi: **Vaaleanpunainen**
→ Vaikeampi keksiä äänet + samaan eläinlajiin kuuluu jo kolme henkilöä

Toiminnan eteneminen:

1. Jokainen osallistuja valitsee satunnaisen lapun. Lapun sisältöä ei saa kertoa tai näyttää muille.
2. Cocktailit alkavat ohjaajan käskystä, jolloin kaikki kurssilaiset alkavat äänellä omassa lapussa lukevan eläimen äänellä etsien muita lajitovereita.
3. Kun lajitoveri/lajitoverit on löydetty, selvittääkää mitä yhteistä teillä on ihmisinä?
4. Kun kaikki ovat löytäneet lajitoverinsa ja heitä yhdistävän asian, jaetaan nämä asiat koko ryhmälle eläinlaji kerrallaan.

KANA

KANA

POSSU

POSSU

HEVONEN

HEVONEN

LAMMAS

LAMMAS

PIKKULINTU	AASI	ITIKKA
PIKKULINTU	AASI	ITIKKA
PIKKULINTU	AASI	ITIKKA

Kesto n. 15min

Tarvikkeet:

Taustamusiikki ja huivit jokaiselle osallistujalle.

Valmistelut:

Laita musiikki soimaan hiljaa taustalle. Tähän sopii hyvin rauhallinen klassinen esim. YouTube: Kaunista ja rentouttavaa musiikkia, Vol. 1 ~ kevyttä piano-, kitara- ja huilumusiikkia

<https://www.youtube.com/watch?v=VADfDjLrYRA>

Annetaan jokaiselle osallistujalle huivi.

Jos on sydänvaivoja, vältetään nostamista molempia käsiä yhtä aikaa pään yläpuolelle.

Huivijumppa tehdään seisten ja toistoja sopiva määrä:

1. Heiluta huivia edessä ylös-alas, ensin toisella ja sitten toisella kädellä.
2. Ota huivin molemmista päistä kiinni. Pidä kädet suorina vartalon edessä ja huivi tiukkana niiden välissä. Vie huivia ylös alas vuoroin pään päälle ja polviin.
3. Heiluta huivia vartalon edessä oikealta vasemmalle, ensin toisella ja sitten toisella kädellä. Välillä hitaasti, välillä nopeasti.
4. Ota huivin molemmista päistä kiinni. Vie ensin huivi leuan alle käsivarret koukussa. Vie sitten kädet suoraan ylöspäin ja sieltä takaisin leuan alle. Voit samalla kiristää huivia sivuille vetämällä, liike muuttuu raskaammaksi.
5. Pidä vieläkin huivia molemmista päistä kiinni. Vie huivi leuan alta polviin ja takaisin.
6. Ravistele huivia sivuilla vuorotellen kummallakin kädellä.

7. Ota huivin molemmista päistä kiinni ja nosta kädet suoraan eteenpäin. Tee ylävartalonkiertoja viemällä huivia oikealta vasemmalle. Lantio pysyy mahdollisimman paikallaan.
8. Ota huivin molemmista päistä kiinni. Pyöritä käsiä niin, että huivi piirtää suurta ympyrää ilmassa, ensin toiseen ja sitten toiseen suuntaan.
9. Ota huivi toiseen käteen ja piirrä huivilla ilmaan kyljellään makaavaa kahdeksikkoa. Vaihda kättä.
10. Ota huivi oikeaan käteen ja nosta vasenta polvea. Vie huivi polven alitse ja ota se vastaan toisella kädellä. Tee näin huivilla kahdeksikkoa jalkojen ympärillä.
11. Ota huivin molemmista päistä kiinni. Nosta huivi ylös ja laske alas niskan taakse, sitten ylös ja takaisin alas polviin.
12. Aseta huivin polvien väliin. Purista polvia yhteen ja rentouta.
13. Heitä huivia ilmaan ja ota se kiinni.
14. Ota huivin keskeltä kiinni, jotta se lyhenee. Sivele huivilla jalkoja ja käsiä ylhäältä alas ja alhaalta ylös, rauhalliseen tahtiin. Vaihda välillä kättä.
15. Heiluttele huivia vapaasti ja ravistele kehoa.
16. Kiitä itseäsi taputtamalla molemmille olkapäillesi: "Hyvä minä, hienosti jumppattu!"

Huivijumppa muokattu lähteestä: vahvike.fi, Huivijumppa VTKL

MINUN TARINANI OMAISHOITAJANA

Jatka lauseita:

Toimin omaishoitajana (esim. kenelle? miksi? kuinka kauan?)

Omaishoitajuuteni päättyi (esim. milloin? miksi?)

Läheiseni on tällä hetkellä (esim. missä? vointi?)

Omaishoitajuudessa oli hyvää

Koin raskaaksi tai vaikeaksi

Nyt kun katson taaksepäin aikaani omaishoitajana

Tällä hetkellä (esim. arki, päivän kulku, asuminen, tunteet, ajatukset, voimavarat)

Omaisena haluan (esim. yhteistyö hoivakodin kanssa, osallistuminen, aikaa itselle)

Haluan vielä kertoa

MIELIKUVAMATKA JÄRVEN RANNALLE

Hengitä nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos. Hengitä rauhallisesti ja ota hyvä, rento asento. Sulje silmäsi. Hengitä syvään sisään ja rauhallisesti ulos. Sisään, ulos, sisään, ulos. Tunnet, kuinka kehosi alkaa rentoutua. Päästä pikkuhiljaa irti ympäröivästä hetkestä, äänistä ja ajatuksista. Kädet ja jalat alkavat tuntua painavilta. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Vaivut vähitellen syvään rentouden tunteeseen. Keskity nyt vain hengitykseesi. Keskity vielä hengitykseesi. Hengitä nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos. Syvään ja rauhallisesti. Sisään, ulos.

Olet meren rannassa. Kuulet meren rytmikkään kuohun vierelläsi. Tunnet sen raikkaan tuoksen ja maistat sen suolaisen maun huulillasi. Aurinko lämmittää kehoasi. Taivas on pilvetön. Olet tässä ja nyt.

Auringon lämpö hiipii lihaksiisi, tunnet, kuinka hento tuuli koskettelee sinua. Olet tässä ja nyt. Katso rantaa ja näet hiekan. Minkä väristä se on? Miltä se tuntuu jalkapohjissa? Otat muutaman askeleen, miltä se tuntuu? Astu rantaveteen. Hiekka on nyt viileämpää. Jatka kävelyä rantavedessä. Katso taaksesi ja näet, kuinka askeleesi huuhtoutuvat takaisin mereen. Olet tässä ja nyt. Et tarvitse mitään muuta. Tässä ja nyt. Kaikki on tässä hetkessä. Ei ole mennyttä, ei tulevaa, on vain tämä hetki.

Katsot merelle, näet kaikki ihanat värit. Aallot lähestyvät rantaa lempeästi ja menevät takaisin. Uudelleen ja uudelleen. Hengitä nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos. Syvään ja rauhallisesti.

Ota pyyhe ja levitä se hiekalle. Asetu pyyhkeen päälle makaamaan. Tunnet, kuinka lämmin, pehmeä hiekka muotoutuu allasi juuri sinulle sopivaksi. Olet yhtä maailmankaikkeuden kanssa. Siinä on hyvä olla. Juuri sellaisena kuin sinä olet. On vain tämä hetki. Aurinko lämmittää kehoasi, olosi on lämmin ja rentoutunut. Anna lämpimän olon täyttää mielesi. On vain tämä hetki, tässä ja nyt.

Hiljalleen alat palautua nykyhetkeen. Painon tunne käsissäsi ja jaloissasi helpottaa ja tunnet itsesi virkistyneeksi. Auringon lämpö jää muistoksi ihollesi. Liikuttele jäseniäsi. Kipristele varpaita ja sormia, nostele hartioita. Avaa silmät ja tule takaisin tähän hetkeen.

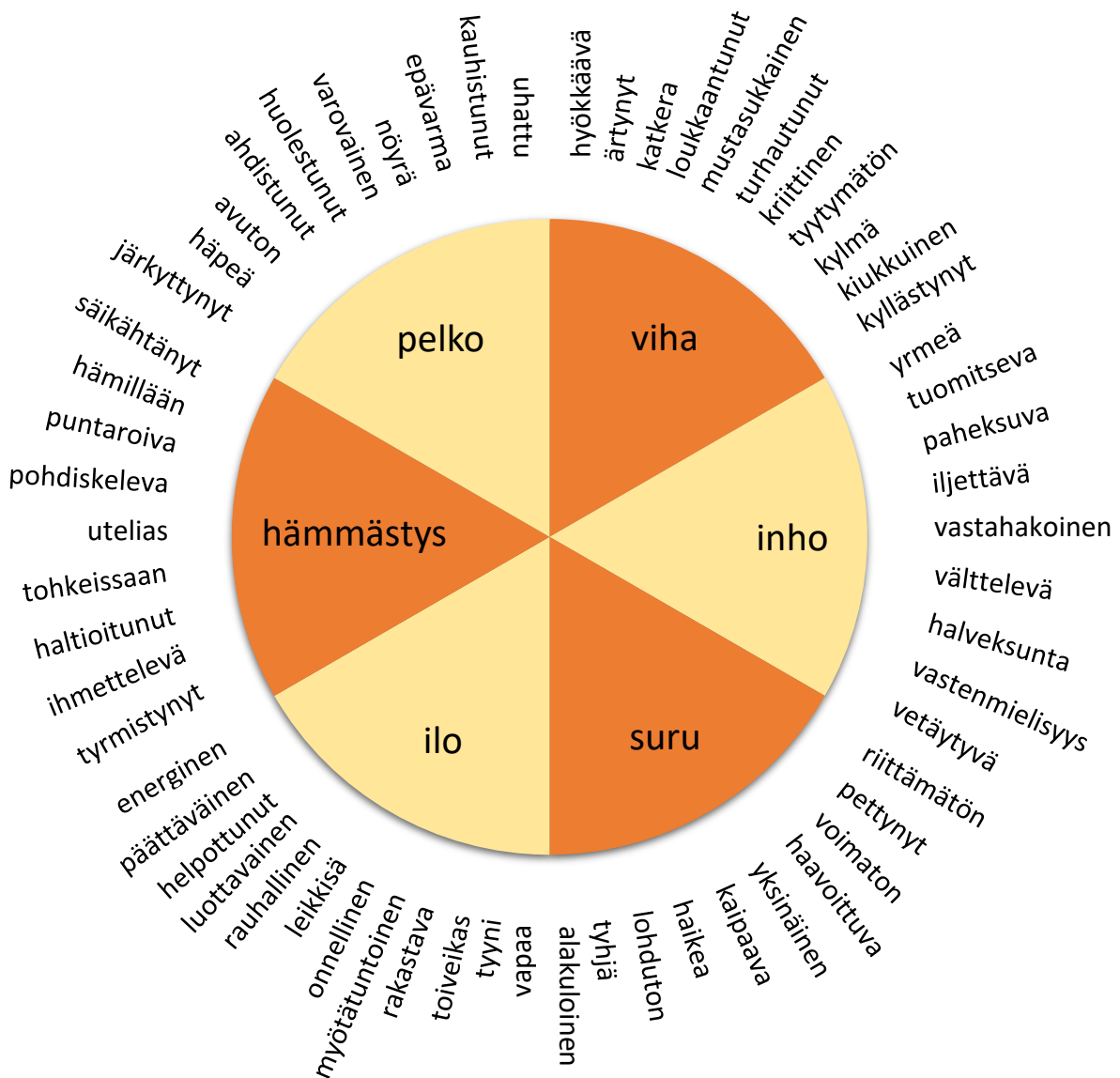
Venyttele vielä lopuksi. Miltä nyt tuntuu?

Lähde: https://www.elakeliitto.fi/sites/default/files/2018-06/MunSuntarina_web.pdf

OMAISEN TUNNERATAS



1. Merkitse **punaisella** värillä muutostilanteessa kokemasi **tunteet**, kun läheisesi siirtyi kodin ulkopuoliseen pitkäaikaishoivaan. Tarkastele kaikkia Tunnerattaan ulkokehällä olevia sanoja.
2. Merkitse **sinisellä** värillä ne tunteet, joita **tunnet** vahvimmin **nykyisessä tilanteessasi**. Tarkastele jälleen kaikkia Tunnerattaan ulkokehän sanoja. Voit merkitä samojakin tunteita kuin edellisessä kohdassa.
3. Pohdi huomaatko muutosta tunteissa tai niiden voimakkuudessa? Voit myöskin lisätä omia tunnesanoja rattaalle!



TUNTEIDEN TUULETUS

Kesto 10-20 min



Tarvikkeet: värikkäitä sifonkihuiveja ja taustamusiikkia

1. Lämmittely:

-Ohjaaja laittaa musiikin soimaan taustalle. Musiikin on hyvä olla taustamusiikiksi sopivaa, rauhallista klassista tai luontoääniä. Esim. YouTube: Kaunista ja rentouttavaa musiikkia, Vol. 1 ~ kevyttä piano-, kitara- ja huilumusiikkia <https://www.youtube.com/watch?v=VADfDjLrYRA>

-Kaikilla osallistujilla on omat huivit 1-2kpl. Kurssilaiset liikkuvat tilassa ja heiluttelevat huiveja aluksi vapaasti musiikin mukana.

2. Tunteiden tuuletus:

-Ohjaaja antaa ohjeita, joiden mukaan huiveja tulee heilutella: esim. "iloisesti", "vapaasti", "vihaisesti" jne. Voit käyttää apuna näitä tunnesanoja:

Ahdistunut
Alakuloinen
Epävarma
Hermostunut
Hidas
Hämmäntynyt
Innoton
Jännittynyt
Kireä
Kiukkuinen
Lamaantunut
Levoton
Peloissaan
Raivostunut
Surullinen
Suuttunut
Tuskainen
Uupunut
Vihainen
Viileä
Väsynyt



Eloisa
Energinen
Hilpeä
Huoleton
Iloinen
Innostunut
Juhlallinen
Lempeä
Leppoisa
Onnellinen
Optimistinen
Pirteä
Rauhallinen
Reipas
Tyyni
Tyytyväinen
Vahva
Valpas
Vapaa
Vilkas
Virkeä

3. Lopuksi

-Osallistujat voivat tuulettaa huiveja vapaasti musiikin tahtiin.

Soittolistaehdotus YouTubesta, pätkiä näistä:

Spring Waltz, <https://www.youtube.com/watch?v=dN1XUV6QclU>

Pirates of the Caribbean, <https://www.youtube.com/watch?v=yRh-dzrl4Z4>

Song from a Secret Garden, <https://www.youtube.com/watch?v=jR1gerSNTYk>

Hungarian Dance, <https://www.youtube.com/watch?v=3XgLvCgWkkQ>

LUPA TUNTEA -ITSEMYÖTÄTUNTOHARJOITUS

Joskus meidän on vaikea kohdata tunteitamme. Se voi johtua esimerkiksi siitä, että pelkäämme niiden voimaa tai toisinaan arvostelemme tunteitamme, ikään kuin ne olisivat jollain lailla vääriä tai pahoja jopa, hävettäviä. Tunteet ovat kuitenkin tärkeitä. Usein ne yrittävät suojella meitä, tai heijastavat sitä mikä on meille merkityksellistä.

Tämän harjoituksen tarkoituksena on auttaa sinua antamaan itsellesi lupa tuntea sitä, mitä tunnet, ilman, että arvostelet tunteita, tai arvostelet itseäsi. Ilman, että toimit tunteiden pohjalta. Sanot tai teet mitään.

Istahda mukavaan asentoon ja anna silmien sulkeutua, jos se tuntuu hyvälle ja riittävän turvalliseksi. Tuo huomiosi sitten tämänhetkiseen sisäiseen kokemukseesi aivan sellaisena kuin se juuri nyt on. Huomaat ehkä ajattelua tai mielikuvia tai ehkä kehon tuntemuksia.

Huomaa sitten, onko tässä hetkessä jotain tunteita läsnä. Jos huomaat jonkin tunteen ilmaantuvan, voit mielessäsi ystävällisesti nimetä sen. Onpa tunne sinulle miellyttävä, neutraali tai epämiellyttävä. Nimeä tunne hyväntahtoisesti. Saatat huomata levollisuutta, kiireen tuntua, pelkoa, iloa, surua tai ehkäpä vastustusta, helpotusta, ärsytystä, kaihoa, haikeutta, väsymystä, kaipuuta, tyyneyttä. Mitä ikinä tunnetkin, sinulla on lupa tuntea sitä. Ihan vain havainnoi tunteitasi pehmeästi nimeten, sitä mitä ilmaantuu hetkestä toiseen. Joillekin on vaikeaa kohdata esimerkiksi surua, pelkoa, häpeää ehkä vihaa ja toisten taas on vaikea suoda itselleen iloa, riemua tai ehkä rauhaa. Tiedä, että kaikki tunteesi ovat sallittuja. Vaikka vain hetken ajan, anna itsellesi lupa tuntea sitä mitä tunnet.

Lähde: Itsemyötätunnon taito, <https://www.youtube.com/watch?v=U62TuH4Hy4g>

MAALAA TUNTEESI NÄKYVIKSI

Kesto 60 min

Tavoitteena: Kurssilaiset tunnistavat ja kuvailevat kokemiaan tunteita kehossa.

Ympäristö: Muokatkaa tai valitkaa tila, joka mahdollistaa maalaamisen ja työskente-
lyn isoilla rakennuspapereilla (seinällä, pöydällä, lattialla).
Esimerkiksi paperin voi kiinnittää seinälle, piirtää siinä ääriviivat ja
jatkaa työskentelyä seisten.

Tarvikkeet:

- Akryylimaalit tai vesivärit
- Pensselit
- Vesikippoja
- Värien sekoituslustoja
- Rakennuspapereita/suojapaperi
- Tusseja
- Maalarinteippiä
- Maalaa tunteesi näkyviksi -tunnevärit - tulostettuna

Toiminnan eteneminen:

1. Kurssilaiset hakevat itselleen maalaustarvikkeet (värit, pensseli, vesikippo ja tarvittaessa värien sekoituslusta), tussin ja paperin.
2. Kurssilaiset valitsevat parin, joka auttaa piirtämään ääriviivat itsestä suojapaperille. Haarojen kohdalla ja mahdollisesti muissa itselle intiimeissä kohdissa voi ääriviivat piirtää itse. Jos kokee epämiellyttäväksi antaa toisen piirtää voi itse tehdä ääriviivat niiltä osin kuin vain pystyy ja tehden loput vapaalla kädellä.
3. Ääriviivat piirrettyä aloitetaan maalaaminen. Kurssilaiset maalaavat perustunteet (ILO, SURU, VIHA, PELKO, RAKKAUS) omien ääriviivojensa eli kehonsa sisälle.
 - i. **Ohjeistus kurssilaisille:**
Mieti missä mikin tunne tuntuu kehossasi?
Maalaa se paperille siihen kohti käyttäen tunnetta kuvastavia värejä ja muotoja.
4. Jaetaan ryhmässä ajatuksia tunteista ja niiden kehollisesta kokemisesta maalauksien avulla. Löytyykö samankaltaisuutta? jne.

MAALAA TUNTEESI NÄKYVİKSI -TUNNEVÄRIT

1. Maalaa alla olevaan taulukkoon jokaista tunnetta kuvaava väri.
2. Missä kohti tunteet tuntuvat kehossasi? Missä ilo tuntuu? Missä suru? Entä viha, pelko ja rakkaus? → Maalaa tunteet näkyviksi yksi kerrallaan väreinä ja muotoina kehosi ääriveriivojen sisälle.

TUNNE	VÄRI
ILO	
SURU	
VIHA	
PELKO	
RAKKAUS	

TUNTEET: LÄHEISYYS JA SEKSUAALISUUS

Kesto n. 20 min

Luetaan teksti seksuaalisuudesta:

Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä syntymästä kuolemaan asti, ja se muuttuu elämänvaiheiden ja iän mukana. Seksuaalisuus näkyy tavassamme ajatella ja olla. Se näkyy siinä, kuinka koemme itsemme ja kehomme, kuinka ilmaisemme itseämme esimerkiksi puukeutumisella ja käyttäytymisellä ja mistä tai kenestä olemme kiinnostuneita. Seksi puolestaan on tekoja, joita seksuaalisuutemme pohjalta teemme. Seksi mielletään usein pelkäksi yhdynnäksi, mutta se on myös paljon muuta: flirttailua, fantasioita, itsetyydytystä, koskettamista, halaamista ja suutlua.

Seksuaalisuus ei ilmene kaikilla ihmisillä samalla tavoin. Toiset ilmaisevat luontaisesti seksuaalisuuttaan enemmän kuin toiset. Joillekin seksi ei merkitse oikeastaan juuri mitään. Olipa sinun tapasi seksuaalisuuden ilmaisuun millainen tahansa, se on normaalia ja oikein silloin, kun se tuntuu sinusta hyvältä eikä vahingoita toisia.

Parisuhteessa intiimi, vain puolisoitten tiedossa oleva seksielämä ja -salaisuudet vahvistavat me-henkeä ja tekevät hyvää suhteelle. Seksuaalisuus kuitenkin häiriintyy helposti etenkin elämän muutosvaiheissa. Seksuaalisuus ja sen toteuttaminen itselle sopivalla ja nautinnollisella tavalla on yksi keskeisistä elämänlaatuumme vaikuttavista asioista, minkä vuoksi ongelmien ilmaantuessa kannattaa rohkaistua hakemaan apua joko yksin tai yhdessä kumppanin kanssa.

Keskustelua esim. näistä aiheista:

Millaisia ajatuksia luettu teksti herättää kurssilaisissa?

Mitä ajattelet läheisyydestä, seksuaalisuudesta ja seksistä?

Kurssilaisia voi myös pyytää pohtimaan mielessään seuraavia asioita:

Mitä kehosi ja mielesi kaipaa juuri nyt? Mitä voisit tehdä, jos toivot muutosta?

Muistutetaan lopuksi, että ei kannata jäädä pohtimaan asioita yksin, jos kaipaa neuvoja ja tukea seksuaaliseen hyvinvointiin liittyen. Ohjataan kurssilaisia esimerkiksi seksuaalineuvojan, lääkärin, järjestöjen työntekijöiden, fysio- tai toimintaterapeutin tai psykiatrisen sairaanhoitajan luokse keskustelemaan mietityistä asioista.

Tekstiä ja kysymyksiä muokattu oppaasta: Muistisairaus ja seksuaalisuus – Sinulle, joka pidät huolta puoliosasta, jolla on muistisairaus, 2022, Omaishoitajaliitto ry, Maaret Meriläinen.

Kesto 40 min

Tarvikkeet:

Tulostetut tunnesanat (seuraavalla sivulla) leikattuina. Jokaiselle parille yksi pakka eli 12 tunnesanaa.

Vinkki: Tulosta sanat värilliselle tai vahvemmalle paperille. Jos laminoit sanat, lisää värikäs paperi taustapuolelle, jotta sana ei näy läpi.

Pelaaminen:

1. Osallistujat pelaavat Tunnealiasta pareittain.

He nostavat pakasta vuorotellen tunnesanan ja selittävät sen parille. Parin pitää arvata mistä sanasta on kysymys.

- Selittäjä ei saa sanoa kyseistä sanaa, vaan sitä täytyy kuvailla toisin sanoen.
- Voi selittää miten tunne tuntuu kehossa tai mitä ajatuksia tähän liittyy.
- Eleitä ja ilmeitä voi myös hyödyntää.
- Vaikka sana olisi jo arvattu, kehoitetaan kuvailemaan missä tilanteissa tyypillisesti kokee tällaista tunnetta.

2. Kun kaikki sanat on selitetty, pelaajat valitsevat sanoista ne tunteet, jotka kokevat arjessa hankalimmilta. Voi tuoda keskusteluun mukaan myös sellaisia tunteita, joita ei ole korteissa.

3. Parit miettivät yhdessä **keinoja**, miten hankalaa tunnetta voi sietää ja millaisia hyviä keinoja sen ilmaisuun, purkamiseen ja käsittelyyn voisi olla.

Purkaminen:

Parit jakavat muille osallistujille ratkaisujaan ja ajatuksiaan hankaliin tunteisiin liittyen. Lopuksi yhteistä keskustelua.

KIITOLLINEN

LOUKKAANTUNUT

INNOSTUNUT

RASITTUNUT

ONNELLINEN

VIHAINEN

ILOINEN

TURHAUTUNUT

VIIRKISTYNYT

MASENTUNUT

HELPOTTUNUT

SURULLINEN

ELÄMÄNVALOA-KURSSIN 2. JAKSO

OHJELMA KURSSILAISELLE

Ohjaajien puhelinnumerot:

PVM_____

OMAISENA EDELLEEN

klo 9-10	Majoittuminen ja aamukahvit
10-11	Toimintaa
11-11.30	Toimintaa ulkona (säävaraus)
11.30-12.30	Lounas
12.30-14.30	Toimintaa
14.30-15.30	Päiväkahvit ja lepo
15.30-16.30	Toimintaa
16.30-18	Päivällinen ja lepo
18-20	Toimintapisteet ja lepo
20-21	Illtapala ja illanvietto (sauna halukkaille)

PVM_____

ARKI JA VOIMAVARAT

klo 8-9	Aamupala
9-11	Toimintaa
11-11.30	Ulkoilua (säävaraus)
11.30-12.30	Lounas ja pakkaaminen
12.30-14.45	Toimintaa
14.45-15	Lähtökahvit. Kurssijakso päättyy.

JOSSITTELUKYSYMYKSET

Tutustumiseen ja mielikuvituksen herättelyyn.

Leikkaa suikaleiksi, pidä kädessä tai laita pussukkaan ja pyydä osallistujia arpomaan oma Jossittelukysymys ja vastaamaan siihen. Kysymykset voi kysyä myös viereiseltä henkilöltä.

Tehnyt Kirsi Alastalo 2015 RyhmäRenki.fi Valmiit tulosteet osoitteista:

<https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/01/Jossittelukysymykset-1-sina-muodossa.pdf>

https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/01/Jossittelukysymykset-1_mina-muodossa.pdf

Jos olisit kasvi, mikä kasvi olisit?

Jos olisit eläin, mikä eläin olisit?

Jos olisit kivi, millainen kivi olisit?

Jos olisit kaappi, mitä kaapissa olisi sisällä?

Jos olisit lamppu, millainen lamppu olisit?

Jos olisit laukku, millainen laukku olisit?

Jos olisit rakennus, mikä rakennus olisit?

Jos olisit ikkuna, millainen ikkuna olisit?

Jos olisit kello, millainen kello olisit?

Jos olisit koru, millainen koru olisit?

Jos olisit kirja, millainen kirja olisit?

Jos olisit laulu, millainen laulu olisit?

Jos olisit soitin, mikä soitin olisit?

Jos olisit maalaus, millainen maalaus olisit?

Jos olisit veistos, millainen veistos olisit?

Jos olisit säätila, millainen säätila olisit?

Jos olisit museo, millainen museo olisit?

Jos olisit nähtävyys, mikä nähtävyys olisit?

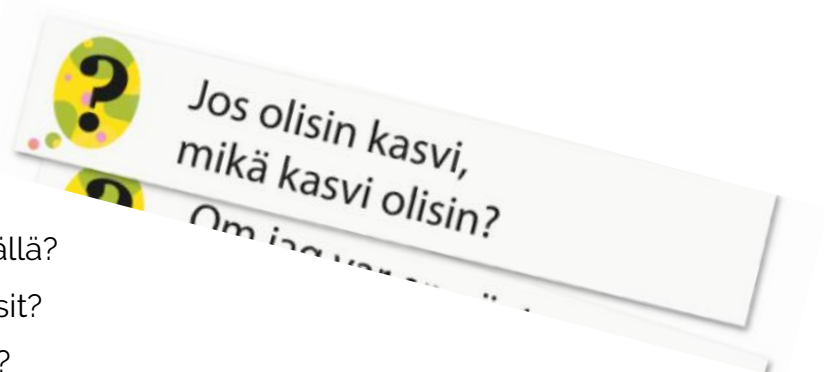
Jos olisit auto, mikä auto olisit?

Jos olisit vesistö, millainen vesistö olisit?

Jos olisit tähti, mikä tähti olisit?

Jos olisit juhla, millainen juhla olisit?

Jos olisit elokuva, millainen elokuva olisit?



LUONTOBINGO TALVELLE TAI KEVÄÄLLE

Kesto n. 30 min

Helppo ja hauska ja kaikille soveltuva luonnon havainnoimiseen liittyvä peli.

Pelistä on kehitetty alkutalvelle ja keväälle sopivat bingot. Valitse siis vuodenaikaan sopiva bingo.

Tarvikkeet:

- bingo-tulosteet
- lyijykynät
- halutessaan kirjoitusalus

Valmistelut:

Etukäteen tulee miettiä sopiva paikka tai alue luonnosta tai pihapiiristä, josta pelaajien on mahdollista löytää bingon asioita.

Jokaiselle osallistujalle mukaan bingo ja lyijykynä.

Toteutus:

Ideana on etsiä ympäristöstä bingon ruudukossa olevia asioita. Kun asia löytyy, se merkitään ruudukkoon. Kun pelaaja on saanut rastittua täyden pysty-, vino tai vaakasuoran rivin, tulee huutaa BINGO! Ohjaaja tarkistaa rivin.

Jos osallistujat ovat nopeita, voi yrittää saada myös koko ruudukon täyteen.

Bingoa voidaan pelata myös pienryhmissä tai pareittain.

KEVÄTBINGO

SILEÄ KIVI	RUOHOA	SULKA TAI HÖYHEN	LINTU MAASSA
JOTAIN MIKÄ ALKAA M-KIRJAIMELLA	KÄPY	HARAKKA TAI VARIS	JOTAIN PYÖ- REÄÄ
ORAVA	VETTÄ	KUKKA	JOTAIN MIKÄ EI KUULU LUON- TOON
LINNUN LAULUA	HIIRENKORVA	HYÖNTEINEN	JÄNIKSEN PA- PANA



TALViBiNGO

Kurssikaverin lempivuodenaika on:	Löysin jotain punaista	Sytytin kynttilän tunnelmaa luomaan
Löysin jotain mikä alkaa M-kirjaimella	Löysin tuohta	Hörppäsin kuumaa juomaa
Hyräilin Joulupuu on rakennettu -laulua	Kävelin kaverin kanssa käsikynkkää 5 metriä takaperin	Näin tontun



OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT

KYSYMYKSIÄ KOKEMUSASiantuntijan PUHEENVUORON TUEKSI

Kysymyksiä voi karsia tai muokata. Kysymykset annetaan etukäteen kokemusasiantuntijalle, jotta niihin ehtii valmistautua.

Aika puolisona, omaishoitajana ja omaisena:

1. Kuka olet ja kenen omaishoitajana olet toiminut?
2. Kuinka kauan huolehdit läheisestääsi ja milloin teit sopimuksen omaishoidosta kunnan kanssa?
3. Miltä tuntui alkaa viralliseksi omaishoitajaksi?
4. Oliko läheisesi vuorohoidossa? Mitä muuta tukea tai apua sait omaishoidon tueksi?
5. Miten päätös pitkäaikaishoitoon siirtymisestä syntyi?
6. Mitä ajatuksia tai tunteita muutostilanne herätti?
7. Mihin hoivakotiin läheisesi muutti?
8. Miten teidät otettiin vastaan?
9. Viihtyikö läheisesi hoitokodissa?
10. Millaista omaisyhteistyö oli? (esim. vierailut, osallistuminen arkeen ja hoitoon, tapahtumat, yhteydenpito, kohtaaminen henkilökunnan kanssa)
11. Kuinka kauan läheisesi asui hoitokodissa? Miten kuvaisit viimeisiä aikoja ja saat-tohoitoaika?

Läheisen menehdyttä:

12. Nyt kun katsot taaksepäin: Mikä tuntui vaikeimmalta? Miten käsittelit surua ja luopumista?
13. Mistä asioista jäi hyviä muistoja? Mistä sait voimaa vaikeissa hetkissä? Mikä auttoi jaksamaan?
14. Millaiseksi uusi arkesi on muotoutunut? Mistä onni koostuu nyt?

Elämänvalo-kurssi:

15. Mitä haluaisit sanoa tai miten haluaisit kannustaa omaisia, joiden läheinen on siirtynyt pitkäaikaishoitoon?

DADA-RUNO -OHJEISTUS

Kesto n. 15 min

Tarvikkeet:

aikakausilehtiä tai sanomalehtiä
kynä
paperia

Ohjeistus:

Kokeillaan Dada-runoilua. Se on helppo tapa runoilla, vaikkei olisikaan ennen kirjoittanut runoja.

1. Avaa lehti satunnaisesta kohdasta
2. Osoita satunnaisesti sormella aukeamalla olevaa tekstiä
3. Katso mihin sanaan sormenpääsi osuu
4. Kirjoita osoittamasi sana ylös
5. Toista tämä yhteensä 10 kertaa, niin saat 10 eri sanaa
6. Ja DADAA sinulla on runo!
7. Nimeä runo!
8. Lue runo ääneen

Lisävinkki:

Sanoja voi järjestellä, muokata tai lisätä haluamallaan tavalla. Näin saa vähän pidemmän runon ilahduttamaan arkea.

TOIVEET OMAISYHTEISTYÖLLE

Kesto n. 30 min

Tarvikkeet:

Kartonkia ja tusseja

Toiminta:

- Jaetaan kurssilaiset 3-4 hengen pienryhmiin.
- Ryhmät kokoavat isolle kartongille "Toiveita omaisyhteistyölle" 15 min.
- Ryhmät esittelevät toiveensa muille kurssilaisille 15min
- Mahdollisesti yhteistä keskustelua

OMAISHOITAJASTA OMAISEKSI -OHJEISTUS



Kesto n. 40 min

1. Ohjaaja johdattaa aiheeseen:

Olette kaikki toimineet omaishoitajina. Nyt kun läheinen on muuttanut hoivakotiin, omaishoitajuus on päättynyt. Vaikka tilanne on muuttunut ja vastuu hoidosta on siirtynyt muille, olet edelleen omainen ja yksi tärkeimmistä ihmisistä läheisellesi. Muutostilanteessa joutuu sopeutumaan uuteen rooliin ja se voi viedä aikaa. Voi joutua etsimään tasapainoa uudenlaisen arjen rakentamisessa. Minkä verran vietän aikaa hoitokodissa ja kuinka usein vierailen? Haluanko osallistua läheiseni hoitoon ja huolenpitoon vai luovutanko tehtävät kokonaan hoivahenkilökunnalle? Olenko osallistuva omainen vai onko tällä hetkellä tärkeämpää palauttaa omia voimia? Seuraavassa harjoituksessa pohditaan sitä, mitkä ovat tärkeimpiä asioita sinulle, kun roolisi on muuttunut omaishoitajasta omaiseksi.

2. Kurssilaiset tekevät Omaishoitajasta omaiseksi -kirjoitusharjoituksen itsekseen (Millainen omainen minä haluan olla?), 10min

3. Ohjaaja:

Muutostilanne aiheuttaa monenlaisia ajatuksia ja tunteita. On tärkeä muistaa, että ei ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa toimia. Jokaisen elämäntilanne, toiveet ja voimavarat ovat yksilöllisiä. Joskus myös ulkoiset tekijät voivat rajata toiveita esim. vierailuajat tai muut rajoitukset. Kenenkään ei myöskään tarvitse kokea syyllisyyttä siitä, jos ei jaksaa tai halua käydä hoivakodissa.

4. Kurssilaiset jakavat vuorotellen toisilleen 1-3 tärkeintä asiaa, 25min

5. Kootaan ja päätetään harjoitus

Valitse 1-3 tärkeintä asiaa, jotka haluat jakaa muille

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

MATKA LEMPIPAikkaasi

Kesto n. 5 min

(Taustamusiiikkia)

Ota mahdollisimman mukava asento. Voit istua tai mennä makuulle. Tärkeintä on, että sinulla on hyvä ja rento olla. Voit ottaa peittoa päällesi, tai tyynyn pääsi alle, jotta sinulla on mahdollisimman helppo ja hyvä olla harjoituksen ajan.

Anna nyt hengityksesi tasoittua ja kehosi rentoutua. Jos koet tarvetta muuttaa asentoasi, tee se nyt.

Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja anna ilman virrata vapaasti ulos. Anna kehon painua rentona alustaa vasten. Tunne kuinka lämmin ja rento olotila valtaa kehosi.

(Tauko 10 s)

Kuvittele nyt, että saavut viettämään kaunista kesäpäivää johonkin sinulle tuttuun ja tärkeään paikkaan. On lämmin aurinkoinen kesäpäivä. Lähdet kävelemään eteenpäin. Voit riisua kengät, jos haluat ja tunnustella miltä maa tuntuu jalkojesi alla, kun jatkat matkaa. Katsele ympärillesi. Millaisia kasveja, puita tai pensaita näet ympärilläsi? Huomaa lehtien värien eri vivahteet auringon osuessa niihin. Onko ympärilläsi vesistöä? Lampea, järveä, jokea tai merta. Voitko kuulla laineiden liplatuksen. Tunnet lämpimän tuulen vireen ihollasi. Sinulla on hyvä ja rauhallinen olo.

Etsi nyt ympäriltäsi kohta, johon voisit mennä hetkeksi lepäämään. Kävele paikkaa kohti ja levitä maahan suuri pehmeä viltti. Asetu viltille lepäämään ja ota hyvä asento. Tämä on sinun lempipaikkasi. Tunnet olosi rennoksi ja hyväksi. Aurinko lämmittää mukavasti kehoasi, kun lepäät tässä hetken.

(Pitkä tauko n. 1 min)

Kun olet levännyt hetken lempipaikassasi, nouse ylös. Lähdä kävelemään kohti paikkaa, josta saavuit. Olosi on levännyt ja rentoutunut.

Jatkossa voit aina palata lempipaikkaasi, kun haluat hetken levätä, rentoutua ja saada uutta energiaa.

Voit alkaa liikutella kehoasi, siten mikä nyt tuntuu sinulle hyvältä ja tarpeelliselta. Voit avata silmäsi. Heräile rauhassa. Anna hyvän energian ja olon kulkea mukana päiväsäsi.

Lähde: Essi Järvinen, <https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-nuorille-ja-aikuisille/matka-lempipaikkaasi/>

KANGASKASSIN PAINAMINEN

Tarvikkeet:

Kangaskassi, sabluuna, tekstiilimaalit (halutessasi myös kangastussit), maaleille sekoitusalus, vaahtomuovisiveltimet, suojapahvi, leivinpaperia, silitysrauta ja -lauta.

- 1. Laita kangaskassin sisälle pahvinpala**, muuten väri menee suoraan läpi ja kuvio löytyy myös kangaskassin toiselta puolelta.
- 2. Kiinnitä valitsemasi sabluuna kangaskassiin teipillä ja tuputtele tekstiilimaali sabluunan läpi kankaalle.** Voit halutessasi käyttää kangaskassin painamisessa luonnonmateriaaleja tai itsetehtyjä sabluunoita.

Silitettävien painantaan soveltuvien värien (Textil Color) lisäksi käytössäsi on kangastusseja (Double-ended fabric pens), joita ei tarvitse kiinnittää silitysraudalla. Ne kuivuvat 24 tunnissa.
- 3. Irrota sabluuna kassista.**
- 4. Kun painoväri on kuivunut, kiinnitä väri kankaaseen silittämällä silitysraudalla niin, että painatuksen ja silitysraudan välissä on leivinpaperi.**
- 5. Silitysrauta kannattaa pitää kuumimmalla ohjelmalla. Silitä kuviota noin 5 minuuttia.**
- 6. Kangaskassi on valmis käyttöön. Pesu 40 asteessa.**

MINUN ARKENI -KUVAKOLLAASI

Kesto n. 60 min

Tarvikkeet:

- A3 kokoisia eri värisiä kartonkeja
- Tusseja ja puuvärikyniä
- Aikakausilehtiä
- Saksia
- Puikkoliimaa
- Koristeteippejä

Tarkoitus ja tavoitteet:

Kuvakollaasin tavoitteena on pysähtyä tarkastelemaan omaa arkea:

Mistä kaikesta se koostuu tällä hetkellä (toiminnoista ja toimintakokonaisuuksista)?

Kuvakollaasi-työskentelyn avulla voi tehdä tärkeitä havaintoja mm. siitä onko tyytyväinen omaan elämään ja arkeen tällä hetkellä. Ovatko uni ja lepo, harrastukset, liikunta, työt (esim. vapaaehtois- tai kotityöt), sosiaaliset suhteet, ravitsemusasiat tasapainossa?

Ohjeistus:

1. Piirrä kuvakollaasin keskelle itsesi tai etsi kuva, joka kuvastaa sinua.
2. Etsi lehdistä kuvakollaasiin asioita, joista arkesi tällä hetkellä koostuu. Leikkaa, liimaa ja täsmennä ajatuksia kuvakollaasiin näistä asioista. Voit myös piirtää ja kirjoittaa!

→ Voit tarkastella omaa arkea myös asumisen, unen ja levon, harrastuksien, liikunnan, töiden, sosiaalisten suhteiden ja ravitsemuksen näkökulmasta.

Muista, että ei ole oikeaa tai väärää tapaa tehdä!

3. Kun olet saanut kuvakollaasin valmiiksi, pysähdy katsomaan arkeasi ja pohdi:

Oletko tyytyväinen arkesi sisältöön?

Onko se tasapainossa?

Pitäisikö jotain tuoda lisää tai ottaa jotain pois?

Kirjoita havaintosi ylös.

Kesto n. 75 min

Tarvikkeet Voimavaravihkoon:

Tulostetut Voimakuvat, 1 tai 2 nippua
Tulostetut Vahvuuksista voimaksi -listat
Tulostetut Muistoista voimaa
Tulostetut Voimavaralauseet
Tulostetut Voimavaravinkit
Tulostettu (ja leikeltä) ohjeistukset pisteille
A4 kartonkeja eri värejä (vihkon etu- ja takakantta varten)
Nauhoja ja lankoja (vihkon sivujen niputtamiseen)
Reiitin
Puikkoliimat
Teippejä, myös kuvioteipit
Tusseja
Kyniä
Tarroja ja kuvia koristeluun

Tarkoitus ja tavoitteet:

Jokainen pysähtyy tarkastelemaan omia arkea tukevia vahvuuksia ja voimavaroja sekä kokoaa niistä "Voimavaravihkon". Vihkoa voi myöhemminkin katsella, jos kaippaa näihin asioihin muistutusta tai on raskaampi vaihe.

Ohjeistus:

1. Yhdellä pöydällä on yleiset tarvikkeet: sakset, liimat, nauhat, reiitin, kynät, tussit, kartongit, koristelut.
2. Tulosta ja leikkaa seuraavan sivun ohjeet pisteille ja/tai tulosta koko ohjesivu jokaiselle kurssilaiselle. Kaikki tarvitsevat kaksi A4-kartonkia, etu- ja takasivun.
3. Tehtävät asetellaan viiteen eri pisteeseen. Voimakuvat (1-2 nippua) ovat yhteisesti selattavissa, mutta muita tehtäviä on tulostettu jokaiselle kurssilaiselle omansa. Tehtävätulosteet 2-5 voi halutessaan myös koota jokaiselle valmiiksi nipuksi, jos tilaa ei ole erillisille pisteille.
4. Osallistujat kiertävät pisteet läpi ja **kokoavat oman "Voimavaravihkon"**. Tehtävät voi tehdä missä järjestyksessä vain.
5. Lopuksi voi koristella ja **nimetä** vihkon haluamallaan tavalla.
6. **Vihkoja ei esitellä muille**, mutta jos aikaa jää niin voidaan yhteisesti keskustella voimavaroista.

1. VOIMAKUVA

- **Valitse kuvista itsellesi Voimakuva, joka muistuttaa sinua jostain arkeasi tukevasta voimavarasta.**
- Liimaa kuva Voimavaravihkon kanteen.
- Voit vaihtoehtoisesti piirtää itse kuvan.
- Jos kuvassa on symboliikkaa niin voit kirjoittaa ajatukset muistiin.

2. VAHVUUKSISTA VOIMAKSI

- **Mitä vahvuuksia olet erityisesti käyttänyt viime aikoina?**
- Vahvuuksien tunnistamisessa voit käyttää apuna sanalista.
- Ympyröi vahvuutesi tai keksi niitä itse lisää.
- Lisää lista vihkoon.

3. MUISTOISTA VOIMAA

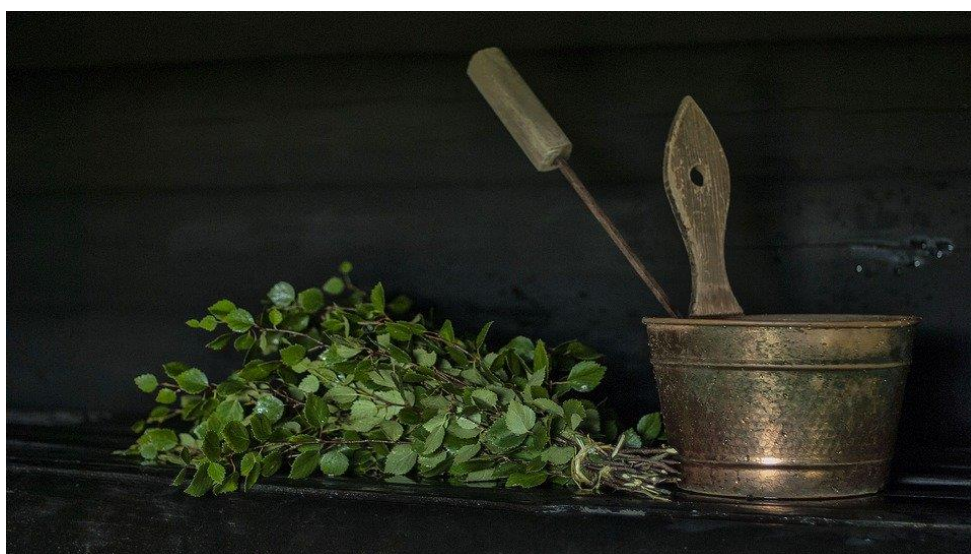
- **Mikä muisto tai elämäkokemus tuo sinulle voimaa tähän päivään?**
- Kirjoita se ylös ja liitä vihkoon.

4. VOIMAVARALAUSEET

- **Täydennä lauseita.**
- Liitä voimavaralauseet vihkoon.

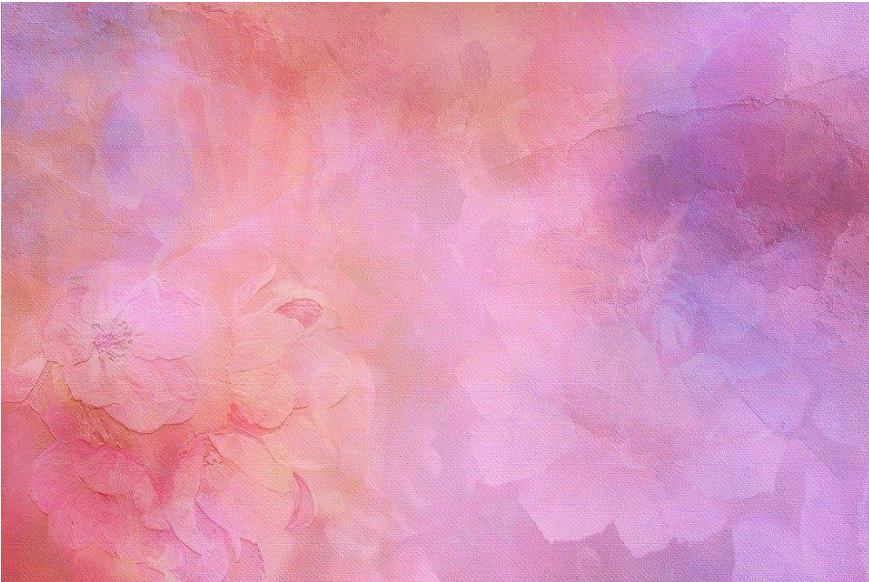
5. VOIMAVARAVINKKI

- **Minkä voimavaravinkin nappaat itsellesi mukaan?**
- Leikkaa ja liimaa vinkki/vinkit vihkon viimeiselle kartongille.

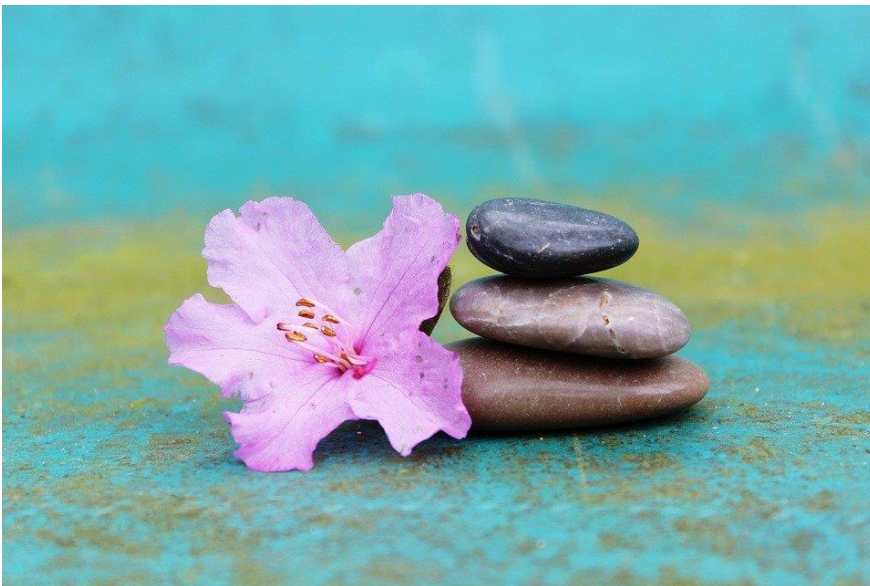


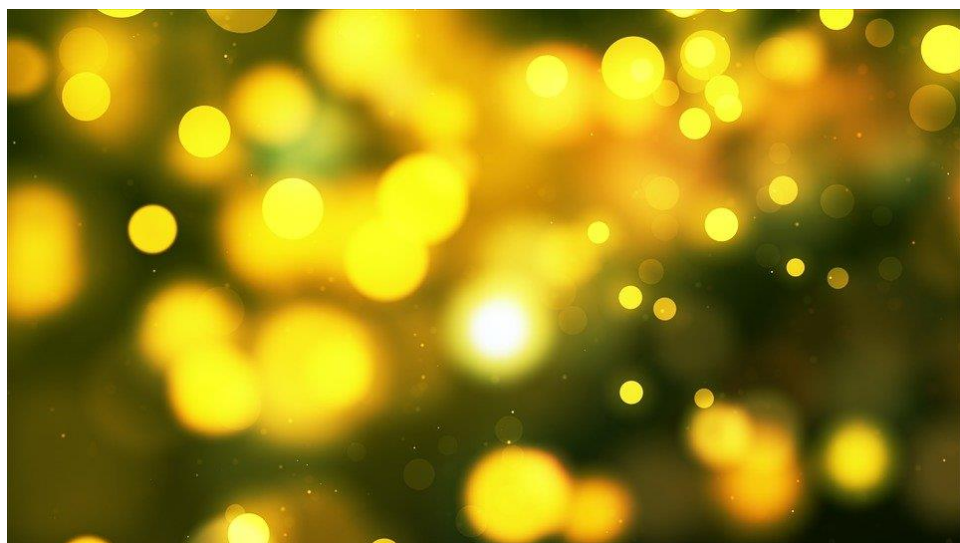
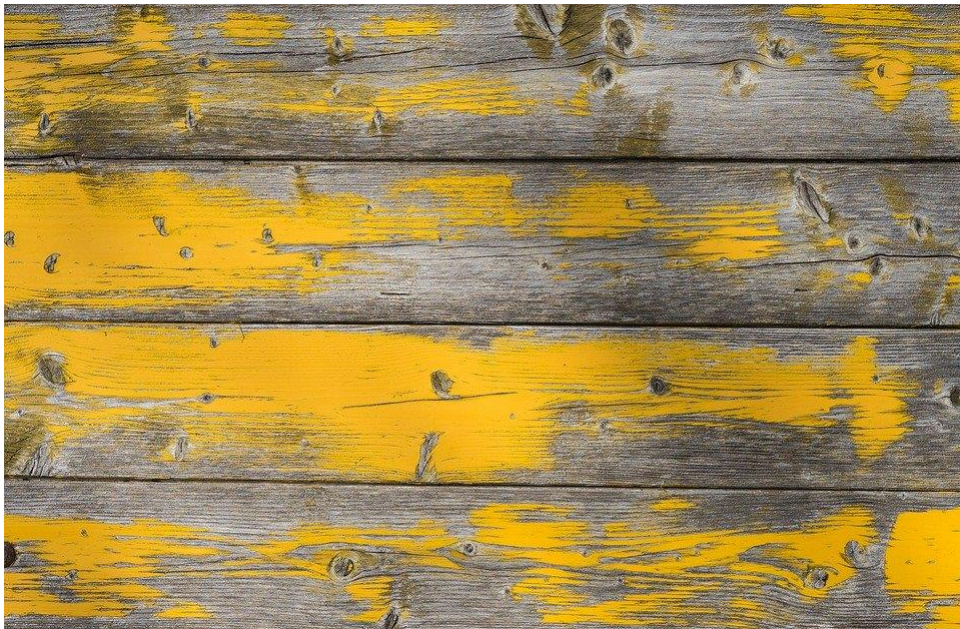




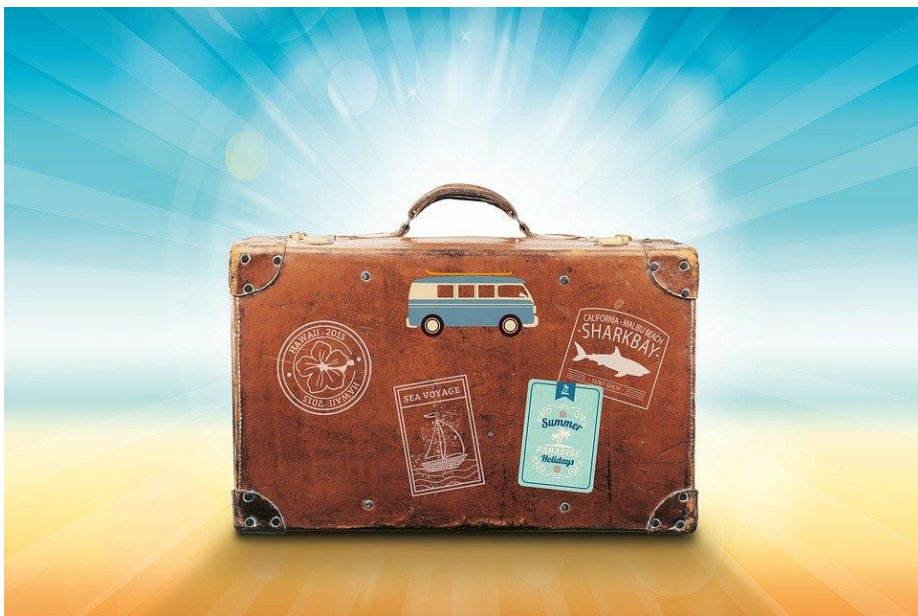


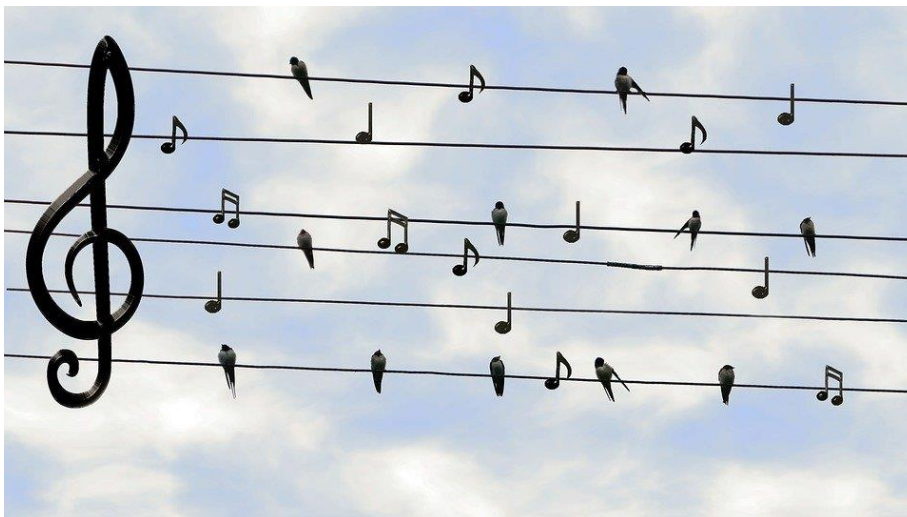


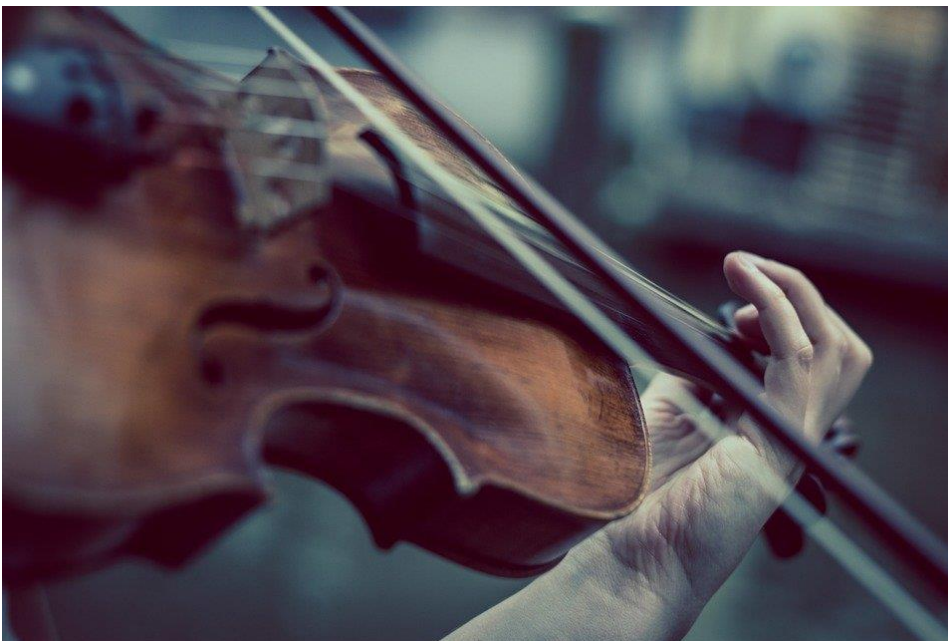


















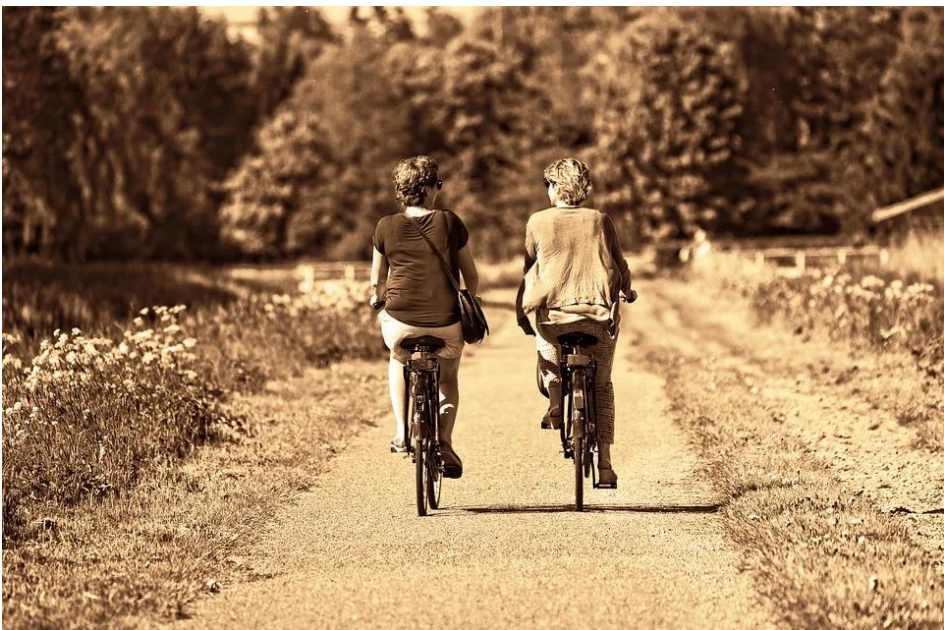


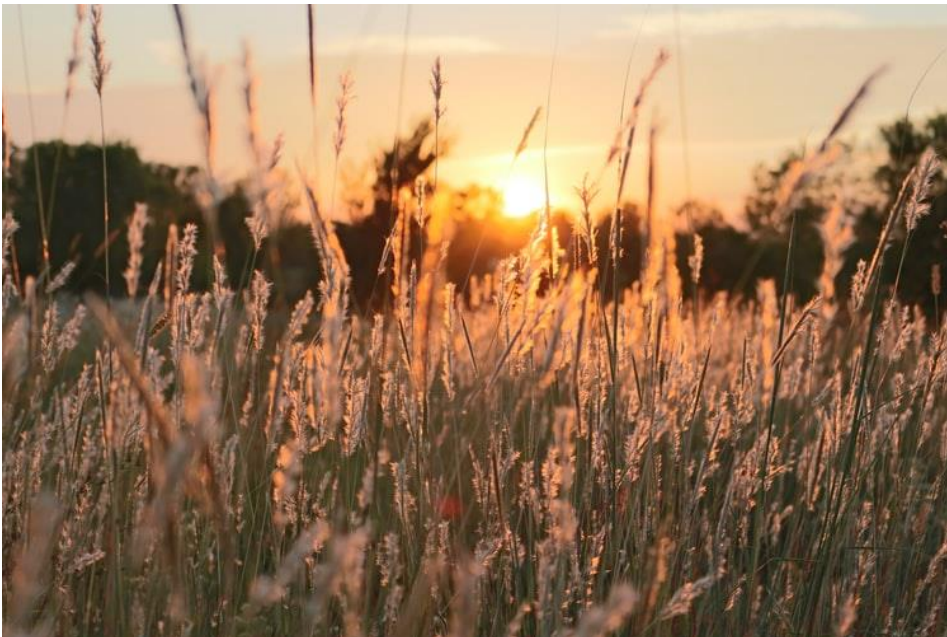






































VAHVUUKSI VOIMAKSI



**NÄITÄ VAHVUUKSIA OLEN ERITYISESTI
KÄYTTÄNYT VIIME AIKONA (YMPYRÖI):**

Ahkera	Kannustava	Sinnikäs
Ajattelevainen	Kantaaottava	Sopuisa
Antelias	Kekseliäs	Sosiaalisesti älykäs
Armollinen	Kiitollinen	Sovittelija
Auttavainen	Kätevä	Spontaani
Avarakatseinen	Käytännöllinen	Suunnitelmallinen
Avoin	Liikunnallinen	Suvaitsevainen
Avulias	Lojaali	Sydämellinen
Ei tuomitseva	Luotettava	Taiteellinen
Elämänhaluinen	Luova	Tarkka
Empaattinen	Maltillinen	Tarmokas
Haaveilija	Monitaitoinen	Tasapainoinen
Harkitseva	Mukava	Toimelias
Hauska	Myötätuntoinen	Toiveikas
Herkkä	Oikeudenmukainen	Tunteellinen
Herttainen	Omaperäinen	Tyytyväinen
Huolellinen	Optimisti	Vaatimaton
Huomioonottava	Pirteä	Vaihtelunhaluinen
Huumorintajuinen	Päätäväinen	Viehättävä
Iloinen	Rauhallinen	Viisas
Innostuva	Rehellinen	Ymmärtäväinen
Joustava	Rohkea	Yritteliäs
Järkevä	Runollinen	Ystävällinen

MUISTOISTA VOIMAA

Muisto tai elämäntekemus,
joka tuo voimaa tähän päivään:

VOIMAVARALAUSEET

Tällä hetkellä minulle tärkeintä on

Arvostan itsessäni

Nämä asiat sujuvat minulta kuin luonnostaan

Olen kiitollinen

Uskon, että minä

Suurin haaveeni on

Raskaina päivinä saan voimaa

Saan puhtia arkeeni

Minulle tuottaa iloa ja mielihyvää

VOIMAVARAVINKKEJÄ

Pienet arkiset teot ja valinnat vahvistavat mielen hyvinvointia. Testaa alla olevia vinkkejä omassa arjessasi.

Lähde: Voimavinkkejä hyvinvointiin. Ikäopisto, Mielen hyvinvoinnin tietopankki <https://ikaopisto.fi/tehtavaarkisto/voimavinkkejä-hyvinvointiin/>



ANNA VAHVUUTESI LOISTAA

Meissä jokaisessa on paljon vahvuuksia. Hyödynnä niitä tietoisesti eri tilanteissa.



KOKEILE ROHKEASTI UUTTA

Osallistu lukupiiriin, tutustu kuntosaliin tai kokeile uutta ruokareseptiä. Luota taitoihisi ja nauti uuden oppimisesta.



LÄHIPIIRI LIIKKEELLE

Kutsu naapurit ja ystävät yhteiselle kävelylle. Kaverit kannustavat, keho kiittää ja mieli virkistyy.



KIITÄ JA KANNUSTA ITSEÄSI.

Iloitse onnistumisistasi ja suhtaudu lempeästi itseesi haasteidenkin keskellä.



KUNTOILE KROPPA KETTERÄKSI

Tee kyykkyjä ja nouse varpaille päivittäin. Venyttele ja kurkottele joka ilmansuuntaan.



MENE METSÄÄN

Luonto antaa voimaa, virkeyttä ja elämyksiä - kaikkina vuodenaikoina.



ANNA ARVO ARKISILLE ASKAREILLE

Tiskaaminen on arvokasta, haravoiminen hyödyllistä. Löydä päivittäisistä puuhista mielekkyyttä ja merkityksellisyyttä.



ETSI JA LÖYDÄ HYVÄÄ

Harjoittele suuntaamaan katseesi myönteisiin asioihin arjessa. Huomaa se, mikä tuo sinulle iloa ja mistä voit olla kiittellinen.

VAHVUUSPUU

Kesto n. 45 min

Tarvikkeet:

A4-paperi, tussit/puuvärit, kynä

Toiminta:

1. Piirrä vahvuuspuusi paperin keskelle.
2. Kirjoita vahvuuspuun maaperään sinulle voimaa ja energiaa antavia asioita.
3. Listaa puun rungon ympärille asioita, joita haluaisit lisää elämään tai joista et haluaisi luopua.
4. Vahvuuspuun oksille ja lehtiin kirjaa ylös mm. mitä teet mielelläsi, millaiset asiat opit helposti, mitä tehdessäsi olet parhaimmillasi.
5. Kirjoita vielä taivaalle mistä unelmoit ja haaveilet.

Harjoitus muokattu lähteestä <https://ikaopisto.fi/tehtavaarkisto/vahvuuspuu/>

Pitkospuita pitkin

Kirjoita alle tavoite, mitä kohti haluat kulkea, mitä saavuttaa.

Kuvaa muistilappuun käytännönaskeleet, minkälaisilla teoilla voit edetä kohti tavoitetta tai toivottua tulevaa.



Tavoitteeni: _____



Askeleeni kohti tavoitetta:

Harjoitus muokattu lähteestä: Avaimia voimaantumisen vahvistamiseen, Ikäinstituutti

TAUTI JA HOITO -KORTIT

Kesto n. 20-30 min

Sopiva hauskanpito keventämään kurssipäivää. Voi esim. jakaa kurssilaiset kahteen porukkaan. Toisella puolella lääkärit ja toisella potilaat. Ensin potilaat vuorollaan kyselevät lääkäreiltä hoitokeinoja tauteihinsa. Sitten vaihtuu roolit. Tätä voi tehdä niin monta kierrosta kuin on intoa ja aikaa.

Kortit voi tulostaa Ryhmärengin sivuilta:

<https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/02/Tauti-ja-hoito.pdf>

© RyhmäRenki Kirsi Alastalo ja Susanna Pietiläinen 2016



OVI AUKI TULEVAAN

Kesto 30 min



Tarvikkeita:

Ovikortit ostettuna <https://ovikortit.com/ovi-putiikki/korttisarjat/ovi-kortit/>

TAI/JA

liitteenä/tiedostossa olevat pixapay-kuvat tulostettuna tai kuviksi teetettynä.

Toiminta:

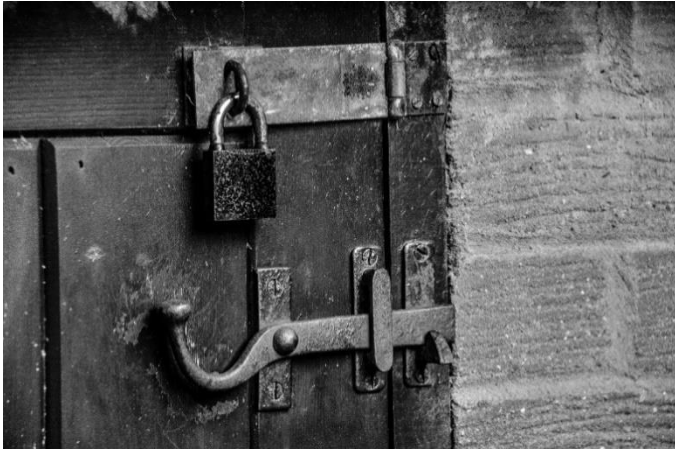
1. Levitetään kortit pöydälle.
2. Kurssilaiset saavat valita itselleen kortin ja pohtia:
 - **Mistä ovesta haluaisit kulkea kohti tulevaa ja unelmiasi?**
3. Jaetaan ajatukset toisille.
4. Ohjaaja kysyy samalla:
 - **Millaisia asioita oven toisella puolella olisi?**

Leikkaa tästä ohje näkyviin korttipöydälle:

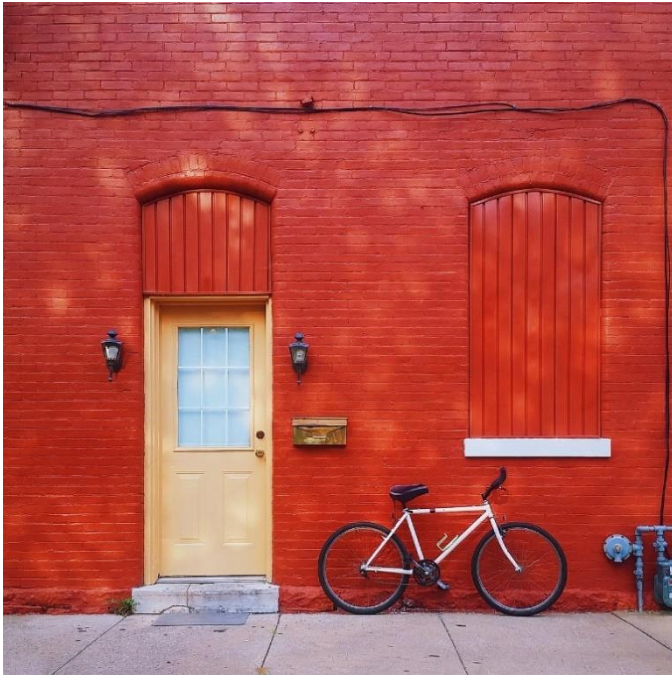
**MISTÄ OVESTA HALUAISIT KULKEA
KOHTI TULEVAA JA UNELMIASI?**











KESÄISET KYSYMYKSET

Kesto n. 10-20 min

Tarvikkeet:

Tulosta Ryhmärengistä Kesäiset kysymykset:

<https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2019/07/Kesaiset-kysymykset.pdf>

Toiminta:

Osallistujat nostavat vuorollaan pakasta kortin ja vastaavat kysymyksiin. Voi tehdä niin monta kierrosta kuin mielenkiintoa riittää.

Jos kurssi on muuhun vuodenaikaan, niin kysymyskortteja löytyy Ryhmärenki.fi myös kevääseen, syksyyn ja talveen liittyen.

JOULUKYSYMYKSET

Kesto n. 10-20 min

Tarvikkeet:

Tulosta Ryhmärengistä Joulukysymykset 2:

<https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2017/12/Joulukysymykset-monivalinta-Diat-2.pdf>

Vaihtoehtoisesti voit näyttää kysymykset isolla näytöllä tai heijastaa seinälle.

Toiminta:

Osallistujat kysyvät vuorollaan toisiltaan jouluisia kysymyksiä.

MIELEN HYVINVOINNIN MIELLEKARTTA

Kesto 45 min

Tarvikkeet:

Yksi iso kartonki ja tusseja

Ohjeistus:

1. Kurssilaiset koostavat yhteisen Mielen hyvinvoinnin miellekartan ja vastaavat sen avulla kysymykseen:
Mitä mielen hyvinvointi tarkoittaa teille ja mistä se koostuu?
2. Kun kurssilaiset ovat saaneet miellekartan valmiiksi he esittelevät tuoksen.
3. Vapaata keskustelua ja ajatusten vaihtamista aiheesta. Ohjaajat voivat halutessaan esittää kurssilaisille seuraavia kysymyksiä:
 - Millaisia vinkkejä tai oivalluksia saitte mielen hyvinvointiin liittyen?
 - Millaisia seurauksia voi olla, jos ei huomioi omaa mielen hyvinvointiaan?
 - Millä tavalla huollatte omaa mielen hyvinvointianne?
4. Lopuksi esitellään kurssilaisille www.ikaopisto.fi -sivusto, josta löytää monenlaista tietoa ja tehtäviä mielen hyvinvointiin liittyen.

Leikkaa tästä ohjeistus kurssilaisille:

**MITÄ MIELEN HYVINVOINTI
TARKOITTAA TEILLE
JA MISTÄ SE KOOSTUU?**

JOULUINEN MIELIKUVAJUMPPA

Kesto 10-20 min

Tarvikkeet:

Jouluinen mielikuvajumppa dioilla tai tästä tulostettuna ohjaajalle.

Toiminta:

Ohjaaja johdattaa jumppaa ja yhdessä toistetaan liioiteltuja ja mitä mielikuvituksellisempia liikkeitä. Myös osallistujat voivat keksiä sopivia liikkeitä. Tähteenä hiki ja hauska tunnelma.

- On aattoamu, silmäsi avattuasi venyttele kunnolla!
- Puetaan vaatteet päälle, harjataan hiukset ja hampaat.
- Syödään aattoamun riisipuuro, välillä puhallellaan kuumaa puuroa.
- Lähdetään kuusenhakuun: tarvotaan umpihangessa, sahataan kuusi poikki, raahataan kuusi kotiin ja nostetaan tupaan lämpenemään.
- Viedään linnuille lyhde ja siemenet.
- Lunta on tupruttanut: lakaistaan portaat, kolataan lunta, lapioidaan.
- Sytytetään kynttilä lyhtyyn kurottamalla yläviistoon. Kumarrutaan sytyttämään ulkotulet.
- Lähdetään pihasaunaan saunomaan: heitetään löylyä, vihdotaan pakasteesta otetulla saunavihdalla, pestään koko keho kurotellen ja kiertäen. Vilvoitellaan saunan verannalla.
- Palataan tupaan koristelemaan kuusi: Ensin kiinnitetään valot, sitten ripustetaan pallot ja lopuksi kurotetaan tähti latvaan.
- Lauletaan yhdessä; Joulupuu on rakennettu, joulu on jo ovella. Namusia ripustettu, ompe kuusen oksilla.

Kesto 45 min

Tarvikkeet:

- purkit jokaiselle (esim. 0,5 litran kannellinen lasipurkki)
- jokaiselle tulostetut kiitollisuustehtävät
- jokaiselle tulostetut kiitollisuusrunot ja mietelauseet
- valmiit tyhjät etiketit tai tulostettuna tarra-arkille. Tyhjät etiketit esim. Ryhmärengistä: <https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2019/08/Sekalaiset-sailykkeet-etiketit-tyhja-pohja.pdf> tai paperia ja kaksipuoliteippiä nimeämistä varten
- tyhjää paperia omia tekstejä varten
- kynät ja tussit
- saksia
- washi-koristeteippejä
- koristeita halutessaan: nauhoja, tarranauhoja, tarroja

Toiminta:

- Ohjaajat ovat laittaneet valmiiksi jokaisen kurssilaisen kiitollisuuspurkkiin kiitollisuustehtävät.
- Kurssilaiset valitsevat mieleisiään runoja ja mietelauseita. He leikkaavat ne, sekä rullaavat tai taittelevat ne purkkiin. Lisäksi purkkia voi täyttää itse kirjoittamillaan teksteillä tai kiitollisuuden aiheilla.
- Purkki nimetään itselle sopivaksi.
- Kotona kurssilaiset poimivat purkista lapun kerrallaan luettavaksi tai tehtäväksi. Lappuja voi nostaa joko päivittäin tai silloin kun kokee erityisesti tarvitsevansa muistutusta kiitollisuuden aiheista.

Kiitollisuuspurkki

1. Leikkaa valitsemasi tekstit kiitollisuudesta ja laita purkkiin. Voit halutessasi täydentää purkkia itse kirjoittamillasi teksteillä ja kiitollisuuden aiheilla.
2. Nimeä purkki ja kiinnitä nimi etiketillä purkin kylkeen.
3. Koristele purkki haluamallasi tavalla!

Voit myös suojauttaa kaverille viestin hänen Kiitollisuuspurkkiinsa!



Kiitollisuudelle on
annettera etumatkaa,
sillä huolella on hurjan
nopeat jalat.

Elina Salminen

Kahvia juodessani mietin:
Tänään on hyvä päivä.
Hyvä päivä kelvata näin.
Sillä tuskin kukaan mukaan
minun elämäni kanssa
tulisi tämän paremmin juttuun.

Elina Salminen

Elämä on paljon muutakin
kuin surua ja huolta.
Se on natisevia jäitä ja
auringon lämmittäviä rantakiviä.
Se on lomittaan palanneita laulajia
ja uninen karpänen kämmenellä.
Se on pohjilta nouseva kiitollisuus.
Niin syvä ja leveä luottamus
ettei siihen sydän tai syli
tahdo millään riittää.

Elina Salminen

Linnunlaulussa
mikään ei särje korvia,
mutta kaikki korjaa sydäntä

Elina Salminen

LANKA KIERTYY
VYYHDILTÄ KERÄLLE.
KEHRÄÄN JA VÄRJÄÄN,
RAKENNAN KUDELMAA.
SIITÄ TULEE KAUNIS.

RUNOTALO

Jos kukaan muu
ei muista sanoa
kuiskaa: Kiitos!

Taputa itseäsi olalle
niin kuin olisit paras
ystäväsi
ja eniten perillä
elämäsi mutkista
joista tänäänkin olet
suorittanut

Elina Salminen

*Tämän päivän ilo
on tuhlattava tänään,
mutta huomisen murheet
voi surutta säästää huomiselle.*

Elina Salminen

**Nukkumaan käydessä ajattelen:
Huomenna minä lämmitän saunan,
pidän itseäni hyvänä,
kävelytän, uitan, pesen,
kutsun itseni iltateelle,
puhuttelen ystävällisesti ja
ihailen, kehun:
Sinä pieni urhea nainen,
minä luotan sinuun.**

Eeva Kilpi

*Elä päivä kunnioittaen
jokaista pientä asiaa
elämässäsi. Illalla koet syvää
kiitollisuutta elämästäsi.*

-Hidasta elämää-

**Se hymyili ja
kultasi kaiken
ympärillään.**

-Runotalo-

*Ei tarvitse olla
sileä tai ehjä
voidakseen
heijastaa
valoa.*

Elina Salminen

*Välillä onni oikein
kohisee korvissa.
Virtaa niin, ettei meinaa
ajatuksiaan kuulla.
Ei tahdo millään
huomata huolia.
Ei muista murehtia
mailman menoa.
Ei mieti rahaa eikä aikaa
ei katso ikää ei näe vaivaa.
On vain se onni.
Oikein kovasti
kohiseva onni.
Ja taustalla
aivan tavallinen arki.*

Elina Salminen

*Tyytymättömyys ei johda siihen,
että saisi asioita, joita kaipaa.
Kiitollisuus sen sijaan aukaisee ovia.
Se on tärkein rukous minkä voi sanoa.
-Tuure Kipeläinen-*

KIITOLLISUUS
TEKEE TÄSTÄ
HETKESTÄ
MERKITYKSELLISEN

-HIDASTA ELÄMÄÄ-

*Kiitollisuus ja myötätunto luovat
sydämeesi harmonisen rytmin.*

-Hidasta elämää-

*Ihminen on kiitollinen vasta sitten,
kun ei enää pidä mitään oikeutenaan.
Silloin kaikki on lahjaa.
-Tommy Hellsten-*

*Kiitollisuudesta kumpuaa
tyytyväisyys ja onnellisuus elämään.
-Vappu Pieni-*

*Fokus tuntuu,
että sanat loppuvat.
On vain tämä hetki tässä,
odotus tulevasta,
kiitollisuus menneestä.
Kuin rajalla uuden ja vanhan,
elämän ja kuoleman.
Kaikki sinun kädessäsi Luoja,
hiljaa.*

-Anne Soukkalampi-

*Jokainen päivä on lahja,
käytän sen parhaalla
mahdollisella tavalla.*

-Runotalo-

KIITOLLISUUS ON
MIELENSÄHYVITTÄJÄN
POLTTOAINETTA.

Oi miten ihanaa
miten valtava
kiitollisuus
oli siitä
että oli mahdollista
kohdata.

-Runotalo-

Kiitollisuuskirje

KIRJOITA KIITOLLISUUSKIRJE JOLLEKÜLLE, JONKA
KANSSA OLET OLLUT TEKEMISISSÄ ELÄMÄSI VARRELLA.
KERRO, MIKSI OLET KIITOLLINEN JUURI HÄNELLE.

Kolme asiaa

PYSÄHDY HETKEKSI.
NIMEÄ KOLME ASIAA,
JOISTA SINÄ OLET
KIITOLLINEN JUURI NYT.

Kiitollisuuden väri

JOS KIITOLLISUUS OLISI VÄRI,
MINKÄ VÄRINEN SE OLISI?
ETSI VÄRI YMPÄRISTÖSTÄSI JA
OTA SIITÄ KUVA.

Yhteydenotto

SOITA TÄRKEÄLLE IHMISELLE,
JOSTA ET OLE KUULLUT
PITKÄÄN AIKAAN.

Unelmat todeksi

KIRJAA YLÖS PAPERILLE MISTÄ
UNELMOIT TÄLLÄ HETKELLÄ?

LÄHDE ROHKEASTI KOHTI
UNELMIASI.
ASKEL KERRALLAAN.

Kaunis asia

ETSI YMPÄRILTÄSI JOTAIN
KAUNISTA.
MITÄ LÖYSIT?

Kiitollisuus -päiväkirja

LISTAA VIIKON AJAN
PÄIVITTÄIN 3-5 ASIAA, JOISTA
VOIT OLLA KIITOLLINEN.
VOIT LÖYTÄÄ
KIITOLLISUUDEN AIHEITA
NIIN PIENISTÄ KUIN SUURISTA
ASIOISTA.

Tee hyvää itsellesi

TEE TÄNÄÄN JOTAIN
MUKAVAA, JOKA TUOTTA
SINULLE ILOA.
VOIT OLLA SIITÄ MYÖHEMMIN
KIITOLLINEN.

Hemmottele itseäsi

TEE JOTAIN SEURAAVISTA:

- JALKAKYLPY ITSELLESI
- LÄHDE KAHVILAAN TAI
RAVINTOLAAN SYÖMÄÄN YKSIN
TAI YSTÄVÄN KANSSA
- VARAA ITSELLESI HIERONTA-AIKA
- LÄHDE LUONTOON
RENTOUTUMAAN
- MENE MUSEOON, KONSERTTIIN
TAI TEATTERIIN
- TAI TEE JOTAIN MUUTA, JOKA
TUOTTA SINULLE HYVÄÄ OLOA

Kesto 45 min

Tarvikkeet:

- A4 kartonkeja, erivärisiä
- sakset kaikille
- tusseja ja kuulakärkikyniä

Toiminta:

1. Jokainen valitsee itselleen mieluisen värisen A4-kartongin ja leikkaa sen sydämenmuotoiseksi. Sydämet voivat olla myös valmiiksi leikattuja. Keskelle kirjoitetaan oma nimi.
2. Sydämet kiertävät ja kaikki kirjoittavat toistensa sydämeen myönteisiä tai mukavia ajatuksia ja asioita, joita haluaa juuri tälle henkilölle viestiä.
3. Kun kaikki ovat saaneet kirjoitettua viestin jokaisen sydämeen, käytään hetki omien viestien lukemiseen.
4. Jokainen saa halutessaan lukea ääneen yhden lapulla olevan itselle merkityksellisen viestin.
5. On hyvä vielä muistuttaa, että kun tarvitsee esim. rohkaisua, myötätuntoa ja itseluottamusta voi palata näihin kurssikavereiden kirjoittamiin viesteihin.
6. Lopuksi voidaan haastaa kurssilaiset levittämään hyvän sanoittamista ja huomioimista omaan lähipiiriinsä.



Elämänvalo-kurssin™ Ohjaajan opas ja Materiaalit on koottu Oulun seudun omaishoitajat ry:n Tukena muutoksessa -hankkeessa vuosina 2021-2022.