

# VoimaRyhmä Ohjaajan opas



Euroopan unionin  
osarahoittama

VIOLA  
VÄKIVALLASTA  
VAPAAKSI RY



MIKKELI

VoimaRyhmä ohjaajan opas 2026

(Ohjaajan oppaassa on hyödynnetty Oulun seudun omaishoitajat ry:n, Uusia Polkuja työhön ja elämään -hankkeen 2021-2023 Mun Polku valmennuksen Ohjaajan opasta)

VIOLA- väkivallasta vapaaksi ry

Voimaa ja valoa elämään -hanke ESR+ (2023-2026)

Oppaan ovat laatineet VIOLA -väkivallasta vapaaksi ry:n varhaisen tuen työntekijä Katri Manninen sekä Voimaa ja valoa elämään -hankkeen Katariina Romo yhteistyössä Mikkelin seudun Nuorten ja Ohjaamojen Onnityön Anne-Mari Hynönen.

Oppaassa käytetyt kuvat: Canva photos / ryhmässä otetut kuvat.

# SISÄLLYS

VoimaRyhmä.....	3
Ohjaajalle.....	3
Kun vanhempi voi hyvin, lapsi voi hyvin.....	4
Ohjaajan valmiudet.....	5
Vertaistuen merkitys.....	5
Ryhmän toteuttaminen.....	6
Ryhmäkerrat:.....	7
1. Ryhmäkerta Eväsretki.....	7
2. Ryhmäkerta Ajatuksen voima.....	8
3. Ryhmäkerta Arjen aarteet.....	9
4. Ryhmäkerta Luovasti luonnosta.....	10
5. Ryhmäkerta Retki rentouteen.....	11
6. Ryhmäkerta Yhdessä suunniteltu.....	12
Liitteet.....	13

# VOIMARYHMÄ

VoimaRyhmä on hyvinvointia ja voimavaroja vahvistavaa toimintaa alle 30-vuotaille pikkulasten vanhemmille. Toiminta on luontolähtöistä ja luovaa yhdessä tekemistä muiden samassa tilanteessa elävien kanssa.

Ryhmän tapaamiset toteutetaan kunnan lähiluontopaikoissa.

Toimintaan osallistuminen on maksutonta ja suunnattu vanhemmille.

VoimaRyhmä on kehitetty ja pilotoitu Viola -väkivallasta vapaaksi ry:n hallinnoimassa Voimaa ja valoa elämään -hankkeen ESR+ (2023-2026), Violan Varhaisentuen sekä Nuorten ja Ohjaamojen Onnityön yhteistyönä.

Voimaa ja valoa elämään hankkeen rahoittajina toimivat Euroopan sosiaalirahasto ESR+, Mikkelin kaupunki, Kangasniemen kunta sekä STEA.

## OHJAAJALLE

Tämä opas perehdyttää sinut VoimaRyhmän malliin, jonka tavoitteena on vahvistaa pikkulasten vanhempien hyvinvointia ja voimavaroja. Ryhmän tavoitteena on lisätä koko perheen hyvinvointia.

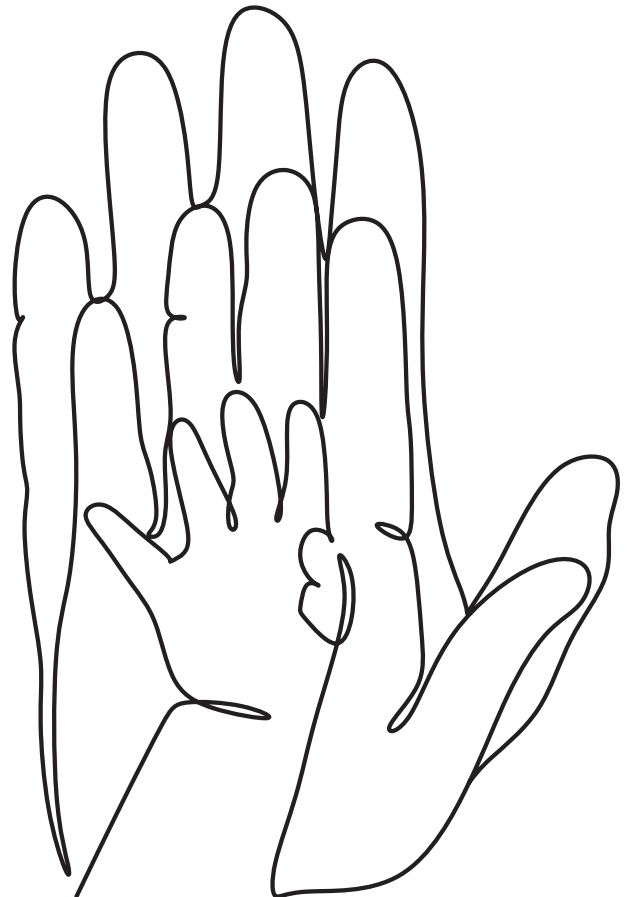
Tästä oppaasta saat ohjeet ryhmän toteuttamiseen. Opas sisältää myös linkkejä, joista löydät ryhmätapaamisissa käytettäviä menetelmäkortteja tulostettavaksi sekä muita jo olemassa olevia työmenetelmiä, joita ryhmän toteutuksessa on hyödynnetty.

VoimaRyhmä on suunniteltu kokonaisuudessaan käyttöön otettavaksi, mutta siitä on mahdollista poimia myös yksittäisiä teemoja ja harjoituksia käytettäväksi muun toiminnan yhteydessä. Ryhmän nimeä saa halutessaan muokata tai vaihtaa. Ryhmä on ajateltu toteutettavaksi ulkona luontolähtöisesti, mutta mikään ei estä mallin käyttöä myös sisätiloissa.

# KUN VANHEMPI VOI HYVIN, LAPSI VOI HYVIN

VoimaRyhmä on rakennettu vahvistamaan vanhemman hyvinvointia mahdollistamalla pysähtymistä oman itsensä ja omien tarpeiden äärelle. Usein pikkulapsiperheissä vanhempi asettaa lapsen hyvinvoinnin aina etusijalle, omat tarpeet ja toiveet tuntuvat toissijaiselta. Arjesta tulee helposti selviytymistä päivästä toiseen ja lapsen kehitysvaiheesta toiseen.

Jotta vanhempi jaksaa vastata lapsensa tarpeisiin ja olla riittävän hyvä vanhempi on myös itsestä pidettä huolta. Toiselle hyvinvoinnista huolehtiminen voi olla hyvinkin pieni asia esim. oma pieni hetki kahvikupin kanssa. Joku toinen taas kokee tarvitsevansa säännöllisen liikuntahetken kerran tai useamminkin viikossa tai jopa päivittäin. On tärkeää pysähtyä kuuntelemaan itseään, miten jaksan arjessa, voinko luopua jostakin kuormittavasta elementistä tai lisätä jotakin voimavaroja vahvistavaa asiaa. Vanhemman hyvinvointi on tärkeää, koska hyvinvoiva vanhempi jaksaa huolehtia paremmin lapsestaan ja vanhemman olotila heijastuu suoraan lapseen. (Katri Manninen)



# OHJAAJAN VALMIUDET

VoimaRyhmän toteutuksessa on hyvä olla kaksi ohjaajaa. Yhteistyössä voi hyödyntää Voimaa ja valoa elämään -hankkeessa (ESR+) kehitettyä Työparityöskentelyn mallia, joka löytyy Innokylästä.

Työparityöskentely mahdollistaa ajatusten ja tuntemusten jakamisen ryhmäkertojen jälkeen. Jokaisella ryhmätapaamisella on tarjolla myös syötävää. Kaksi ryhmän ohjaajaa mahdollistaa työnjakoa niin, että toinen voi tehdä ryhmän ohjausta ja toinen tekee valmistelevia töitä tarjottavien suhteen. Tärkeänä näkökulmana myös se, että joku vanhemmista saattaa tarvita yksilöllistä tukea keskustellen, jolloin toinen ohjaaja voi olla muun ryhmän kanssa.

Ryhmän ohjaajilla olisi hyvä olla kokemusta ryhmien ohjaamisesta sekä ymmärrystä pikkulapsivanhemmuudesta. Ryhmän tapaamisilla voi nousta esille monenlaisia tunteita ja ajatuksia, joista osa voi olla arkoja ja kipeitä. Tämän vuoksi ohjaajalta tarvitaan luottamuksellisen ilmapiirin luomista, myötätuntoa ja rohkeutta puhua tunteista sekä kykyä nähdä ihminen kokonaisuutena.

## **Vinkkejä ryhmätapaamisiin:**

Jokaiselle ryhmätapaamiselle on suunniteltu teema ja siihen liittyen erilaisia tehtäviä. Kaikista tärkeintä on kuitenkin kuunnella ryhmäläisten tarpeita ja tarvittaessa jättää tehtäviä tekemättä. Tämä saattaa olla vanhemman ainoa hengähdys hetki pitkään aikaan.

Ryhmäläisiä tuetaan ja muistutetaan siitä, että jokainen saa jakaa ryhmässä sen verran kuin haluaa. Kaikkea ei tarvitse kertoa ja saa olla myös hiljaa: osa haluaa jakaa enemmän asioita kuin toiset. Ohjaajat kysyvät ryhmäläisiltä herätteleviä, avoimia kysymyksiä kannustaen heitä pohtimaan.

# VERTAISUUDEN MERKITYS RYHMÄSSÄ

Vertaistuki on vapaaehtoista kokemusten vaihtamista, jossa samankaltaisia asioita kokeneet jakavat toisilleen kokemuksiaan sekä saavat sosiaalista tukea, toivoa, apukeinoja ja uusia näkökulmia asioihin. Vertaistuki koetaan hyödylliseksi, koska siinä saa tietoa muiden selviytymiskeinoista samankaltaisissa tilanteissa. Se auttaa ymmärtämään omaa kokemusta ja tuo tunteen, ettei ole tilanteessa yksin.

(<https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/kokemusasiantuntijuus-ja-vertaistuki>)

# RYHMÄN TOTEUTTAMINEN

VoimaRyhmä on lähtökohtaisesti suljettu ryhmä eli mukaan ei oteta uusia osallistujia ryhmän alun jälkeen. Suositeltu osallistujamäärä on 5-8 vanhempaa, jotta tilaa jää keskustelulle ja harjoitusten herättämille pohdinnoille. Ryhmän toiminnassa on tärkeää huomioida voimavaroja vahvistava lähestymistapa ja vuorovaikutuksen mahdollistaminen.

Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa, mieluiten viikon välein. Viimeinen ryhmäkerta on osallistujien ideoima.

Jotta toiminnan vaikutuksia on mahdollista arvioida, on tärkeää, että ryhmäläisille toteutetaan alku- ja loppukysely. Liitteistä löydät esimerkki kyselyt, joita on käytetty Voimaa ja valoa elämään -hankkeessa (ESR+) eri vertaisryhmissä Pokka -järjestelmällä sekä erillisen visuaalisemman palautekyselyn.

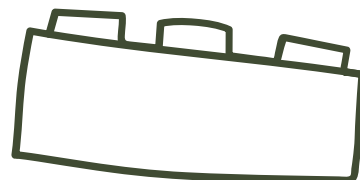
Ryhmäkertojen kestoksi suositellaan 2- 2,5h, klo 16.00-18.00. Tämä aika voi mahdollistaa toisen vanhemman irrottautumisen työstä, jotta toinen vanhempi pystyy osallistumaan VoimaRyhmään.

Ryhmäkerrat on hyvä aloittaa suoraan kyseisen kerran luontokohteessa ja mahdolliset yhteiskuljetukset suositellaan toteutettavan aikatauluun sopivaksi.

Ryhmän markkinointiin on hyvä varata riittävästi aikaa. Mainosta kannattaa jakaa sosiaalisessa mediassa, hyvinvointialueen neuvolaan, perheiden kohtaamispaikkoihin, puskaradioihin, perhekeskusverkoston koordinaattorille, kirjastoihin, avoimen varhaiskasvatuksen toimipaikkoihin jne.

Oppaan liitteistä löydät esimerkki mainoksen.

Ryhmään ilmoittautumisen yhteydessä on tärkeää kysyä erikoisruokavaliot, koska jokaisella ryhmäkerralla on tarjolla myös syötävää.



# RYHMÄKERRAT

**RYHMÄKERRAT**, kokonaiskesto 2h. Annetut ajat ovat viitteellisiä, ryhmän tarpeiden mukaan edetään.

Ruokailu on tärkeä osa ryhmän tapaamista. Pikkulapsi arjessa ei välttämättä ole aikaa pysähtyä ruoan ja oman itsen äärelle. Yhdessä ruokailu tarjoaa mahdollisuuden vertaiskeskusteluihin ja aikaa olla läsnä muiden aikuisten kanssa, joilla on samankaltainen elämäntilanne.

## 1. EVÄSRETKI

**Tarvikkeet:** Itsearviointilomake esim. Pokalla tehty. Menetelmäkortit ja eväät.

**Kesto: 30min.** Jokainen ottaa omalla puhelimellaan kuvan luonnosta, joka jollakin tavalla puhuttelee osallistujaa. Toteutetaan tutustumiskierros niin, että näytetään luontokuva muille ryhmäläisille ja jokainen saa kertoa kuvan kautta itsestään mitä haluaa.

**Kesto: 15min.** Turvallinen tila kaikille – keskustellen. Jokaisella on lupa olla oma itsensä. Toisia kuunnellaan ja kunnioitetaan, jokaisen mielipide on arvokas ja tärkeä. Turvallinen tila syntyy yhdessä.

**Kesto: 10min.** Itsearviointilomake esim. Pokka- löytyy liitteistä.

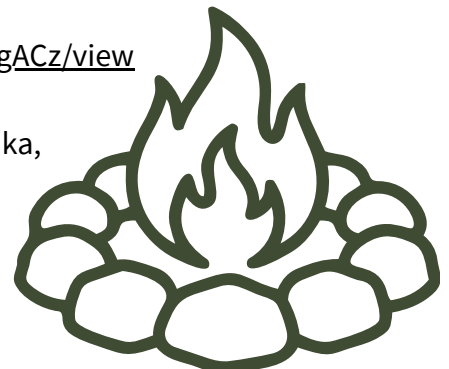
**Kesto: 20min.** Luonto Kortit tai muut käytettävissä olevat kuvakortit, joiden avulla harjoitella läsnäoloa. Harjoituksessa voi pysähtyä omien ajatusten ja tunteiden äärellä tai vaihtoehtoisesti voi suunnata huomion ympärillä olevaan luontoon. Lopuksi jokainen voi halutessaan jakaa jonkin huomion itsestään/luonnosta.

Matka mielen maisemiin -kortit:

<https://drive.google.com/file/d/1B6HdAp6djYbH59Y7ogixLzbjKEoigACz/view>

**Kesto: 45min.** ruokailuun ja rentoon yhdessä olemiseen varattu aika, joka vahvistaa ryhmäytymistä.

Kysytään ryhmäläisten kiinnostusta yhteiseen WAP ryhmä – paperia ja kynä, johon jokainen voi kirjata halukkuutensa. Ohjaaja luo ryhmän.



## 2. AJATUKSEN VOIMA

**Tarvikkeet:** Jumppamatot, kirjoitusaluslat, kynät, kirjepaperia ja kirjekuoret sekä eväät.

**Kesto: 30min.** Kuulumiset ja ohjaaja lukee/toteuttaa rentoutuksen. Rentoutusvaihtoehtoja löytyy liitteistä.

**Kesto: 15min.** Ajatuksen voima. Ohjaaja alustaa: Sillä miten asioista ajattelemme ja miten niihin suhtaudumme, on iso merkitys. Se, mihin keskitymme, vahvistuu. Myönteinen ajatus ei poista vaikeuksia, mutta se voi muuttaa tapaa, jolla kohtaamme ne. Jos arjessa moni asia tuntuu hankalalta ja kuormittavalta tulee helposti ajaututtua negatiivisuuden kehään. Tällöin pienetkin vastoinkäymiset voivat tuntuvat ylivoimaisilta. On hyvä ottaa etäisyyttä omiin asioihin ja tilanteeseen, jakaa asioita toisten kanssa ja kuulla toisten kertomaa omasta tilanteestaan. Jakamalla ja kuulemalla saa perspektiiviä omiin asioihin, ja on helpompi löytää omasta tilanteesta jotain positiivista mihin suunnata ajatuksensa.

**Kesto: 30min.** Voimakirje itselle. Tsemppilauseita, ajatuksia ja kannustavia sanoja itselle vuoden päähän luettavaksi. Jokainen tallentaa oman kirjeen ja palaa sen äärelle vuoden päästä. Ryhmässä voidaan pohtia, millä tavoin jokainen muistaisi kirjeensä lukea. Esimerkiksi puhelimeen muistutus ja paikka, mihin kirjeen on laittanut.

**Kesto: 45min** Ruokailu. Mahdollistetaan ryhmäläisille vertaisuuden kokemus rennosti yhdessä ollen.



### 3. ARJEN AARTEET

**Tarvikkeet:** Valmiiksi tulostetut mielenterveydenkädet. Kyniä, paperia, kirjoitusaluslata ja istuinalustat sekä eväät.

**Kesto: 15-20min.** Mitä minulle kuuluu? -kierros.

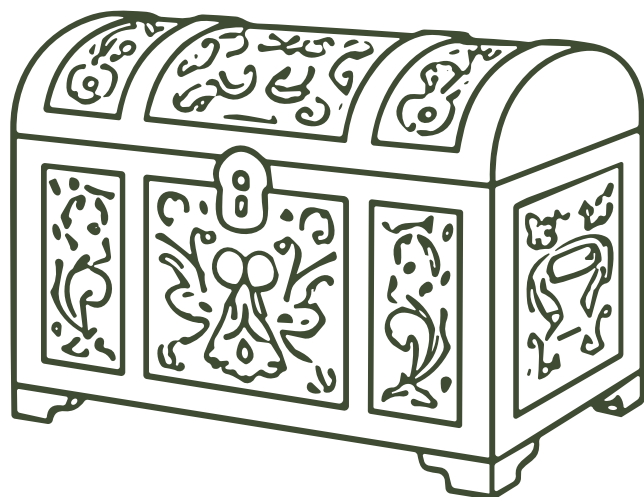
**Kesto: 45min.** Mielenhyvinvoinnin käden äärelle pysähtyminen ensin yksin ja sen jälkeen yhdessä keskustellen. Miltä arkeni näyttää? Mikä toimii jo? Pieni askel, jonka voisin tehdä seuraavan viikon aikana hyvinvoinnin vahvistamiseksi.

Varaa paperia ja kyniä. Ohjeista ryhmäläisiä piirtämään toisen käden ääriiviivat paperille. Linkin kautta löytyy hyvä ohjeistus ja apukysymyksiä harjoituksen tekemiseen.

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasikuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

Lopuksi keskustellaan harjoituksesta: Mitä huomasi? Mikä toimii jo arjessa? Mitä kaipaisit lisää arkeen?

**Kesto: 45min** Ruokailu. Mahdollistetaan ryhmäläisille vertaisuuden kokemus rennosti yhdessä ollen.



## 4. LUONNOSTA LUOVASTI

**Tarvikkeet:** Istuinalustat ja eväät.

**Kesto: 15-20min.** Mitä minulle kuuluu? -kierros.

**Kesto: 30min** tekeminen ja 30min teosten purkaminen keskustellen.

Mielenmaisema luonnosta. Esimerkkejä apukysymyksistä ennen harjoituksen aloitusta.

Millainen on oma mielenmaisemasi tällä hetkellä? Millaisia ajatuksia tai tunteita koet tällä hetkellä?

Millaisena näet itsesi? Miten muut ihmiset näkevät sinut?

Ryhmäläiset ohjeistetaan liikkumaan lähiympäristössä ja pyydetään heitä etsimään sellaisia luonnonmateriaaleja (kivet, kävyt, risut, lehdet, kepit tms) jotka heistä kuvaavat itseään/mielenmaisemaa, tai muuten ovat houkuttelevia esimerkiksi värin tai muodon puolesta. Kun materiaalia on omasta mielestä tarpeeksi, etsitään itselle sopiva paikka johon "taideteosta" voi lähteä rakentamaan. Lopuksi jokainen voi esitellä oman teoksen, ja ohjaajat tai muut ryhmäläiset voivat tehdä huomiota teoksesta. Jokainen voi ottaa myös puhelimella kuvan omasta teoksesta muistoksi.

Huom! Aluksi kannattaa muistuttaa jokaisen oikeuksista, ettei turhaan vahingoiteta luontoa materiaalien keräämisessä!

**Kesto: 45min** Ruokailu. Mahdollistetaan ryhmäläisille vertaisuuden kokemus rennosti yhdessä ollen.



## 5. RETKI RENTOUTEEN

**Tarvikkeet:** retkipatjat tai istuin alustat sekä eväät.

**Kesto: 30min.** Tietoisuus harjoitus. Osallistujat kävelevät kuuloetäisyydellä ohjaajaan. Ohjaaja opastaa osallistujia rauhalliseen tahtiin keskittymään.

**Ohjaaja:** Jokainen kävelee rauhallisesti ottamatta katsekontaktia muihin hiljaisuuden vallitessa. Pysähdy kuuntelemaan kolmea ääntä, jotka kuulet ympärilläsi. Hetken aikaa kuunnellaan hiljaisuutta. Jatka kävelemistä, käy koskettamassa kolmea eri materiaalia. Pysähdy tunteeseen jokaista materiaa koskettaessasi. Miltä materiaali tuntuu käsissäsi, sormissasi? Onko pehmeää, karheaa, lämmintä tai jotakin muuta? Minkä muotoinen materia on? Etsi kävellessä erilaisia materiaaleja. Jatketään hetken aikaa materiaaleja tunnustellen. Jatka kävelyä edelleen ja haistele luontoa. Mitä kolmea erilaista tuoksua haistat. Hengittele syvään joko paikallaan tai kävellessä. Annetaan hetki aikaa rauhalliselle hengittelylle. Pikkuhiljaa palataan tähän hetkeen.

Käydään yhteistä keskustelua millaisia havaintoja ja tunteita harjoitus herätti sekä siirrytään keskustelemaan arjesta, itsensä rauhoittamisesta ja sen vaikutuksesta omaan hyvinvointiin. Pysähdytään myös kuulumisten äärelle.

**Kesto: 15min.** Hiljaisuutta kuunnellen. Istutaan tai pötkötellään.

Pysähtymisessä on tarkoitus huomata mitä juuri tässä hetkessä tapahtuu, ilman arvostelua tai tarkoitusta muuttaa mitään. Mitä ajatuksia tai tunteita herää tai millaiselta kehossa tuntuu. Säännöllisellä pysähtymisellä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia mm. hyvinvointiin, mielialaan ja keskittymiseen.

**Kesto: 15min.** Keskustellen millaisia tunteita ja ajatuksia hiljaisuus tuo tullessaan?

**Kesto: 45min** Ruokailu. Mahdollistetaan ryhmäläisille vertaisuuden kokemus rennosti yhdessä ollen.



## 6. YHDESSÄ IDEOITU

**Tarvikkeet:** Ainakin loppupalautekysely ja eväät.

Tapaaminen on ryhmäläisten toiveista koottu. Ideoita kannattaa kerätä jo ryhmän alusta alkaen esimerkiksi wa-ryhmää apuna käyttäen.



# LIITTEET

**Liite 1** - Myötätuntoinen hengitys harjoitus vaihtoehtoja

**Liite 2** - Esimerkki alkukyselystä

**Liite 3** - Esimerkki loppukyselystä

**Liite 4** - Esimerkki mainos

# Liite 1 - Myötätuntoinen hengitys harjoitus vaihtoehtoja

## Myötätuntoinen hengitys.

Hae hiljainen, miellyttävä paikka, jossa voit istua rauhassa. Löydä asento, jossa voit vaivatta viipyä samassa asennossa koko harjoituksen ajan. Yritä pitää selkäsi suorana ja hellästi tuettuna. Anna olkapäidesi olla rentoina ja leukasi asettua kevyesti kohti rintakehää.

Hengitä muutaman kerran syvään päästäten jokaisella uloshengityksellä irti jännityksistä. Anna sitten silmiesi kevyesti sulkeutua kokonaan tai osittain. Mikä vain tuntuu sinusta miellyttävimmälle. Aseta sitten kätesi sydämellesi tai mihin tahansa kohtaan, joka on sinusta rauhoittavaa. Tämä toimii muistutuksena siitä, että olet tuomassa ystävällistä huomiota kokemukseesi ja itseesi.

Tunne sitten hengityksesi siinä kohdassa kehoa, jossa se parhaiten nyt tuntuu. Ehkä nenänpäässä, vatsan alueella, tai ehkä koko kehän hienoisena lempeänä liikkeenä. Anna itsesi huomata hengityksen yksinkertaiset aistimukset, ainoastaan aistien hengitystä jonkin aikaa. Suuntaudu kohti hengitystäsi, aivan kuten saattaisit suuntautua kohti lasta tai rakasta lemmikkiä – uteliaisuudella ja hellyydellä.

Älä huolehdi siitä, kuinka usein mielesi vaeltaa muualle. Palaa aina uudelleen hengitykseen, kun huomaat mielen vaeltelun. Ohjaa se lempeästi takaisin hengityksen aistimukseen – kuten ohjaisit pientä koiranpentua tai lasta, joka lähtee kulkemaan teilleen.

Huomaa, kuinka hengityksesi ravistaa kehoasi silloinkin, kun et kiinnitä siihen huomiota. Antaen kehosi hengittää sinua. Mitään ei tarvitse tehdä. Aisti nyt, kuinka koko kehosi hengittää: hellästi liikkuen hengityksen tahdissa, aivan kuin meren aalloilla, lempeästi liikkuen hengityksen nousun ja laskun myötä.

Anna hengityksesi hellästi hyväillä kehoasi sisältäpäin. Ehkä antautuen hengitykselle, antaen itsesi tulla hengitykseksi. Nyt päästäten irti hengityksestä, ja antaen kaiken, mikä nousee tietoisuutesi, olla juuri niin kuin on, täksi hetkeksi. Hiljalleen ja hellästi avaa silmäsi.

lähde:

[Mindfulness-harjoitukset - MIELI ry.](#)

## **Ystävällisyyttä itsellemme.**

Hae itsellesi mahdollisimman mukava istuma- tai makuuasento. Anna silmiesi sulkeutua kokonaan tai osittain. Ota muutama syvämpi hengitys asettuen kehoosi ja tähän hetkeen.

Aseta käsi sydämellesi tai muulle kehollesi, missä se tuntuu rauhoittavalta ja lohduttavalta. Tämä toimii muistutuksena, että olet tuomassa et ainoastaan huomiota vaan ystävällistä huomiota kokemukseesi ja itsellesi.

Hetken kuluttua aisti hengityksesi siinä kohdassa kehoa, jossa parhaiten sen tunnet. Aistien kuinka hengität sisään ja ulos. Kun huomiosi vaeltaa, aistii jälleen hengityksesi lempeän virtauksen. Päästä sitten irti hengityksestä ja tarjoa itsellesi ystävällisiä ja myötätuntoisia sanoja uudelleen ja uudelleen. Sanoja, joita sinun tarvitsee kuulla. Sanoja, joista voit nautiskella. Jos sinulla on jo itsellesi merkityksellisiä lauseita, käytä niitä. Jos lauseiden käyttäminen on sinulle uutta, avaa sydämesi ja mielesi sille mitä sinun tarvitsee kuulla. Viisaita ja myötätuntoisia sanoja, jotka puhuttelevat sinua mitä syvällisemmällä tavalla, ja kuiskaa niitä lempeästi omaan korvaasi uudelleen ja uudelleen.

Anna sanojen asettua sinuun. Anna niiden täyttää olemuksesi, ja anna niiden olla totta ainakin tämän yhden hetken ajan. Aina kun huomaat mielesi vaeltaneen, palauta huomiosi rakastavan ystävällisyyden aikomukseen palaamalla kehosi aistimuksiin. Tule kotiin omaan kehoosi. Tunne sitten lauseidesi tärkeys. Tule kotiin ystävällisyyteen. Lopuksi päästä irti lauseista ja lepää kehossasi hiljaisuudessa. Avaa hiljakseen silmäsi.

lähde:

[Mindfulness-harjoitukset - MIELI ry.](#)

## Pitkä rentoutus -harjoitus tekstinä

Hakeudu paikkaan, jossa voit rentoutua hetkeksi ilman häiriötekijöitä. Ota mukava makuuasento ja sulje silmäsi.

Keskity kuuntelemaan hengitystäsi. Sinun ei tarvitse muuttaa sitä – huomaa vain hengityksen rytmi. Tarkastele, miltä kehossasi tuntuu, kun hengität sisään ja ulos omaan luonnolliseen tahtiisi. Syvennä nyt hengitystäsi hetkiseksi ja huomaa, kuinka rintakehäsi laajenee ja vatsasi kohoaa sisäänhengityksellä, ja miten uloshengityksellä koko kehosi vähitellen rentoutuu ja painautuu alustaa vasten.

Hengitä sisään: rintakehä laajenee, vatsa kohoaa. Hengitä ulos: koko keho rentoutuu ja painautuu alustaa vasten. Jatka syvää hengittelyä hetken aikaa.

Anna nyt hengityksesi palautua vähitellen luonnolliseen tahtiisi. Kuuntele, miltä kehossasi tuntuu juuri nyt. Jos jossain osassa kehoasi tunnet kylmyyttä tai lämpöä, jännitystä tai rentoutta, niin vain huomioi se. Älä arvostele. Älä yritä muuttaa tuntemuksiasi. Anna itsesi rauhoittua tähän hetkeen. Siirrä ajatuksesi siihen, miten kehosi lepää alustalla koko painollaan. Tunne, kuinka painavat jalkateräsi ja nilkkasi ovat. Anna jalkaterien ja nilkkojen painon laskeutua alustaan pohkeita myöten. Polvesi pehmenevät. Reites ja pakarasi rentoutuvat raskaina alustaa vasten. Tunne lantiosi paino.

Vatsa lämpenee. Alaselkä lämpenee. Vatsa ja alaselkä muuttuvat rennommiksi ja raskaammiksi jokaisella uloshengityksellä.

Vedä sisään puhdasta rentouttavaa ilmaa, ja puhalla ulos kaikki jännitys ja kireys. Vedä sisään puhdasta rentoa ilmaa, ja puhalla ulos kaikki kireys ja jännitys. Tunne, miten ristiselän alue löystyy ja koko selkäsi painautuu alustaa vasten pehmeänä ja painavana. Rintakehä kohoilee pehmeästi ja pakottomasti hengityksen mukaan. Uloshengityksen aikana rintakehä putoaa rentona kohti lattiaa. Niskasi ja hartiasi sulavat kohti alustaa. Tunne olkavarsiesi paino. Hartiat ja olkavarret lepäävät rentoina ja painavina, ja annat ihanan painon tunteen levitä alemmas käsivarsiisi.

Kyynärpäät antautuvat alustalle. Ranteesi pehmenevät. Kämmenesi ja sormesi lepäävät alustaa vasten. Tunne, kuinka niskasi ja kaulasi pehmenevät. Pää saa painua alustaan koko painollaan. Anna otsasi ja leukasi rentoutua täysin. Jos puret hampaita yhteen, löysää leuat. Luovu myös kielen jännityksestä. Anna sen vain rentoutua suusi sisällä. Anna kasvojesi levätä. Anna kehosi päästää irti kaikesta jännityksestä.

Nyt saat ottaa aikalisän kaikesta. Anna itsellesi lupa olla täysin löysä kasvoja myöten, niskaa ja ristiselkää myöten. Koko kehosi tuntuu rennolta ja lämpimältä. Mukavan rennolta ja lämpimältä. Veri kiertää kehossasi, ja hengitys kulkee pakottomasti ja kevyesti.

Viivy edelleen kaikessa rauhassa autuaassa rentouden tilassa, ja anna ajatuksesi kulkea niissä osissa kehoasi, jotka koskettavat alustaa. Miltä alustan kannatteleva vahvuus tuntuu?

Tunnustele nyt niitä kohtia kehossasi, jotka ovat täysin ilmassa. Kuinka erilaisilta nämä kohdat tuntuvat verrattuna alustaa koskeviin kohtiin? Jos jossakin kohdassa tuntuu vielä kireyttä, siirrä ajatuksesi tuohon kohtaan, ja jokaisella uloshengityksellä ajattele puhaltavasi lämpöä kireään kohtaan. Huomaat pian, miten kaikki kireys ja jännitys sulaa pois.

Ala nyt kaikessa rauhassa hiljalleen liikutella sormiasi ja varpaitasi. Anna liikkeen kasvaa ja keinuttele hellästi käsiä ja jalkoja. Voit myös keinutella lantiotasi kevyesti puolelta toiselle. Hetken päästä voit alkaa avalla silmiäsi ja herätellä kehoasi kevyin ojennuksin ja haukotuksin. Hakeudu hitaasti istuma-asentoon. Huomaa olosi kehossasi nyt, ja kiitä itseäsi tästä harjoituksesta.

Lähde:

[Rentoutumisharjoitukset - MIELI ry.](#)

Valmiita harjoituksia kuunneltavaksi tai toteutettavaksi esimerkiksi täältä:

<https://www.youtube.com/@ohjaamojenonni/videos>

## Liite 2 - esimerkki alkukyselystä

Miten koet tämän hetkiset voimavarasi?

\* Pakollinen



Miten koet tämän hetkisen kykysi tehdä päätöksiä omassa elämässäsi?

\* Pakollinen



Miten suoriudut päivittäisistä toimistasi ja tehtävistäsi?

\* Pakollinen



Miten toiveikas olet tulevaisuuden suhteen?

\* Pakollinen



Miten koet tämän hetkisen itsetuntosi?

\* Pakollinen



Miten koet tämän hetkisen osallisuuden kokemuksesi? (Koetko voitavasi vaikuttaa omaan elämääsi, yhteiskuntaan ja sinulle tärkeään yhteisöön sekä koet kuuluvasi niihin)

\* Pakollinen



Kuinka tyytyväinen olet ihmissuhteisiisi?



Annan luvan käyttää tämän kyselyn vastauksia nimettömästi ja ilman tunnistetietoja Voimaa ja valoa elämään -hankkeen raportoinnissa sekä viestinnässä?

\* Pakollinen

Kyllä

Ei



## Liite 3 - esimerkki loppukyselystä

Miten koet tämän hetkiset voimavarasi?

\* Pakollinen



Miten koet tämän hetkisen kykysi tehdä päätöksiä omassa elämässäsi?

\* Pakollinen



Miten suoriudut päivittäisistä toimistasi ja tehtävistäsi?

\* Pakollinen



Miten toiveikas olet tulevaisuuden suhteen?

\* Pakollinen



Miten koet tämän hetkisen itsetuntosi?

\* Pakollinen



Miten koet tämän hetkisen osallisuuden kokemuksesi? (Koetko voitavasi vaikuttaa omaan elämääsi, yhteiskuntaan ja sinulle tärkeään yhteisöön sekä koet kuuluvasi niihin)

\* Pakollinen



Kuinka tyytyväinen olet ihmissuhteisiisi?



Ryhmään osallistuminen vahvisti voimavarojani



Annan luvan käyttää tämän kyselyn vastauksia nimettömästi ja ilman tunnistetietoja Voimaa ja valoa elämään -hankkeen raportoinnissa sekä viestinnässä?

\* Pakollinen

Kyllä



Ei



## Liite 4 - esimerkki ryhmän mainoksesta

**Voimavarojen vahvistamista luontolähtöisesti  
alle 30 -v. pikkulasten vanhemmille**

# VoimaRyhmä

Viekö pikkulapsiarki mennessään  
ja omalle hyvinvoinnille ei löydy aikaa?

**Tule mukaan VoimaRyhmään.**

Toiminta on luontolähtöistä ja luovaa yhdessä  
tekemistä muiden samassa tilanteessa elävien kanssa.  
Tapaamiset toteutetaan Mikkelin kaupungin lähialueilla  
ja tarvittaessa autamme kyydeissä.

Toiminta on maksutonta ja tarjoamme eväät.

**Ryhmän tapaamiset tiistaina klo 15-17.30**

<b>6.5.</b> Urpola	<b>27.5.</b> Laajalammen laavu
<b>13.5.</b> Mikkeli puisto	<b>3.6.</b> Valkeajärvi
<b>20.5.</b> Tattakota	<b>10.6.</b> Yhdessä sovittu paikka

Huonolla säällä käytössämme on sisätilat.

**Lisätietoja ja ilmoittautumiset 2.5. mennessä**

Katri p: 050 320 1697

katri.manninen@violary.fi

Anne-Mari p: 050 351 8696

anne-mari.hynonen@keha-keskus.fi

