

Uupumuksesta uuteen alkuun -ryhmän ohjaajan opas



**Euroopan unionin
osarahoittama**

VIOLA
VÄKIVALLASTA
VAPAAKSI RY



MIKKELI

Uupumuksesta uuteen alkuun vertaisryhmän 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 on laatinut VIOLA -väkivallasta vapaaksi ry:n Voimaa ja valoa elämään -hankkeen Katariina Romo.

Oppaassa käytetyt kuvat: Canva photos / Unsplash kuvapankki.



SISÄLLYS

Uupumuksesta uuteen alkuun.....	3
Ohjaajalle.....	3
Uupumus.....	4
Ohjaajan valmiudet.....	5
Vertaisuuden merkitys.....	5
Ryhmän toteuttaminen.....	6
Ryhmäkerrat:.....	7
1. Ryhmäkerta: Tutustuminen.....	7
2. Ryhmäkerta: Hyvinvointi.....	8
3. Ryhmäkerta: Pieniä asioita.....	9
4. Ryhmäkerta: Tunteet ja tarpeet.....	10
5. Ryhmäkerta: Ajatuksia ja oivalluksia.....	11
Liitteet.....	12

UUPUMUKSESTA UUTEEN ALKUUN

Uupumuksesta uuteen alkuun vertaisryhmä on kehitetty ja kohdennettu työikäisille, jotka ovat työttömiä tai työelämän ulkopuolella olevia, mutta ryhmämallia voi hyödyntää myös laajemman kohderyhmän kanssa.

Vertaisryhmän tarkoituksena on vahvistaa voimavaroja, auttaa tunnistamaan omia tarpeita ja tunteita sekä mahdollistaa vertaistuki. Ryhmän toiminta perustuu kokemusten jakamiseen, yhteiseen pohdiskeluun ja erilaisten näkökulmien kautta oman tilanteen tarkasteluun muiden samassa tilanteessa elävien kanssa.

Toimintaan osallistuminen on maksutonta.

Ryhmä on kehitetty ja pilotoitu VIOLA-väkivallasta vapaaksi ry:n hallinnoimassa Voimaa ja valoa elämään -hankkeessa ESR+ (2023-2026) yhteistyössä vapaaehtoisen kokemusasiantuntijan kanssa. Voimaa ja valoa elämään -hankkeen rahoittajina toimivat Euroopan sosiaalirahasto ESR+, Mikkelin kaupunki, Kangasniemen kunta sekä STEA.

OHJAAJALLE

Tämä opas perehdyttää sinut Uupumuksesta uuteen alkuun vertaisryhmä malliin, jonka tavoitteena on vahvistaa voimavaroja ja hyvinvointia sekä mahdollistaa vertaistuen saaminen kuormittavassa elämäntilanteessa.

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.

Ryhmä on suunniteltu kokonaisuudessaan käyttöön otettavaksi, mutta siitä on mahdollista poimia myös yksittäisiä teemoja ja harjoituksia käytettäväksi muun toiminnan yhteydessä.



UUPUMUS

Uupumus on seurausta pitkään kestäneestä henkisestä tai fyysisestä rasituksesta. Se jatkuu usein levosta huolimatta. Uupumus on kehon normaali reaktio, joka viestii tarpeesta löytää kuormitukselle ja palautumiselle tasapaino.

Väsymys yleensä poistuu lepäämällä, kun keho ja mieli saavat palautua rasituksesta. Uupumusasteisena väsymys jatkuu levosta huolimatta. Se ei myöskään ole suhteessa ponnistelun määrään.

Uupumusasteisen väsymyksen syynä on usein pitkään kestänyt yli voimien pinnisteleminen ja puutteellinen palautuminen.

Tilanteen korjaaminen vaatii lepoa, kehon ja mielen tasapainottamista, elämänarvojen tarkastelua ja konkreettisia muutoksia työssä ja elintavoissa. Uupumuksesta toipuminen on usein pitkä prosessi, johon mahtuu sekä ylä- että alamäkiä. (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/stressi-uupumus/perustietoa-uupumuksesta>)



OHJAAJAN VALMIUDET

Ryhmän toteutuksessa on hyvä olla kaksi ohjaajaa, joista toinen on ammattilainen ja toinen vertaisohjaaja. Tämä mahdollistaa ajatusten jakamisen ja seuraavien ryhmäkertojen sisältöjen suunnittelun kokemuskulmia hyödyntäen.

(Työparityöskentelyä on kehitetty Voimaa ja valoa elämään -hankkeessa (ESR+) ja pääset tutustumaan siihen [Innokylän toimintamallin liitteestä](#))

Ammattilaisella on hyvä olla kokemusta ryhmien ohjaamisesta sekä vertaisohjaajalla puolestaan kokemusta pitkittyneestä kuormittuneisuudesta tai uupumuksesta. 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 yksin ja yhdessä tehtäväksi. Kaikista tärkeintä on kuitenkin kuunnella ryhmäläisten tarpeita ja tarvittaessa muuttaa suunnitelmaa tarpeen vaatimalla tavalla. Hankkeessa toteutetuissa ryhmissä osallistujilla oli tarve keskustella ja pohtia yhdessä. Näin ollen ryhmäkerroilla tärkeintä on, että osallistujilla on riittävästi tilaa tulla kuulluksi ja kohdatuksi sekä mahdollistaa vertaisuus.

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

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

Uupumuksesta uuteen alkuun ryhmä 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.

Voimaa ja valoa elämään -hankkeessa pidettiin tärkeänä, että ryhmiin oli mahdollista osallistua myös etänä. Uupuneen ihmisen voi olla vaikea lähteä kotoa ja toisaalta välimatkat voivat olla pitkiä. Etäosallistuminen voi madaltaa ihmisen kynnystä osallistua ryhmään.

Etäosallistujan kanssa on tärkeä käydä ennen ryhmän alkua keskustelu siitä, miten huomioidaan se, ettei ulkopuoliset kuule tai näe paikan päällä olevia ryhmäläisiä.

Etäosallistuminen vaatii ryhmän ohjaajalta ennakkointia. Ryhmässä käytetään toiminnallisia menetelmiä esim. menetelmäkortteja, kirjoitustehtäviä, lomakkeita sekä parityöskentelyä. Ryhmän ohjaajan tulee huomioida, että etäosallistuja saa ennakkoon esim. sähköpostiin (POISmm.) vaadittavat materiaalit. Etäosallistuminen vaatii ryhmänohjaajalta myös erilaista tapaa olla ryhmänohjaajana. Jokaisen osallistujan on tarkoitus olla tasa-arvoisessa asemassa, tulla kuulluksi ja kohdatuksi sekä saada kokemus vertaisuudesta ja osallisuudesta.

Ryhmä kokoontuu viisi kertaa kahden viikon välein.

Jotta toiminnan vaikutuksia on mahdollista arvioida, on tärkeää, että ryhmäläisille toteutetaan alku- ja loppukysely. Liitteestä (NRO?) löydät esimerkki kyselyn, jota on käytetty Voimaa ja valoa elämään -hankkeessa (ESR+) eri vertaisryhmissä. Kyselyt on tehty Pokka -järjestelmässä. Ryhmäkertojen kestoksi suositellaan 2h. Jos ryhmä kohdentuu työttömille tai työelämän elämän ulkopuolella oleville, ryhmää suositellaan toteutettavaksi esim. klo 10-12, jolloin mahdolliset lapset ovat päivähoidossa tai koulussa.

Ryhmän markkinointiin on hyvä varata riittävästi aikaa. Oppaan liitteistä löydät esimerkki mainoksen. Ryhmään ilmoittautumisen yhteydessä on hyvä kysyä erityisruokavaliot, jos jokaisella ryhmäkerralla on tarjolla pientä syötävää.



RYHMÄKERRAT

Ryhmän kokonaiskesto on 2h. Annetut ajat ovat viitteellisiä, ryhmän tarpeiden mukaan edetään.

Ryhmäkerrat on mukava aloittaa kahvilla/teellä ja kupposten kanssa siirrytään teemojen äärelle.

1. TUTUTUSMINEN

Tarvikkeet: Menetelmäkortit tai kuvia (esim. voi tulostaa kuvia erilaisista poluista)
Fläppipaperia ja tussit, post it -lappuja ja kyniä sekä aloituskysely

Kesto: 30-45min riippuen ryhmän koosta. Jokainen osallistuja saa valita menetelmäkortin, jonka kautta haluaa esitellä itsensä ja kertoa omasta tilanteestaan muille ryhmäläisille.

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: 30 - 45min. Osallistujille jaetaan post it -laput ja kynät. Pyydetään vastaamaan seuraaviin kysymyksiin yksitellen:

1. Mitä toivon tältä ryhmältä itselleni?
2. Millaisia teemoja/aiheita toivon tapaamisille?
3. Millaisia menetelmiä en halua käytettävän/millaisia menetelmiä toivon käytettävän.

Post it laput kiinnitetään fläppipaperille, joissa em. kysymykset näkyvät.

Käydään keskustellen post it -lappujen sisällöt läpi.

Kesto: 15min. Alkukysely esim. Pokka järjestelmällä sekä ryhmätapaamisen lopetus.

HUOM! Post it -lappujen teemoista saa ideoita, näkökulmia sekä lähestymiskulmia tuleviin ryhmätapaamisiin.

2. HYVINVOINTI

Ennen ryhmän alkua taustalla voi soida rauhallinen musiikki esim.

https://www.youtube.com/watch?v=iY6MareB_M

Tarvikkeet: Menetelmäkortit, Hyvinvointikehät tulostettuna ja kyniä.

Kesto: 30min. Menetelmäkortit, mikä kuvista puhuttelee juuri nyt, Mitä minulle kuuluu?

Kesto: 60-75min. Jos työparina toimii vertainen, aloitetaan teeman äärelle laskeutuminen vertaistarinalla. Tärkeää on, että vertainen on kulkenut oman matkansa uupumuksesta uuteen alkuun. Tavoitteena on, että vertaisen tarinassa on mukana toivon näkökulma ja tarina kytkeytyisi jollakin tavalla seuraavaan tehtävään.

Jokaiselle ryhmäläiselle jaetaan tulostettu hyvinvointikehä (liite 5). Ryhmäläisille annetaan aikaa tarkastella hyvinvointikehää sektoreittain ja tehdä lomakkeeseen omat merkinnät millaisena sektorit näyttävät omassa elämässään juuri nyt? Pohdintoja voi herätellä erilaisin kysymyksiin, kuten millä sektorilla on suurin vaikutus kaikkiin muihin sektoreihin? Onko joku sektori sellainen, johon ei voi itse vaikuttaa jne? Tämän jälkeen ohjeistetaan ryhmäläisiä valitsemaan yksi sektorin osa, johon haluaisi kiinnittää enemmän huomiota. Tämän jälkeen jokainen osallistuja saa jakaa muille ryhmäläisille sen verran kuin haluaa omasta sektorista, jonka on valinnut nk. kehittämisen kohteeksi. Tärkeää on nostaa esille, että pienet askeleet ovat tärkeitä ja muutokset vaativat aikaa. Tehtävän purkuun on hyvä varata runsaasti aikaa.

Kesto: 15min. Millaisin ajatuksin tästä ryhmätapaamisesta?



3. PIENIÄ ASIOITA

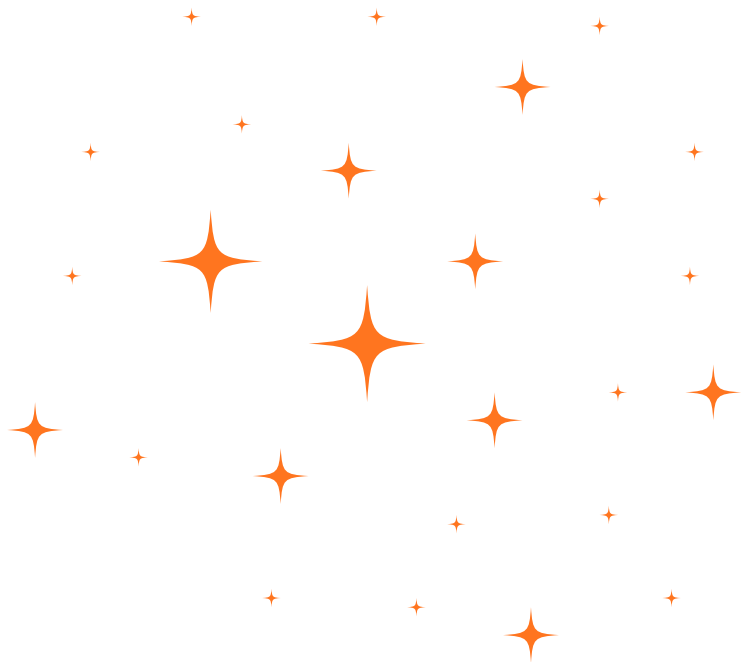
Tarvikkeet: Maksuttomia Hyvinvoinnin lukujärjestyksiä saa tulostettua esim. <https://lukujarjestys.tremedia.fi/fi/>, lisäksi tarvitaan kyniä.

Kesto: 30min. Pohdinta hetki yksin hiljaa, mitä minulle kuuluu juuri tänään? Jaetaan pareittain kuulumiset n. 3 min/hlö. Tämän jälkeen jokainen saa jakaa ryhmäläisille lyhyesti päällimmäisen kuulumisen. Käydään myös keskustelua, jäikö edeltävästä tapaamisesta jotakin sellaista, jota haluaa jakaa muille?

Kesto: 60-75min. Palataan edeltävän kerran Hyvinvointikehän äärelle ja jatketaan pienten asioiden äärellä hyvinvointilukujärjestystä hyödyntäen. Pienin askelin kohti uutta alkua. Lukujärjestys – mitä voisit lisätä tai tehdä? Kahvikupillinen omassa rauhassa tiistaiamuna? Voisiko ystävälle puhelu tai kahvit lauantaina vahvistaa hyvinvointiasi? Miltä tuntuisi ajatus pienestä kävelyretkestä maanantaina? Jokaisella ihmisellä on omat pienet keinot, joilla voi lisätä voimavaroja ja jaksamista. Jollekin se on lukeminen ja jollekin toiselle uimassa käyminen. Tässä ei ole oikeaa tai väärää tapaa.

Käydään keskustellen läpi millaisia ajatuksia hyvinvointilukujärjestys herättää sekä millaisia asioita ryhmäläiset ovat lukujärjestykseen kirjoittaneet. Toisen hyvä idea saattaa päätyä myös omaan lukujärjestykseen ja se on sallittua.

Kesto: 15min. Mitä otan mukaani tältä ryhmätapaamiselta?



4. TUNTEET JA TARPEET

Tarvikkeet: Menetelmäkortit, tulostettuna liitteissä olevat tarvelistat sekä kyniä.

Kesto: 30min. Aloitus tunne -teemakorteilla. Kortteja saa ostettua valmiina monista paikoista, mutta myös ilmaiseksi tulostettavia tunnekortteja on olemassa esim. Tukiliiton sivuilta saa tulostettua Mahti -tunnetaito kortit, joita voi käyttää kaiken ikäisten kanssa. <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

Käydään kuulumiskierros kortteja hyödyntäen: Millaisella fiiliksellä tulit tapaamiseen?

Kesto: 75min. Johdanto teemaan: Omien tarpeiden täyttäminen ei ole itsekkyyttä. Jokaisen täytyy huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Mikäli tarpeet eivät tule täytetyiksi, voi se nousta esiin esim. epämääräisenä tunnemöykkynä. Esim. tunne, että olen yksin eikä kukaan ymmärrä minua. Uupunut olo, joka ei helpota. Ahdistuksena, turhautumisena, epämääräisenä alakulona jne. Tunteiden taustalla ovat useimmiten tarpeet. Kun elämä tuntuu mielekkäältä ja tärkeältä, tarpeet ovat tyydyttyneet.

Tarpeet on hyvä erottaa haluista, jotka tuottavat hetkellistä mielihyvää. Saatamme esimerkiksi haluta kovasti uutta vaatetta, peliä tai puhelinta, mutta nämä eivät ole tarpeita. Tarpeen tyydyttyminen tuottaa pidempiaikaisen tyytyväisyyden kokemuksen. Esimerkiksi saamamme julkinen kehu ja kiitos voivat tuottaa hyvän mielen pitkäksikin aikaa. Tällöin tarpeemme tulla arvostetuksi ja hyvin kohdelluksi muiden taholta tulee TULEVAT täytetyksi.

Mikäli arki tuntuu siltä, että asioita vain tapahtuu eikä itse pysty vaikuttamaan mihinkään ja mieliala on usein painuksissa, on syytä pysähtyä. Mieti mitä pitäisi muuttua arjessasi, jotta se vastaisi paremmin tarpeitasi?

Kun tunnistat tarpeitasi, voit tehdä hyvää oloa tukevia muutoksia arjessasi. Elämä tuntuu mielekkäältä ja tärkeältä. Mielialasi kohoaa ja tunnet olevasi vastuussa omasta hyvinvoinnistasi. Samalla kerrot itsellesi olevasi tärkeä ja panostamisen arvoinen. <https://www.nyyti.fi/tarpeet/>

Kaikki alkaa omien tarpeiden tunnistamisesta ja sen hyväksymisestä, mitä tarvitsen. Ryhmäläisille jaetaan tarvelistat, joista he voivat esim. ympyröidä niitä tarpeita, joita he kokevat tänään. Varataan tehtävän tekemiseen riittävästi aikaa. Tämän jälkeen jokainen saa halutessaan jakaa muille ryhmäläisille esim. 3-4 tarvetta ja ajatuksiaan niihin liittyen.

Voidaan myös palata alun filiskorttiin ja pohtia sen tunteen pohjalta mikä tarve ei korttia valitessa ole tullut tai on tullut tyydytetyksi tänään.

Kesto: 15min. Millaisin ajatuksin tästä ryhmä kerrasta? Seuraavan kerran toiveet? Mitä tapaamiselta toivotaan?

5. AJATUKSIA JA OIVALLUKSIA

Tarvikkeet: Menetelmäkortit

Kesto: 30-45min. Aloitus menetelmäkortein, joilla kysytään mitä kuuluu? Esim. maksuttomat Millä tuolilla istut? menetelmäkortit voi tulostaa Ryhmärenki -sivustolta: <https://ryhmarenki.fi/milla-tuolilla-istut/>

Kesto: 60-75min. Koostetaan yhteinen matka tähän asti. Millaisten asioiden äärellä olemme olleet:

- Tutustuminen ja tapaamisten toiveet.
- Teemana jaksaminen ja hyvinvointikehän.
- Jaksaminen jatkui; hyvinvointikehä ja hyvinvoinnin lukujärjestys.
- Teemana tunteet ja tarpeet niiden taustalla.

Voimaa ja valoa elämään -hankkeessa tähän kertaan ei varattu erillisiä tehtäviä vaan annettiin tilaa keskustelulle, pohdinnolle ja ajatusten jakamiselle. Millaisia asioita tämä matka on tuonut ryhmäläisten elämään? Mistä lähdettiin liikkeelle ja missä kukin nyt on?

Kesto: 15min. Millaisin ajatuksin nyt, kun ryhmä päättyy? Loppukysely ja loppusanat.



LIITTEET

Liite 1 - Esimerkki alkukyselystä

Liite 2 - Esimerkki loppukyselystä

Liite 3 - Esimerkki mainos

Liite 4 - Oulun seudun omaishoitajat ry:n, Uusia Polkuja työhön ja elämään -hankkeen 2021-2023 Mun Polku valmennuksen harjoituksia (s.14-20).

Liite 5 - Hyvinvointikehä

Liite 1 - 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 2 - 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 3 - esimerkki ryhmän mainoksesta

Uupumuksesta - Uuteen alkuun

Hei, oletko poissa työelämästä ja koet arjen uuvuttavana?

Tule herättelemään omia voimavarojasi muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien työikäisten kanssa!

Tapaamisteemat:

- Tutustuminen
- Omat vahvuudet
- Lupa puhua
- Itsemyötätunto
- Yhdessä ideoitu sisältö

Ryhmän tapaamiset:

Keskiviikkoisin klo 12:00-13:30
29.10., 12.11., 26.11., 10.12., 17.12.

Porrassalmenkatu 17 B (2.krs) tai
Teams- etäyhteydellä.

Ryhmän ohjaajina hankkeen Katariina ja Virikkeen kokemusasiantuntija Tinja.

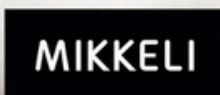
Ryhmä on mikkeliäisille sekä kangasniemeläisille.
Osallistuminen on maksutonta.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen **24.10. mennessä:**

Katariina Romo, katariina.romo@violary.fi, 0503232785



Euroopan unionin
osarahoittama



Kangasniemi
KAUNIS JA UUDISTUVA



Erilaisia tarpeita

- Y h t e y s**
- arvostus
 - empatia
 - hellyys
 - henkinen turva
 - hoiva
 - huolenpito
 - huomioiminen
 - huomioiduksi tuleminen
 - hyväksyntä
 - intiimiyys
 - jatkuvuus
 - johdonmukaisuus
 - kiintymys
 - kumppanuus
 - kunnioitus
 - luottamus
 - lämpö
 - läheisyys
 - myötätunto
 - rakkaus
 - todellisuuksien kohtaaminen
 - toisen näkeminen
 - nähdyksi tuleminen
 - toisen kuuleminen
 - kuulluksi tuleminen
 - tuki
 - vakaus
 - varmuus
 - vastavuoroisuus
 - vuorovaikutus
 - välittäminen
 - yhteenkuuluvuus
 - yhteistyö
 - ymmärtäminen
 - ymmärretyksi tuleminen

- M e r k i t y s**
- aikaansaaminen
 - elämän rikastuttaminen
 - haasteellisuus
 - /haastavuus
 - kiitollisuus, elämän juhliminen
 - hengellisyys, henkisyys
 - inspiraatio, innostus
 - itseilmaisu
 - juhliminen
 - kasvu, oppiminen
 - luovuus
 - merkityksellisyys
 - osallisuus
 - pätevyys
 - selkeys
 - stimulointi
 - sureminen
 - tarkoitus
 - tehokkuus
 - tietoisuus
 - toisen hyvinvoinnin edistäminen
 - toivo
 - tärkeys
 - vakuuttaminen
 - ymmärrys



Erilaisia tarpeita

2/2

I **t** **s** **e** **n** **ä** **i** **s** **y** **y** **s**

- spontaanisuus
- tieto, informaatio
- tila
- vaihtelu
- valinta
- valta
- vapaus
- vastuu
- yksityisyys

L **e** **i** **k** **k** **i**

- ilo
- hauskanpito
- huumori
- seikkailu

E **h** **e** **y** **s**

- aitous
- läsnäolo
- rehellisyys
- yhtenäisyys

R **a** **u** **h** **a**

- ennakoitavuus
- harmonia,
- sopusointu
- helppous
- järjestys
- kauneus
- lohtu
- tasavertaisuus
- reiluus
- suojeleminen
- tasapaino
- yhteisöllisyys

h **y** **v** **i** **n** **v** **o** **n** **i** **n** **t** **i**

- ilma
- kosketus
- lepo
- lämpö
- nautinto
- ravinto
- rentoutuminen
- seksuaalinen ilmaisu
- turva, suoja
- uni
- vesi
- valo

ERITYISLAPSIPERHEIDEN

ajalla

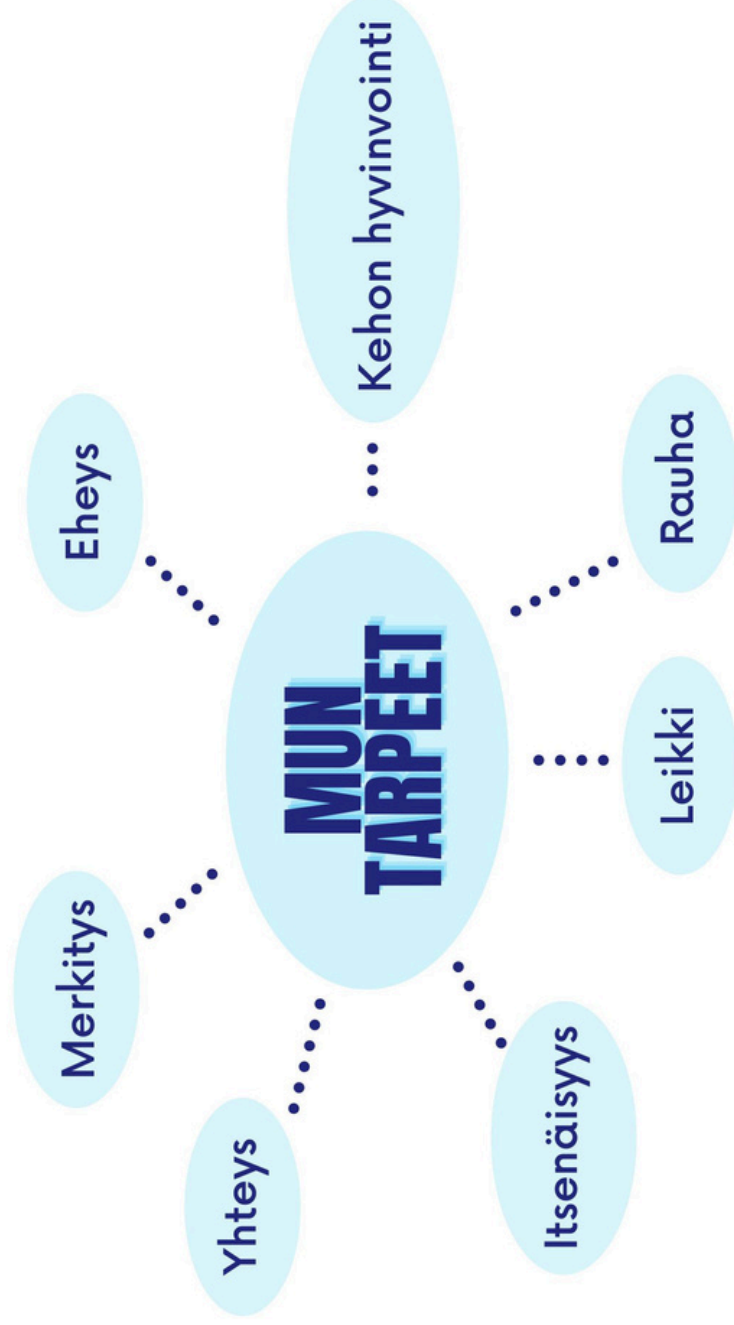


Lähde: Marshall B. Rosenberg (2019): Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus

Harjoitus

Mun tarpeet

Katsele "Erilaisia tarpeita" -listaa, pohdi ja alleviivaa mitkä ovat sun keskeisimpiä tarpeita. Jatka mind map -karttaa kirjoittamalla siihen näitä tarpeitasi, jotka olet alleviivannut. Miltä kartta näyttää, mitä sun tarpeet ovat juuri nyt, tässä hetkessä?



Mielipahan tunteita, joita koemme, kun tarpeemme ovat tyydyttyneet

1/2

Arvokas	Haltioitunut	Ihastunut	Kiehtova	Miellyttävä
Arvostettu	Hehkuva	Ihastuttava	Kiinnostava	Miehekäs
Autuas	Hellä	Ihmeissään	Kiinnostunut	Mukana oleva
Auttavainen	Helpottunut	Illahtunut	Kiitollinen	Mukava
Avoin	Henkiin herännyt	Iloa uhkuva	Kokonainen	
Avosydäminen	Herkkä	Iloinen	Kunnioitettu	
Avulias	Hiljainen	Innostunut	Lempeä	
Elinvoimainen	Hilpeä	Inspiroitunut	Leppoisa	
Eloisa	Huoleton	Joukkoon kuuluva	Liikuttunut	
Elpynyt	Hurmioitunut	Juhlallinen	Loistava	
Elämäniloinen	Huvittunut		Lumoutunut	
Elävä	Hyväntahtoinen		Luotettava	
Energinen	Hyvässä vedossa		Lämmin	
	Häikäisevä			
	Häikäistynyt			
	Hämmästynyt			



Lähde: Marshall B. Rosenberg (2019): Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus

Mielipahan tunteita, joita koemme, kun tarpeemme ovat tyydyttyneet

2/2

Nautinnollinen	Rattoisa	Taianomainen	Seestynyt	Yhteenkuuluva
Naisellinen	Rauhallinen	Tarmokas	Seikkailunhaluinen	Ylevä
Odottava	Reipas	Toimielias	Suurenmoinen	Yllättynyt
Onnellinen	Rentoutunut	Toiveikas	Suuri	Ylpeä
Optimistinen	Riemastunut	Turvallinen	Syventynyt	Ystävällinen
Osallinen	Riemuisa	Tyydyttynyt	Säteilevä	Ällistynyt
Pirteä	Rohkaistunut	Tyyni	Taianomainen	
Ponteva	Seestynyt	Tyyntynyt	Tarmokas	
Poreileva	Seikkailun haluinen	Tyytyväinen	Toimielias	
Pursuava	Suurenmoinen	Tärkeä	Toiveikas	
	Suuri		Turvallinen	
	Syventynyt		Tyydyttynyt	
	Säteilevä		Tyyni	
			Tyyntynyt	
			Tyytyväinen	
			Tärkeä	



Lähde: Marshall B. Rosenberg (2019): Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus

Mielipahan tunteita, joita koemme, kun tarpeemme eivät ole tyydyttyneet

1/2

Ahdistunut	Haavoittunut	Ikävystynyt	Kateellinen	Laikea	Masentunut
Aikaansaamaton	Haluton	Ilkeä	Katkerä	Laiska	Merkityksetön
Alakuloinen	Hankala	Inhottava	Kauhistunut	Lamaantunut	Mielelön
Allapäin	Hapan	Innoton	Kehno	Lannistunut	Mitätön
Ankara	Harmistunut	Irrallinen	Kiihtynyt	Levoton	Murheellinen
Ankea	Hengetön	Itsekäs	Kiivas	Lopen uupunut	Murheen
Apaattinen	Hengästynyt	Jännittynyt	Kireä	Loppuun palanut	murtama
Avuton	Hermostunut	Järkyttynyt	Kiukkuinen	Loppuun kulunut	Murtunut
Eloton	Hidas		Kiusaantunut		Mustasukkainen
Empivä	Hiljainen		Kiusallinen		Nolo
Epäilevä	Huolestunut		Kova		Nyreä
Epämiellyttävä	Hädissään		Kuohuksissaan		Närkästynyt
Epäröivä	Häiriintynyt		Kurja		Nääntynyt
Epätoivoinen	Häkeltynyt		Kuuma		
Epävarma	Hämentynyt		Kykenemätön		
Eristäytynyt	Häpeä		Kylmä		
Etäinen	Hätäntynyt		Kärsimätön		

Lähde: Marshall B. Rosenberg (2019): Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus



Mielipahan tunteita, joita koemme, kun tarpeemme eivät ole tyydyttyneet

2/2

Onneton	Saamaton	Tahdoton	Uhattu	Vaattimaton	Yhdentekevä
Pahastunut	Samantekevä	Tasapainoton	Uhmakas	Vaikea	Yksinäinen
Pahoillaan	Sekava	Tehoton	Unelias	Vaivautunut	Yksitoikkoinen
Passiivinen	Shokissa	Toivoton	Uninen	Varuillaan	Yllättynyt
Peloissaan	Sietämätön	Torjuva	Uupunut	Vastahakoinen	Ymmällään
Pelästynyt	Surkea	Tunteeton		Velto	Äkäinen
Pettynyt	Surkuteltava	Tuomitseva		Vetäytyvä	Äreä
Pitkästynt	Surullinen	Turhautunut		Vihainen	Ärsyyntynyt
Poissa tolaltaan	Surumielinen	Turtunut		Vihamielinen	Ärtynyt
Raivostunut	Surun murtama	Turvaton		Viheliäinen	
Rasittunut	Suunniltaan	Tuskainen		Viileä	
Raskas	Suuttunut	Tuskastunut		Vimmastunut	
Raskasmielinen	Synkkä	Tyhjyyttä kokeva		Voimaton	
Rauhaton	Syrjäytynyt	Tylsistynyt		Voipunut	
Ristiriitainen	Syylinen	Tympäntynyt		Välinpitämätön	
	Säikky	Tyrmistynyt		Väsytynyt	
	Säikähtänyt	Tyytymätön		Väsähtänyt	



Lähde: Marshall B. Rosenberg (2019): Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus

Hyvinvointikehä

mukaiilee MIELI ry:n mielenterveyden käden teemoja

RUOKAILLEN SÄÄNNÖLLESTI JA RAVINTO LISÄÄ HYVINVOINTIANI

IHMISUUTENI VOIVAT HYVIN JA TUNNISTAN TUNTEITANI

NUKUN JA LEPÄÄN RIITTÄVÄSTI

LIIKUN ITSELLE MIELUISALLA TAVALLA JA RIITTÄVÄSTI

ARJEN RYTMI TUKEE JAKSAMISTANI

VAPAA-AIKANA PYSTYIN TOTEUTTAMAAN ITSEÄNI JA SE TUKEE JAKSAMISTANI

ELÄN ARVOJENI MUKAISTA ARKEA

MIELENI JA KEHONI VOIVAT HYVIN

