



EKL Elinvoimaa



Käskynkässä kerhoon!

-vertaisohjaajan työkirja



**EKL Elinvoimaa -hanke
2013**

**EKL Elinuimaa -hanke
2013**

Käskynkässä kerhoon!

-vertaisohjaajan työkirja





EKL Elinvoimaa



**Eläkkeensaajien
Keskusliitto EKL ry**

Copyright: Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Graafinen suunnittelu ja kuvat: Studio Lume, Katja Konga

Paino: Premedia Helsinki Oy, 2014

ISBN: 978-951-96431-2-0

Sisältö

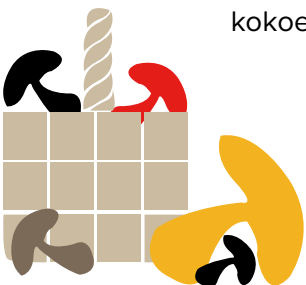
Johdanto	4
EKL Elinvoimaa -hanke ikääntyneille	
Mikä EKL Elinvoimaa -hanke on?	6
Hankkeen eettiset periaatteet	7
Mitä on ikääntyneen mielen hyvinvointi	
Taustatietoa mielen hyvinvoinnista ikääntyessä	9
Mikä edesauttaa mielen hyvinvointia eläkeiässä?	10
Kuinka aloittaa Käskynkkä -toiminta	
”Vertaisohjaajan huoneentaulu”	12
Muita huomioita ja vinkkejä Käskynkkä-toimintaan	13
Ihmisten innostaminen vapaaehtoistyössä	
Muutama sanan innostamisesta	14
Innostaminen on toiminnasta tiedottamista	16
Vinkkejä esiintymisjännityksestä selviämiseen	18
Hyvää kerhotoimintaa ja ohjelman järjestämistä	
Millainen on hyvä kerho? – vertaisohjaajien ajatuksia	19
Ohjelmaideoita kerhoihin	
1. Tutustuminen ja ryhmäytyminen – ensimmäinen kerhokerta	21
2. Mielenterveys ja minä	24
3. Huumori ja elämänilo	26
4. Pelit	28
5. Elämäni matkat	29
6. Ystävien päivä	30
7. Ulkoilua	30
8. Voimavarat ja kiitollisuus	31
9. Kirjallisuus ja runot	34
10. Musiikki	34
11. Rentoutunut mieli	38
Lähteet	40
Liitteet	41

Johdanto

Tämä työkirja on tarkoitettu EKL Elinvoimaa -hankkeessa (2012–2016) koulutetuille vertaisohjaajille tukemaan kerhotoiminnan ohjaamista. Kirjassa käydään läpi Elinvoimaa-kerhotoiminnan käynnistämiseen liittyviä näkökulmia ja vinkkejä, sekä ideoidaan kerhotoiminnan sisältöjä. Kirja antaa vinkkejä myös Käskynkkä-ystävätoiminnan käynnistämiseen omassa EKL-yhdistyksessä tai muussa ikäihmisten yhdistystoiminnassa. Käskynkkä-ystävätoimintaan ei ole tiettyä kaavaa olemassa, vaan se muodostuu kussakin yhdistyksessä olevien tarpeiden ja kiinnostuksen mukaan. Useimmissa yhdistyksissä löytyy ihmisiä, jotka silloin tällöin kaipaisivat seuraa tai avustusta esimerkiksi asioilla käymisessä, mutta haasteena on löytää heidät. Toinen puoli haastetta on löytää vapaaehtoisten ystävien joukko yhdistykseen. Vapaaehtoiset ystävät ovat ihmisiä, joiden sydäntä lähellä ovat huolehtiminen kanssaihmisistä ja halu auttaa ja tuottaa iloa toisille sekä olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Vapaaehtoiseksi ystäväksi ryhtyäkseen ei tarvita erityistaitoja, vaan jokainen voi toimia tässä tehtävässä omilla taidoillaan ja kyvyillään.

Kirjan alussa esitellään EKL Elinvoimaa -hanke ja sen toimintamuodot, sekä käydään läpi toiminnan eettisiä periaatteita. Mitkä tehtävät kuuluvat vapaaehtoiselle ja mitkä eivät? Kirjan teoreettisemmassa osuudessa esitellään taustatietoa mielen hyvinvoinnista ikääntyessä sekä 2012 toteutetun kyselyn tuloksia, jossa eläkeikäisiltä kysyttiin heidän näkemyksiään siitä, mikä edistää mielen hyvinvointia eläkeiässä, mitä mielenterveys merkitsee heille ja miten he hoitavat omaa mielen hyvinvointiaan. Seuraavaksi käsitellään motivointia ja toiminnan markkinointia sekä esitellään hankkeen pilotti- eli kokeilukoulutuksessa syksyllä 2012 nousseita näkemyksiä hyvästä kerhotoiminnasta.

Lopuksi käydään läpi 11 mahdollista teemakokonaisuutta eri ryhmäkerroille Elinvoimaa-kerhoihin. Saman teeman kanssa voi tosin jatkaa myös seuraavalla ja sitä seuraavalla kerralla, jos ryhmä kokee, että asiaa ja työstettävää riittää aiheen kanssa vielä. Vertaisohjaajan kannattaa myös kartoittaa ryhmäläisten olemassa olevia taitoja ja valjastaa ne kerhossa käyttöön. Jos mukana on taitava kokkaaja, käden töiden rakastaja tai vaikka metsäsieniasiantuntija, kannattaa taito nostaa esille ja tarjota kerhonohjausvuoroa. Lopussa esitellään myös muutama sivusto internetissä ja kirja, josta löytyy kattava kokoelman vinkkejä ryhmätoimintoihin.



**Vertaisohjaajan kannattaa
myös kartoittaa ryhmäläisten
olemassa olevia taitoja ja
valjastaa ne kerhossa käyttöön.**



EKL Elinvoimaa -hanke ikääntyneille

Mikä EKL Elinvoimaa-hanke on?

Eläkkeensaajien Keskusliiton Ennaltaehkäisevän mielenterveystoiminnan kehittämishanke – EKL Elinvoimaa toteutetaan vuosina 2012–2016. Tänä aikana kehitetään ikääntyvien ennaltaehkäisevää ja mielen hyvinvointia tukevaa toimintaa Eläkkeensaaja-yhdistyksiin. Hanketta rahoittaa RAY. Miellemme ikäihmisten mielenterveyskysymysten kohdalla ennaltaehkäisevään puoleen ei ole kiinnitetty tarpeeksi huomiota. Ikäihmisten yksinäisyyttä ja syrjäytymistä voidaan ehkäistä ennalta ja yksi tehokas keino siihen on monipuolinen vapaaehtoistoiminta. Esimerkiksi ystävä- ja ryhmätoiminnasta on saatu hyviä tuloksia ja niiden on todettu olevan erinomainen ennaltaehkäisevän mielenterveystoiminnan muoto. EKL Elinvoimaa -hankkeessa pyritään löytämään ja yhdistämään sekä vanhoja että uusia vapaaehtoistoiminnan tapoja ja kannustamaan EKL-yhdistyksiä löytämään omanlaisensa tapa tuottaa yhteisöllistä toimintaa ikäihmiseltä ikäihmiselle.

EKL Elinvoimaa rakennetaan välittämisen verkostojä, mikä tarkoittaa sitä, että EKL:n yhdistyksissä toimivia koulutetaan vertaisohjaajiksi, jotka voivat omalla alueellaan ohjata kerhoja, joiden teemana on mielen hyvinvointi, organisoida ystävätoimintaa tai käynnistää mummo- ja vaaritoimintaa paikallisissa päiväkodeissa ja kouluissa. Toimintaa suunnitellaan yhteistyössä EKL-yhdistysten kanssa ja paikalliset erityistarpeet huomioidaan.

Hankkeessa kehitetään myös Käskynkkä-ystävätoimintaa, jossa ikäihmisen kaveriksi esimerkiksi EKL:n yhdistykseen, kauppaan, pankkiin tai postiin lähtee toinen ikäihminen. Käskynkkä-toiminta voi pitää sisällään myös monenlaista muunlaista huolenpitoa ja välittämistä toisesta ihmisestä, esimerkiksi vierailua kotona, yhdessä ulkoilua, soittelua puhelimella tai Internetin skype-ohjelman avulla tai kirjeenvaihtoa. Tämä toiminta on jo tuttua monissa EKL:n yhdistyksissä, mutta nyt se nostetaan ensimmäistä kertaa esiin, nimetään ja siitä luodaan toimintamalli EKL:n yhdistyksiin ja ikäihmisten pariin yleisemminkin. Käskynkän avulla ylläpidetään kiinnostusta omaan eläkkeensaajayhdistykseen, muistutetaan jäsenyydestä ja etsitään uudenlaisia tapoja olla jäsen erilaisissa elämäntilanteissa, myös toimintakyvyn laskemisen myötä.

Hankkeen eettiset periaatteet

EKL Elinvoimaa -vertaisohjaajien toivotaan sitoutuvan seuraaviin periaatteisiin. Eettiset periaatteet pätevät niin Käskynkkä-ystävätoiminnassa kuin kerhotoiminnassa tai muussa hankkeen vapaaehtoistoiminnassa.

Vapaaehtoisuus

Jokainen tulee mukaan EKL Elinvoimaa -projektin toimintaan vapaaehtoisesti. Olennaista on halu auttaa toisia ihmisiä ja olla mukana toiminnassa. Vapaaehtoistoiminta tuottaa iloa ja hyvää mieltä mukana oleville.

Tasa-arvoisuus ja ei-ammattimaisuus

EKL Elinvoimaa -vapaaehtoistoiminnassa kaikki osapuolet – niin auttajat kuin autettavat – kohtaavat tasa-arvoisina. Auttajalta ei odoteta ammatillista tai muunlaista erityisosaamista. Vapaaehtoinen toimii osana tuettavan, ammattityöntekijöiden, omaisten ja ystävien verkostoa. Vapaaehtoisena voi toimia kuka tahansa ammatillisesta tai koulutuksellisesta taustasta riippumatta. Jokaista mukana olevaa arvostetaan ja jokainen hyväksytään omana itsenään.

Vastavuoroisuus ja vuorovaikutteisuus

EKL Elinvoimaa -toiminta on ihmisten välistä vastavuoroista ja vuorovaikutteista toimintaa. Jokainen toimintaan osallistuva tuo vuorovaikutukseen oman panoksensa. Vapaaehtoistyö antaa paljon kaikille osapuolille. Toiminnassa kaikki voittaa.

Autettavan ehdoilla toimiminen

Jokainen on itse oman elämänsä paras asiantuntija. Vapaaehtoinen ystävä ei pyri tekemään päätöksiä toisen puolesta, vaan toimii auttajana, rinnalla kulkijana, tarvittaessa kuuntelijana ja tukena.

Erilaisuuden kohtaaminen

EKL Elinvoimaa -vapaaehtoiset ystävät hyväksyvät sen, että kohdattavat ihmiset voivat tulla hyvin erilaisista taustoista ja eri elämäntilanteista. Myös näkemykset ja arvot voivat olla ristiriitaisiakin omiin nähden. EKL Elinvoimaa -hankkeessa erilaisuus nähdään rikkautena ja erilaisia mielipiteitä, taustoja ja arvoja kunnioitetaan.

Palkattomuus

EKL Elinvoimaa -vapaaehtoistyöstä ei makseta rahallista korvausta. Yhdistys vastaa mahdollisista toimintakulujen korvaamisista ja ne katsotaan tapauskohtaisesti.

Luotettavuus ja sitoutuminen

Vapaaehtoiseen on voitava luottaa. Ilmoitathan aina jos et pääsekään sovitusti paikalle tai pysty täyttämään tehtävää, johon olet lupautunut. Myös vapaaehtoistyö voi uuvuttaa, ja siksi on tärkeää arvioida omat voimavaransa, jotta ei lupaa enemmän kuin jaksaa. EKL Elinvoimaa -toiminnassa voi itse määritellä milloin on käytettävissä ja pyytää myös tarvittaessa työnohjausta.

Vaitiolovelvollisuus

Vapaaehtoinen on vaitiolovelvollinen vapaaehtoistyössä kohtaamistaan asioista. Pulmatilanteessa vapaaehtoisella on oikeus ja velvollisuus keskustella asiasta ammattilaisen kanssa. Aina voi olla yhteydessä EKL Elinvoimaa -hankkeen työntekijöihin.



Mitä on ikääntyneen mielen hyvinvointi

Taustatietoa mielen hyvinvoinnista ikääntyessä

Tutkimusten mukaan suuri osa ikääntyvistä tuntee elämänlaatunsa hyväksi ja ovat tyytyväisiä elämäänsä, jopa enemmän kuin työkäiset. Positiivinen elämänasenne ja elämään tyytyväisyys ovat yhteydessä myös pitkäikäisyyteen. Ne ylläpitävät aktiivista elämäntyyliä, edesauttavat sosiaalista kanssakäymistä ja sitä kautta sosiaalisen tuen saamista. Tyytyväisyys etenkin tämänhetkiseen elämään pidentää tutkimusten mukaan elinikää. *(Lyrra 2006.)*

Ikäihmisen elämään, kuten nuorempienkin, liittyy kuitenkin erilaisia muutoksia ja kriisejä. Näitä ovat esimerkiksi leskeytyminen, omaishoitajuus, muutto palvelutaloon sekä eläkkeelle jääminen. Se, miten reagoimme muutoksiin, on yksilöllistä ja liittyy persoonallisuuteemme, taustaamme ja selviytymistaitoihimme. Vaikka vanhustenhuollosta ja sen ongelmista on keskusteltu paljon, ikäihmisten mielenterveyskysymykset ovat harvoin nousseet otsikoihin ja esille laajemmin. Kuitenkin jopa runsaat kymmenen prosenttia yli 65-vuotiaista suomalaisista potee selvitysten mukaan masennusta ja miltei kaksinkertainen joukko kokee tulevaisuutensa toivottomaksi.

(Maria Saarenheimo 26.9.2009 HS Vieraskynä: Vanhanakin oikeus mielenterveyteen)

Ikääntyville hyvä mielenterveys tarkoittaa mahdollisuutta nauttia elämästä, osallistua mielekkääseen tekemiseen sekä tuntea itsensä arvostetuksi yhteisön jäseneksi. Hyvä mielenterveys edistää selviämistä elämään liittyvistä muutoksista ja kriiseistä. Mielenterveyden edistäminen on pohjimmiltaan kohtaamista ja vuorovaikutusta toisten kanssa. Keskeistä on kokonaisvaltaisuus sekä yksilöllisyyden kunnioittaminen. Mielenterveyden edistäminen kuuluu kaikille. *(Stengård 2011.)*

Itse mielenterveys-sanalla on edelleen melko negatiivinen kaiku. Mielenterveys yhdistetään mielen sairauteen ja erilaisiin mielenterveyden häiriöihin. Nykyään mielenterveyden eroa mielen sairaudesta halutaan korostaa puhumalla positiivisesta mielenterveydestä, joka korostaa ihmisen voimavaroja. Tunnuspiirteitä positiiviselle mielenterveydelle ovat todellisuudentaju, kyky tunnepitoisiin ihmissuhteisiin, vuorovaikutukseen, henkilökohtaiseen tunneilmaisuuksiin ja työntekoon. Positiiviselle mielenterveydelle ominaista on itseluottamus, tyytyväisyys itseensä ja elämään, tunne oman elämän hallin-

nasta sekä toivo ja optimismi. EKL Elinvoimaa -hankkeessa puhutaan mielen hyvinvoinnista, joka pohjaa positiiviseen mielenterveyskäsitykseen. Mielen hyvinvointi on toisaalta mahdollisuus ja toisaalta haaste meille kaikille. Se on elämäntaito, jota voi harjoitella ja oppia koko elämän ajan sekä voimavara, jota lisätään ja käytetään koko ajan.

Mikä edesauttaa mielen hyvinvointia eläkeiässä?

Suomen Mielenterveysseuran projektisuunnittelija, dosentti Ilka Haarni (2012) on kartoittanut kansainvälisistä tutkimuksista ja eritellyt tekijöitä, joiden on tutkimuksissa todettu edesauttavan mielen hyvinvointia. Tällaisia ovat esimerkiksi sosiaaliset aktiviteetit. Ne tukevat mielen hyvinvointia eläkeiässä ja vähentävät masennusoireita. Lisäksi sekä liikunnan että vapaaehtoisen toiminnan on osoitettu monissa tutkimuksissa olevan yhteydessä mielen hyvinvointiin. Yksilötasolla myös mielenterveystaidoilla on merkittävä rooli mielen hyvinvoinnin kokemiselle.

Mielen hyvinvointia voidaan edistää myös riittävällä unella ja liikunnalla, tasapainoisella ravitsemuksella ja terveyden hoitamisella. Myös olosuhteet on otettava huomioon – esimerkiksi asunnon, kulkuyhteyksien ja turvallisuuden merkitys mielen hyvinvoinnille on oleellista. Ikääntyvien asema ja osallisuus heijastuvat myös mielen hyvinvointiin ja arvostus, autonomia, toimeentulo sekä palvelut ovat olennaisia eläkeikäisten hyvinvoinnille.

Eläkeikäisten ryhmiltä kysyttiin vuoden 2012 lopulla mitä mielenterveys heille merkitsee ja mikä heidän mielestään tukee mielen hyvinvointia eläkeiässä. Vastaukset kerättiin yhteensä 137 henkilöltä sekä yhdeltä, noin 60 hengen ryhmältä. Vastauksia saatiin ikäihmisten palvelukeskuksista sekä Eläkeliiton että Eläkkeensaajien Keskusliiton yhdistyksistä eri koulutus- tai mielen hyvinvointia käsitelleissä tilaisuuksissa. (Haarni 2013.)

Vastauksista eriteltiin seuraavia tuloksia.

- Mielen hyvinvoinnista huolehditaan monipuolisin keinoin: Useimmin kuvattiin erilaisia harrastuksia: esimerkiksi lukeminen, käsityöt, seurakuntatoiminta, laulaminen ja soittaminen, mökkeily, sienestys ja marjastus, kalastus sekä yhdistystoiminnan ja vapaaehtoistoiminnan monet muodot. ***”Kuorolaulun olen minä kokenut hyväksi”.***

- Toisaalta mielen hyvinvointia huollettiin sosiaalisin keinoin: ajatusten ja kokemusten vaihto, sopu ja läheisyys rakkaiden kanssa, hyvä parisuhde sekä isovanhemmuuden ilot. Ystävien tapaaminen ja yhdessä muiden kanssa harrastaminen tai osallistuminen yhteisölliseen toimintaan oli listattu moneen vastaukseen. **”Olen yhdistyksessä täysillä mukana, ei ehdi murehtia muita asioita”**. Yksi vastaaja kertoi myös kotikissan olevan mielen hyvinvoinnille erittäin tärkeän.
- Mielen hyvinvoinnille oleellisia olivat myös perustarpeet, eli uni, ruoka ja lepo. Myös liikkuminen ja luonto mainittiin, **”Ei saa jäädä neljän seinän sisälle”**.

Mielenterveyden merkitys koettiin tärkeäksi, osa koki sen olennaisimmaksi osaksi terveyttä ja elämää, **”Ykkösasia”**. Erään vastaajan mukaan mielenterveys on **”kykyä kohdata arjen haasteet ja ilot”**. Mielenterveys nähtiin voimavarana, joka tuo elämänhallintaa ja energisyyttä: jaksamista, virkeyttä ja pärjäämistä esimerkiksi omien asioiden hoitamisen ja itsestä huolehtimisen muodossa. Voimavarana mielenterveys mahdollisti tavallisen elämän, esimerkiksi elämässä kiinni pysymisen ja yhdessä muiden kanssa olemisen. Myös hyvinvoinnin säilyminen mainittiin: **”Toivoisin saavani pitää nykyisen järkeni samanlaisena ettei tulisi takapakkia”**, huomautti yksi vastaajista. Mielenterveys mahdollisti hyvän ja rauhallisen elämän ja toi elämänhalua. **”Tasapainoa jokapäiväisesti”**, **”Hyvää ja rauhallista oloa”**, **”Elämäniloa”**. Neljäntenä mielenterveyden merkitys nähtiin koskevan elämäntaitoja ja asennoitumista elämään.

Näiden vastausten joukossa korostettiin myönteistä elämänasennetta, itsetuntemusta ja hyväksymistä, suvaitsevaisuutta ja arvostamista sekä kiitollisuutta.

EKL Elinvoimaa ja Käskynkkä-toiminta tarjoavat eläkkeensaajille mielen hyvinvointia ylläpitävää ja uudistavaa toimintaa. Yhteisöllisyyden ja toisesta välittämisen, auttamisen sekä huolehtimisen keinoin tarjotaan toimintaan osallistuville itse pitää huolta omasta mielen hyvinvoinnista.



Kuinka aloittaa Käskynkkä-toiminta

Vertaisohjaajan huoneentaulu

Sitoudun toimimaan yhdistyksessä EKL Elinvoimaa-vertaisohjaajana. Tehtävään käytettävän ajan ja ajankohdan voin määritellä itse.

Kaveria ei jätetä – autan toisia vertaisohjaajia ja saan heiltä itse tarvittaessa apua. Apua ja ohjausta saan myös Elinvoimaa-projektityöntekijöiltä.

Noudatan Elinvoimaa-vapaaehtoistoiminnassani vaitiolovelvollisuutta. Pidän luottamuksellisena kaikki vapaaehtoistoiminnassani kuulemani tiedot. Myös kerhotoiminnassa kuulemani asiat kuuluvat vaitiolovelvollisuuteeni. Vaitiolovelvollisuuteni jatkuu, vaikka lopettaisin vapaaehtoisena olemisen.

Minulle eivät kuulu Käskynkkä-toiminnassa, käydessäni esimerkiksi vierailulla toisen ikäihmisen luona hoidolliset tai sairaanhoidolliset toimenpiteet. En korvaa hoitotyöntekijöitä. En tee päätöksiä toisten puolesta, vaan kunnioitan heidän itsemääräämisoikeuttaan.

Minulla on halutessani oikeus lopettaa vapaaehtoistoiminta yhteisestä sopimuksesta.

Esimerkkejä tehtävistä, jotka eivät kuulu vapaaehtoiselle ystävätoiminnalle:

- lääkkeiden anto
- henkilön nostaminen, kantaminen
- pukeminen
- wc:ssä avustaminen

Esimerkkejä mitä vapaaehtoinen ystävä voi tehdä:

- lukeminen ystävälle
- keskustelu
- laulaminen, soittaminen
- pelaaminen
- muistelu, valokuvien katselu
- saattoapu esim. lääkäriin, pankkiin tai postiin
- ulkoilukaverina toimiminen
- teatteriin tai konserttiin kaveriksi lähteminen
- museoon tai kirjastoon meno yhdessä
- hakeminen EKL-yhdistyksen kerhoon tai muuhun toimintaan
- puhelin- tai skypesoitot

Muita huomioita ja vinkkejä Käskynkkä-toimintaan

Jos ystävätoiminnassa tulee hätätilanne ulkona ollessa; soitetaan ambulanssi (puh. 112) ja ilmoitetaan mahdollisen hoitokodin, jossa ystävä asuu, henkilökunnalle asiasta. Jos lähdet ulkoilemaan kotona asuvan ystävänsä kanssa, pyydä häneltä yhteystiedot jollekin omaiselle tai luottohenkilölle, jolle voit ensimmäisenä ilmoittaa, jos hätätilanne sattuu kotona tai ulkoillessa tai jos ystävä ei avaa sovittuna päivänä ovea sinulle. Voit myös yrittää huuata postilaatikosta tai soittaa huoltoyhtiölle, jos et saa luottohenkilöä kiinni. Jos ystävä menee tajuttomaksi kun olet hänen luonaan, soita ambulanssi ja käännä hänet kylkiasentoon – älä yritä nostaa häntä.

Sattuipa mitä tahansa pysy rauhallisena ja toimi hätäilemättä.

- * Käsien desinfiointi; pesu ja kuivaus ennen tapaamista
- * Huomioi hajusteallergiat, älä käytä voimakkaita hajusteita.
- * Ikäihmisen sekavuuden tai poikkeavan käytöksen taustalla voi olla fyysinen vaiva, kuten virtsatieinfektio. Ilmoita muuttuneesta käytöksestä hoitohenkilökunnalle tai luottohenkilölle.
- * On hyvä pitää mielessä, että alkuvaiheen muistihäiriöihin liittyy melko tyypillisesti mielialaoireita, kuten masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Toki mielialaoireet voivat johtua monesta muustakin syystä. Vapaaehtoisen tärkeä tehtävä on kuunnella toista hänen murheissaan, ei yrittää ratkaista ongelmia hänen puolestaan.
- * Myöhemmin muistisairauden oirekirjo saattaa laajeta epä- ja harhaluuloisuuteen. Tämä johtuu osittain siitä syystä, ettei sairastunut ymmärrä ympärillä tapahtunutta. Myös aggressiivinen käytös tai rajua kielenkäyttöä voivat olla merkki muistisairaudesta. Käänny luottohenkilön tai hoitohenkilökunnan puoleen kaikissa ongelmatilanteissa.



EKL Elinvoimaa

Pidä EKL Elinvoimaa -pinssiä näkyvillä, kun menet tapaamaan ystävää. Pinssi osoittaa että olet koulutautunut vertaisohjaaja ja vapaaehtoinen.

Suosittelavaa luettavaa:

Säpyskä-Nordberg M, Vuorjoki-Andersson E, Salminen U, Karvinen E
ULKOILUYSTÄVÄKSI IÄKKÄÄLLE. – opas vapaaehtoiselle ulkoiluystäväille.
Ikäinstituutti 2008.

Ihmisten innostaminen vapaaehtoistyössä

Muutama sana toimintaan innostamisesta

Vapaaehtoisten toimintaan mukaan lähteminen on perusedellytys, jota ilman kerho- tai ystävätoiminta ei käynnisty. Osaa ihmisistä on helppo innostaa mukaan uuteen toimintaan, osa vaatii sinnikästäkin houkuttelua. Joskus asiat lutviutuvat kuin itsestään, innokas vapaaehtoinen kertoo uudesta toiminnasta ja se kuulostaa houkuteltavasta hyvältä ja myös ajankohta on sopiva. On eri asia kannustaa mukaan esimerkiksi tuttua naapuria kuin kahvilassa yksin istuvaa, ennestään tuntematonta ihmistä. Kasvokkain tapahtuva kohtaaminen, jossa vertaisohjaaja kertoo kerhotoiminnasta ja pyytää mukaan, on usein kuitenkin toimivin tapa niin tutulle kuin tuntemattomalle. Kerhon tai ystävätoiminnan markkinointiin on myös muita keinoja kuin kohtaaminen, niistä hieman lisää tuonnempana.

Motivaatio jaotellaan usein sisäisiin ja ulkoisiin. Tekeekö ihminen vaikka töitä vain palkan eteen (ulkoinen motivaatio) vai kokeeko hän iloa tekemisestään (sisäinen motivaatio)? Odotettujen palkkioiden avulla voidaan erotella sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Ne esiintyvät yhtäaikaaisesti ja ovat toisiaan täydentäviä. Sisäisesti motivoituneelle toiminnan tyydytys tulee itse tekemisestä, ei niinkään tekemisen seurauksista, kuten esimerkiksi ulkoisista palkkioista. (Peltonen & Ruohotie 1987.) Vapaaehtoisen kerhotoiminnan voidaan ajatella motivoivan ihmisiä sisäisesti. Sisäiset tekijät ovat pitkävaikutteisempia kuin ulkoiset tekijät, ja ne ilmenevät tunteiden muodossa. Silloin kun ihminen on sisäisesti motivoitunut, hänellä on halu oppia uutta, kehittyä ja hän näkee, että toiminta, jossa on mukana, on mielekästä ja tyydyttävää. Näistä syistä sisäiset palkkiot ovat yleensä tehokkaampia kuin ulkoiset palkkiot.

Mukaan kerhotoimintaan on hyvä motivoida vedoten sisäisiin motiiveihin: tunteisiin, tarpeisiin, toiveisiin, asenteisiin ja tapoihin. Kerhoa voi markkinoida esimerkiksi yhdessäololla, kokemuksella yhteisöllisyydestä ja yhdessä tekemisestä. Kerhotoiminta luo osallisuutta ja ruokkii luovuutta. Yhdessä tekeminen ylläpitää sosiaalisia taitoja. Parhaimmassa tapauksessa kerhot ovat viikon kohokohta, niin kerholaisille kuin vertaisohjaajillekin.

Jos ihminen kokee uudenkin asian turvalliseksi, hän lähtee helpommin mukaan. Jokaisella on tarve kokea perusturvallisuutta. Perusturvallisuutta lisäävät avoimuus toiminnan laadusta sekä sen korostaminen, että kukin voi tulla mukaan omana itsenään. Itsestään voi myös tuoda esiin juuri sen

verran asioita kun haluaa, kenenkään ei tarvitse ”avautua” liikaa tai jakaa liian henkilökohtaisia asioita ryhmälle. Usein ryhmän luottamuksen synnytyä ryhmissä helposti jaetaan henkilökohtaisempiakin kokemuksia ja silloin luottamuksen on pelattava. Luottamusta rakennetaan avoimuudella ja vaihtelovollisuudella, joka on peruslähtökohta koko toiminnalle.

Ihmisten sosiaalisuus vaihtelee ja jotkut ovat luonnostaan seurallisempia kuin toiset. Kun lähtee innostamaan ikäihmistä uuteen toimintaan mukaan, täytyy muistaa että joukossa on niitä, jotka ovat pitkään olleet kotona joko olosuhteiden pakosta tai omasta tahdostaan. Osa ihmisistä nauttii siitä (on kenties aina nauttinut), ettei tarvitse lähteä ulos ihmisten ilmoille, voi vain olla kaikessa rauhassa kotona. Heillä ei ole tarvetta sosiaaliseen elämään aktiivisemmin, mutta silti aina voi kertoa mahdollisuudesta tulla mukaan tutustumaan. Yksinäisyys, hoitamaton tai alkava masennus tai ongelmallinen alkoholinkäyttö lisäävät riskiä jäädä kotiin. Myös itse kotiin jääminen, esimerkiksi eläköitymisen myötä, lisää riskiä alkaa käyttää alkoholia runsaammin, vaikka aiemmin ei alkoholin kanssa ongelmia olisi ollutkaan. Vapaaehtoisen ei kannata jäädä yksin ongelmallisiin tilanteisiin, vaan kääntyä esimerkiksi kunnan sosiaalityöntekijän, kotihoidon tai seurakunnan diakoniatyöntekijän puoleen. Järjestöjen lisäksi myös monissa seurakunnissa tehdään etsivää vanhustyötä osana diakoniatyötä. Etsivä vanhustyö pyrkii tavoittamaan yksinäiset ja mahdollisesti monista sosiaalisista ongelmista kärsivät ikäihmiset ja auttamaan heitä. Usein ”lääke” lisääntyneeseen juomiseen myöhemmällä iällä on löytää muuta sisältöä elämään kuin alkoholi. Kuunteleminen, kaverina ja tukena oleminen sekä kannustaminen mukaan toimintaan, ovat välineitä auttaa. Yhdessäolo voi päihittää helposti niin pullon kuin television, jos joku vain tulee sen toiselle kasvojen kertomaan.

Se, että tarjoutuu hakemaan lähtöpäivänä kotiovelta, laskee kynnystä lähteä mukaan huomattavasti. Samalla voidaan reitti käydä läpi. Vertaisohjaaja/vapaaehtoinen ystävä ottaa selvää julkisista kulkuneuvoista etukäteen ja samalla opetellaan niiden käyttöä yhdessä. Omalla autolla hakeminen on ehkä helpoin tapa, mutta julkisia kulkuneuvoja kannattaa suosia, jos vain mahdollista. Esimerkiksi palvelulinjat ovat hyvä vaihtoehto kulkemiseen. Omalla



autolla kulkeminen on kätevintä pitkillä välimatkoilla ja helppoa etenkin silloin, jos ystävä asuu lähellä.

Toimintakyvyltään heikentynyt ikäihminen voi saada myös sosiaalihuoltolain mukaista kuljetuspalvelua, jos liikkuminen julkisilla joukkoliikennevälineille on hankalaa tai hänellä on esimerkiksi muistihäiriö. Kuljetuspalvelujen saamisen kriteerit vaihtelevat kunnittain. Kuljetuspalvelun saaminen on harkinnanvaraista ja kuljetustarpeen arvioi usein kunnan kotihoito. Useissa kunnissa kuljetuspalvelut, esimerkiksi tietty määrä taksiseleitä kuussa, ovat tarkoitettu erityisesti asiointi- ja virkistyskäyttöön, jolloin niitä voi käyttää matkustamiseen kerhotoiminnan pariin. Vertaisohjaaja voi olla avuksi esimerkiksi silloin jos ystävä haluaa yhdistää kerhokertaan myös kaupassa tai apteekissa käynnin.

Innostaminen on toiminnasta tiedottamista

Houkuttelua ja innostamista mukaan toimintaan voidaan ajatella myös tiedottamisen kannalta, jolloin näkökulma laajentuu. Kerho- ja ystävätoimintaan voi myös innostaa osallistumaan erilaisin keinoin.

Vertaisohjaajan omien verkostojen hyödyntäminen

Pyydetään tuttavია, ystäviä, vanhoja työkavereita, naapureita mukaan toimintaan henkilökohtaisesti. Toimii tehokkaasti, mutta haasteena on, että verkostot voivat olla nopeasti käytetty tai niitä ei ”tohdita” hyödyntää, esimerkiksi omia sukulaisia ei haluta pyytää mukaan.

Koulutukset

EKL Elinvoimaa -hankkeen vertaisohjaaja pääsee osallistumaan kaikkiin hankkeen järjestämiin ja kustantamiin koulutuksiin, tapaamisiin sekä virkistyspäiville. Koulutuksia mainostamalla voi saada esimerkiksi uusia, vasta EKL-yhdistykseen liittyneitä kiinnostumaan hankkeen toiminnasta, vertaisohjaamisesta sekä EKL:n toiminnasta yleisemminkin.

Lehtiartikkelit, toiminnasta tiedottaminen

Vapaaehtoistoimintaan osallistumista haudutellaan usein pitkään, joten mitä enemmän tietoa toiminnasta on saatavilla, sen parempi. Toiminnasta tiedottaessa on hyvä aina mainita, että toiminta on avointa uusille vapaaehtoisille ja miten toimintaan pääsee mukaan. Kaupan tai muun kohtaamispaikan ilmoitustaulu on oiva paikka tiedottaa toiminnasta. Tässä kirjassa liitteenä

olevia mainospohjia voi myös hyödyntää, ne kannattaa kopioida tyhjänä useaksi kopioksi ja kirjoittaa käsin tiedot mainostettavasta kerhosta. Paikallislehdessä ilmestyvä lehtijuttu ystävätoiminnasta yhdistyksessä voi edesauttaa myös oleellisesti löytämään uusia mukaantulijoita.

Toiminnan esittelemisen tapahtumissa

Erilaiset avoimet tapahtumat, esimerkiksi asukaspuistoissa, palvelukeskuksissa, kirjastoissa, ikäihmisten tilaisuuksissa ja toritapahtumissa ovat hyviä mahdollisuuksia tuoda toimintaa esille ja tunnetuksi. Haasteena on saada ihmiset kiinnostumaan ja kuuntelemaan esittelyä sellaisesta toiminnasta, joka ei ole heille vielä tuttua. Vaatii rohkeutta ja avointa asennetta ”tarttua” ihmisiin ja saada heidät kuuntelemaan. Henkilökohtainen kontakti voi tehdä toiminnan helpommin lähestyttäväksi. Tapahtumissa esillä oleminen lisää aina toiminnan näkyvyyttä.

Henkilökohtainen kosketus ystävätoimintaan

Henkilökohtainen kosketus ja aiemmat kokemukset, etenkin positiiviset, motivoivat lähtemään mukaan. Mukaan houkutelavalta ihmiseltä kannattaa kysyä aiemmista kokemuksista ystävä- tai kerhotoiminnasta ja kertoa omista hyvistä kokemuksistaan.

Tunnettu, näkyvä yhteyshenkilö tai ”puhemies/nainen”

Jos yhdistyksessä toimii henkilö, joka on helposti lähestyttävä ja innostava, on vapaaehtoisia huomattavasti helpompi saada mukaan ja osallistumaan toimintaan. Uudet ihmiset aistivat helposti yhdistyksen ilmapiirin ja jos siinä on ongelmia tai se on turhan sisäänpäin lämpenevä, toimintaan ei välttämättä uskalleta lähteä mukaan.

Toimivat rakenteet yhdistyksessä ja toiminnassa yleensä

Jos eläkkeensaajayhdistyksessä ja sen toiminnassa on selkeästi jaetut vastuut ja selkeät toimintatavat sekä tukea ja ohjausta saatavilla, helpottaa se uusien vapaaehtoisten mukaan tulemistä. Uusi vapaaehtoinen haluaa mahdollisimman sisäistettävää ja riittävän kattavaa tietoa toiminnasta ja siitä mitä häneltä odotetaan. Myös mahdollisuus päästä aloittamaan kertaluonteisissa tehtävissä edesauttaa toimintaan mukaan tulemistä ja sitoutumista ajan kuluessa. Haasteina voi olla yhdistyksissä vastuuhenkilöiden puuttuminen tai heidän ajanpuutteensa toimia uusien vapaaehtoisten sitouttamiseksi ja ohjaamiseksi.

Jäsenkirjeet tai yhdistyskyselyt/postitukset ja yhdistyksen kotisivut

Yhdistysten kannattaa kartoittaa omien jäsentensä tilanne. Ovatko jäsenet mukana kerho- tai muussa toiminnassa ja olisiko heillä kiinnostusta osallistua uuteen kerho- tai ystävätoimintaan. Jäsenet eivät välttämättä tiedä, millaisia osallistumismahdollisuuksia heidän yhdistyksessään on, eli toimintaa on hyvä pitää esillä jäsentiedottein, yhdistyksen kotisivulla ja sähköpostin välityksellä. Myös kerran vuodessa soittokierros kaikille yhdistyksen jäsenille on hyvä tapa pitää yhteyttä ja muistuttaa yhdistyksen toiminnasta.

Vinkkejä esiintymisjännityksestä selviämiseen

Toiset meistä ovat kuin luotuja olemaan esillä, toisille toimintaan mukaan tuleminen suurin este on mahdollisuus joutua esiintymään isolle tai vaikka pienemmällekkin joukolle. Sellaista jännittämistä voi kuitenkin harjoitella hallitsemaan. Vinkeistä, jotka tähän olemme keränneet voi olla myös apua kerholaisille, joille mukaan tulo on ylitsepääsemättömän vaikeaa jännittämisen vuoksi. Jännityksestä selvittyään voi huomata, että elämänlaatu parani monta astetta mukaan toimintaan tulemisella.

- * Huolellinen valmistautuminen lieventää jännitystä.
- * Käy tilannetta läpi mielessäsi etukäteen.
- * Tee itsellesi aikataulu ja tukipaperi.
- * Yritä unohtaa itsesi – tärkeämpää on kerhon sisältö.
- * Kukaan ei oleta sinun tietävän kaikkea.
- * Ole oma itsesi.
- * Rauhoitu ja hengitä syvään.
- * Muista, että kaikkia jännittää joskus.
- * Jännittäminen ei näy läheskään aina ulospäin.
- * Asenoidu myönteisesti itseesi ja osallistujiin.
- * Ajattele aiempia onnistuneita esiintymisiäsi.
- * Jännittäminen helpottaa ajan myötä.

Hyvää kerhotoimintaa ja ohjelman järjestämistä

Millainen on hyvä kerho? – vertaisohjaajien ajatuksia

EKL Elinvoimaa hankkeen pilottivertaisohjaajakoulutuksessa pohdittiin kysymyksiä millainen on hyvä kerho sekä mitä kerhon perustamisessa pitää huomioida? Entä mitä ongelmia voi tulla vastaan? Ryhmäpohdinnat on koottu seuraavassa ranskalaisin viivoin. Samoja kysymyksiä voidaan pohtia ryhmän käynnistämisvaiheessa kaikissa perustettavissa Elinvoimaa-kerhoissa.

Millainen on hyvä kerho?

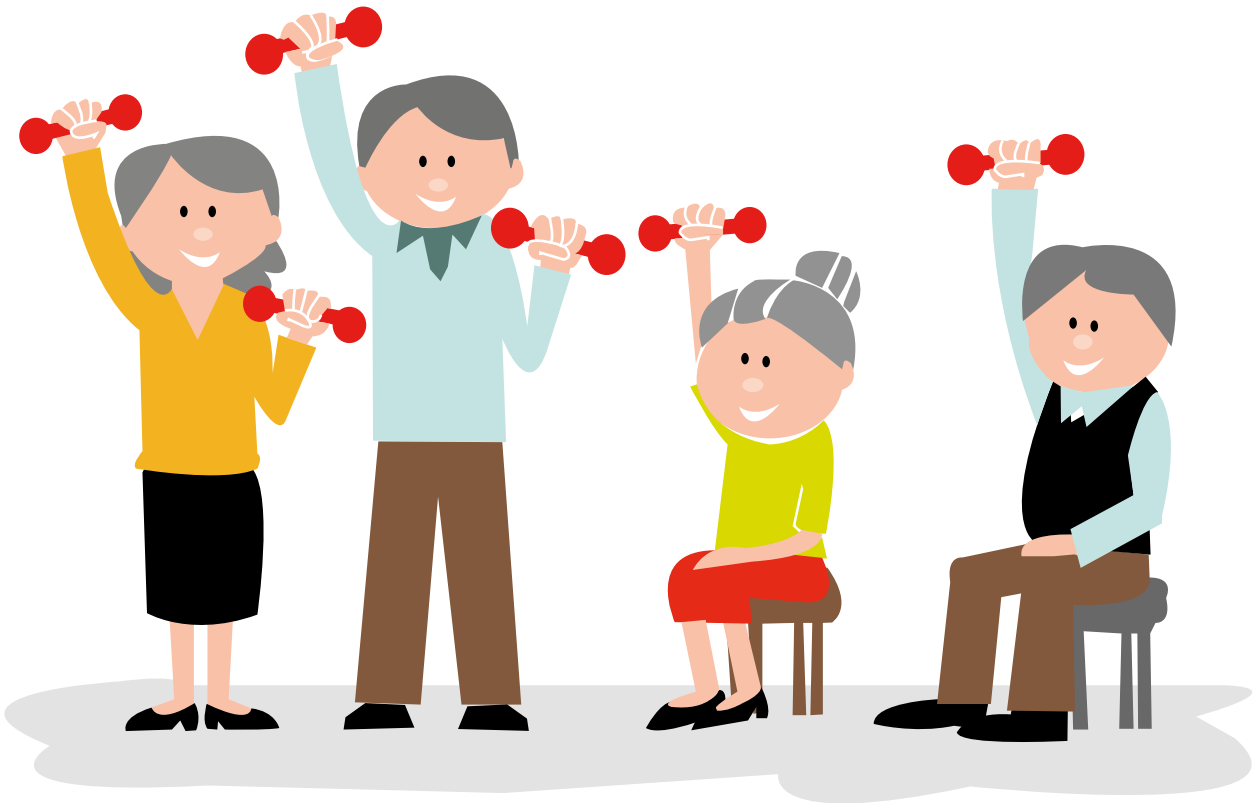
- Kerhossa innostuneita osallistujia
- Kaikille löytyy mielekästä toimintaa
- Pienryhmä, esim. 5-6 henkeä
- 2 vertaisohjaajaa, kenelläkään ei ole yksin vastuuta
- Kerhotoiminta kiinnostaa – ulkopuolinen palaute – julkisuus
- Toimintaa ja keskustelua sopivassa suhteessa
- Ohjaaminen toimii aktiivisesti, vertaisohjaaja on ryhmän tuki – myös vertaisohjaajat voivat perustaa oman kerhon
- Turvallinen ja hyvä tila
- Kerhotoiminta suunnitellaan yhdessä
- Kerho kokoontuu säännöllisesti
- Teemallinen kerho – joka kerta on oma aihe
- Muistelua
- Kerhotoiminnan lisäksi myös virkistyspäiviä, esimerkiksi mennään yhdessä syömään ravintolaan, elokuvaan tms.



Mitä kerhon perustamisessa pitää huomioida?

Mitä ongelmia voi tulla vastaan?

- Kerhosta pitää tiedottaa johtokunnalle
- Johtokunnan sitoutus tärkeää
- Jäsenlistan läpikäynti – aloitetaan omasta porukasta
- Milloin, missä, mitä kuluja?
- Mistä tila? Esim. seurakunnat mahdollisuutena
- Miten oppia uusia tapoja toimia? Hienovaraisuus tiedottamisessa
- On kuppikuntia – kateutta voi syntyä – vertaisohjaaja tasapuolisuuden rakentajana
- Kerhon aluksi helppoja aiheita käsittelyyn – pehmeä alku
- Ryhmän henkilökemiat – vertaisohjaaja sovun rakentaja



Ohjelma-ideoita kerhokertoihin

1. Tutustuminen ja ryhmäytyminen – ensimmäinen kerhokerta

Kun ryhmään saavutaan ensimmäisen kerran, on tärkeää että kaikille – myös hiljaisimmille ja ujoimmille – syntyy tunne siitä että on odotettu ja tervetullut porukkaan mukaan. Ryhmään tuleminen ei ole kaikille, esimerkiksi yksinäiseksi itsensä tuntevalle välttämättä kovin helppoa. Ryhmään tulemiseen on monia kynnyksiä ja jo ajatus kodin ovesta ulos lähtemisestä ja vieraaseen ryhmään tulosta voi olla jännitystä ja pelkoakin herättävä. Vertaisohjaajan onkin erittäin tärkeä luoda lämminhenkinen, rauhallinen ja turvallinen ilmapiiri. Liian räväkät alkuaktiviteetit, tutustumisleikit tms. voivat saada hiljaisimmat sulkeutumaan entisestään. Helppo ja rauhallinen alku, jossa jokaiselle annetaan tilaa, on usein toimivin.

Ensimmäisen ryhmäkerran avaukseksi voidaan pitää perinteinen esittäytymiskierros. Esittäytymiskierroksella voi kertoa itsestään juuri sen verran kuin haluaa. Sen lisäksi, että kertoo jotakin itsestään, vertaisohjaaja voi pyytää jokaista kertomaan lyhyesti myös miksi ja miten tuli lähteneeksi kerhoon.

Myös seuraavia harjoituksia voi käyttää jään murtamiseen.

Leena Lukija, Ulla Unelmoija, Kalle Kaukokaipainen

Jokainen esittelee etunimensä ja liittyy siihen etunimen tai sukunimen ensimmäisellä kirjaimella alkavan sanan, joka kuvaa itseä. ”Hei, olen Kati Kalastaja. Harrastan mökillä kalastusta varsin ahkerasti, viimeksi eilen olin kalassa.”

Kortit kertoo kohtalomme

Pöydälle laitetaan kasa tavallisia eriaiheisia postikortteja, lehdistä leikattuja kuvia tai valmiita korttisarjoja. Hyviä korttisarjoja ovat esimerkiksi tunne- ja voimavarakortit.

Ryhmäläiset saavat penkoa kortti- ja kuvakasaa ja valita kuvien joukosta yhden. Tutustumiskierros voidaan toteuttaa myös ilman kuvakortteja, jolloin kysymyksistä valitaan ne, joihin voidaan vastata ilmeillä korttia. Kysymykset voidaan myös sanoa pohdittaviksi ryhmäläisille ennen kuin kortteja aletaan valita pöydältä.

Sitten jokainen vastaa vuorollaan kysymyksiin, jotka valitaan tilanteen mukaan:

Esittely ja tutustuminen: Mitä tämä kortti kertoo minusta? Miten se kuvastaa luonnettani, harrastuksiani tai kykyjäni?

Mieliala ryhmään tullessa: Millä mielellä tulin ryhmään? Minkälaisen tilanteen tai mitä jätin taakseni tänne tullessani?

Ryhmän odotukset: Mitä toivon saavani ryhmästä? Minkälaista toimintaa toivon ryhmältä? Mitä odotan muilta?

Tuntemukset ja ilmapiiri: miten valitsemani kortti kuvaa omia tunteitani juuri nyt? Miten kortti kuvaa mielestäni ryhmän tunnelmaa ja ilmapiiriä.

Kerro se kartan avulla

Ohjaajalla on mukanaan lankakerä tai maalarinteippi. Hän piirtää langasta suuren Suomen kartan lattiaan (kooltaan niin iso että kaikki ryhmäläiset mahduttavat tarvittaessa sen sisään). Ohjaaja asettuu siihen kohtaan karttaa jossa arvioi synnyinkaupunkinsa olevan ja ilmoittaa ”Olen nyt Vantaan kohdalla, joka on synnyinkaupunkini.” Hän voi kertoa samalla esimerkiksi lapsuudenmuiston paikasta tai valottaa lyhyesti elämäntarinaansa paikkakuntien kautta (mihin muutti synnyinkaupungissaan, missä kävi koulut, löysi puolison, sai lapset, loi uran, jäi eläkkeelle). Miten hän päätyi nykyiselle kotipaikkakunnalle ja onko synnyinpaikkakunnasta jäänyt kaipaamaan jotain? Tämän jälkeen hän pyytää muita asettumaan kartalla siihen kohtaan jossa on syntynyt ja kertomaan samaan tyyliin synnyinpaikastaan ja elämäntarinastaan. Kartalla seisominen on myös yhteishengen kannalta hauskaa, koska joissain kohdin saattaa syntyä ruuhkaa ja asettautumisesta seurata huvittavia tilanteita.



Parihaastattelu

Ryhmä jakaantuu pareiksi. Parit haastattelevat toisiaan ja sitten esittelevät toisensa ryhmälle. Parihaastattelu lievittää usein alkujännitystä.

Pientä tuolijumppaa ja tutustumista

Osallistujat istuvat kaaressa tuoleilla ja ohjaaja seisoo heidän edessään. Ohjaaja toteaa jotain itsestään, esimerkiksi ”Minulla on kolme lasta”. Jos tämä pitää paikkansa myös jonkun toisen ryhmäläisen elämässä, hän nousee ylös ja vaihtaa paikkaa ohjaajan tai jonkun muun seisomaan nousseen kanssa mahdollisimman nopeasti. Ilman istuinta jäänyt jää seuraavaksi ohjaajaksi eteen ja kertoo jotain itsestään. Näin jatketaan, kunnes kaikki ovat saaneet kertoa jotain.

Totta vai tarua?

Ryhmäläisiä pyydetään miettimään itsestään kolme asiaa, joista kaksi on totta ja yksi valhetta. Esimerkiksi: ”Minulla on kissa, olen kätellyt Paul Ankaa ja olen aamu-uninen.” Osallistujat kertovat vuorotellen nimensä ja nämä kolme asiaa itsestään. Muut ryhmäläiset arvuuttelevat mitkä asiat ovat totta ja mikä tarua. Usein saattaa olla niin, että myös tarussa on pieni totuus pohja.

Keskustelu ryhmän luonteesta ja yhteinen päätöksenteko

Kun ryhmä on tutustunut toisiinsa, päätetään yhdessä ryhmän luonteesta ja laadusta: vertaisohjaaja vetää keskustelua. Keskustelua voidaan jatkaa myös seuraavalla kerralla. Päätettäviä asioita muun muassa:

- Tiedotus, onko tarpeen markkinoida ryhmää vielä?
- Avoin vai suljettu ryhmä? Onko ryhmällä maksimi- ja minimijäsenmäärää? Saako ryhmä täydentyä? Voiko ryhmään tulla muitakin kuin EKL:n jäseniä?
- Tapaamiskertojen tiheys ja lukumäärä?
- Tilojen järjestäminen ja muut järjestelyt, kahvivuorot
- Useampi kuin yksi vertaisohjaaja?
- Onko TSL:ltä haettu tukea?

2. Mielensterveys ja minä

Taustaa ja keskustelun virittäjäksi:

Mitä mielensterveys on?

Nykyään katsotaan, että mielensterveyteen kuuluvat sekä psyykinen, fyysinen, sosiaalinen että henkinen ulottuvuus. Mielensterveyteen vaikuttavat monet tekijät:

- yksilölliset tekijät kuten perimä
- sosiaaliset, vuorovaikutukselliset tekijät kuten perhe ja ystävät
- yhteiskunnan rakenteelliset tekijät, kuten koulutus- ja työmahdollisuudet
- kulttuuriset arvot, esimerkiksi se, miten Suomessa suhtaudutaan mielensterveyteen ja mistä ihmisen arvo muodostuu

Mielensterveys voidaan määritellä myös erilaisina kykyinä, kuten

- kykyinä elää antoisaa elämää ilman liiallista huolta
- kykyinä nauttia elämästä
- kykyinä tehdä työtä, rakastaa ja toimia vuorovaikutuksessa muiden kanssa
- kykyinä sopeutua ympäröivään maailmaan
- kykyinä toimia tehokkaasti ja tuottavasti.

Mielensterveys voidaan määritellä myös ominaisuuksina ja tunteina kuten

- onnellisuutena
- tyytyväisyytenä
- henkisenä kasvuna ja kehittymisenä
- kykyinä kestää vastoinkäymisiä
- muina asioina, kuten luottavaisuutena, avoimuutena haasteille, kyvykkyytenä, taitoina, huumorintajuna jne.

Keskusteltavaa:

- * Miten ylläpidän omaa mielensterveyttäni? Miten mielensterveyttä voi edistää ikäihmisten yhteisöissä?
- * Mitä ajattelet mielensterveydestä? Mistä ajattelet ihmisten vaikeuksien johtuvan?
- * Miten Suomessa suhtaudutaan mielestäni mielensterveysongelmiin?
- * Mikä on auttanut sinua eteenpäin elämän eri vaikeuksissa? Missä tilanteessa ajattelet tarvitsevasi itse apua? Onko sinulla kokemuksia ammattiavusta ja sen riittävydestä?
- * Millainen olet muiden auttajana ja tukijana?
- * Voidaan valita ryhmäkertaan myös jokin teema, esim. yksinäisyys, elämän monet kriisit ja niistä selviytyminen, surun kohtaaminen ja siitä selviytyminen.

Asennegallup mielenterveydestä

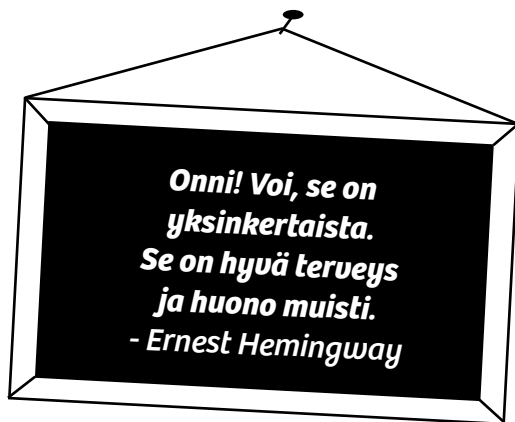
Ryhmässä jokainen ottaa käsin, jaloin tai värilapulla kantaa mielenterveyttä koskeviin väittämiin:

- mielenterveys on onnesta kiinni
- ihmiset eivät oikein tiedä mitä mielenterveys on
- tunteiden ilmaiseminen on helppoa
- henkilökohtaisista vaikeuksista on usein vaikea puhua muille
- mielenterveydestä puhuminen on tarpeellista
- mielenterveys on varallisuudesta kiinni

Suosittelavaa luettavaa:

Mielenterveyden ensiapukirja; Suomen Mielenterveysseura





3.Huumori ja elämänilo

Tämän ryhmäkerran aiheena on nauraminen, elämänilo ja huumori. Tapaa-
minen on varmasti onnistunut jos naurunremakka on raikunut huoneessa
edes muutaman kerran ja osallistujilla on lähtiessä hyvä mieli.

Taustaa ja aiheen virittäjäksi:

Mitä nauru ja huumori ovat?

Usein nauraminen ja huumori sekoitetaan onnellisuuteen, mikä ei vastaa koko kuvaa. Jos ihminen todella on onnellinen vaikkapa saavutettuaan jonkin suuren tavoitteen elämässään, hän ei yleensä naura. Pikemminkin nauru on jännittyneisyyden purkautumista. Vitsien tapauksessa jännitystä on luotu tarinan myötä ja ihmisten odotukset ovat kasvaneet, kunnes vitsi pääsee huipentumaansa ja energia vapautuu.

Huumorilla yritetään usein rikkoa jättä tai rentouttaa. Huumorin on myös sanottu olevan joskus hyvä tapa käsitellä pelkoja ja ahdistavia asioita tiettyyn rajaan asti. Vaikeissa oloissa huumorin on joskus huomattu olevan tärkeä selviytymiskeino. Joskus huumorin avulla myös selvittää stressaavista tilanteista ja toisaalta lujitetaan tietyn yhteisön yhteishenkeä.

Jos huumori menee liian pitkälle, eli se käy liian räikeäksi tai menee jo pilkkaamisen puolelle, aiheuttaa se ahdistusta ja pahaa mieltä, kun kohde kokee sen loukkaavana tai ivana. Kaikki ihmiset eivät koe asioita samalla tavalla kuin toiset, joten on parempi pitäytyä varmasti keveässä ja harmittomassa huumorissa, tai jättää huumori suosiolla kokonaan pois, ettei aiheuta vahinkoa ja pahaa oloa. Jos esimerkiksi ikävän onnettomuuden kohdanneelle henkilölle sanoo jotain sopimatonta ja nauraa päälle, on sillä todennäköisesti täysin päinvastainen vaikutus kuin alun perin huumorilla oli tarkoitus aiheuttaa.

Kaikki nauru ei johdu huumorista eikä kaikki huumori synnytä naurua. On totta, että ihmiset nauravat usein tuottaessaan ja tunnistaessaan huumoria, mutta naurun taustalla voi olla myös muita monenkirjavia tunteita, kuten

yllättyneisyys tai nolostumisen ja kiusaantuneisuuden tunne. Myöskään shokin tai pelottavan tapauksen jälkeistä hermostunutta naurua, väsymyksen, masennuksen ja stressin aiheuttamaa hysteeristä naurua tai kutittamisesta, myrkytyksestä tai psyykkisestä häiriöstä johtuvaa naurua ei tule sotkea huumoriin liittyväksi.

Nyky-suomen sanakirjassa (1996) huumori määritellään joko leikkisyydeksi, pilailuksi tai huvittavaksi leikinlaskuksi, mutta myös sydämelliseksi leikkisyydeksi ja myötätuntoiseksi suhtautumiseksi koomillisiin elämänilmiöihin. Huumorilla on monia alalajeja, kuten satiiri ja ironia.

Huumori muistelun aiheena

Vaikka elämän vaikeina hetkinä ei huumorilla ja naurulla ole suurta osaa ja tuntuu, ettei asioita osaa ja halua nähdä huumorin kautta, on jokaisen elämässä ollut paljonkin hetkiä, jotka ovat naurattaneet, huvittaneet ja tuoneet elämäniloa. On aika muistella niitä.

Jakaantukaa noin 2–4 hengen ryhmiin ja muistelkaa ryhmässä seuraavia kysymyksiä. Lopuksi joku ryhmästä voi kertoa kaikille yhteenvedon ryhmän vastauksista, siitä millaiset asiat ryhmäläisiä ovat huvittaneet ja naurattaneet lapsuudesta vanhuuteen. Miten huumorintaju ja se, mikä koetaan huvittavaksi, on muuttunut vanhenemisen myötä?

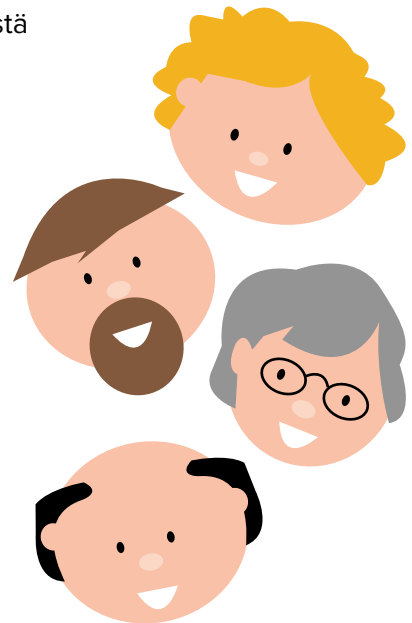
* Mikä minua lapsuudessa tai nuoruudessa nauratti?

Millaisissa tilanteissa nauroin sydämeni kyllyydestä lapsena? Millaiset kirjat, elokuvat, radio- tai televisio-ohjelmat tai vitsit minua naurattivat? Mikä niistä teki hauskoja?

* Millainen huumori iski myöhemmin aikuisuudessa? Millaisia kirjoja, elokuvia, radio- tai tv-ohjelmia tai esityksiä pidin hauskoina keski-ikäisenä? Missä tilanteissa omassa perheessäni naurettiin?

* Millaisille asioille nauran nyt eläkeikäisenä? Onko jokin hauska tilanne, ohjelma tai kirja viime viikoilta jäänyt mieleen? Millaisia hauskoja hetkiä koen esimerkiksi lastenlasteni kanssa?

* Miten kuvailisin huumorintajuni muuttumista lapsuudesta nykypäivään? Millaiset asiat naurattivat ennen ja mitkä nyt?



Ryhmäkertaan voidaan tuoda myös erilaista rekvisiittaa, vitsejä, näytelmä-kappaleita, näyttää Youtube-palvelusta huumorivideoita (edellyttää kannettavaa, nettiyhteyttä ja videotykkiä), kertaan voi tuoda myös hauskoja kuvakortteja tai esineen, jota piti lapsuudessa tai myöhemmin elämässä huvittavana.

4. Pelit

Voidaan toteuttaa pelaamalla lautapelejä, esim. Trivial pursuit, erilaiset korttipelit, Alias-peli, Suomi-tietopeli.

Voidaan toteuttaa myös pelaamalla muistipeliä.

Sisältö:

Muistipelin tavoitteena on muistaa, oppia tai palauttaa mieliin kasveja, eläimiä, esineitä tms. Jos mahdollista, valitaan ryhmän kanssa yhdessä heille mieluisin aihe. Jos toiveiden esittäminen on ryhmälle vaikeaa, annetaan mahdollisuus valita esim. muutamasta aiheesta sopivin tai vielä helpottaen: kahdesta vaihtoehdosta toinen. Pelataan yhtä aihetta kerrallaan.

Ryhmän valitseman aiheen mukaan leikataan lehdistä, kopioidaan netistä, kuvataan itse (ryhmäläiset kuvaavat digikameroilla ja tulostavat kuvat tietokoneelta) tai haetaan luonnosta muistipelin aiheita ja sisältöjä. Muistipelikorttien tekeminen voi olla yhden ryhmäkerran tekemistä ja seuraavalla kerralla onkin muistipelin (pelaamisen) vuoro.

Hyvä koko korteille on 10x10, mutta heikkonäköisille kortit voisivat olla suurempiakin. Tehdään nimikortit (joissa kuvan teksti) ja kuvakortit (jossa itse aihe). Nimikortit tulostetaan värilliselle paperille. Kortit laminoidaan tai liimataan pahville ja päällystetään tarvittaessa kontaktimuovilla.

Helpompi versio: Kortit sekoitetaan ja jaetaan osallistujille: kuvat sekoitetaan kuvapuoli ylöspäin pöydälle ja nimikortit laitetaan kuvan päälle. Jokainen vuorollaan etsii kuva/tekstiparin. Kuvasta voi samalla keskustella.



Vaikeampi versio: Kuva- ja nimikortit sekoitetaan kuva- ja tekstipuoli alas-päin (erivärinen tausta nimi- ja kuvakorteissa helpottaa hieman). Etsitään pareja. Eniten pareja löytänyt perinteisesti voittaa.

Muistipeliä voi varioida haluamallaan tavalla. Ideana kuitenkin on, että aihe olisi ryhmälle mieluinen.

5. Elämäni matkat

Tämän kerran teemana on matkailu. Matkailua voidaan ajatella laajasti, sano-taanhan elämänkin olevan matka. Ennakkovalmistelut: Ohjaaja pyytää tuo-maan seuraavalle kerralle 1–2 valokuvaa matkasta, joka on ollut tärkeä. Matka voi olla ulkomaan- tai kotimaanmatka. Matka voi olla myös lapsuu-den luonto- tai seikkailuretki, nähtävyy- tai huvipuistoretki tai mieleen jää-nyt eläkkeensaajien tapahtuma muualla kuin kotiseudulla. Tärkeintä ei ole määränpää, vaan matkan merkitykselliseksi ja muistorikkaaksi tehneet asiat. Matka voi olla myös symbolinen ja sisäinen matka, esimerkiksi kasvutarina.

Keskustelkaa ryhmässä matkustamisen merkityksestä, mistä johtuu ihmi-sen kaukokaipuu? Millaisia merkityksiä matkailulla haetaan elämään? Miksi minua kiinnostaa matkustella? Entä onko ryhmässä joku jota matkailu ei ole koskaan kiinnostanut, miksi? – Tilaa erilaisille näkemyksille

Aforismeja matkustamisesta ja elämästä:

”Elämän matkamittaria ei voi nollata.” - *Erkki Juhani Melartin*

”Pysy tielläsi, älä toisten!” - *Arto Seppälä*

”Se, joka haluaa liikuttaa maailmaa, liikuttakoon ensin itseään.” – *Sokrates*

”Ei tarvitse matkustaa maailman ympäri käsittääkseen, että taivas on kaik-kialla sininen.” – *Goethe*

”Kaikki, jotka vaeltavat, eivät ole eksyksissä.” -*J.R.R. Tolkien*

”Ihminen ei voi löytää uusia valtameriä, ellei hän uskalla kadottaa rantaa näkyvistään.” - *Andre Gide*

”Onni ei ole paikka, johon saavutaan – vaan tapa matkustaa.” *Margaret Lee Runbeck*

Millaisia ajatuksia aforismit herättävät?

6. Ystävien päivä

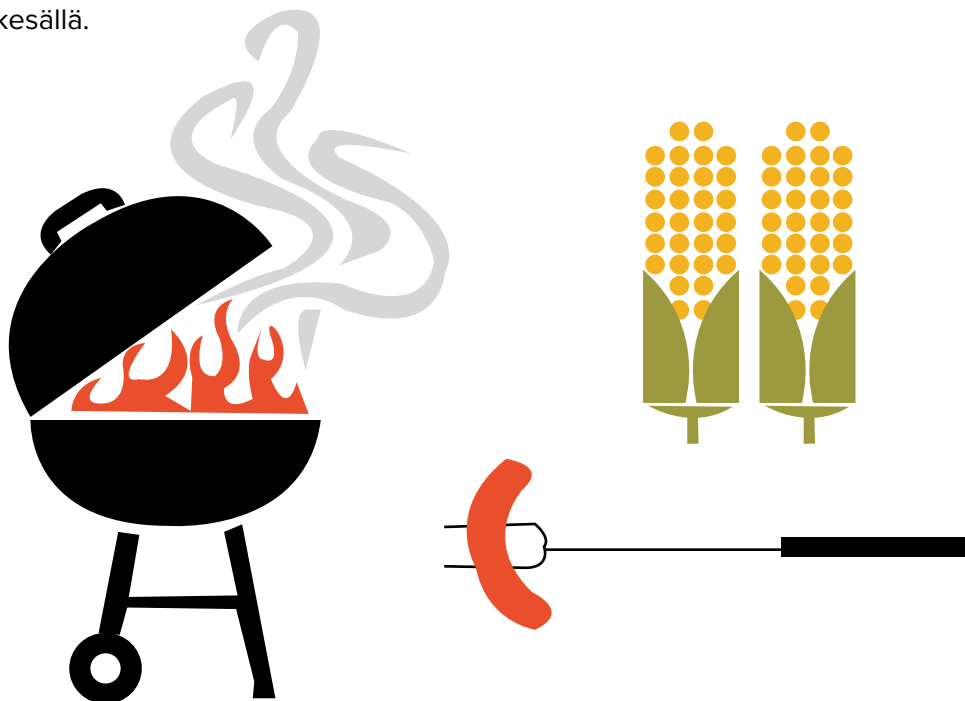
Ryhmäkerran idea on keskustella ystävydestä ja sen merkityksestä eri elämänvaiheissa.

Keskustelukysymyksiä:

- * ”Hädässä ystävä tunnetaan”. Millaisia ystäväntekejä muistat osuneen kohdallesi, itsellesi tai läheisellesi?
- * Mistä tunnet sä ystäväsi? Millaisia ovat pisimmät ystävyysuhteesi? Millaisen ihmisen kanssa ystävyys on säilynyt läpi elämän? Ystävyteen voi liittyä myös vähäisemmän yhteydenpidon kausia, millaisia ne ovat olleet ja miten ystävyys on saatu herätettyä aktiivisemmaksi uudelleen? Lauletaan tai kuunnellaan ”Ystäväni laulu”
- * Millaista oli lapsuuden ja nuoruuden ystävyys? Oliko sinulla kirjekavereita? Lähetätkö edelleen postikortteja tai kirjeitä?
- * Ystävänpäivän runot: Jokainen voi tuoda – luetaan vuorotellen ja keskustellaan runoista

7. Ulkoilua

Loppukeväästä ja kesällä esim. grillaus ja Mõlkyn peluu, talvella rauhallinen kävely sauvojen kanssa tai ilman, kävelyllä voidaan ottaa myös tietty kohde, sovitaan tapaamispaikka ja mennään kauppahalliin kahville ja torikahveille kesällä.



8. Voimavarat ja kiitollisuus

Voimavaroilla tarkoitetaan sellaisia aineellisia tai aineettomia asioita, jotka ovat ihmisen käytettävissä, ja joita ihminen haluaa käyttää omien asioidensa tai hyvinvointinsa edistämiseksi.

Omat voimavarat on tunnettava, jotta niiden tietoinen käyttäminen omien päämäärien saavuttamisen hyväksi on mahdollista.

Voimavarat voidaan jakaa esim. ihmisen omiin persoonallisiin ominaisuuksiin, taloudellisiin, tiedollisiin ja taidollisiin sekä ihmissuhteisiin liittyviin voimavaroihin.

Yksilöllisten voimavarojen lisäksi voidaan puhua myös esim. parisuhteen, perheen tai vaikkapa yhteiskunnan voimavaroista.

Mielenterveyden ja voimavarojen yhteys

Voimavaroilla on merkitystä mielenterveyden kannalta. Tietty voimavara voi edistää mielenterveyttä ja toisaalta sen puute voi olla uhka mielenterveydelle. Esim. ihmissuhteiden tiedetään olevan mielenterveyden kannalta tärkeä voimavara ja toisaalta yksinäisyyden olevan yksi merkittävimmistä masennusta aiheuttavista tekijöistä ikääntyvillä. Myös harrastukset ovat tärkeä mielenterveyttä edistävä voimavara.

Voimavaroista on hyvä muistaa, että..

.. eri asioiden näkeminen omina voimavaroina vaihtelee ihmisten välillä. Toisaalta samallakin ihmisellä elämäntilanteiden muuttuessa voivat eri asiat olla voimavaroja tai niiden merkitys itselle voi vaihdella.

.. iän karttuessa voi tulla muutoksia mahdollisuudessa käyttää omia voimavaroja. Mielenterveyden kannalta oleellista on, että menetetyt voimavarat voi korvata jollakin toisella.

.. mielen tasapainoon liittyviä voimavaroja ovat mm. tieto, ymmärrys, elämäkokemus, tunteet, tahto ja ihmissuhdetaidot. Ne karttavat koko elämän ajan.

.. se, miten suhtaudutaan asioihin, liittyy mielen voimavaroihin. Omalla suhtautumisella voidaan siis vaikuttaa siihen, koetaanko asiat esim. stressaavina vai voisiko niihin suhtautua jotenkin toisin.

.. psyykkisiä voimavaroja (mm. muisti, oppiminen) voi harjaannuttaa myös myöhemmällä iällä.

Tuleviin elämänmuutoksiin ja niiden aiheuttamaan psyykkiseen stressiin voi varautua ennalta, joten: Tiedosta, vahvista ja käytä omia voimavarojasi!

Lähde:

Tietoa ikääntyville: mielenterveys ja voimavarat -esite

Pohtimistehtävä:

Voimavaroja etsivät ja kartoittavat kysymykset voivat suuntautua sekä menneisyyteen että tulevaisuuteen. Kysymykset voivat sisältää taustaoletuksia. Voidaan toteuttaa parihaastatteluna

- * Mitä voimavaroja tarvitset? Millaisia voimavaroja sinulla on saavuttaaksesi tavoitteesi?
 - listaa voimavarojasi
- * Mitä voimavaroja olisit tarvinnut tietyssä tilanteessa? Millainen tilanne oli?
 - sisältää oletuksen, että tilanne olisi voinut mennä toisin.
- * Milloin sinulla on ollut tarvitsemasi voimavarat?
 - palauta mieleesi myönteisiä kokemuksia... Sinulla saattaa olla tarvittavat voimavarat!
- * Kenellä on tarvittavia voimavaroja?
 - hyödynnä tarvittaessa ihmissuhteita ja hae apua!

Voimavarahaastattelu pareittain tai pienryhmässä

1. Mikä piristää usein päivääsi?
2. Miten hemmottelet itseäsi?
3. Miten hemmottelet läheisiäsi?
4. Mikä rutiini on tärkein omalle hyvinvoinnillesi?
5. Missä tilanteessa löydät tai raivaat aikaa tälle rutiinille?
6. Kuka tai ketkä ovat oman elämäsi tukipilareita?
7. Osaatko ja muistatko pyytää apua heiltä silloin kun sitä tarvitset?
8. Suosittele kirjaa, runokokoelmaa tai elokuvaa, joka on vaikuttanut omaan hyvinvointiisi.
9. Mikä innostaa ja inspiroi sinua tässä kohtaa elämääsi?
10. Millä tavoin olet tänään eri ihminen kuin 20 vuotta sitten?



Kiitollisuus voimavarana

Kiitollisuutta on viime vuosina tutkittu yhtenä positiivisen psykologian tutkimusalueena. Positiivinen psykologia löi itsensä läpi 1990-luvulla. Kun siihen asti valtaosa tutkimuksista oli käsitellyt ihmisen vaikeuksia, stressiä, ahdistusta, aggressioita ja masennusta, niin nyt haluttiin selvittää, mistä syntyvät ihmisen voimavarat.

Kiitollisuuden tunne voi olla hyödyllinen kenelle tahansa ihmiselle. Alan uranuurtaja Robert Emmons korostaa sen olevan vastalääke negatiivisille tunteille. Se myös merkitsee, että emme ota asioita itsestään selvinä ja annettuina, vaan osaamme arvostaa sitä, mitä meillä jo on.

Robert Emmonsin ja Michael McCullough'n mukaan mahdollisia hyötyjä kiitollisuusharjoituksesta ovat optimismin ja positiivisten tunteiden lisääntyminen, parempi unen laatu ja lisääntynyt toisten auttaminen.

Kiitollisuusharjoitus suuntaa huomiosi pois epäonnistumisista ja pettymyksistä ja vahvistaa itsetuntoa ja omanarvontuntoa. Toisaalta kiitollisuudentunteet suojaavat stressaavien ja negatiivisten elämäkokemusten ja kriisien keskellä. Kyky tuntea kiitollisuutta vahvistaa myös sosiaalisia siteitä ja parantaa ihmissuhteita. Pahantahtoinen vertailu muihin ihmisiin vähenee, jolloin myös kateus vähenee. Kiitollisuus vähentää myös negatiivisia tunteita kuten vihaa, katkeruutta ja ahneutta. Loppujen lopuksi kiitollisuus estää ihmisiä pitämästä hyviä asioita elämässä itsestään selvytenä. Se myös suuntaa huomion nykyhetkeen. (www.terveyskirjasto.fi)

Harjoitus

Ajattele päiväsi kulkua. Kun nousit aamulla, söit aamiaista, lähdit kotoa. Ketä tapasit, mitä teit ja koit päivän mittaan. Oletko ollut onnellinen jossain vaiheessa tänään? Milloin? Miltä se tuntui? Käy läpi kaikki päivän tapahtumat ja muistuta mieleesi muutama hetki, jolloin olit onnellinen. Näiden hetkien ei tarvitse liittyä suuriin asioihin, vaan niitä voivat olla auringonsäde, kupillinen kahvia, puhelu ystävän kanssa tai hauska tv-ohjelma.

Mikä elämässä on (erityisen) hyvin juuri nyt? Tarkastele elämäsi hyviä puolia. Onko elämässäsi jotain – terveys, perhe, lapset, koti, jokin taito, ihmissuhde tai esimerkiksi harrastukset – joista voi olla kiitollinen joka päivä? Usein kuvitellaan, että elämä on parempaa jossain muualla. Kunpa minulla olisi, kunpa voisin, kunpa pääsisin. Mieti elämäsi helmiä juuri nyt.

Mieti ensin näitä itseksesi muutama minuutti ja jaa sitten vierustoverin kanssa näitä hyviä hetkiä.

Kotitehtävä KIITOLLISUUSPÄIVÄKIRJA

Pidä päiväkirjaa asioista, joista olet elämässäsi kiitollinen. Voit kirjoittaa kiitollisuuspäiväkirjaa päivittäin tai esimerkiksi kerran viikossa.

Elämässämme on monia asioita, pieniä ja suuria, joista voisimme olla kiitollisia. Mieti kuluneen viikon tapahtumia ja kirjoita päiväkirjaasi viisi asiaa, joista olet kiitollinen.

9. Kirjallisuus ja runot

Ohjaaja pyytää edellisellä kerralla kerholaisia tuomaan mielirunonsa tai -runojaan mukaansa. Jokainen lukee vuorollaan runon (tai vertaisohjaaja voi lukea, jos joku ei halua itse lukea). Sen jälkeen keskustellaan mitä ajatuksia runo herättää. Mikä tai millainen on runo, josta saat voimaa tai hyvää mieltä?

Toinen versio on pyytää tuomaan kerhoon itseä koskettanut kirja. Se voi olla vastikään luettu, tai kauan sitten. Mikä kirjassa kosketti, mitä se sai ajattelemaan? Jakakaa kirja- ja runovinkkejä.

Ajoitusvinkkejä tälle kertaa: Kirjastojen Lainan päivää vietetään 8.2. Monissa lähikirjastoissa on silloin ohjelmaa. Kirjan ja Ruusun päivää vietetään 23.4.

10. Musiikki

Levyraati

Alkuvalmistelut: kerhotilaan tuodaan cd-soitin. Vertaisohjaaja jakaa pappia ja kyniä jokaiselle. Ryhmäläisiä on pyydetty tuomaan omia kappaleitaan levyraatiin CD-levyllä (tai kasetilla). Vertaisohjaaja voi ottaa mukaan kotoaan ”varacditä”, esimerkiksi vanhoja kotimaisia iskelmiä. Jos kerhotilassa on nettiyhteys, levyraati voidaan pitää myös kannettavan tietokoneen ja Youtuben välityksellä (www.youtube.com), kirjoittamalla hakukenttään esimerkiksi ”iskelmä”, Tapio Rautavaara”, ”Reijo Taipale” tai ”Katri Helena” ja valitsemalla tarjolla olevista videoista levyraatiin sopivat ja kuuntelemalla ne kannettavalta (muista laittaa kannettavan äänentoiston volyyymi mahdollisimman kovalle).

Alkulämmittelynä muodostetaan piiri ja pyydetään jokaista ryhmäläistä vuorollaan kertomaan, kuka suomalainen laulaja on jäänyt hänelle parhaiten mieleen. Onko jokin laulajan elämässä koskettanut? Mikä laulajan laulu on erityisesti jäänyt mieleen ja miksi?

Levyraati toteutetaan kuuntelemalla kappaleita CD:iltä tai Youtubesta ja antamalla niille pisteet laulun loputtua. Jokaisen laulun jälkeen joku ryhmäläisistä saa kertoa, mitä muistoja kyseinen kappale hänessä herätti. Missä yhteydessä hän muistaa kuulleen kappaleen aiemmin? Jokaisen laulun jälkeen lasketaan laulun saamat pisteet yhteen. Eniten pisteitä saanut kuunnellaan lopuksi vielä yhdessä uudelleen.

Miten laulu jatkuu?

Musiikkituokion toteutus:

Ryhmäläiset jaetaan kahteen tai kolmeen ryhmään. Ohjaaja aloittaa kysymällä ensin Miten laulu jatkuu – visailukysymyksiä ja sen jälkeen Miten laulu alkaa, joka päättyy – visailukysymyksiä. Ryhmä, joka tietää vastauksen, nostaa käden ylös ja saa vastausvuoron. Oikeasta vastauksesta ryhmä saa pisteen. Väärä vastaus antaa muille ryhmille mahdollisuuden yrittää. Ohjaaja merkitsee ylös ryhmien pisteet. Ryhmä saa toisen pisteen, jos tietää myös laulun nimen oikein.

Miten laulu jatkuu...-visailukysymykset:

1. Korkealla kunnahalla...? **Hongat huminoi.** (*Jätkän humppa*)
2. Hoivatkaa, kohta poissa on veljet...? **Muistakaa heille kallis on maa.** (*Veteraanin iltahuuto*)
3. Minun kultani kaunis on...? **Vaik on kaitaluinen.** (*Minun kultani kaunis on*)
4. Kun ilta tummentuu...? **Ja syttyy tähdet taivaan.** (*Ilta skanssissa*)
5. Ystäväin mua odottaa...? **Joka ilta portilla.** (*Huopikkaat*)
6. Tule, tule jo tanssihin...? **Tule kulkurin valssihin.** (*Kulkurin valssi*)
7. Kauan katsoin sinua syvälle silmiin...? **Kauan katsoin, katsoin ja ajattelin.** (*Akselin ja Elinan häävalssi*)
8. Ja sen tervahöyryn nimi...? **Oli Prinsessa Armaada.** (*Kaunis Veera*)
9. Illan tuuli soittaa...? **Jo latvaa pihlajan.** (*Uralin pihlaja*)
10. Hän ei ole vuosiltaan...? **Vielä yhtätoistakaan.** (*Poika varjoisilta kujilta*)
11. Jos täytätte mun lasini...? **Niin tahdon kertoa** (*Rosvo-Roope*)
12. Illoin luokse pienen kapakan...? **Ratsuani juoksuun hoputan.** (*Tulipunaruusut*)
13. Ihmisiä on kuin muurahaisia...? **Ne loputonta polkuansa taivaltaa.** (*Jokainen ihminen on laulun arvoinen*)
14. Mummo kutoo sukkaa hämärässä...? **Sukkaa, jonka lapsenlapsi saa.** (*Mummon kaappikello*)
15. Äiti lasta tuudittaa...? **Lasta tuntureiden.** (*Lapin äidin kehtolaulu*)

Miten laulu alkaa, joka päättyy...?

1. Oishan se paljon mukavampaa reissulta kotia palata. **Jos sais kerran reissullansa...** *(Jos sais kerran reissullansa)*
2. Niin on nuori sydämeni ajatuksia täynnä. **Taivas on sininen ja valkoinen...** *(Taivas on sininen ja valkoinen)*
3. Siellä kun on kotomaani, sinne tahdon mennä. **Täällä pohjantähden alla...** *(Täällä pohjantähden alla)*
4. Sen minkä kohtalo on hänle määräävä. **Ihmisiä on kuin muurahaisia...** *(Jokainen ihminen on laulun arvoinen)*
5. Oi, Emma, Emma, oi Emma, Emma, vain heiluvat renkahat korviisi. **Oi, muistatkos Emma sen kuutamoihlla...** *(Emma)*
6. Jospahan säilyis äidin lapset, kylmältä maailmassa. **Lapsoset ketterät kotihaasta...** *(Saunavihadat)*
7. Iloit ja surut, ne kullannurmut, kaikki on muistoja vain. **On arkea elomme täällä...** *(Nuoruusmuistoja)*
8. Aitoja vain saanut en. **Kun nuoren miehen ujoimman...** *(Suklaasydän)*
9. Aitasta kuuluu kuiskaus hiljaa ”Juu”. **Suutarin tyttären pihalla kasvaa...** *(Suutarin tyttären pihalla)*
10. Maa kallis isien. **Oi, maamme, Suomi, synnyinmaa...** *(Maamme laulu)*
11. Vain aatoksien, mi kauas entää, sinne käydä saan. **Aavan meren tuolla puolen...** *(Satumaa)*
12. Saarenmaan nurmien kesäinen yö. **Siel lauantai-iltana valkeat koivut...** *(Saarenmaan valssi)*
13. Väliaikaista kaikki on vaan. **Elo ihmisen huolineen ja murheineen...** *(Väliaikainen)*
14. Tää päivä meidät yhdistää, sun luokses nyt mä jään. **Suvituuli kun oksissa soittaa...** *(Suvivalssi)*



Vetreäksi musiikin mukana

Tarvittavat välineet:

CD- soitin, vaihtelevatempoista iskelmämusiikkia, tuoli jokaiselle ryhmäläiselle.

Aloitus:

Jokainen ryhmäläinen ottaa itselleen tuolinsa kanssa tilaa niin, että hän voi vapaasti liikutella ja heilutella käsiään eteen ja taakse sekä sivuille.

Ohjaaja soittaa musiikkia ja näyttää musiikin mukana tehtäviä kevyitä verryttelyliikkeitä. Ohjaaja voi itse ryhmäläisten toimintakyvyn huomioiden muunnella liikkeitä ja vähentää tai lisätä niitä.

✿ istutaan rentona ja aloitetaan pyörittämällä päätä puolelta toiselle leuka rinnassa (toistetaan useita kertoja puolelta toiselle rauhallisesti)

✿ pyöritetään hartioita eteen ja taaksepäin rauhallisesti musiikin tahdissa

✿ nostetaan hartioita ylös ja alas rauhallisesti, jännittäen niitä välillä pidemmän aikaa ylhäällä

✿ pidetään kädet roikkumassa sivuilla suorana ja jumpataan sormia nyrkkiin ja auki (toistetaan välillä hitaammin ja välillä nopeammin)

✿ pyöritellään ranteita vuorotellen molempiin suuntiin rauhallisesti kädet vartalon edessä

✿ nostetaan käsivarret sivuilta rauhallisesti vartalon eteen ja alas (toistetaan tätä monta kertaa rauhallisesti)

Ohjaaja muistuttaa ryhmäläisille, että jokainen osallistuu tuokioon omien voimien mukaan. Tärkeintä ei ole vauhti tai tehokkuus, vaan rauhallisuus.

Kuunnellaan lopuksi vielä yksi laulu istuen mahdollisimman rentoina ja hengittäen oikein syvään sisään ja ulos.

11. Rentoutunut mieli

Rentoutunut, stressitön ja rauhallinen mieli edesauttaa hyvinvointia monin tavoin. Tällä ryhmäkerralla harjoitellaan rentoutumista tietoisesti. Tähän ryhmäkertaan on poimittu harjoitus Soili Järvilehdon ja Raija Kiisken Oman hyvinvoinnin lähteillä – Ohjaajan käsikirjasta. Kirjasta löytyy runsaasti vastavia harjoituksia ja se on ladattavissa internetistä ilmaiseksi (ks. Lähdeluettelo).

Hyvinvoiva minä

Mielikuvaharjoitus

Mielikuvissa kaikki aistit ovat mukana ja mielikuvat herkistävät aisteja. Mielikuvien avulla jokainen voi vaikuttaa omiin ajatuksiinsa ja sitä kautta omaan hyvinvointiinsa. Hyvinvoivan minä -mielikuvaharjoituksessa etsitään tietoisesti omaa mielikuvaa hyvinvoivasta itsestä. Harjoituksen jälkeen on hyvä kirjoittaa muutama sana muistiin omasta mielikuvasta, sillä niillä on taipumus häipyä mielestä niin kuin unilla. Harjoitus voidaan tehdä istuen pöydän ääressä.

Harjoitukseen on hyvä varata aikaa noin puoli tuntia.

Harjoituksen aluksi pyydän sinua hetkisen ajattelemaan, mitä hyvinvointi sinulle tarkoittaa. Yritä ajatella itseäsi mahdollisimman hyvinvoivana.

Tämän helpottamiseksi voit palauttaa mieleesi niitä hetkiä tai aikoja elämässäsi, jolloin olet voinut todella hyvin. Vertaisohjaaja lukee harjoituksen vaihe vaiheelta.

1. vaihe

Ota hyvä asento tuolilla niin, että on selkä suorana ja pää ylväänä hartioiden päällä, jalat lattialla.

2. vaihe

Hengitä muutama kerta sisään ja ulos. Tunne, miten mielesi rauhoittuu. Voit sulkea silmäsi, jos haluat tai suunnata katseesi alas lattiaan tai käsiisi.

3. vaihe

Näe mielessäsi kotiovesi. Katso sitä tarkkaan, kokoa, värejä ja yksityiskohtia.

4. vaihe

Näe itsesi kotiovesi ulkopuolella oikein hyvinvoivana ja jaksavana. Kuvittele, miltä näytät (asento, ilme, ulkonäkö), miltä kuulostat (ääni, hengitys). Kuvittele, että tapaat ystäväsi tai kännykkä soi ja saat kertoa kuulumisiasi oikein hyvinvoivana. Millaisista asioista kerrot? Miltä sinusta tuntuu kertoessasi näitä asioita (mieliala, energisyys)?

5. vaihe

Astu mielessäsi nykyhetkestä sisään tuohon mielikuvaan, nauti olotasi.

6. vaihe

Sitten voit hieman liikutella itseäsi, avata silmäsi ja palata tilanteeseen, jossa olet.

7. vaihe (kirjoitusvaihe)

Vieressäsi on paperia ja kynä. Kirjoita itsellesi muistiin, miltä tuntui voida erittäin hyvin.

Lisää ohjelmaa kerhoihin:

Eija Leskinen: Ryhmä toimimaan – vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön (2012)

Mikko Aalto: Ryppäästä ryhmäksi (2000)

Vinkkejä löytyy myös Vanhustyön Keskusliiton Ystäväpiiri-ideapankista.
www.ystavapiiri.fi

Ideapankki on kaikille ryhmänohjaamisen parissa työskenteleville tarkoitettu apuväline ryhmien suunnitteluun. Ideapankista voit poimia ryhmiäsi menetelmiä ja ideoita joko sellaisenaan tai soveltaa niitä omaan työhösi sopivalla tavalla.

Toinen netissä oleva vinkkilaari on Vertaisohjaajien verkon Ohjaajan taikalaatikko. http://verkosto.purot.net/ohjaajien_ideariihi

Sivustolla on paljon nuorten ryhmätoimintaan suunnattuja vinkkejä, mutta mukana on myös kaikenlaiseen ryhmätoimintaan soveltuvia ideoita.

Hyvä menetelmäkirja on myös Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton julkaisema Avain osallisuuteen – menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin (2013). Julkaisussa kuvataan monipuolisesti, miten erityisesti netin kanssa voi pitää hauskaa yhdessä.

Vertaisohjaajan välineet joka ryhmäkerralle: Muistiinpanovihko itselle, irtopapereita, kyniä.

Lähteet

Haarni I. (2012) **Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi – havaintoja tutkimuskirjallisuudesta**. Julkaisematon käsikirjoitus.

Haarni I. (2013) **Mikä tukee mielen hyvinvointia ikääntyessä? Eläkeikäisten näkemyksiä**. Gerontologia 1/2013. Vuosikerta 27. Sivut 39–44.

Järvilehto S & Kiiski R (2009) **Oman hyvinvoinnin lähteillä. Ohjaajan käsikirja**. Kuntoutussäätiö. http://www.kuntoutussaatio.fi/files/137/ohlkirja_kansineen_netti.pdf

Lyyra T-M. **Sosiaalinen tuki ja elämään tyytyväisyys pidentävät iäkkäiden ihmisten elinikää**. Lectio praecursoria. Gerontologia 2006; 4: 206–207.

Mattila, A.S. **Kiitollisuus**. Terveyskirjasto. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00007

Peltonen M. ja Ruohotie P. 1987, **Menetelmiä työhalun parantamiseksi**, Otava. n:o 4. Keuruu

Saarenheimo M. 26.9.2009 **HS Vieraskynä: Vanhanakin oikeus mielenterveyteen**

Stengård E., **Ikääntyneiden mielenterveyden edistäminen käytännössä**. Vanhustyön vastuunkantajat – seminaari, 14.10.2011, Helsinki.

Tietoa ikääntyville: mielenterveys ja voimavarat -esite <http://www.lieksa.fi/dman/Document.phx?documentId=ae29110095126906&cmd=download>



EKL Elinvoimaa

Tervetuloa Elinvoimaa-kerhoon!

Elinvoimaa-kerhotoiminta on kaikille _____
eläkkeensaajille avointa toimintaa.

Kerhossa keskustellaan ja huolletaan omaa hyvinvointia monipuolisesti; käsitellään eri teemoja, pelataan, retkeillään, ulkoillaan ja liikutaan. Monipuolista ohjelmaa suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa. Kantavana teemana kerhossa on ikäihmisen mielen hyvinvointi.

Elinvoimaa-kerho kokoontuu: _____

Kerhon yhteyshenkilönä ja vertaisohjaajana toimii/toimivat:

Lämpimästi tervetuloa tutustumaan!



**Eläkkeensaajien
Keskusliitto EKL ry**



EKL Elinvoimaa

Kaipaatko seuraa toisesta ikäihmisestä?

Haemme joukkoomme vapaaehtoisia ikääntyneiden seuraksi tai ulkoilu- ja asiointikaveriksi. Voit olla mukana toiminnassa oman kiinnostuksesi ja aikataulusi mukaan. Ystävätoimintaa järjestää _____

Soita niin kerromme lisää!

Yhteystiedot:

***Lämpimästi tervetuloa
vapaaehtoiseksi ystäväksi!***



**Eläkkeensaajien
Keskusliitto EKL ry**



EKL Elinvoimaa

Kaipaatko seuraa toisesta ikäihmisestä?

Välitämme vapaaehtoisia ystäviä yksinäisiksi itsensä kokeville tai muuten seuraa silloin tällöin kaipaaville ikäihmisille. Vapaaehtoinen ystävä voi kyläillä ja toimia ulkoilukaverina tai lähteä seuraksi ja tueksi asioille esimerkiksi postiin, kauppaan tai kulttuurin pariin.
Ystävätoimintaa järjestää

_____ ,
joka toimii _____ alueella.

Vapaaehtoisia ystäviä kouluttaa Eläkkeensaajien Keskusliiton EKL Elinvoimaa -hanke (2012–2016).

Soita niin kerromme lisää!

Yhteystiedot:

***Lämpimästi tervetuloa
vapaaehtoiseksi ystäväksi!***



**Eläkkeensaajien
Keskusliitto EKL ry**



Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Haapaniemenkatu 14

00530 Helsinki

p. (09) 612 6840

www.elakkeensaajat.fi



Julkaistu RAY:n tuella