



Mielenterveyden
keskusliitto

Ryhmätapaamisten
materiaali

OLOHUONEEN OSALLISTUJAT



Sisältö

- Esitykset tapaamiskerroille *
- Todistus pohja osallistujille
- Liikkumiskuvat

*Tapaamiskerroille 7 ja 9 ei ole esitystä, koska nämä tapaamiskerrat toteutetaan ulkona.



1. Kokemuksia liikkumisesta

OLOHUONEEN OSALLISTUJAT



Tapaamisen runko

- Lämmittely: Moniulotteinen nimilappu
- Ryhmän säännöt
- Kokemukset liikkumisesta
- Kotitehtävä
- "Loppuverkka"



Lämmittely: Moniulotteinen nimilappu

välineet: paperia ja kyniä

Ryhmän jokainen osallistuja kirjoittaa nimilapun keskelle oman nimensä mahdollisimman isoilla kirjaimilla. Nimilapun kuhunkin kulmaan kirjoitetaan vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

- 1) kaksi myönteistä asiaa itsestäni
- 2) mikä sai tulemaan mukaan ryhmään
- 3) odotukseni tästä ryhmästä

Kirjoitusaikaa n. 5–10 minuuttia ja sen jälkeen kukin voi kertoa omasta lapusta sen verran kuin itse haluaa.

Ryhmän säännöt

- Sopikaa yhdessä ryhmän säännöistä ja vaitiolovelvollisuudesta.
- Kirjoittakaa säännöt muistiin, jotta voitte tarvittaessa palata niihin.

Kokemuksia liikkumisesta

- Meillä jokaisella on kokemusta liikkumisesta.
- Liikkuminen voi olla esimerkiksi pyöräily/kävely lähikauppaan tai portaitten kiipeäminen kotiin tai uinti lämpimässä järvivedessä.
- Kokemukset liikkumisesta ovat aina hyvin yksilöllisiä.



Keskustelun aiheet:

- Voitte käyttää Ryhmätapaamisten materiaalissa olevia liikkumiskuvia apuna keskusteluun virittäytymisessä.
- Mitä hyviä kokemuksia liikkumisesta sinulla on?
- Minkälaisia hyviä kokemuksia haluaisit liikkumisesta saada?
- Voitte, ryhmän niin halutessa, kirjata näitä yhdessä keskustelun ohessa muistiin.

Kotitehtävä

- Mikä voisi olla itsellesi sopiva kotitehtävä liikkumisen saralla, minkä teet ennen seuraavaa tapaamiskertaa?
- Esimerkiksi
 - 5 – 10 minuutin kävely ulkona
 - portaitten kävely
 - parin minuutin venyttely
 - mikä sinulle itsellesi sopii
- Valitse sellainen, mikä tuntuu itsellesi sopivalta ja kirjoita se itsellesi muistiin.
- Kun olet tehnyt kotitehtävän kirjoita (tai voit myös piirtää), minkälainen kokemus se oli.

” Loppuverkka”

- Jokainen voi hetken aikaa mieltää jonkun liikkeen.
 - Liike voi olla mikä tahansa kasvoilla/käsillä/jaloilla/koko keholla tehtävä liike.
- Vuorollaan jokainen näyttää toisille oman liikkeen ja kaikki yhdessä tekevät kyseisen liikkeen kaksi kertaa.



2. Liikkumisen hyödyt

OLOHUONEEN OSALLISTUJAT



Tapaamisen sisältö

- Lämmittely: Keho rumpuna
- Keskustelua kotitehtävästä
- Liikkumisen hyödyt
- Kotitehtävä
- "Loppuverkka"



Lämmittely – keho rumpuna

- Seiso paikallasi ja taputtele käsillä omaa kehoasi kuin keho olisi rumpu.
- Aloita taputus käsistä ja käsivarsista.
- Rummuttele sitten posket ja pää.
- Seuraavaksi rintakehä, vatsa, selkä ja pakarat.
- Ja lopuksi reidet, sääret ja pohkeet.
- Vedä sitten keuhkot täyteen ilmaa, nosta kädet sivukautta ylös ja veny kattoa kohti. Puhalla ulos ja tuo kädet sivukautta alas.
- Nosta kädet uudestaan sivukautta ylös ja veny kattoa kohti ja puhalla ilma ulos.



Keskustelua kotitehtävästä

- Minkälaisen kotitehtävän laadit itsellesi?
- Minkälaisen kokemuksen liikkuminen on saanut aikaan?



Liikkumisen hyödyt

- Liikunta on yhteydessä masennus- ja ahdistusoireiden vähenemiseen, mutta syytä miksi näin tapahtuu ei ole pystytty yksiselitteisesti vahvistamaan.
- Liikkuminen mm. vähentää lihasjännitystä ja on siten yhteydessä ahdistuksen vähenemiseen.



Liikkuminen ja ahdistuneisuus

- Liikkumisen kestolla ei ole merkitystä, jotta liikunta vähentää ahdistusta.
- Välttämättä fyysisen kunnon ei tarvitse nousta, jotta ahdistus vähenee liikuntaa harrastaessa.



Liikkuminen ja masennus

- Liikunnalla pystytään myös ehkäisemään masennusta.
- Ihmisen kuntotaso ei vaikuta siihen, onko liikunnalla masennusta vähentävää vaikutusta.
- Liikunnan useudella on merkitystä masennusoireiden vähenemiseen.



Liikkuminen

- Lisää kontrollin tunnetta.
- Parantaa tunnetta pätevyydestä ja omista kyvyistä.
- Lisää positiivista sosiaalista vuorovaikutusta.
- Vähentää stressiä.
- Antaa mahdollisuuden hauskuuteen ja nauttimiseen.
- Nopeuttaa nukahtamista.
- Liikkumisesta nauttiminen lisää liikkumiseen sitoutumista.



Liikkeelle lähdön vaikutus kehoon

- Syke nousee.
- Verenkierto vilkastuu.
- Hengitys tehostuu.
- Energiankulutus kasvaa.
- Elimistön sokeritasapaino paranee.
- Rasva-aineiden hyödyntäminen energiaksi tehostuu.



Säännöllisen liikkumisen vaikutukset

- Sydän – ja verenkiertoelimistön toiminta paranee.
- Hengästyminen vähenee.
- Lihaskestävyys ja lihasvoima paranevat.



Säännöllisen liikkumisen vaikutukset

- Liikehallinta kehittyy.
- Auttaa yllättävissä tilanteissa, esimerkiksi kaatumisen ehkäisyssä.
- Nivelten liikelaajuus pysyy yllä.
- Liikunta vähentää riskiä sairastua mm. 2 tyypin diabeteksen, sydän- ja verisuonisairauksien, osteoporoosin ja joihinkin syöpäsairauksiin.



Säännöllisen liikkumisen vaikutukset

- Auttaa painonhallinnassa.
- Apuna monien sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa.
- Omat havainnot kunnon kohoamisesta antavat motivaatiota.



Keskustelun aiheet:

- Mitä hyötyä liikkumisesta sinulle itsellesi on / voisi olla arjessa?
- Jokainen voi ensin muutaman minuutin mieltä asiaa itsekseen ja halutessaan kirjata myös muistiin.
- Tämän jälkeen voitte keskustella, mitä hyötyjä löysitte.
- Voitte myös kirjata yhteisesti kaikki hyödyt ylös.

Esimerkkejä hyödyistä

- Jaksan paremmin pitää kodin järjestyksessä.
- Jaksan paremmin olla lasten/lastenlasten kanssa.
- Saan purettua stressiä liikkumisen avulla.
- Säästyy bussirahat muuhun.
- Mieleni piristyy.
- Koen osaavani ja pystyväni.
- Opin uutta.
- ?
- ?

Kotitehtävä

- Kirjoita muistiin viikon aikana ainakin yksi asia omassa arjessasi, missä huomaat, että liikkumisesta on/olisi hyötyä.

“Loppuverkka”

- Jokainen voi hetken aikaa miettiä jonkun liikkeen.
 - Liike voi olla mikä tahansa kasvoilla/käsillä/jaloilla/koko keholla tehtävä liike.
- Vuorollaan jokainen näyttää toisille oman liikkeen ja kaikki yhdessä tekevät kyseisen liikkeen kaksi kertaa.



3. Millaisesta liikkumisesta pidän?

OLOHUONEEN OSALLISTUJAT



Tapaamisen sisältö

- Lämmittely: Pallohieronta
- Keskustelua kotitehtävästä
- Millaisesta liikkumisesta pidän?
- Kotitehtävä
- "Loppuverkka"



Lämmittely - pallohieronta

- välineet: yksi tennispallo/pari
- Parin kanssa pallohieronta. Toinen parista istuu tuolilla ja toinen pyörittää tennispalloa hartioitten päällä. Vaihtakaa rooleja jonkin ajan kuluttua.

Keskustelua kotitehtävästä

- Mitä hyötyä liikkumisesta viikon aikana oli/olisi sinulle?

Keskustelu: Millaisesta liikkumisesta pidän?

- Levittäkää liikkumiskuvat pöydälle.
- Mikä liikkumiskuva sinua miellyttää?
- Mikä siinä herättää mielenkiintosi?

Liikkumisen merkitys

- On tärkeää, että liikkumisella on ihmiselle henkilökohtainen merkitys:
- Liikkumisen henkilökohtainen merkitys voidaan jakaa kuuteen eri kategoriaan:
 - Hyvä olo ja mieli
 - Ilo ja virkistyminen
 - Hyvä kunto ja fyysisyys
 - Terveys ja hyvinvointi
 - Elämykset ja extreme
 - Yhdessäolo ja sosiaalisuus

- Mikä näistä kategorioista on itsellesi tärkein? Voit kirjoittaa sen itsellesi ylös.
- Mikä kuvista voisi ilmentää kutakin kategoriata?
- Tässä ei ole oikeaa eikä väärää vastausta. Ihmisten kokemukset liikunnasta ovat hyvin yksilöllisiä, joten sama kuva voi ilmentää toiselle eri asiaa kuin jollekin toiselle.

Kotitehtävä

- Käy liikkumassa viikon aikana itsellesi sopivalla tavalla (kävely, venyttely, tanssiminen kotona musiikin tahtiin....)
- Mitä liikkuminen sinulle merkitsi? Oliko se kotitehtävän suorittamista vai jotain muutakin?

“Loppuverkka”

- Jokainen voi hetken aikaa miettiä jonkun liikkeen.
 - Liike voi olla mikä tahansa kasvoilla/käsillä/jaloilla/koko keholla tehtävä liike.
- Vuorollaan jokainen näyttää toisille oman liikkeen ja kaikki yhdessä tekevät kyseisen liikkeen kolme kertaa.



4. Mikä voi olla epämiellyttävää
liikkumisessa?

OLOHUONEEN OSALLISTUJAT



Tapaamisen sisältö

- Lämmittely: Tennispallon siirto
- Keskustelua kotitehtävästä
- Mikä on epämiellyttävää liikkumisessa?
- Kotitehtävä
- "Loppuverkka"



Lämmittely – tennispallon siirto

- Välineet: kynä jokaiselle osallistujalle ja yksi yhteinen tennispallo.
- Asettakaa tennispallo pöydälle tai jonkun astian päälle. Jokainen osallistuja koskee kynällään tennispalloon. Yrittäkää yhdessä siirtää tennispallo ennalta sovittuun paikkaan, esimerkiksi sanomalehden/lautasen, mukin tms. päälle. Palloon saa koskea vain kynillä.

Keskustelua kotitehtävästä

- Mitä kotitehtävän tekeminen sinulle merkitsi?
- Nouseeko selvästi esiin jokin viime kerralla käsitellyistä kategorioista:
 - hyvä olo ja mieli
 - ilo ja virkistyminen
 - hyvä kunto ja fyysisyys
 - terveys ja hyvinvointi
 - elämykset ja extreme
 - yhdessäolo ja sosiaalisuus

Mikä on epämiellyttävää liikkumisessa?

- Olemme paljon puhuneet liikkumisesta ja sen positiivisista vaikutuksista ja kokemuksista.
- Liikkuminen voi olla myös epämiellyttävää niin vähän liikkuvalla kuin säännöllisesti liikuntaa harrastavalla.
- Mikä on mielestäsi epämiellyttävää liikkumisessa?
- Jokainen voi ensin miettiä aihetta yksin/pareittain ja voitte sitten keskustella aiheesta yhdessä.

Epämiellyttävät asiat

- Tehkää yhdessä lista, mihin olette kirjanneet kaikki epämiellyttävät asiat liikkumisessa.
- Miettikää yhdessä ja kirjoittakaa ratkaisuja epämiellyttäviin asioihin.
- Mihin näistä epämiellyttäviin asioihin voit itse vaikuttaa ja miten?

Kotitehtävä

- Laita kotona tyhjä paperi johonkin näkyvälle paikalle.
- Jos mieleesi tulee jokin asia, joka estää sinua lähtemästä liikkumaan, kirjoita se ylös paperille.
- Tuo seuraavalla kerralla paperi mukanasasi tapaamiseen tai ota siitä kuva puhelimella.

” Loppuverkka”

- Jokainen voi hetken aikaa miettiä jonkun liikkeen.
 - Liike voi olla mikä tahansa kasvoilla/käsillä/jaloilla/koko keholla tehtävä liike.
- Vuorollaan jokainen näyttää toisille oman liikkeen ja kaikki yhdessä tekevät kyseisen liikkeen kolme kertaa.



5. Liikkumisen esteet ja niiden ylittäminen

OLOHUONEEN OSALLISTUJAT



Tapaamisen sisältö

- Lämmittely: Rentoutusharjoitus
- Keskustelua kotitehtävästä
- Ryhmätyö – esteiden ylittäminen
- Kotitehtävä
- "Loppuverkka"



Lämmittely - rentoutusharjoitus

Istu mukavassa asennossa. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Keskity hengittämiseen. Hengitä sisään ja ulos. Tunne kuinka ilma virtaa sisään ja puhalla ilma rauhassa ulos. Anna hengityksen kulkea tasaisesti omaa rytmiä, niin luonnostaan kuin se sujuu. Voit halutessasi sulkea silmät ja tiedät, että silmät avaamalla virkistyt ja olet valmiina toimimaan, mikäli tilanne niin vaatii.

Keskitä ajatuksesi jalkoihin. Tunne, missä asennossa ne ovat ja tunne niiden paino. Anna jalkojen painua raskaana lattiaa vasten ja anna niiden rentoutua. Voit halutessasi vaihtaa asentoa vielä rennommaksi.

Siirrä ajatuksesi nyt jaloista keskivartaloon. Tunne kuinka hengityksen rytmissä selkä ja vatsa rentoutuvat yhä enemmän ja enemmän.

Seuraavaksi keskity käsiin. Tunne kuinka oikea ja vasen käsi muuttuvat raskaiksi ja rennoiksi.

Hengitys kulkee koko ajan miellyttävästi ja kädet ovat aivan rennot.

Rentous siirtyy käsistä hartioihin ja päähän. Tunne kuinka hartiat ja niska rentoutuvat. Myös kasvojen lihakset ovat aivan rennot. Anna hengityksen kulkea vapaasti sisään ja ulos.

Tunne rentous koko kehossa. Jalat, kädet, selkä, vatsa, hartiat ja pää ovat aivan rennot.

Jokaisella sisäänhengityksellä keho rentoutuu yhä enemmän.

PIENI TAUKO

Tunne, kuinka jokaisella sisäänhengityksellä saat uutta energiaa kehoosi. Anna tämän energian täyttää kehosi virkistäen ja voimaa antaen. Liikuttele pikkuisen sormia ja varpaita. Pikkuhiljaa tulet tietoiseksi ympärillä kuuluvista äänistä. Herättele kehoa heiluttamalla vähän käsiä ja jalkoja. Hengitä rauhallisesti ja avaa silmät. Olosi on virkistynyt ja valmis toimimaan.

Keskustelua kotitehtävästä

- Mitkä asiat estivät liikkeelle lähdön?
- Kirjoittakaa esteet isolle paperille yhdessä ja miettikää yhdessä lisää, mitkä asiat saattavat estää liikkumisen.

Esteitten ylittäminen

- Mitä ratkaisuja esteiden ylittämiseen löydätte yhdessä?
- Kootkaa ratkaisut yhdelle isolle paperille.
- Mikä näistä ratkaisuista voisi toimia sinulle itsellesi parhaiten, jotta pääsisit liikkeelle?

Kotitehtävä

- Kirjoita itsellesi muistiin esteiden ylitystekniikka, joka sinulle itsellesi toimisi parhaiten, jotta pääsisit liikkeelle.
- Kokeile toteuttaa tätä tekniikkaa ainakin yhden kerran ennen seuraavaa tapaamiskertaa.

“Loppuverkka”

- Jokainen voi hetken aikaa miettiä jonkun liikkeen.
 - Liike voi olla mikä tahansa kasvoilla/käsillä/jaloilla/koko keholla tehtävä liike.
- Vuorollaan jokainen näyttää toisille oman liikkeen ja kaikki yhdessä tekevät kyseisen liikkeen kolme kertaa.



6. Sosiaalinen tuki

OLOHUONEEN OSALLISTUJAT



Tapaamisen sisältö

- Lämmittely: Korttipeli
- Keskustelua kotitehtävästä
- Sosiaalinen tuki
- Ryhmätyö
- Kotitehtävä
- Muistutus ensi kerran toiminnasta
- "Loppuverkka"



Lämmittely - korttipeli

- Välineet: pelikortit
- Levittäkää korttipakka oikein päin huoneen keskellä olevalle pöydälle. Muodostakaa 2–4 joukkuetta (Hertta, Ruutu, Pata ja Risti). Joukkueet sijoittuvat omaan "kotipesään" saman matkan päähän korttipöydästä. Sovitusta lähtömerkistä jokaisesta joukkueesta yksi kerrallaan kävelee korttipöydän luokse ja hakee pöydältä yhden oman joukkueensa kortin. Kun kortti on tuotu joukkueen kotipesään voi joukkueen seuraava jäsen lähteä hakemaan uutta korttia jne. Joukkue, joka on ensimmäisenä saanut kotipesään kaikki omat kortit, voittaa. Liikutaan kävellen.
- Haastetta tehtävään saa kääntämällä kortit väärinpäin. Jokainen saa omalla vuorolla kääntää vain yhden kortin kerrallaan, jos käännetty kortti ei ole oman joukkueen, niin kortti täytyy jättää oikein päin paikoilleen ja pelaajan täytyy palata ilman korttia oman joukkueen luokse, jotta seuraava pelaaja voi lähteä yrittämään oman kortin kääntämistä. Toinen joukkue voi ottaa aukikäännetyn kortin, jos se on heidän maataan, kuitenkin siten, että vain yhden kortin saa tuoda kerralla kotipesään. Joukkue, joka saa ensimmäisenä ennalta sovitun määrän omia kortteja voittaa. Tässä pelissä voi olla jokerikortit mukana: jos kääntää jokerin, se voi olla mikä tahansa maa.
- Vielä lisähaastetta tehtävään saa siten, että jos kääntää kortin ja se ei ole oman joukkueen kortti, niin kortti täytyy jättää väärin päin paikoilleen ja pelaajan on palattava ilman korttia oman joukkueen luokse.

Keskustelua kotitehtävästä

- Minkä esteiden ylitystekniikan valitsit helpottamaan liikkeelle lähtöä?
- Miten meni?

Sosiaalinen tuki

- Ryhmässä toimiminen tyydyttää ihmisen liittymisen eli yhteenkuuluvuuden tarvetta.
 - kuulun johonkin, minusta pidetään
- Ryhmässä toimiminen voi myös antaa pätevyyden kokemuksia, koska ryhmässä huomaa osaavansa.
- Ryhmässä toimiminen vähentää yksinäisyyttä ja osallistujat saavat sosiaalista tukea toinen toiseltaan.
- Yhteinen liikkuminen toisten kanssa vie ajatukset ainakin hetkeksi pois omasta yksinäisestä/huonosta olost ja lisäksi liikkuminen tuottaa mielihyvää.

Keskustelua:

- Mitä ajatuksia ryhmässä toimiminen teissä herättää?
- Mitä hyötyjä olette kokeneet tässä ryhmässä toimimisessa?
- Miten voisitte hyödyntää sosiaalista tukea liikunnan parissa?

Kotitehtävä

- Mikä voisi olla sellainen pieni muutos omassa arjessasi, mikä lisäisi omaa aktiivisuuttasi arjessa?
- Kannattaa valita sellainen, mitä voi ja jaksaa toteuttaa pidemmälläkin aikavälillä, eikä vain viikon ajan.
- Mieti asiaa ja kirjoita se ylös ja kokeile myös toteuttaa sitä.

Esimerkkejä pienestä muutoksesta:

- Asun kerrostalon toisessa kerroksessa ja kuljen yleensä hissillä. Päätän, että menen kerran päivässä portaat alas tai ylös kävelen.
- Käyn kaupassa autolla ja ajan auton aina parkkiruutuun, mikä on lähimpänä ovea. Päätän, että jätän auton jatkossa vähän kauemmaksi kaupan ovesta.
- Istun paljon päivän aikana ja puhun samalla puhelimesta. Päätän, että nousen jokaisen puhelun aikana ainakin yhden kerran jaloittelemaan.
- Kuljen bussilla päivittäin. Jään bussista yhden kerran viikossa yhtä pysäkkiä aiemmin pois ja kuljen loppumatkan kävelen.
- Nämä ovat vain esimerkkejä, pohdi minkälainen sopii sinulle. Pienetkin muutokset ja valinnat, jos ne ovat pysyviä, ovat vähän liikkuvien terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeitä.

Muistutus ensikerran toiminnasta

- Sopikaa seuraavan tapaamisen kokoontumispaikka
- Teemana kulttuurikävely

” Loppuverkka”

- Jokainen voi hetken aikaa miettiä jonkun liikkeen.
 - Liike voi olla mikä tahansa kasvoilla/käsillä/jaloilla/koko keholla tehtävä liike.
- Vuorollaan jokainen näyttää toisille oman liikkeen ja kaikki yhdessä tekevät kyseisen liikkeen kolme kertaa.



8. Arvojen merkitys

OLOHUONEEN OSALLISTUJAT



Tapaamisen sisältö

- Lämmittely: Kuminauhajumppa
- Keskustelua kotitehtävästä
- Arvojen merkitys
- Arvoharjoitus
- Kotitehtävä
- Muistutus ensi kerran toiminnasta
- "Loppuverkka"



Lämmittely - kuminauhajumppa

- Välineet: yksi jumppakuminauha/osallistuja
- Kuminauhajumppaan on olemassa valmis ohjevideo, jonka mukaan voitte tehdä sen.
- Voitte valita, haluatteko tehdä pidemmän (kesto n. 40 minuuttia)
<https://youtu.be/NhjV6P9bOIQ>
- tai lyhemmän (kesto n. 20 minuuttia)
- <https://youtu.be/MESxDV86KSM>

Keskustelua kotitehtävästä

- Onko pieni muutos arjessa toteutunut?
- Onko sillä ollut jotain vaikutuksia?
- Minkälaisia vaikutuksia?

Arvojen merkitys

- Ihminen tekee valintoja, miten käyttää aikansa eri toimintojen välillä.
- Ihmisen toiminnalla on hänelle itselleen usein jotain merkitystä.
- Joskus toiminnan merkitys on hyvinkin selvä, mutta joskus voi olla, että toiminnan merkitykset ovat tiedostomattomia.
- Ihmisen valintoihin vaikuttavat hänelle itselleen tärkeät asiat ja arvot. Nämä antavat motivaatiota toimintaan.

Arvoharjoitus

- Jokainen kirjoittaa itselleen ylös, mitkä asiat/arvot ovat itselle tärkeitä ja merkityksellisiä. Lista jää vain jokaisen omaan tietoon.
- Tässä ei ole olemassa oikeaa eikä väärää vastausta, vaan jokaisen laatima lista on yhtä oikea.
- Vaihtoehtoisesti voitte tehdä Arvojen aarrearkkuharjoituksen.

Arvojen aarrearkku

Ympyröi jokainen sana, joka tuntuu sinusta tärkeältä. Valitse sen jälkeen niistä viisi sinulle merkittävintä. Nämä ovat sinun tärkeimmät arvosi.

Terveys
Vapaus
Huumori
Rehellisyys
Ahkeruus
Läheisyys
Luonto
Seikkailu
Hyväksyntä
Jämäkkyys
Uteliaisuus
Kannustaminen
Oikeudenmukaisuus
Joustavuus
Rakkaus
Ystävällisyys
Kauneus
Kunnioitus
Sinnikkyys
Vastuullisuus
Läsnäolo

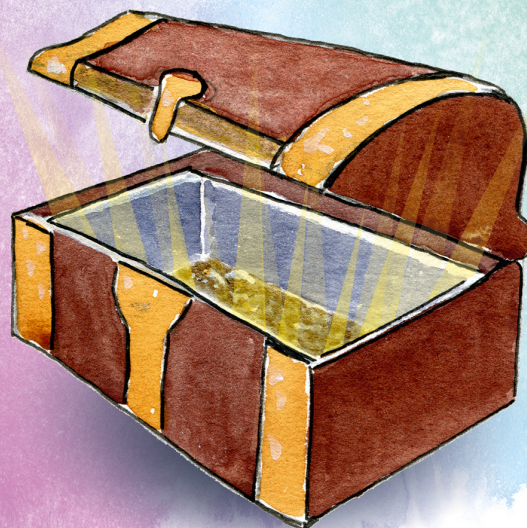
Selkeys
Turvallisuus
Aistillisuus
Aitous
Järjestys
Myötätunto
Luovuus
Auttaminen
Luottamus
Aikaansaaminen
Menestyminen
Säteily
Arvokkuus
Perhe
Rohkeus
Ilo
Kokemuksellisuus
Innostuminen
Tyyneys
Omistautuminen

Asiantuntijuus
Mielikuvitus
Sitoutuminen
Koulutus
Hyvyys
Nauttiminen

Keksiminen
Palvelu
Herkkyyks
Koskettaminen
Voittaminen
Hallitseminen

Yhteisöllisyys
Yhteys
Toiveikkuus
Intohimoisuus
Tyytyväisyys
Anteliaisuus
Ilahduttaminen
Liikunta
Johtaminen
Vaikuttaminen
Ennakkoluulottomuus
Tavoitteellisuus
Hoivaaminen
Inspiroiminen
Valta
Taide
Totuus
Tieto
Viisaus
Usko
Ystävyyys

Uskollisuus
Isänmaallisuus
Vauraus
Ihmissuhteet
Tasapaino
Ura
Jännitys
Rauha
Suunnitelmallisuus
Hengellisyys
Henkisyys
Kärsivällisyys
Tunteellisuus
Vilpittömyys
Yhteenkuuluvuus
Parantaminen
Leikkisyys
Vahvuus
Etsiminen
Hellyys
Inhimillisyys



Joku muu, mikä?

Keskustelua

- Oliko arvojen valitseminen helppo vai vaikea tehdä?
- Miten itselle merkityksellistä elämää voisi edistää?
- Onko omat arvot sellaisia, joiden avulla liikkumisen esteet voi ylittää?

Kotitehtävä

- Olet toivottavasti tehnyt sen pienen muutoksen arjessasi, mikä lisää aktiivisuuttasi arjessa.
- Jatka tätä edelleen.
- Jos päätöksessä on vaikea pysyä, mieti löydätkö omista arvoistasi yhteyttä, mikä auttaisi päätöksessä pysymisessä.

Esimerkkejä arvojen yhteydestä muutokseen

- Esimerkki Erkki koee tärkeäksi omat lapset ja lastenlapset. Hän toivoo, että pystyy ja jaksaa leikkiä lastenlastensa kanssa vielä tulevinakin vuosina. Tästä hän löytää kipinän, miksi hän haluaa lisätä liikkumista.
- Esimerkki Eevalle on tärkeää yhteiskunnallinen toiminta ja vaikuttaminen ja hän on aktiivinen toimija omassa paikallisyhdistyksessään. Hän haluaa, että hän voi jatkossakin olla vaikuttamassa yhdistyksen toimintaan ja sen ajamiin asioihin paikkakunnalla. Eeva löytää tästä merkityksen, miksi lisätä omaa liikkumista arjessa.

Muistutus ensi kerran tapaamisesta

- Teemana luontoretki
- Missä ensi kerralla tavataan?



Varusteet retkelle

- Säähän sopivat vaatteet ja jalkineet
- Reppu tavaroiden kantamista varten
- Istuinalusta
- Retkieväät ja vesipullo
- (Tulentekovälineet)

”Loppuverkka”

- Jokaisen osallistuja keksii jonkin liikkeen, jonka hän näyttää muille.
- Tämän jälkeen korttipakasta nostetaan kortti, jonka numero kertoo, montako kertaa liikettä tehdään.



10. Miten tästä eteenpäin?

OLOHUONEEN OSALLISTUJAT



Tapaamisen sisältö

- Lämmittely: Korttipeliliikkeet
- Keskustelua kotitehtävästä
- Miten tästä eteenpäin?
- "Loppuverkka"



Lämmittely - korttipeliliikkeet

- Välineet: pelikortit
- Korttipakan neljälle maalle sovitaan neljä eri liikettä esimerkiksi:
- Ruutu = Kyykky
- Hertta = Käsien nosto ylös
- Risti = Polven nosto ylös
- Pata = Ylävartalon kierto
- Jokainen osallistuja vuorollaan nostaa yhden kortin korttipakasta. Kortin maa määrää, mitä liikettä tehdään ja kortin numero kertoo, kuinka monta kertaa liikettä tehdään. Korttipakkaan voi jättää jokerikortit ja keksiä jokerikortille, jonkun hauskan liikkeen. Liikkeet voivat olla mitä vain, mitä tilassa pystyy tekemään ja voivat olla istuen, seisten, yksin tai pareittain tehtäviä.

Keskustelua kotitehtävästä

- Miten pienen muutoksen tekeminen arjessa on onnistunut?
- Onko muutosta helppo jatkaa myös ryhmän päättymisen jälkeen?



Miten tästä eteenpäin?

- Levittäkää liikkumiskuvat pöydälle.
- Jokainen valitsee yhden kuvan.
- Herättääkö jokin tietty kuva mielenkiintosi?
- Mikä kuvassa kiinnostaa?

Miten tästä eteenpäin?

- Miltä ryhmään osallistuminen tuntui?
- Muuttuiko oma suhtautuminen liikkumiseen ryhmän aikana?

Miten tästä eteenpäin?



Linkkejä ja vinkkejä

- Mielenterveyden keskusliiton Askeleita arkeen kävelykalenteri on 12 viikon matalankynnyksen kävelyohjelma. <https://www.mtkl.fi/toimintamme/lisaa-liikuntaa-arkeen/askeleita-arkeen/>
- Askeleita luontoon kalenteri sisältää neljä eri luontoharjoitetta joka kuukaudelle. <https://www.mtkl.fi/toimintamme/lisaa-liikuntaa-arkeen/askeleita-luontoon/>
- MTKL:n Youtube-kanavalla on erilaisia liikuntavideoita. www.youtube.com, hakusana Mielenterveyden keskusliitto -> Soittolistat: Vireyttä keholle ja mielelle, Pirstystä päivään, Olohuoneen osallistujat
- Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu, josta vastaa joko kunnan liikuntatoimi tai terveydenhuolto.
- Oman paikkakunnan tiedot voi tarkistaa esimerkiksi sivulta: www.liikuntaneuvonta.fi

“Loppuverkka”

- Jokainen voi miettiä, mikä on oma voittajan tuuletus.
- Lasketaan yhdessä kolmeen ja jokainen tekee oman voittajan tuuletuksen.

TODISTUS

on osallistunut Olohuoneen
osallistujat ryhmään.





Liikkumiskuvat

OLOHUONEEN OSALLISTUJAT



































12

1

10

10

6

11

5

7





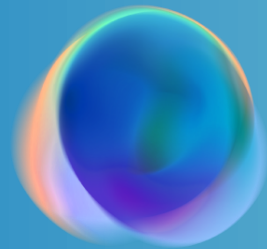












Mielenterveyden keskusliitto

Mielenterveysongelmia itse kokeneiden ihmisten järjestö

Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki

etunimi.sukunimi@mtkl.fi