



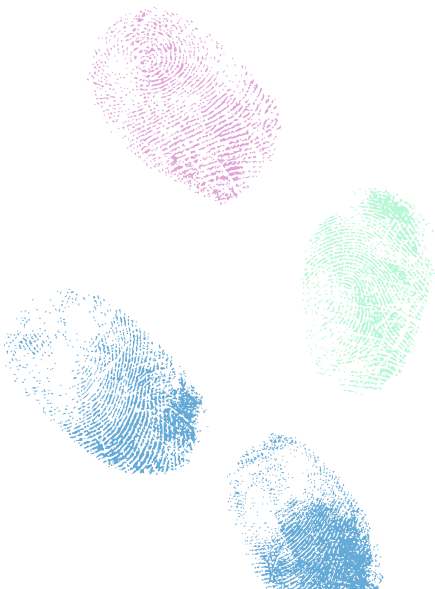
Olohuoneen osallistujat

TSEMPPARIN MATERIAALI



Sisältö

1. Olohuoneen osallistajat	3
2. Tsempparin rooli	4
3. Ryhmätapaamiset	5
3.1. Ryhmätapaaminen 1: Kokemuksia liikkumisesta	5
3.2. Ryhmätapaaminen 2: Liikkumisen hyödyt	8
3.3. Ryhmätapaaminen 3: Millaisesta liikkumisesta pidän?	10
3.4. Ryhmätapaaminen 4: Mikä voi olla epämiellyttävää liikkumisessa?	12
3.5. Ryhmätapaaminen 5: Liikkumisen esteet ja niiden ylittäminen	14
3.6. Ryhmätapaaminen 6: Sosiaalinen tuki	16
3.7. Ryhmätapaaminen 7: Kulttuurikävely	18
3.8. Ryhmätapaaminen 8: Arvojen merkitys	19
3.9. Ryhmätapaaminen 9: Luontoretki lähiluontoon	21
3.10. Ryhmätapaaminen 10: Miten tästä eteenpäin?	24
Osallistujalista	26



1

Olohuoneen osallistujat

Olohuoneen osallistujat -ryhmätoimintamalli on kehitetty Mielenterveyden keskusliitossa Olohuoneen osallistujat -hankkeessa. Tämä materiaali toimii ryhmänohjaajan tukena ryhmän ohjaamisessa. Tätä materiaalia saa käyttää yhdistysten ryhmätoiminnassa. Materiaalia ei saa käyttää kaupallisessa toiminnassa. Ryhmätoimintamallin tavoitteena on lisätä mielenterveyskuntoutujien fyysistä aktiivisuutta sekä edistää muutosvalmiutta kohti liikunnallista elämäntapaa.

Ryhmätoimintamallia on pilaoitu kolmen hankevuoden aikana MTKL:n jäsenyhdistyksissä ja sitä on kehitetty saadun palautteen perusteella. Paikallista Olohuoneen osallistujat -ryhmää ohjaa Tsemppari. Tsemppari voi olla yhdistyksen työntekijä, vapaaehtoinen yhdistysaktiivi tai vertaisohjaaja. Tsempparit toimivat yhdistyksissään ryhmän kokoajina ja ohjaajina. Tsempparit saavat toimintamalliin perehdytystä Mielenterveyden keskusliiton koulutuksessa.

Tsempparit aikatauluttavat ja markkinoivat omaa Olohuoneen osallistujat -ryhmää yhdessä yhdistyksensä kanssa. Oppaan lopussa on esimerkkiteksti ja mainospohja. Olohuoneen osallistujat -ryhmätoimintamalli koostuu kymmenestä tapaamiskerrasta. Hyvä tapaamisrytmi on esimerkiksi yksi tapaaminen viikossa.

Ryhmätoimintamallissa käytettävät muutosstrategiat perustuvat sosiokognitiiviseen teoriaan ja käyttäytymisen valinnan teoriaan. Sosiokognitiivisen teorian mukaan ihmisen käytöksen muutos on sidoksissa yksilöllisiin tekijöihin, ympäristöön liittyviin tekijöihin sekä käyttäytymiseen liittyviin tekijöihin ja näiden vuorovaikutukseen. Yksi sosiokognitiivisen teorian keskeisistä käsitteistä on pystyvyys (luotto omaan kykyihin). Ryhmätoiminnassa hyödynnetään tältä osa-alueelta sosiaalista tukea valitsemalla sellaiset liikunta-aktiviteetit, jotka suoritetaan ryhmässä. Tällöin ihminen saa tukea toimintaan toisilta ja kokee enemmän positiivisia seuraamuksia itselleen. Lisäksi käytetään hyötyjen tunnistamista ja palkitsemista. Ryhmätoiminnassa käytettävät menetelmät pohjautuvat lisäksi käyttäytymisen valinnan teoriaan, joka perustuu siihen, kuinka ihminen suuntaa omaa käyttäytymistään ja miten käyttää aikansa eri toimintojen välillä. Valintaan vaikuttavat saatavuus, esteet, hyödyt, kannustus ja ihmisen oma panostus. Tämän teorian työkaluja, joita ryhmätoiminnassa hyödynnetään ovat passiivisten vaihtoehtojen vähentäminen, asiakaslähtöinen toiminnan suunnittelu sekä aktiviteettivaihtoehtojen lisääminen.

Olohuoneen osallistujat -hankkeeseen on saatu avustusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

2

Tsempparin rooli

- » Tsemppari toimii ryhmän ohjaajana ja kirjaa ryhmän kokemuksia ja fiiliksiä muistiin jokaisen kokoontumisen jälkeen.
- » Tsempparina:
 - › anna huomiota ja tilaa kaikille tasapuolisesti.
 - › Luo turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri.
 - › Käytä omia kokemuksia ja esimerkkejä harkiten.
 - › Seuraa ja rajaa tarvittaessa ajankäyttöä.
 - › Kannusta osallistujia vuorovaikutukseen.

Muita huomioon otettavia asioita:

Aloita ja lopeta ryhmä selvästi, jotta kaikki tietävät, milloin toiminta alkaa ja päättyy.

Sopikaa ensimmäisellä kerralla yhdessä ryhmän säännöistä.

3.

Ryhmätapaamiset

3.1. Ryhmätapaaminen 1: Kokemuksia liikkumisesta

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.

Mikä on Olohuoneen osallistajat?

Olohuoneen osallistajat -ryhmätoiminta on kehitetty Mielenterveyden keskusliitossa yhdessä jäsenyhdistysten kanssa. Ryhmän tavoitteena on lisätä mielenterveyskuntoutujien fyysistä aktiivisuutta. Ryhmätoimintamallia on pilotoitu MTKL:n jäsenyhdistyksissä vuosina 2021-2023. Olohuoneen osallistajat -ryhmiä on toiminnassa samaan aikaan useissa MTKL:n jäsenyhdistyksissä. Tsempparit ohjaavat Olohuoneen osallistajat-ryhmää omassa yhdistyksessään. Ryhmä kokoontuu yhteensä 10 kertaa. Ryhmätoiminnassa keskustellaan ja tehdään pieniä liikumistuokioita yhdessä. Keskusteluissa pohditaan ihmisen muutosvalmiutta kohti liikunnallisempaa elämäntapaa.

Kokemukset liikkumisesta:

Meillä jokaisella on kokemusta liikkumisesta. Liikkuminen voi olla esimerkiksi pyöräily tai kävely lähi-kauppaan, portaiden kiipeäminen kotiin tai uinti lämpimässä järvivedessä. Kokemukset liikkumisesta ovat aina hyvin yksilöllisiä.

Virittäydytään keskusteluun liikkumiskuvien avulla.

Keskustelu:

- » Mitä hyviä kokemuksia liikkumisesta sinulla on?
- » Minkälaisia hyviä kokemuksia haluaisit liikkumisesta saada?
- » Voitte kirjata näitä yhdessä keskustelun ohessa muistiin.



KOTITEHTÄVÄ

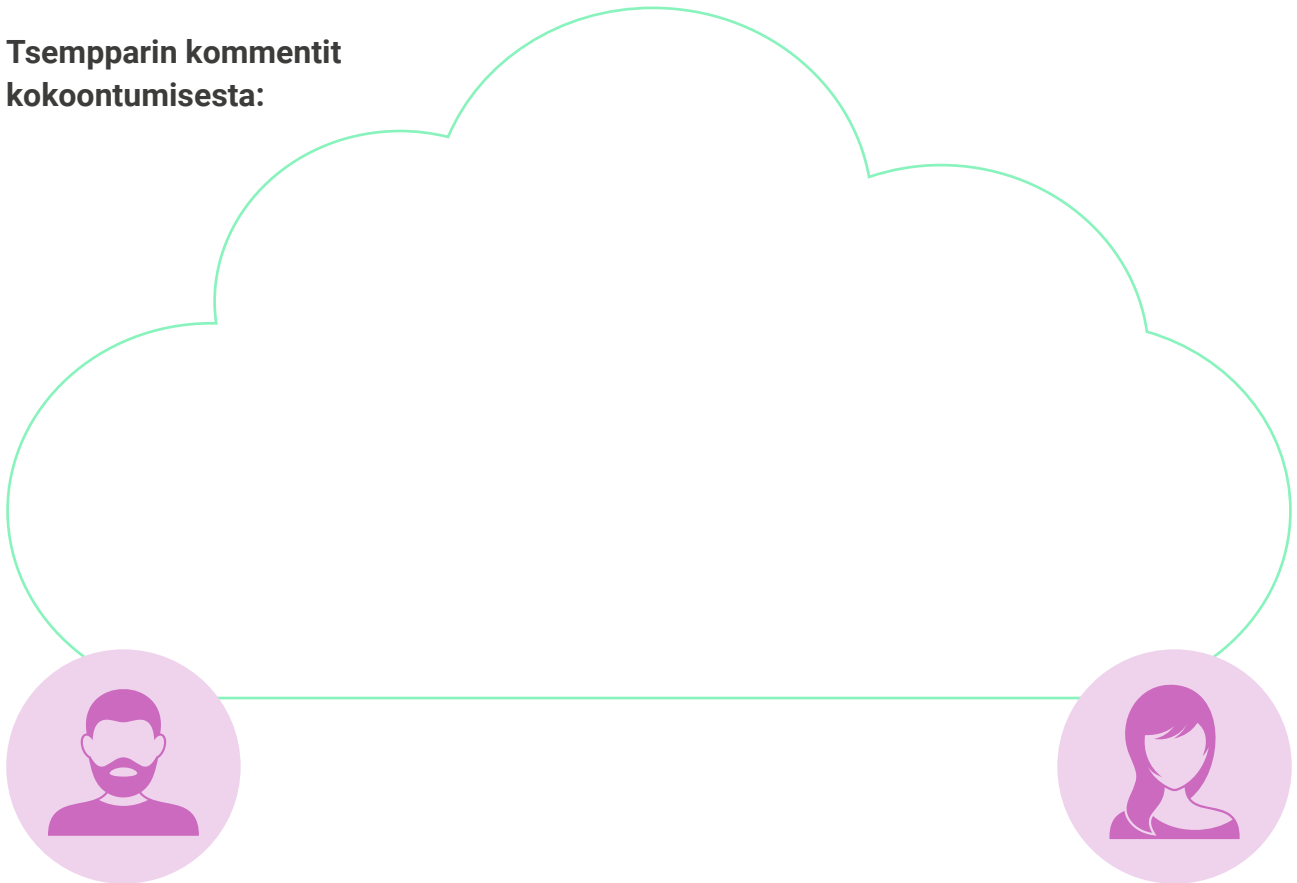
Mikä voisi olla itsellesi sopiva kotitehtävä liikkumisen saralla, minkä teet ennen seuraavaa tapaamiskertaa? Esimerkiksi 5–10 minuutin kävely ulkona, portaiden kävely, parin minuutin venyttely tai mikä sinulle sopii. Valitse sellainen, joka tuntuu itsellesi sopivalta ja kirjaa se ylös vihkoon.

Kun olet tehnyt kotitehtävän kirjoita (tai voit myös piirtää) vihkoon, minkälainen kokemus se oli.

"LOPPUVERKKA":

Jokainen saa keksiä jonkin liikkeen, jonka näyttää toisille. Kaikki yhdessä tekevät kyseisen liikkeen kaksi kertaa. Liike voi olla mikä tahansa kasvoilla/käsillä/jaloilla/koko keholla tehtävä liike.

Tsempparin kommentit kokoontumisesta:



3.2. Ryhmätapaaminen 2: Liikkumisen hyödyt

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 tutkitusti yhteydessä masennus- ja ahdistuneisuusoireiden vähenemiseen. Syytä miksi näin tapahtuu, ei ole pystytty vielä yksiselitteisesti vahvistamaan. Liikkuminen muun muassa vähentää lihasjännitystä ja on siten yhteydessä ahdistuksen vähenemiseen. Liikkumisen kestolla ei ole merkitystä, jotta liikunta vähentää ahdistusta. Välttämättä fyysisen kunnon ei tarvitse nousta, jotta ahdistus vähenee liikuntaa harrastaessa.

Liikunnalla pystytään myös ehkäisemään masennusta. Ihmisen kuntotaso ei vaikuta siihen, onko liikunnalla masennusta vähentävää vaikutusta, mutta liikuntakertojen määrällä on merkitystä. Tutkimusten mukaan useampi liikuntatuntio viikossa vähentää masennusoireita enemmän kuin yksi liikuntatuntio viikossa, vaikka liikkumisen kokonaiskesto olisi sama.

Liikkuminen lisää kontrollin tunnetta sekä tunnetta omista kyvyistä ja pätevyydestä. Se lisää myös sosiaalista vuorovaikutusta ja vähentää stressiä. Liikkuminen antaa mahdollisuuden hauskuuteen ja nauttimiseen, mikä lisää sitoutumista liikuntaan. Lisäksi liikkuminen nopeuttaa nukahtamista.

Liikkeelle lähtö vaikuttaa kehoon: syke kohoaa, verenkierto vilkastuu ja hengitys tehostuu. Liikkuminen lisää energiankulutusta ja elimistön sokeritasapaino paranee ja rasva-aineiden hyödyntäminen energiaksi tehostuu. Säännöllisen liikkumisen myötä sydämen ja verenkiertoelimistön toiminta paranee ja hengästyminen vähenee. Säännöllisellä liikunnalla pystytään vahvistamaan myös lihaksia. Tämän voi huomata ihan arkipäivän toiminnoissa. Jos aiemmin on mennyt hissillä kotiin toiseen kerrokseen ja aloittaa kulkemaan kerrosvälin kävellen portaita pitkin, niin pikkuhiljaa huomaa, että portaiden kiipeäminen ei enää tunnukaan niin raskaalta. Liikkuessa kehittyy myös liikehallinta, mikä auttaa yllättävissä tilanteissa, kuten kaatumisen ehkäisyssä liukkaalla tiellä kävellessä. Liikunta ylläpitää myös nivelien liikelaajuuksia, josta on hyötyä esimerkiksi kotiaskareissa, kun kurottelee ylähylyltä juomalasia tai lattialle tippuneita avaimia. Säännöllinen liikkuminen vähentää muun muassa 2 tyypin diabeteksen, sydän- ja verisuonisairauksien, osteoporoosin ja joidenkin syöpäsairauksien riskiä. Säännöllinen liikunta auttaa painonhallinnassa ja liikunta on tärkeä apu myös monien sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa. Omat havainnot kunnon kohoamisessa antavat motivaatiota jatkaa liikkumista.

Keskustelu:

» Mitä hyötyjä liikkumisesta sinulle itsellesi on / voisi olla arjessa?

Jokainen voi ensin muutaman minuutin miettiä asiaa itsekseen ja halutessaan kirjata myös ylös vihkoon. Tämän jälkeen voitte keskustella, mitä hyötyjä löysitte. Voitte myös kirjata yhteisesti kaikki hyödyt ylös.

Jos hyötyjä on vaikea löytää, voi käyttää apuna pohtimisessa esimerkiksi seuraavia:

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

KOTITEHTÄVÄ

Kirjaa ylös viikon aikana ainakin yksi asia omassa arjessasi, missä huomaat, että liikkumisesta on/olisi hyötyä.

"LOPPUVERKKA":

Jokainen saa keksiä jonkin liikkeen, jonka näyttää toisille. Kaikki yhdessä tekevät kyseisen liikkeen kaksi kertaa. Liike voi olla mikä tahansa kasvoilla/käsillä/jaloilla/koko keholla tehtävä liike.

Tsempparin kommentit kokoontumisesta:



3.3 Ryhmätapaaminen 3: Millaisesta liikkumisesta pidän?

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?

Millaisesta liikkumisesta pidän?

Ottakaa liikkumiskuvat esiin ja levittäkää ne pöydälle.

Keskustelu

- » Mikä liikkumiskuva sinua miellyttää?
- » Mikä siinä herättää mielenkiintosi?

On tärkeää, että liikkumisella on ihmiselle henkilökohtainen merkitys.

Liikkumisen henkilökohtainen merkitys voidaan jakaa kuuteen eri kategoriaan. (Lähde: Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikunta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES, Jyväskylä.)

- » hyvä olo ja mieli
- » ilo ja virkistymisen
- » hyvä kunto ja fyysisuus
- » terveys ja hyvinvointi
- » elämykset ja extreme
- » yhdessäolo ja sosiaalisuus

Keskustelu

Mikä näistä kategorioista on itsellesi tärkein?

- » Voit kirjata sen itsellesi ylös.

Mikä liikkumiskuvista voisi ilmentää kutakin kategoriaa?

- » Tässä ei ole oikeaa eikä väärää vastausta. Ihmisten kokemukset liikunnasta ovat hyvin yksilöllisiä, joten sama kuva voi ilmentää toiselle eri asiaa kuin jollekin toiselle.

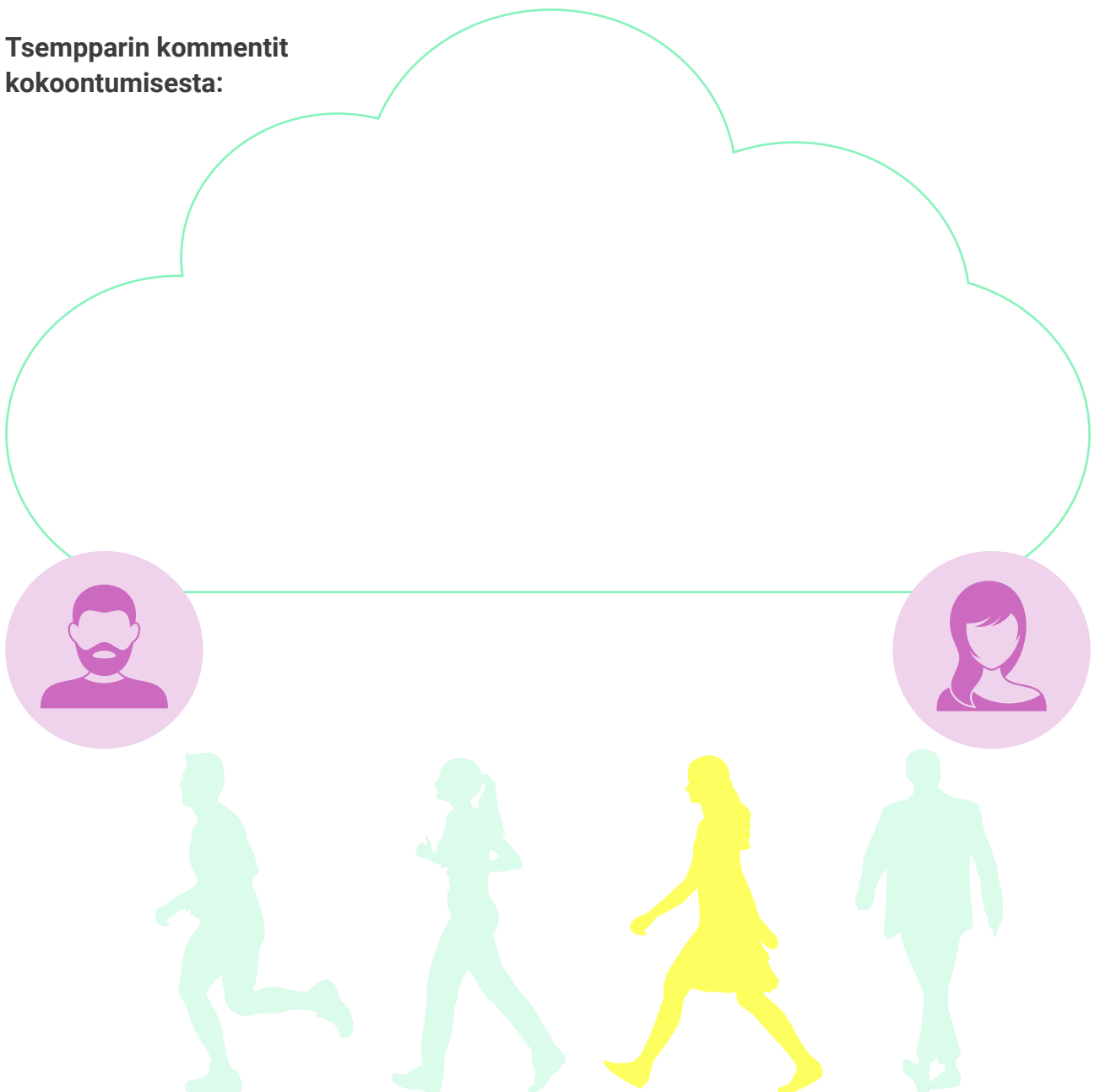
KOTITEHTÄVÄ

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 saa keksiä jonkin liikkeen, jonka näyttää toisille. Kaikki yhdessä tekevät kyseisen liikkeen kolme kertaa. Liike voi olla mikä tahansa kasvoilla/käsillä/jaloilla/koko keholla tehtävä liike.

**Tsempparin kommentit
kokoontumisesta:**



3.4 Ryhmätapaaminen 4: Mikä voi olla epämiellyttävää liikkumisessa?

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 virkistymisen
- » hyvä kunto ja fyysisuus
- » terveys ja hyvinvointi
- » elämykset ja extreme
- » yhdessäolo ja sosiaalisuus

Mikä on mielestäsi epämiellyttävää liikkumisessa?

Olemme aiemmin paljon puhuneet liikkumisesta ja sen positiivisista vaikutuksista ja kokemuksista. Mutta liikkuminen voi olla myös epämiellyttävää niin vähän liikkuvalla kuin säännöllisesti liikuntaa harrastavalla.

Keskustelu:

Mikä on mielestäsi epämiellyttävää liikkumisessa? Jokainen voi miettiä ensin yksin/pareittain ja voitte sitten keskustella aiheesta yhdessä.

Esimerkkejä mikä on epämiellyttävää liikkumisessa:

- » En osaa.
- » En jaksa.
- » Minulla ei ole sopivia varusteita.
- » Tulee hiki.
- » Hengästyn liikaa.

Tehkää yhdessä lista, mihin olette kirjanneet kaikki epämiellyttävät asiat liikkumisessa.

Miettikää yhdessä ja kirjoittakaa ratkaisuja epämiellyttäviin asioihin.

Mihin näistä epämiellyttävistä asioista voit itse vaikuttaa ja miten?

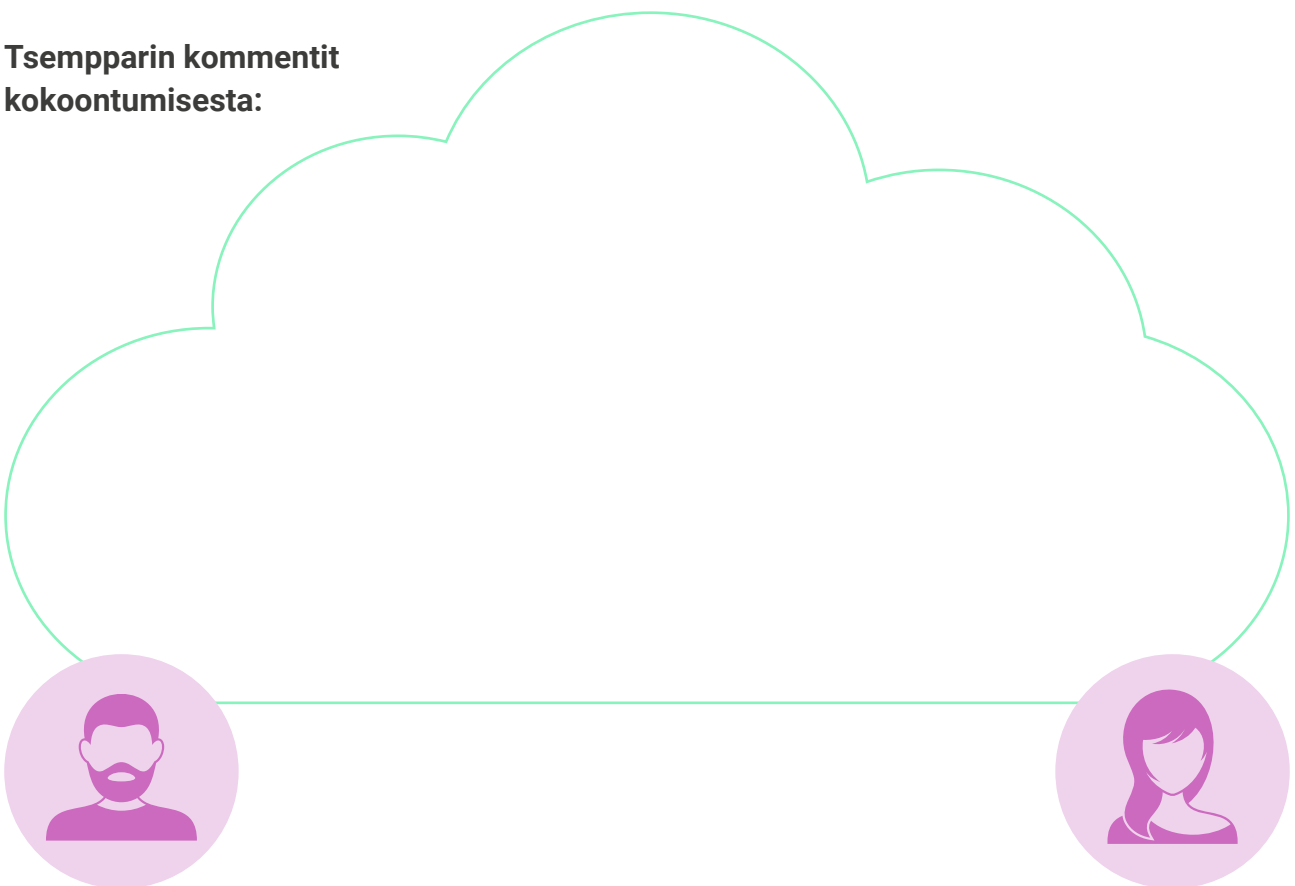
KOTITEHTÄVÄ

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 mukanas tapaamiseen tai ota siitä kuva puhelimella.

"LOPPUVERKKA":

Jokainen saa keksiä liikkeen, jonka näyttää toisille. Kaikki yhdessä tekevät kyseisen liikkeen kolme kertaa. Liike voi olla mikä tahansa kasvoilla/käsillä/jaloilla tehtävä liike.

**Tsempparin kommentit
kokoontumisesta:**



3.5. Ryhmätapaaminen 5: Liikkumisen esteet ja niiden ylittäminen

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. Liikutele pikkuisen sormia ja varpaita. Pikkuhiljaa tulet tietoisiksi ympärillä kuuluvista äänistä. Herättele kehoa heiluttamalla vähän käsiä ja jalkoja. Hengitä rauhallisesti ja avaa silmät. Olosi on virkistynyt ja valmis toimimaan.

Liikkumisen esteet ja niiden ylittäminen

Keskustelua kotitehtävästä:

- » Mitkä asiat estivät liikkeelle lähdön viikon aikana?
- » Kootkaa esteet yhdelle isolle paperille yhdessä ja miettikää yhdessä lisää asioita, jotka saattavat estää liikkumisen?
- » Mitä ratkaisuja esteiden ylittämiseen löydätte yhdessä? Kootkaa ratkaisut yhdelle isolle paperille.

Esimerkkejä ratkaisuista:

- › Laitan ulkovaatteet jo illalla valmiiksi tuolille odottamaan, jotta aamulla tulee lähdettyä ulkoilemaan.
- › Sovin kaverin kanssa yhteisen kävelyajan.

Mikä näistä ratkaisuista voisi toimia sinulle itsellesi parhaiten, jotta pääsisit liikkeelle?

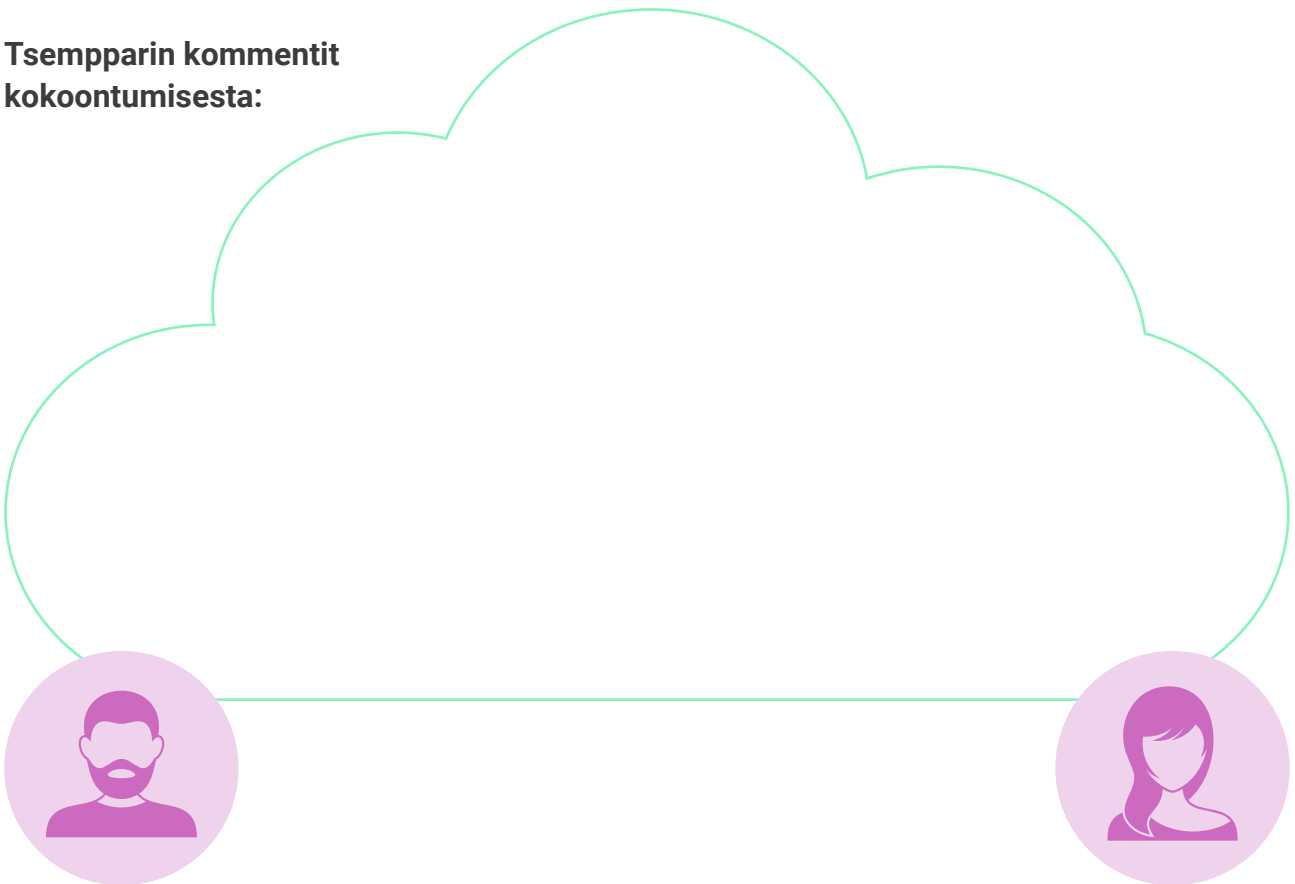
KOTITEHTÄVÄ

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

"LOPPUVERKKA":

Jokainen saa keksiä jonkin liikkeen, minkä näyttää toisille ja kaikki yhdessä tekevät kyseisen liikkeen kolme kertaa. Liike voi olla mikä tahansa kasvoilla/käsillä/jaloilla/koko keholla tehtävä liike.

**Tsempparin kommentit
kokoontumisesta:**



3.6. Ryhmätapaaminen 6: Sosiaalinen tuki

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. 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:

- » Onnistuiko esteiden ylitystekniikan käyttäminen?

Sosiaalinen tuki

- » Ryhmässä toimiminen luo yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ihmisellä on tarve tuntea kuuluvansa johonkin ryhmään ja kokea olevansa pidetty.
- » Ryhmässä toimiminen voi myös antaa pätevyyskokemuksia, koska ryhmässä huomaa osaavansa.
- » Ryhmässä toimiminen vähentää yksinäisyyttä ja osallistujat saavat sosiaalista tukea toinen toisiltaan.
- » Yhteinen liikkuminen toisten kanssa vie ajatukset ainakin hetkeksi pois omasta yksinäisestä tai huonosta olost, ja lisäksi liikkuminen tuottaa mielihyvää.

Keskustelua ryhmässä

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

KOTITEHTÄVÄ

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

Esimerkkejä pienistä muutoksista:

- » 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, joka on lähimpänä ovea. Päätän, että jätän auton jatkossa vähän kauemmaksi kaupan ovesta.
- » Istun paljon päivän aikana ja puhun samalla puhelimessa. Päätän, että nousen jokaisen puhelun aikana ainakin yhden kerran jaloittelemaan.
- » Kuljen bussilla päivittäin. Jään bussista kerran viikossa yhtä pysäkkiä aiemmin pois ja kuljen loppumatkan kävelen.

Nämä ovat vain esimerkkejä, pohdi minkälainen muutos sopii sinulle. Pienetkin muutokset ja valinnat, jos ne ovat pysyviä, ovat vähän liikkuvien terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeitä.

Muistutus osallistujille ensi kerran kulttuurikävelystä

Sopikaa ryhmän kanssa yhdessä, mitä teette seuraavalla kerralla, kun aiheena on kulttuurikävely. Missä kokoontutte, kauanko tapaaminen kestää ja mitä varusteita tarvitsee mukaan?

"LOPPUVERKKA":

Jokainen osallistuja keksii jonkin liikkeen, jonka hän näyttää muille ja sitten korttipakasta nostetaan kortti, jonka numero kertoo, montako kertaa liikettä tehdään.

Tsempparin kommentit kokoontumisesta:



3.7. Ryhmätapaaminen 7: Kulttuurikävely

Tehkää kulttuurikävely johonkin paikkakunnan kulttuurikohteeseen. Onko esimerkiksi jossakin jokin näyttely, johon voitte käydä tutustumassa. Tai tehkää patsaskierros käyden tutustumassa sopivan kävelymatkan päässä oleviin patsaisiin. Vai onko lähellä vanhojen talojen asuinalue, johon tiedätte liittyvän mielenkiintoista historiaa. Voitte myös tehdä yhdessä kävelyretken kirjastoon ja lainata samalla mieluisia kirjoja tai lukea lehtiä lukusalissa. Miettikää, mikä olisi sopiva reitti ryhmällemme. Tämän tapaamisen tarkoituksena on saada kokemus, että liikkumisen voi yhdistää osaksi muuta toimintaa.

Kävelyn ohessa voitte keskustella, miten kotitehtävän tekeminen on onnistunut. Jokainen, joka haluaa voi kertoa, minkä pienen muutospäätöksen teki. Keskustelkaa myös, miten muutoksen toteuttaminen on onnistunut.

Jos kotitehtävän tekeminen on unohtunut, kannustakaa osallistujia jatkamaan pienen muutoksen pohtimista ja toteuttamista.

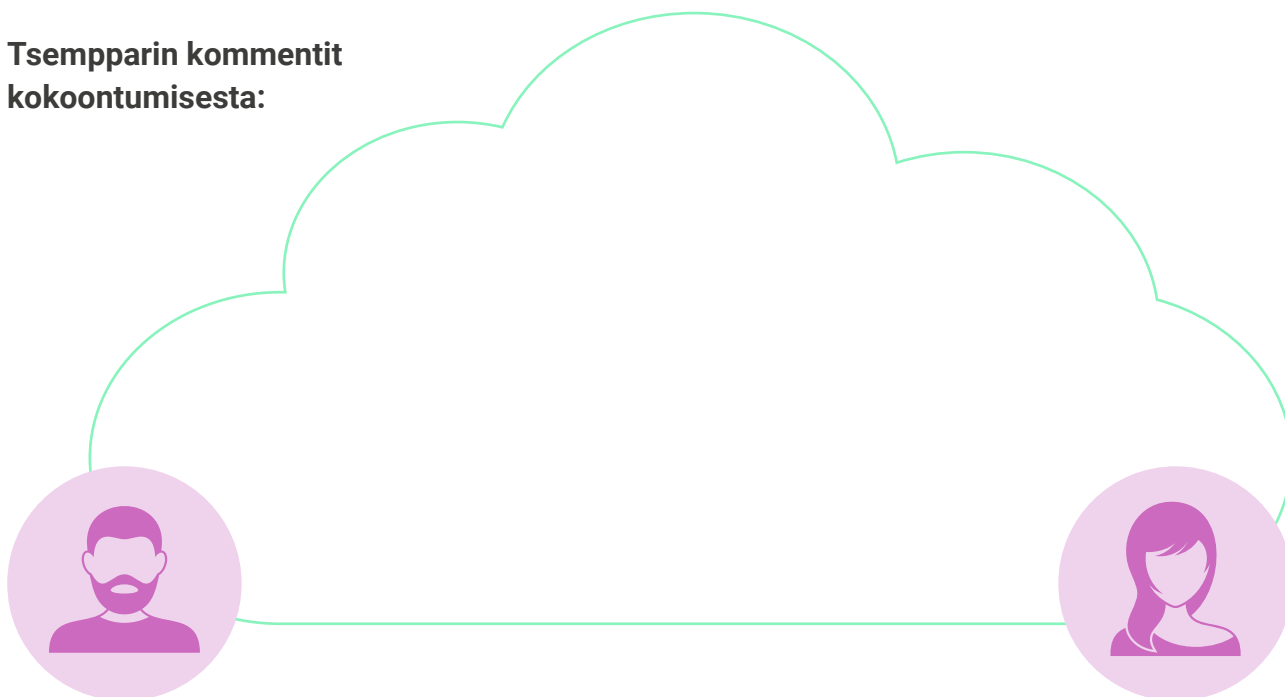
KOTITEHTÄVÄ

Jatka edelleen pienen muutoksen toteuttamista arjessa. Huomaatko, onko muutoksella ollut jotain vaikutusta? Jos päättämäsi pieni muutos ei ole ollut toimiva, mieti uusi, joka tuntuisi sopivammalta ja lisäisi aktiivisuutta arkeesi.

"LOPPUVERKKA":

Kokoontumisen päätteeksi, mikä oli osallistujille mieluisinta tässä kokoontumisessa.

Tsempparin kommentit kokoontumisesta:



3.8. Ryhmätapaaminen 8: Arvojen merkitys

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) vaiko lyhemmän (kesto n. 20 minuuttia). Videot löytyvät Mielenterveyden keskusliiton Youtube-kanavalta. Linkit videoihin:

Kuminauhajumppa 40 min. <https://youtu.be/NhjV6P9bOIQ>

Kuminauhajumppa 20 min. <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 tiedostamattomia. Ihmisen valintoihin vaikuttavat hänelle itselleen tärkeät asiat ja arvot. Nämä antavat motivaatiota toimintaan.

Jokainen kirjoittaa itselleen ylös, mitkä asiat/arvot ovat itselle tärkeitä ja merkityksellisiä.

Tässä ei ole olemassa oikeaa eikä väärää vastausta, vaan jokaisen laatima lista on yhtä oikea. Vaihtoehtoisesti voitte tehdä Arvojen aarrearkku harjoituksen, joka löytyy Olohuoneen osallistujat Ryhmätapaamisten materiaalista.

Keskustelua ryhmässä

- » Oliko arvojen kirjaaminen 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, joka lisää aktiivisuuttasi arjessa. Jatka tätä edelleen. Jos päätöksessä on vaikea pysyä, mieti löydätkö omista arvoistasi yhteyttä, mikä auttaisi päätöksessä pysymisessä.

Esimerkkejä

Esimerkki Erkki kokee tärkeäksi omat lapset ja lastenlapset. Hän toivoo, että pystyy ja jaksaa leikkiä lastenlastensa kanssa vielä tulevinakin vuosina. Tästä hän löytää kipinän 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.

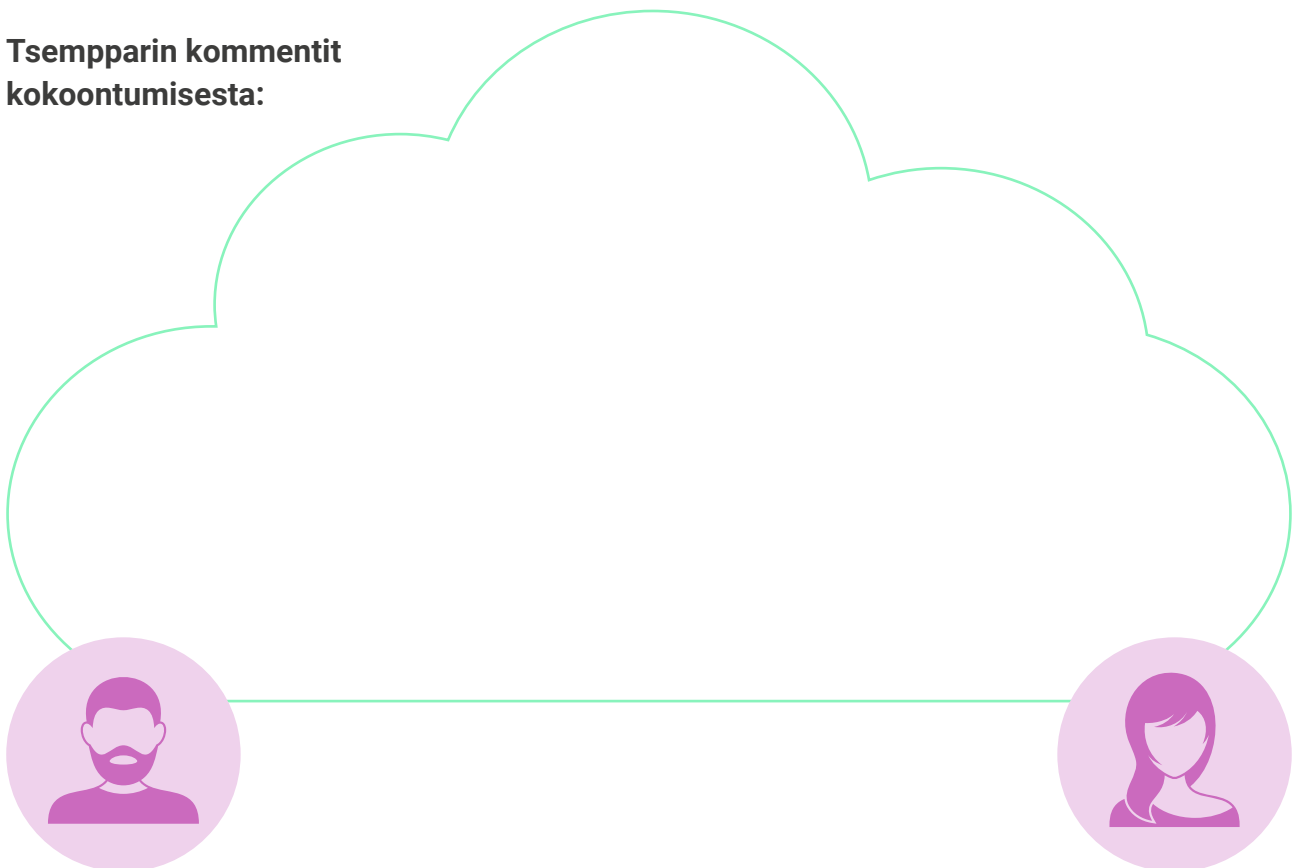
Muistutus osallistujille ensi kerran luontoretkestä

Keskustelkaa seuraavan kerran luontoretkestä: lähtöaika ja -paikka, retken kesto ja varusteet. Vesipullo olisi hyvä olla jokaisella osallistujalla itsellään mukana, jotta voi halutessaan höpätä vettä retken aikana. Vesipullo on helpoin kantaa repussa tai muussa laukussa. Säähän sopivat vaatteet ja jalkineisiin kannattaa erityisesti kiinnittää huomiota, jotta ovat kelille sopivat. Myös istuinalustan voi halutessaan ottaa mukaan.

"LOPPUVERKKA":

Jokainen osallistuja keksii jonkin liikkeen, jonka hän näyttää muille ja sitten korttipakasta nostetaan kortti, jonka numero kertoo, montako kertaa liikettä tehdään.

Tsempparin kommentit kokoontumisesta:



3.9. Ryhmätapaaminen 9: Luontoretki lähiluontoon

Tehkää luontoretki lähiluontoon: esimerkiksi luontopolulle, lähimetsään, kaupungin viheralueelle jne. Miettikää, mikä reitti on sopiva ryhmälle. Jos mahdollista, käykää itse etukäteen tutustumassa alueeseen, jos se ei ole entuudestaan tuttu. Retkellä ei ole pakko olla nuotiopaikkaa ja vaikka olisikin, nuotiota ei ole pakko tehdä, vaan sopikaa ryhmässä minkälaisen ja minkä pituisen retken haluatte tehdä. Jos aikeissa on tehdä nuotio, kannattaa etukäteen tarkistaa, onko nuotiopaikalla puita. Samalla voi tarkistaa, onko paikassa ulkovessaa.

**Luonnossa
liikkuessa
hyvä muistaa:**

Jokamiehen oikeudella saat

- ✓ liikkua jalan, hiihtäen ja pyöräillen luonnossa, kuten metsissä, luonnonniityillä ja vesistöissä
- ✓ ratsastaa maastoa vahingoittamatta
- ✓ oleskella ja yöpyä tilapäisesti alueilla, joilla liikkuminenkin on sallittua
- ✓ poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja
- ✓ veneillä, uida ja kulkea jäällä
- ✓ onkia ja pilkkiä (onkiminen ja pilkkiminen on kielletty joissakin vesistöissä, mm. vaelluskalavesistöjen koski- ja virta-alueet). Rajoitukset voi tarkistaa osoitteesta kalastusrajoitus.fi.

Jokamiehen oikeudella et saa

- ✗ haitata maanomistajan maankäyttöä
- ✗ kulkea pihamailla, istutuksilla tai viljelyksessä olevilla pelloilla
- ✗ kaataa tai vahingoittaa kasvavia puita
- ✗ ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta
- ✗ ottaa sammalta tai jäkälää
- ✗ tehdä avotulta toisen maalle
- ✗ häiritä kotirauhaa esimerkiksi leirytyksellä liian lähellä asumuksia tai meluamalla
- ✗ roskata ympäristöä
- ✗ ajaa moottoriajoneuvolla maastossa
- ✗ häiritä tai vahingoittaa lintujen pesiä ja poikasia
- ✗ häiritä eläimiä
- ✗ kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia. Katso kartasta (kalastusrajoitus.fi), mitkä alueet ovat yleiskalastusoikeuksien ulkopuolella
- ✗ päästää koiraa yleiselle uimarannalle, lasten leikkipaikaksi varatulle alueelle, kunnostetulle ladulle tai urheilukentälle
- ✗ pitää koiraa kytkemättömänä taajama-alueella, kuntopolulla tai toisen alueella
- ✗ pitää koiraa kytkemättömänä 1.3.–19.8. välisenä aikana joitain poikkeuksia lukuun ottamatta (finlex.fi)

(Lähde: <https://www.luontoon.fi/jokamiehenoikeudet>)

Turvallisuus retkellä

Retkellä olisi hyvä olla mukana ensiaputarvikkeista ainakin laastaria, kylmäpussi sekä ideaside. Muista ladata puhelin ennen retkelle lähtöä ja paikan osoite on olla hyvä tiedossa. Puhelimeen on myös mahdollista ladata 112-sovellus, jonka avulla hätätilanteessa paikannus on helppoa. Kulkekaa sellaista vauhtia, että kaikki pysyvät matkassa.

Varusteet retkelle

- » Säähän sopivat vaatteet ja jalkineet
- » Reppu tavaroiden kantamista varten
- » Istuinalusta
- » Retkievää: Sopikaa etukäteen ryhmän kanssa, otatteko esimerkiksi kahvit/mehut termospulloon yhteisesti mukaan.
- » Nuotiota varten lisäksi: tulitikut, sanomalehtiä tai muita sytykkeitä, puukko ja puita, jos ei nuotio-paikalla ole valmiina.

Harjoitus ryhmälle: Millaisia vuodenajan merkkejä huomaat?

Kulkekaa puhumatta ja tarkkailkaa, mitä vuodenajalle tyypillisiä merkkejä huomaatte luonnossa. Hetken päästä voitte pysähtyä sopivaan kohtaan ja keskustella, mitä merkkejä oli jo nähtävillä.

Keskustelu

Taukopaikalla eväitten syönnin yhteydessä voitte keskustella, miten kotitehtävän tekeminen on onnistunut.

- » Onko pieni muutos, jonka teit, pysynyt mukana arjessa?
- » Ovatko omat arvot auttaneet ylittämään liikkumisen esteet?

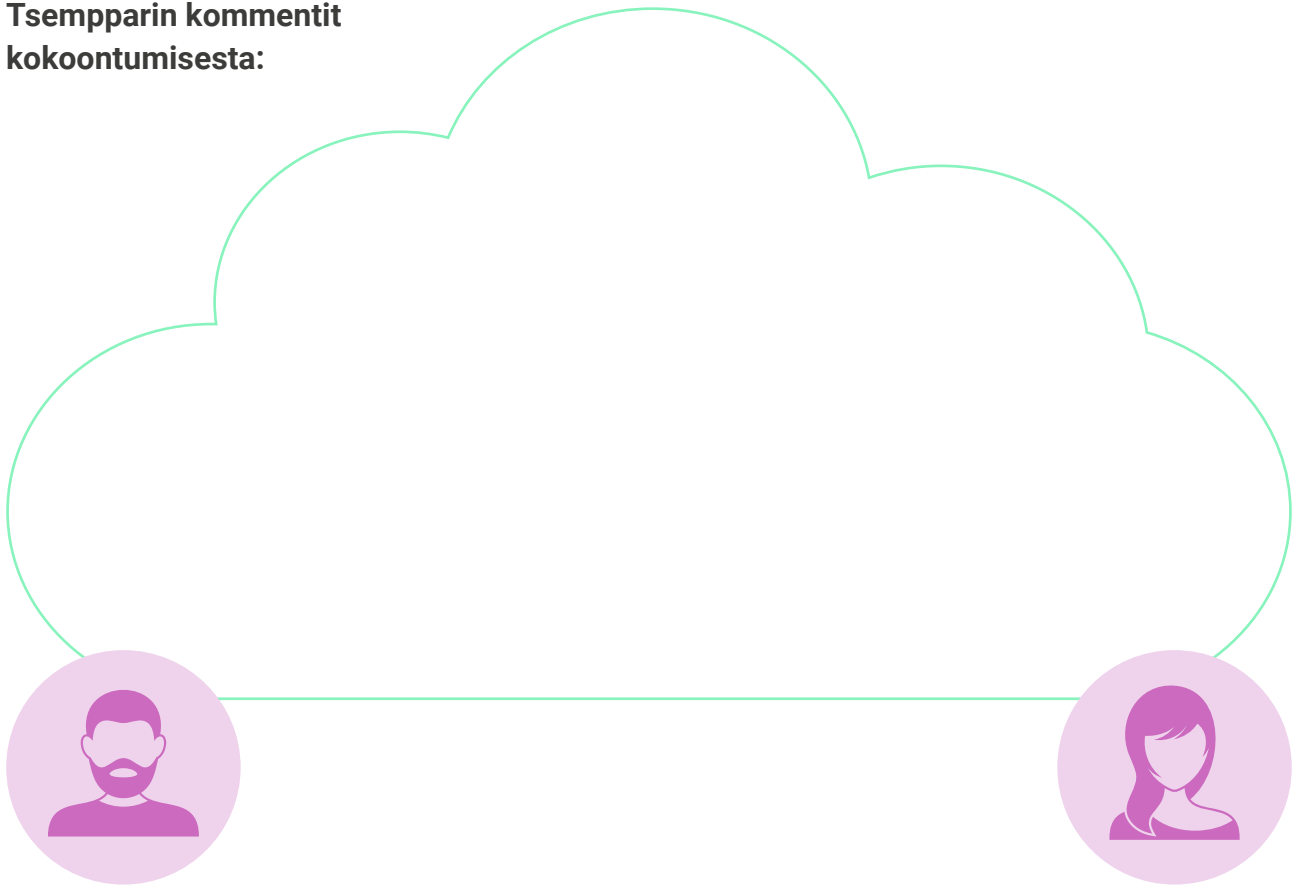
KOTITEHTÄVÄ

Jatka päättämäsi pienen muutoksen tekemistä arjessa.

”LOPPUVERKKA”:

Keskustelkaa yhdessä, minkälainen kokemus luontoretki oli.

**Tsempparin kommentit
kokoontumisesta:**



3.10 Ryhmätapaaminen 10: Miten tästä eteenpäin?

Viimeisellä tapaamiskerralla olo voi olla helpottunut, että ryhmä kokoontuu viimeistä kertaa, mutta aivan samasta syystä olo voi olla myös haikea. Yhteinen kymmenen kerran matka on päättymässä. Jokainen on antanut oman panoksensa ryhmänä toimimiseen, joten on hyvä tehdä yhteenvetoa, mitä on yhdessä saatu aikaan ja yhdessä pohtia, miten tästä jatketaan eteenpäin. Tärkeää on myös kiittää osallistujia.

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 tai seisten tehtäviä liikkeitä, yksin tai pareittain tehtäviä. Korttipakasta voi myös ottaa pois etukäteen esim. kuvakortit, jos tuntuu, että suuret toistomäärät ovat ryhmälle liian raskaita.

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.

Keskustelu:

- » Herättääkö jokin tietty kuva mielenkiintosi?
- » Mikä kuvassa kiinnostaa?
- » Miltä ryhmään osallistuminen tuntui?
- » Muuttuiko oma suhtautumiseni liikkumiseen ryhmän aikana?
- » Miten jatkan tästä eteenpäin?
 - › Osallistuisinko yhdistyksen liikuntaryhmään?
 - › Jatkan entiseen malliin.
 - › Perustetaanko yhdistykseen liikuntaryhmä?
 - › Aloitan liikkumisen yksin tai yhdessä kaverin kanssa.
 - › Haluaisin kokeilla jotain uutta liikuntaa, mitä?

Linkkejä ja vinkkejä:

- » Mielenterveyden keskusliiton Askeleita arkeen -kävelykalenteri on 12 viikon matalankynnyksen kävelyohjelma. www.mtkl.fi, hakusana: Askeleita arkeen.
- » Askeleita luontoon -kalenteri sisältää neljä eri luontoharjoitetta joka kuukaudelle. www.mtkl.fi, hakusana 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. Liikuntaneuvonta on kunnan tarjoamaa maksutonta neuvontaa, jossa asiakasta autetaan löytämään liikunnallinen elämäntapa. Tavoitteena on saada asiakkaalle kokemus siitä, että liikkumattomista vuosista huolimatta hän voi olla liikunnallinen ihminen. Oman paikkakunnan tiedot voi tarkistaa esimerkiksi sivulta: www.liikuntaneuvonta.fi.

Loppukyselyn täyttäminen ja palaute

Täyttäkää loppukysely. Lisäksi voitte kerätä palautetta erillisellä palautelomakkeella tai suullisesti.

"LOPPUVERKKA":

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

Tsempparit jakavat todistukset osallistujille.

Tsempparin kommentit kokoontumisesta:



Osallistujalista

Olohuoneen osallistujat:

NIMI:	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.

Hei !

Tule mukaan Olohuoneen Osallistujat – ryhmään. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät harrasta säännöllistä liikuntaa tai liikkuminen on viime aikoina ollut vähäistä. Jos liikunta ei kiinnosta sinua yhtään, etkä harrasta liikuntaa, olet erittäin tervetullut ryhmään. Ryhmässä pohditaan ihmisen muutosvalmiutta kohti liikunnallisempaa elämäntapaa. Ensimmäiset neljä kertaa pohjautuvat keskusteluun ja seuraavilla kuudella kerralla keskustelun lisäksi on lyhyt yhteinen liikkumistauko.

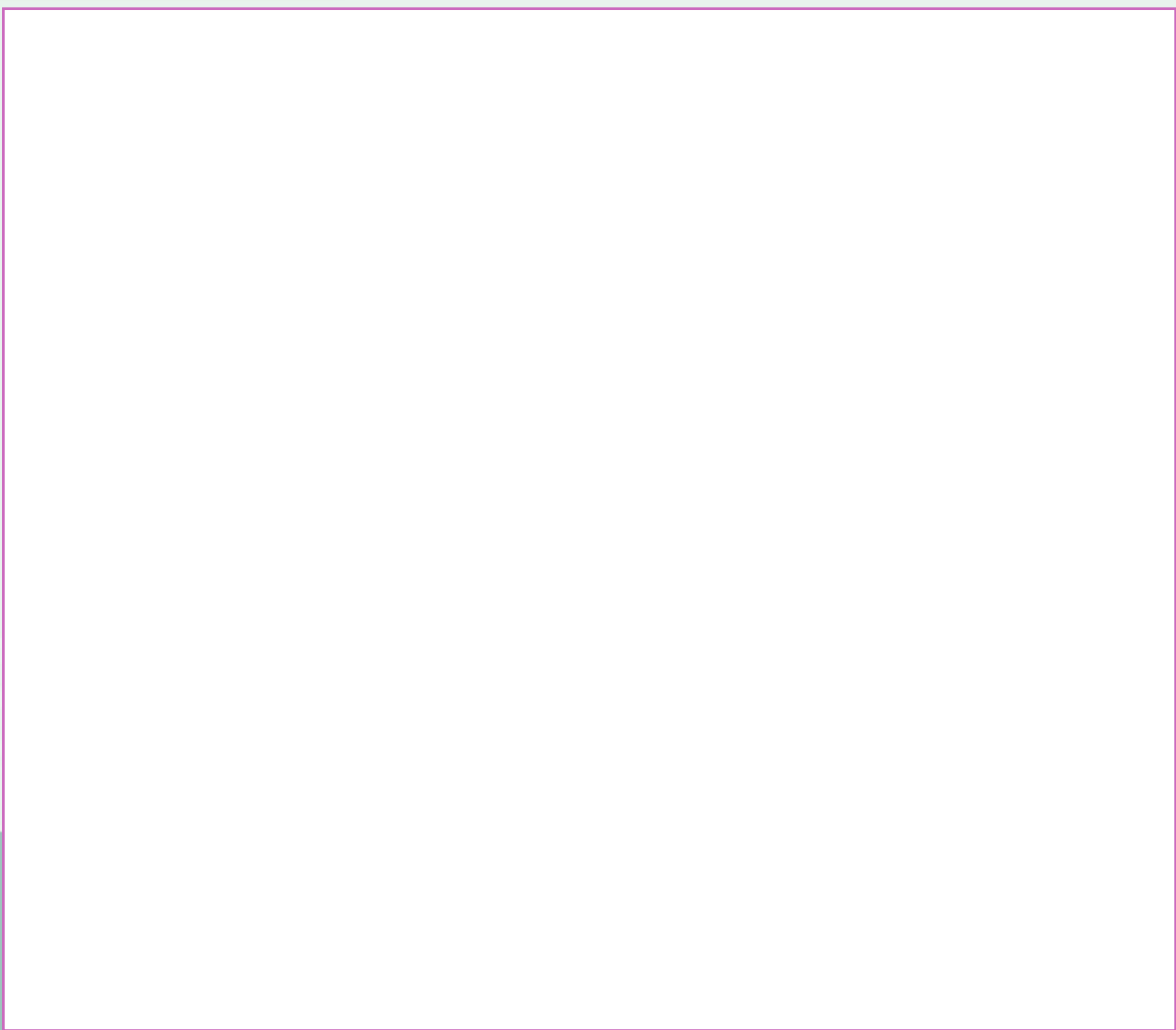
RYHMÄN OHJAAJINA ELI TSEMPPPAREINA TOIMIVAT:

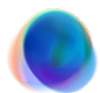
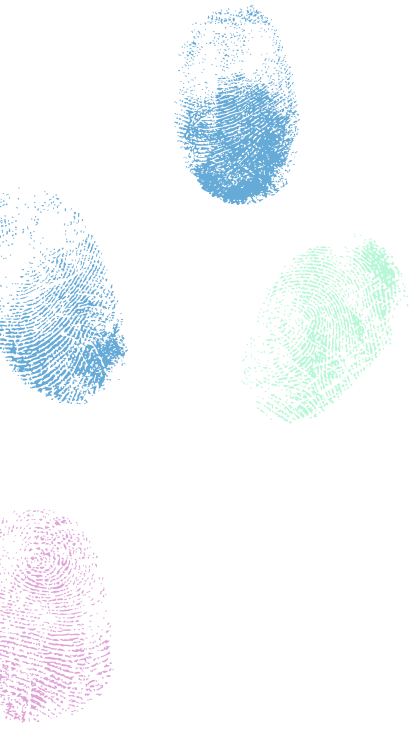
RYHMÄ KOKOONTUU:

Tervetuloa!



OLOHUONEEN OSALLISTUJAT





Mielenterveyden
keskusliitto