

mieli

Suomen Mielenterveysseura

Seniori Hyvinvointitreenien ohjaajakoulutuksen tavoitteet:

- Osallistuja saa riittävästi tietoa ikäihmisten mielenterveyden vahvistamisesta ja tukemisesta ryhmätoiminnassa osana kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- Osallistuja saa välineitä ikäihmisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen
- Osallistuja saa riittävästi tietoa treeniryhmän ohjaamisesta
- Osallistuja saa riittävästi tietoa treenitoiminnan järjestämisestä
- Osallistuja saa välineitä treenitoiminnan järjestämiseen
- On hauskaa ja virkistävää
- Oppii uutta
- Haastaa tuttuja toimintatapoja ja uskaltautuu menemään epämukavuusalueelle!



Taustaa tälle koulutukselle:

- Suomen Mielenterveysseuran kehittämä Hyvinvointitreenit SMS[®] rekisteröity tavaramerkki, jolla on omat ehdot ja toimintaperiaatteet.
- SMS:n mallista muotoiltiin yhteistyössä vapaaehtoisten, treeniosallistujien sekä Mielellään-yhteistyökumppaneiden kanssa ikäihmisille soveltuva treenimalli.
- Nimeksi tuli Seniori Hyvinvointitreenit.
- Tavoitteena on edelleen kehittää mallia erityisesti ikäihmisten mielen hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta, levittää ja juurruttaa mallia ikäihmisten pariin.
- Ei kaupallinen tuote! Viitattava aina Mielenterveysseuraan ja rahoittajaan (muista RAY-logo)!





MIKSI?

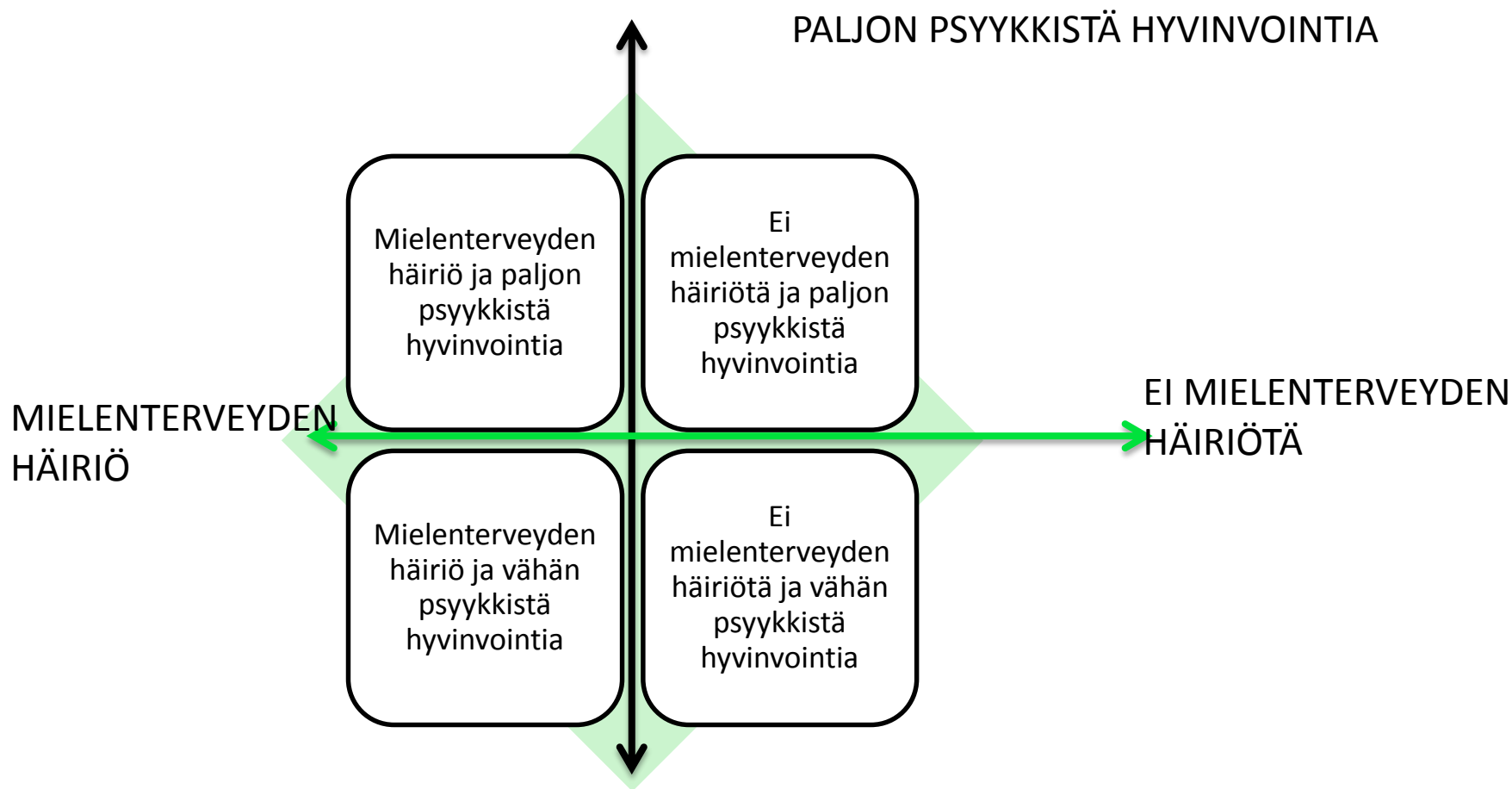
Hyvinvoiva mieli vanhetessa

Mitä se tarkoittaa sinulle?

MIELEN TERVEYS



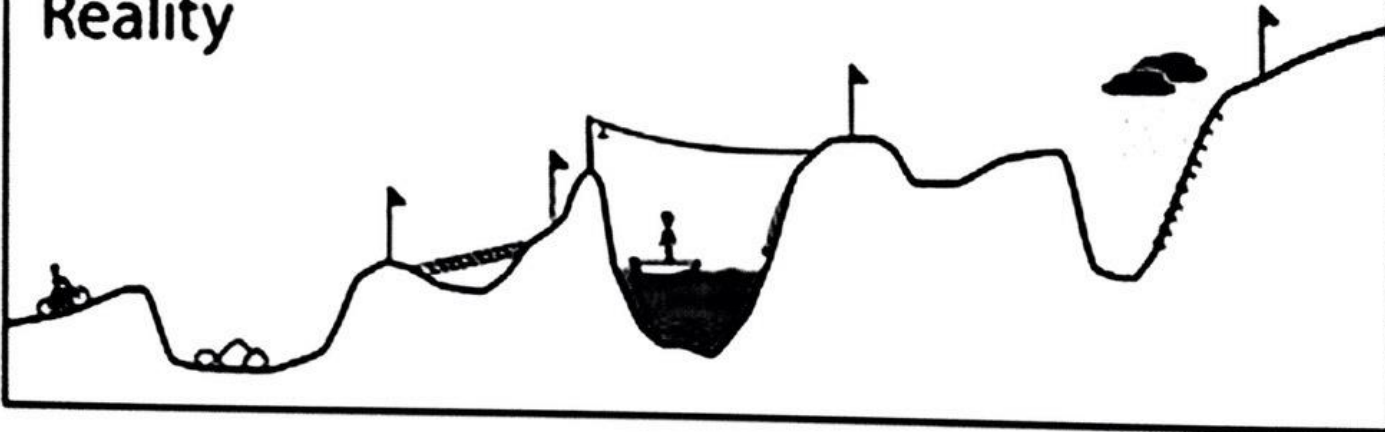
Mielenterveyden kaksi ulottuvuutta



Your plan



Reality



Kuva: <http://dobrador.com/your-plan-vs-reality/>

Mielenterveys on ikäihmisten voimavara

**Ilman sitä on vaikea tulla toimeen.
Hyvinvoinnin perusta.**

**Tukee toimintakykyä ja pärjäämistä.
Arjessa apuna.**

**Elämäntaitoja ja elämänasenne, esim.
myönteinen suhtautuminen helpottaa oloa**



mieli

Haasteina muutostilanteiden kohtaaminen:

esimerkiksi eläkkeelle jääminen,
oma tai läheisen sairaus,
läheisen menettäminen,
kodista luopuminen



mieli

Suurimmat ikäihmisten huolenaiheet omaan hyvinvointiin liittyen:

- Terveys ja hyvinvointi
- Itsenäisyyden menettäminen
- Toimintakyvyn menettäminen
- Epävarmuuden tunne
- Omien lastenlasten tulevaisuus
- Yksinäisyys – parisuhteen menettäminen
- Oma talous ja rahojen menettäminen/riittäminen koko eliniän ajaksi (Euroopan tasolla #1)

Lähde: Kansallinen senioritutkimus 2013 (65 – 79 v)

Siksi mielenterveydestä huolehtiminen on tärkeää!

Siitä huolehtiminen on yhtä tärkeää kuin
fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen

Lähde: Ikääntyvä mieli – mielen hyvinvointia vanhetessa 2014, Suomen Mielenterveysseura



mieli



MITEN?

Mitkä asiat tukevat mielen hyvinvointia eläkeiässä

Perusasiat: ravinto ja uni, ympäristö ja tukiverkosto

Liikunta ja liikkeellä olo

Sosiaaliset aktiviteetit yhdessä ja jakaen

Mielen taidot: tunnetaidot, selviytymistaidot ja myönteinen ja hyväksyvä elämänasenne

(Lähde: Ikääntyvä mieli – mielen hyvinvointia vanhetessa, 2014. Suomen Mielenterveysseura)



mieli

Miten tukea ja vahvistaa mielen hyvinvointia?

Mielen hyvinvointia vahvistavat

- * Hyvä ravinto ja uni
- * Ulkoilu ja liikunta
- * Muiden kanssa toimiminen
- * Myönteinen ja levollinen suhtautuminen
- * Myötätunto itseä kohtaan



Kuva Tuomas Gustafsson, © Suomen Mielenterveysseura



mieli

Mielen taidot ja hyvinvointi erityisen tärkeitä iän karttuessa, koska ne

Tukevat toimintakykyä

Helpottavat muutosten kohtaamista

Auttavat huolten, alakulon ja yksinäisyyden tunteiden kanssa



mieli

Konkarit kertovat

<https://www.youtube.com/watch?v=XO9e2qkARb4>

MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN ON VOIMAVAROJEN VAHVISTAMISTA!

Hokkanen 2007:

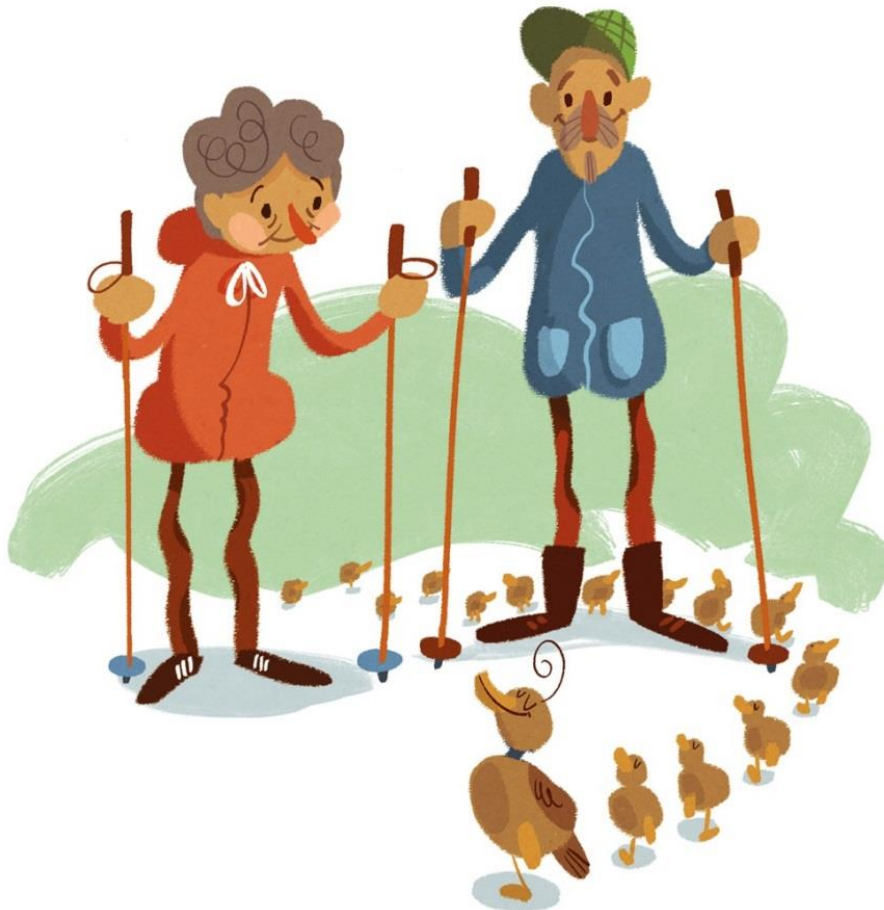
Voimavara-ajattelun kannalta on tärkeää muistaa, että hyvinkin hauraat, sairaat ja huonokuntoiset ihmiset voivat parantaa elämäänsä erilaisilla mukautumismekanismeilla ja lisätä mahdollisuuksiaan onnistuneeseen vanhenemiseen.

- Kaikilla on voimavaroja!



MIELEN HYVINVOINNIN VAALIMISTA VOI AJATELLA SUURENA
TARJOTTIMENA, JOSTA JOKAINEN POIMII ITSELLE SOPIVIA
ASIOITA

Seniори Hyvinvointitreenit – Hyvää oloa ryhmästä



Mitä tähän mennessä treeneistä on huomattu?

Malli sopii sovellettavaksi usealle erityyppiselle toimijalle
ammattilainen/+vapaaehtoinen, kunta/yksityinen/yhdistys)

”Kun saa itse vaikuttaa” – osallisuus ja voimavarat!

Kotoa lähtemiselle hyvä syy

Malli sopii sovellettavaksi erilaisille kohderyhmille

- Juuri eläkkeelle jääneet
- Mielekästä tekemistä pienellä tuella
- Vapaaehtoisten tyky-toiminta
- Teemaryhmät: Luontoteema tai vaikka kulttuuriteema
- K 80
- Miesten ryhmä

Mallia kannattaa siis levittää ja soveltaa rohkeasti!

Teenien toteutuksen ABC

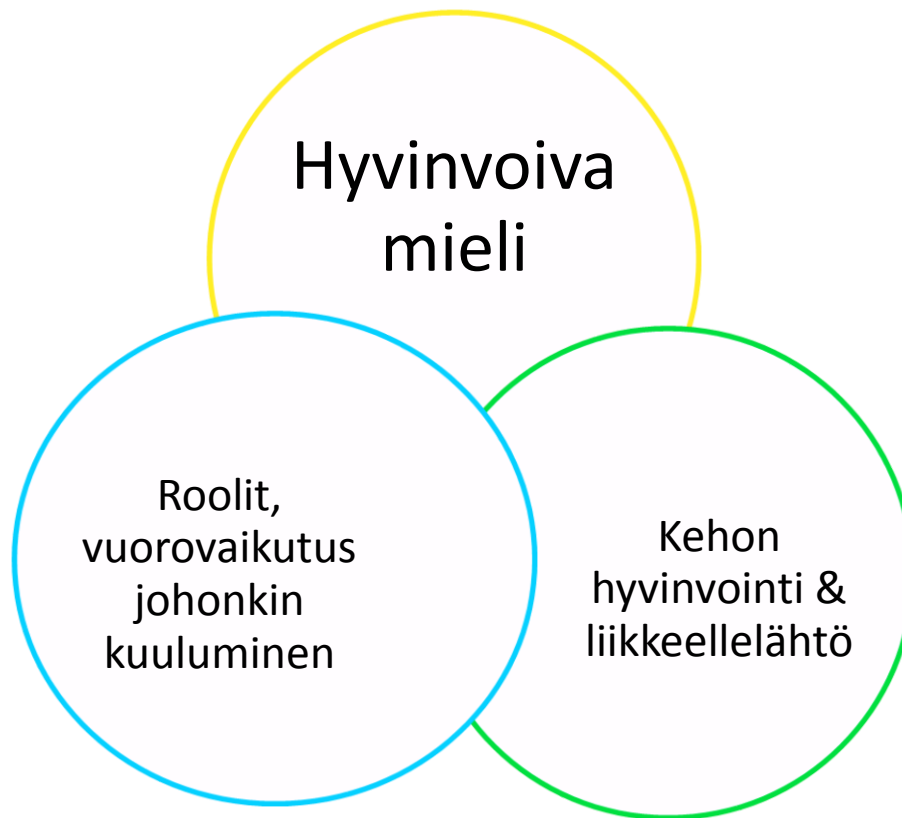


Kuvat Tuomas Gustafsson, © Suomen Mielenterveysseura

Tavoitteellista ja ohjattua toimintaa

- Osallisuus ja palvelumuotoilu
- Ohjelma ja suunnitelma
- Sovittu alku ja loppu / toimintakausi
- Sitoutuneet ohjaajat
- Ikäymmärrys mielen hyvinvointiin liittyen

Treenien sisällöt liittyvät hyvinvoinnin osa-alueisiin



Antamalla mielenterveydelle arkeen liittyviä ankkureita

Myönteistä mielekkyyden kokemista

Todellisuuden tajua

Perusvoimavaroja

- riittävää lepoa
- hyvää ravitsemusta
- fyysistä kuntoa
- henkistä vireyttä

Elämäntaitoja

- tunnetaitoja
- selviytymistaitoja
- Asennoitumista
- Itsenäisyyttä
- luovuutta

Elämäniloa ja hyvää oloa

(Lähde: Ikääntyvä mieli: mielen hyvinvointia vanhetessa, 2014. Suomen Mielenterveysseura)



mieli

Treeneissä

Puhumalla hyvinvoinnin eri osa-alueista vahvistetaan tietoa sekä suunnataan tietoisuutta asiaan.

Harjoittelemalla erilaisia hyvinvointia vahvistavia taitoja saadaan asiasta kokemuksia

- Kokemus ja mukavuusalueen ulkopuolelle
- Myös ohjaajalle oppimiskokemus

Kumpaakin kannattaa hyödyntää!



Osallisuus

Osallistujat ovat aktiivisia määrittävät sisällön, eivät ole passiivisia kohteita.

Ei tiedetä puolesta - kysytään

Palvelumuotoilua, soveltamista kuhunkin ryhmään aina uudelleen

Osallistujat arvioivat toimintaa ja sen hyötyä

Tilaa keskustelulle ja jakamiselle

Prosessi

Toimintasuunnitelman mukainen, jossa sovittu kokoontumisajat, toiminnan alku- ja loppupäivämäärät

Pääasiassa suljettu ja uusi ryhmä

Tavoitteellista ja ohjattua toimintaa: vahvistaa mielen hyvinvointia, jolla on merkittävä vaikutus koettuun hyvinvointiin. Se taas vaikuttaa elämänlaadun kokemiseen!

Treenit ovat osallistujille maksuttomia

Ryhmätoimintaan varmistettava vahinko vakuutus!

Toimina on osallistujille maksuton.

500-1000 e arvioidut toimintakulut, joka kattaa koko toiminnan (arvioitu vapaaehtoisten ohjaamien ryhmien perusteella)

Alueen palvelut kytketään osaksi treenejä

- **Vapaaehtois- ja kansalaistoiminta** (Diakoniatyö, yhdistys- ja järjestötoiminta, kansalaisliikkeet, tukihenkilötoiminta jne.)
- **Kulttuuri- ja liikuntatoimi** (Kirjasto, liikunta_, ulkoilualueet, museot, kulttuurikeskukset)
- **Hyvinvointi** (Muistiluotsi, asahi-ohjaaja, internetopas, mindfulness-ohjaaja)
- **Alueen ikäihmisten palvelut** (seurakunta, kunta, järjestön ja yhdistysten edustajat)



Treenien suunnitteluprosessin VAIHEET:



ENNEN TREENEJÄ

- KENELLE RYHMÄ TARKOITETTU?
- VALMISTELU mm ilmoittelu
- VASTUISTA SOPIMINEN
- RYHMÄN KOKO --TILAT

TREENIEN AIKANA

- KUTSUT/ILMOITUKSET
- ALUSTAVA SUUNNITELMA
- KAHVITUS
- RYHMÄN KOKOAMINEN
- HAASTATTELUT
- TOIMINTASUUNNITELMA
- PALAUTE

TREENIEN JÄLKEEN

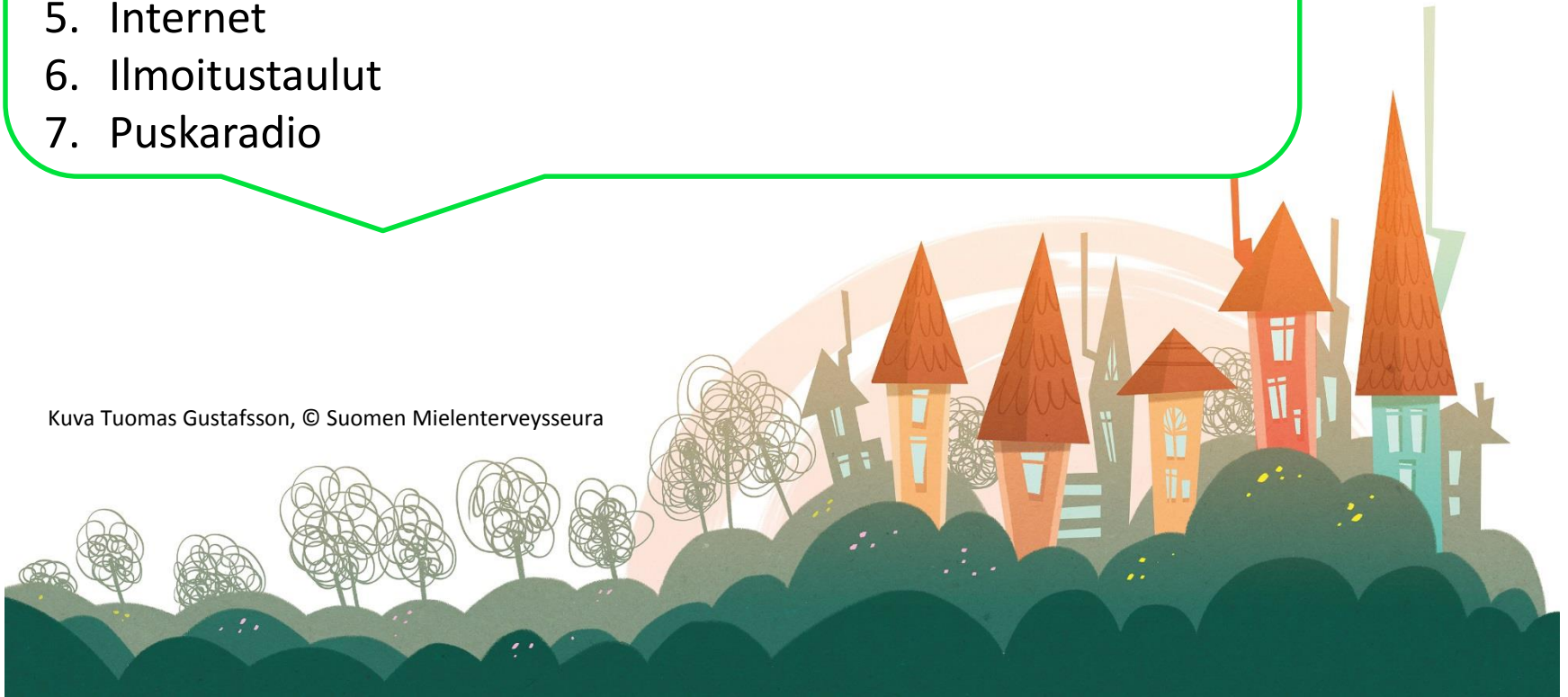
- JÄLKISEURANTA ihmiset ja rahoitus
- OHJAAJIEN ITSEARVIOINTI
- ARVIOINTI



Ilmoittelu

1. Kohtaamiset
2. Missä kohderyhmä liikkuu?
3. Ilmaisjakelulehdet
4. Toimintakeskukset
5. Internet
6. Ilmoitustaulut
7. Puskaradio

Kuva Tuomas Gustafsson, © Suomen Mielenterveysseura



Ryhmää ohjataan

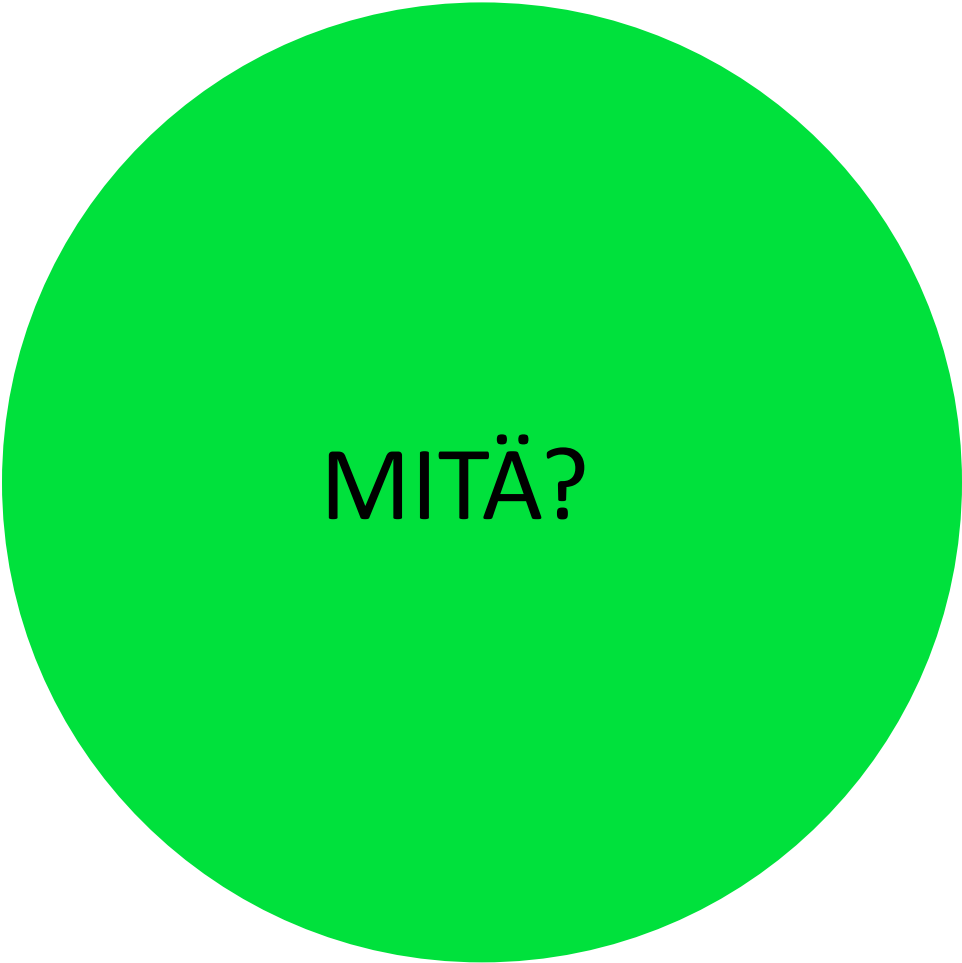
- ✓ Ohjaajat kantavat vastuun koko ryhmäprosessin ajan.
- ✓ Ryhmällä on aina elinkaari ja oma dynamiikkansa. **Pääasiassa suljettu ja uusi ryhmä. Eroaa avoimesta ryhmästä.**
- ✓ Ryhmänohjaaja huolehtii myönteisestä vuorovaikutuksesta ja turvallisesta ilmapiiristä.
- ✓ Kaikki treeneihin osallistujat otetaan vastaan ensimmäisellä kerralla ja ohjataan paikalleen.
- ✓ Tehdään 1. kerralla ryhmän pelisäännöt, esim. poissaoloista, vaitiolosta, ilmoittaminen jne.
- ✓ Riittävän selkeät ohjeistukset aina seuraavalle kerralle.
- ✓ Toimitaan niin, että jokainen saa osallistua niillä voimavaroilla joita sinä päivänä on.



Ryhmän Ohjaamiseen liittyvä tehtävä

MIETI HETKEN ITSEKSESI JOTAKIN OMAA
MYÖNTEISTÄ RYHMÄÄN LIITTYVÄÄ KOKEMUSTA

- Mikä teki siitä hyvän kokemuksen?
- Miten sinä toimit ryhmässä, millainen rooli jne?
- Miten muut ryhmän jäsenet toimivat?
- Mitä tästä kokemuksestasi haluat siirtää tulevaan treeniryhmään mukanas?



MITÄ?

Sisältö: Vinkkejä netin hyötykäytöstä ryhmän liikuttamisessa:

Mene You Tube sivustolle – kirjoita hakukenttään:

Erilainen **FolkJam** taukojumppa

<https://www.youtube.com/watch?v=yQdnCQ4dmSg>

Asahi terveysliikunta, voi tehdä myös istuen

<https://www.youtube.com/watch?v=vwy7IXVYeD4>

Suu mutrulle –kasvojumppa (Työterveyslaitos)

<http://www.youtube.com/watch?v=J20Qhyp-4S8>

Hyvän mielen metsäkävely

<https://www.youtube.com/watch?v=raZahT5KPZU>

Mindfulness (tietoinen läsnäolo) – harjoitus

http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/katso_ja_kuuntele

Patsaskävely

<http://www.taidemuseo.fi/suomi/veisto/hakemistosivu.html?mode=statue>



mieli

TYÖPAJOISTA KÄYTÄNNÖN
TYÖKALUJA +
OPPAASTA IDEOITA

Kts. lisää
mielenterveysseura.fi/Mirakle

Linkkipankki työpajoja varten:

[Myönteisen muistelun kortit](#)

[Elinvoimaa](#)

[Tunnemieli](#)

[Avain osallisuuteen/Valli](#)

[Tunnemusiikki](#)

[Muistoista musiikiksi](#)

[Suomen Mielenterveysseura kansalaistoiminnot](#)

[Sun ja mun tarina](#)

TULOSSA Hyvän olon peli, mielenterveysseura.fi/mirakle