

VÄLMÅENDETRÄNING
FÖR SENIORER
- VÄLBEFINNANDE OCH TRIVSEL I GRUPP

Guide för handledare

mieli

Föreningen för
Mental Hälsa i Finland

Denna guide är sammanställd av Föreningen för Mental Hälsa i Finland inom ramen för projektet Mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville (Mirakle 2012–2016), vars mål är att främja psykisk hälsa bland äldre. Projektet har som mål att utveckla arbetsformer och material för att stöda och stärka den psykiska hälsan ur ett resursmässigt perspektiv. Verksamhetsmodeller och material har utvecklats och formats i samråd med de äldre. Utvecklingsarbetet görs i samarbete och genom benchmarking med Eläkeliittos TunneMieli-projekt, Pensionstagarnas centralförbunds Elinvoima-projekt, Vanhus- ja lähimmäispalvelunliiton Etsivä mieli -projekt, MEREO Etsiväpiirit-projektet samt Kotipirtti ry:s projekt Yhressä Nääs.

Föreningen för Mental hälsa i Finland:s frivilligarbetare i lokalföreningarna och äldre som deltagit i Seniorvälmåendeträningen har också aktivt medverkat i utvecklingen av denna guide. Ett stort tack till er alla!

Mirakle-projektet är en del av Eloisa Ikä programmet, som koordineras av Centralförbundet för de gamlas väl och RAY (numera STEA). Mirakle-projektet finansieras av RAY (numera STEA).



Författare: Majja Hansen

Expertkommentarer: Maria Viljanen, Ilka Haarni, Sonja Maununaho samt handledare i Välmåendeträning för seniorer.

Översättning till svenska: Majvor Taddele

Bearbetning av den svenskspråkiga texten: Katri Manelius och Jessica Åhman

Grafisk design och ombrytning: Katja Konga/Studio Lume

Illustrationer: Tuomas Gustafsson

Tryckeri: Picaset Oy

ISBN 978-952-7022-43-6

©2015 Föreningen för Mental Hälsa i Finland

INNEHÅLL



Förord – de erfarna berättar	4
1. Psykisk hälsa bland äldre – en viktig resurs att stärka och främja	6
1.1 Att stärka den psykiska hälsan är viktigt genom hela livet	7
1.2 Man kan främja den psykiska hälsan på många sätt.....	9
1.3 Det är viktigt att söka stöd och hjälp i svåra situationer	10
2. Välmåendeträning för seniorer ökar välmåendet och piggar upp.....	11
2.1 Övning ger färdighet – också när det gäller psykisk hälsa.....	11
2.2 Fysisk hälsa ger psykisk hälsa	15
2.3 Gemenskap och växelverkan ger socialt välmående.....	19
3. ABC i Välmåendeträning för seniorer.....	22
3.1 Vilka aktiviteter består Välmåendeträningen för seniorer av?.....	23
3.2 För vem lämpar sig kursen?	23
3.3 Riktlinjer för kursen	24
3.4 Från plan till handling	27
3.5 Många olika tillvägagångssätt	29
3.6 Handledarens minneslista	31
3.7 Idéer och övningar för kursen.....	32
4. Blanketter till stöd för verksamheten.....	40
5. Bilaga: Styrkeords-kort	50
6. Källor och vidare läsning	58

FÖRORD – DE ERFARNA BERÄTTAR

Efter att man passerat medelåldern är det många som i sin ensamhet funderar på hur de skall fördriva tiden och hur ensidigt allting blivit. Föreningen för Mental Hälsa i Finland har för detta ändamål utvecklat en Välmåendeträning, en verksamhetsform för att främja den psykiska hälsan. Målet med träningen är att ge glädje och livsinnehåll, inspirera och stärka den psykiska hälsan. Välmåendeträningen erbjuder meningsfulla aktiviteter och tidsfördriv. Kursen vill ge ökad glädje i livet och insikt om vilken styrka man har i varandra, samtidigt som man blir medveten om sina egna resurser.

Målsättningen med Välmåendeträningen är att motivera äldre att söka sig till fritidssysselsättningar utanför den egna bekvämlighetszonen. Behållningen av kursen kan vara nya vänner, delad glädje och nya perspektiv på vardagen. Kursen kan också för en del vara den enda pratstunden under veckan. Det är dessutom nyttigt att bekanta sig med hembygden, lokala sevärdheter, kultur och sist men inte minst att komma ut och röra på sig.

Välmåendeträningen behövs också för att väcka nya tankar och skapa gemensamma minnen och upplevelser, den har bl.a. varit till klar nytta för

personer med minnessjukdomar då man t.ex. drar sig till minnes gamla bekanta sånger och minnen som får en att må bra. Att hitta sin plats i gruppen får en att känna tillhörighet och under kursen knyts ofta vänskapsband som fortsätter att förgylla vardagen långt framöver. Redan att ta sig ut, utanför hemmets fyra väggar, kan för många vara ett stort steg och då man lyckas med det uppstår känslan av att även kunna fortsätta lyckas i andra situationer.

För handledarna är kursen i regel en mycket positiv upplevelse och den tacksamhet och förtjusning som de äldre utstrålar är både en källa till glädje och ger motivation att fortsätta. Handledarna får nya bekantskaper, ofta också goda vänner, medan föreningen drar nytta av ett motiverat arbetsteam som sprudlar av idéer. Kursen erbjuder också ett alternativ till övrig föreningsverksamhet.

Handledarna har för det mesta skapat sina egna verksamhetsmodeller för kursen. Kursen har utvecklats som en del av Mirakle-projektet och vi hoppas att guiden över Välmåendeträning för seniorer kan utgöra ett gott stöd i arbetet med äldre.

Liisa Seppälä och Ulla Listovaara
ansvariga för välmående vid Föreningen
för Mental Hälsa i Mellan-Nyland, och handledare i Välmåendeträning för seniorer.

TIPS TILL LÄSAREN

Ju äldre man blir, desto mera säregen blir man och det att människor intresserar sig för olika saker är en rikedom. De som jobbar som handledare bland äldre står ofta inför utmaningen att jämka samman olika behov och önskemål. Denna guide är i första hand riktad till handledare för Välmåendeträning för seniorer, men innehållet kan vara till nytta för alla som handleder grupper för äldre. När vi i denna guide talar om äldre avser vi personer över 60 år.

Kärnan i guiden utgörs av att öva upp och stärka den psykiska hälsan hos äldre samt att fungera som stöd vid anordnandet av gruppverksamhet. Den innehåller olika övningar, tips och inslag som baseras på feedback och observationer.

Under våra handledarutbildningar i Välmåendeträning för seniorer har det önskats tips på hur man kan stärka den psykiska hälsan samt hur man handleder en grupp, utan att förglömma avkoppling och trevlig samvaro. Detta ligger också helt i linje med de förväntningar kursdeltagarna haft.

I avsnitt 1 och 2 i denna guide bekantar vi oss med både psykisk och fysisk hälsa samt hur man kan stärka och träna dessa när man blir äldre. Under kursens gång är det viktigt att reflektera över hur man kan beakta psykiskt välmående i gruppen.

I avsnitt 3 fokuserar vi på grupphandledning och organiserandet av gruppaktiviteter. I avsnittet finns tips för både nybörjare och dem med större erfarenhet. Sist i avsnittet finns gruppövningar som passar för äldre.

Avsnitt 4 innehåller exempel på kursplan, intervju- och andra formulär som underlättar grupphandledarnas planering och genomförande av kursen. Där finns bl.a. kort med styrkeord som är ett utmärkt verktyg.

Avsnitt 5 ger förslag på extra läsning, tips på hur man på olika plan kan stärka sitt välmående och hur man kan organisera gruppverksamheten.

Välmåendeträning för seniorer grundar sig på modellen för Föreningen för Mental Hälsa i Finland:s Hyvinvointitreenit SMS®. Man har tillsammans med olika samarbetspartners inom ramen för Mirakle-projektet modifierat och utvecklat modellen till att passa äldre. Modellen har utvecklats tillsammans med bl.a. frivilliga kurshandledare inom Föreningen för Mental Hälsa i Finland samt nätverk inom ramen för MEREÖ-Etsiväpiirit och Valli ry:n Etsivä mieli-projektet. Utvecklingsarbetet har varit mycket inspirerande men de äldre som deltagit i grupperna står ändå klart för de bästa idéerna och synpunkterna.

Välmåendeträningen för seniorer har utvecklats av Föreningen för Mental Hälsa i Finland med bidrag från RAY (numera STEA). Programmet får inte användas för kommersiella ändamål. Modellen har testats i olika grupper och med olika målsättningar och den har visat sig vara lämplig för många olika typer av verksamhet. Jag hoppas att även blivande handledare för kursen Välmåendeträning för seniorer har samma fördomsfria och experimentella inställning. Denna guide presenterar inte en fastslagen modell, utan ger förhoppningsvist idéer och mod att pröva olika sätt att stärka psykisk hälsa bland äldre.

Välkommen på Välmåendeträning för seniorer!

Maija Hansen
Mirakle-projektet
Föreningen för Mental Hälsa i Finland



1. Psykisk hälsa bland äldre – en viktig resurs att stärka och främja

I detta kapitel bekantar vi oss med begreppet psykisk hälsa och vad träning och främjande av psykisk hälsa innebär. Kapitlet ger bakgrundsfakta till stöd för diskussion och planering av gruppverksamheten. Innan du läser vidare, stanna upp en stund och fundera på basen av din egen erfarenhet kring följande frågor angående psykisk hälsa:

FRÅGOR FÖR LÄSAREN ATT FUNDERA PÅ

- Vad innebär det att må bra när man åldras?
 - Vad betyder psykisk hälsa för dig?
 - Vilka tre saker är viktiga för dig när det gäller att ta hand om din psykiska hälsa?
 - Hur tycker du att man kunde stärka och stöda psykiskt välmående bland äldre?
-

Livskvalitet får en allt större betydelse ju äldre man blir. Självbekämpande och att klara sig själv inverkar starkt på måendet. Man kan ofta upprätthålla ett självständigt liv längre om man mår om sin hälsa och sitt välmående. Byggstenarna för ett gott liv ser olika ut för olika människor, men det finns några gemensamma nämnare gällande välmående då man blir äldre. Människans välmå-

ende är en helhet bestående av fysisk, social och psykisk hälsa där de olika delarna är kopplade till varandra. För äldre spelar psykiskt välmående en central roll för livskvaliteten och hälsan i stort. Den psykiska hälsan är viktig och kan ses som en kombination av psykiska resurser och psykiskt välmående.

Psykisk hälsa betraktas ofta som en individuell egenskap men den psykiska hälsan påverkas också av många andra faktorer utöver individen själv:

- social växelverkan, familjeförhållanden
- kulturella värderingar, t.ex. attityder till åldrande och psykisk hälsa
- samhällsstrukturen, t.ex. förekomsten och omfattningen av olika sorters service
- omgivningen



Hälsans olika delområden

1.1 Att stärka den psykiska hälsan är viktigt genom hela livet

Äldre människor upplever psykisk hälsa som viktig eftersom de utgör en väsentlig och central grund för välmående och livskvalitet. Psykisk hälsa är en förutsättning för att orka och den stöder funktioner som behövs för att man ska kunna hantera vardagen. Inför krävande livssituationer, vid bekymmer och motgångar bidrar den psykiska hälsan också till att hålla livet i balans, öka välmåendet, ge sinnesro och stabilitet.

Äldre har beskrivit psykisk hälsa som en konstruktion av attityder och färdigheter man samlat på sig under livets gång. Bl.a. en positiv inställning till livet ger ökat psykiskt välbefinnande och gör att man mår bättre överlag. Därför är det lika viktigt att vårda den psykiska biten som att vårda andra aspekter av människans hälsa.

Psykisk hälsa innebär inte avsaknad av sjukdom utan närmast psykiskt välbefinnande, flexibilitet samt förmåga att anpassa sig och klara sig i vardagen. Att en människa drabbas av en psykisk störning utesluter inte psykiskt välmående i övrigt. På samma sätt som en fysisk åkomma inte utesluter hälsa. Forskning har visat att 80 % av finländarna upplever sig ha en god livskvalitet. Dock har man observerat en förändring vid ca 75 års ålder, då belastningen på den psykiska hälsan ökar. Då behövs både stöd i situationer som upplevs svåra och en stärkning av de psykiska resurserna. De psykiska resurserna fungerar som ett skydd på samma sätt som fysisk kondition och motståndskraft. Man kan stärka dem på samma sätt och ofta med samma metoder som man bygger upp den fysiska hälsan med.

En god psykisk hälsa underlättar livet på många sätt. I den ingår bl.a. känslor av att ha kontroll över sitt liv, erfarenheter och resurser man skaffat sig under livets gång, självförverkligande, att möta motgångar i livet, att ge uttryck för sina känslor, förmågan att både knyta nya kontakter och upprätthålla relationer. Vem som helst kan under livets gång stärka sin psykiska hälsa genom att uppmärksamma de faktorer (skydds faktorer) som är kopplade till psykisk hälsa. De är bärande resurser i livet som minskar riskfaktorerna och stärker förmågan att övervinna och anpassa sig till svåra situationer.

Till dessa faktorer hör coping-strategier, som i stora drag är desamma i alla åldrar. Ett aktivt liv, sociala kontakter och förmågan att vårda sin egen hälsa är individuella faktorer som påverkar hälsan positivt. På ett samhälleligt plan kan service och kulturella faktorer räknas hit. Riskfaktorer är i sin tur sådant som hotar den psykiska hälsan, men de behöver inte automatiskt försämra livskvaliteten. Riskfaktorerna kan vara förknippade med individen själv, de sociala kontakterna, gruppen, levnadsmiljön eller samhället på samma sätt som friskfaktorerna. Skydds- och riskfaktorerna har dock inte ett direkt orsaks- och verkan samband, utan de påverkas av många olika faktorer. Riskfaktorer som hopar sig har dock en speciellt negativ inverkan på den psykiska hälsan.

Den psykiska hälsans skydds- och riskfaktorer hos äldre

Vid åldrande	SKYDDSAKTORER	RISKAKTORER
Inre faktorer	<ul style="list-style-type: none"> • En upplevd god hälsa och funktionsförmåga • En känsla av trygghet • Livserfarenhet och levnadsförmåga • Att kunna acceptera sig själv • Emotionella resurser • Att klara av förändringar och motgångar • En positiv och hoppfull attityd • Att kunna fatta egna beslut • Mening och innehåll i livet • Nyfikenhet inför nya saker • Att kunna leva i nuet • Att kunna be om och ta emot hjälp • Behagliga upplevelser • Variation i vardagen • Sexualitet • Glädje och humor 	<ul style="list-style-type: none"> • Sjukdom • Förändringar i funktionsförmågan • Känslor av hjälplöshet • Otrygghet • Nedstämdhet • Ensamhet • Handlingsförlamning • Stagning • Utdragen sorg • Riklig konsumtion av rusmedel • Problem med medicinering • Nekande av nödvändig hjälp • Ensidig vardag • Oförmåga att hantera och ge uttryck för olika känslor
Yttre faktorer	<ul style="list-style-type: none"> • Näringsrik mat • Ett fungerande hem • Meningsfulla människorelationer • En tillgänglig och trygg miljö utan fysiska hinder • Tillräckliga tjänster inom social och hälsovård • Tillräcklig inkomst • En mångsidig vardag • Varierande roller • Självförverkligande • Att kunna hjälpa andra och utföra goda gärningar • Möjligheter till utomhus-aktiviteter • Natur • Konst och kultur • Delaktighet och olika fritidsaktiviteter • Förmåga att söka information 	<ul style="list-style-type: none"> • Undernäring • Ett hem som inte motsvarar behoven • Ansträngande eller avsaknad av människorelationer • En begränsande omgivning • Bristfälliga social- och hälsovårdstjänster • Otillräcklig inkomst • Brist på stimulans i vardagen • För få valmöjligheter • Misshandel • Förluster • Brist på stöd i svåra situationer • Svårighet att söka eller hitta information

1.2 Man kan främja den psykiska hälsan på många sätt

I denna guide tar vi upp hur man kan förverkliga Välmåendeträningen för seniorer genom att jobba med resurser som främjar psykisk hälsa. Under kursen försöker man stärka resurserna, uppmuntra deltagarna till olika aktiviteter samt erbjuda omväxling och nya inspirerande upplevelser tillsammans med andra. Övningarna planeras och förverkligas alltid utgående från de behov och önskemål som framgår i förhandsintervjuer med deltagarna.

Resursförstärkande arbete innebär att man närmar sig varje individ på ett stödjande och öppet sätt. Det utgår från både individuella förutsättningar och de möjligheter omgivningen erbjuder. Istället för brister och svagheter utgår man från önskemål, drömmar, tidigare stärkande upplevelser, livserfarenhet och färdigheter. Också små positiva förändringar är viktiga.

Varje människa har bärande resurser och som under goda omständigheter bidrar till att man kan fatta egna beslut och leva ett sådant liv man själv vill. Resurser både förbrukas och förnyas under hela livet. När man blir äldre kan man dessutom se de egna resurserna ur ett annat perspektiv, som del av en kollektiv erfarenhet på ett bredare plan. Forskare har delat in dessa resurser i olika grupper och de resurser som hör till livsfasen hos äldre

grundar sig på livserfarenhet och livsvisdom (sociokulturella resurser). En positiv attityd till livet och ett meningsfullt liv hör till de psykiska resurserna. Resurser i omgivningen bygger på människorelationer i ens närhet, exempelvis att vara mor- eller farförälder, att fungera som frivilligarbetare, samtidigt som betydelsen av det egna hemmet blir allt större. Resurserna stärker självuppfattningen och har en bärande funktion t.ex. vid förändringar i den egna funktionsförmågan.

Man kan vårda och träna den psykiska hälsan på samma sätt som den fysiska. Att främja hälsa och välmående innebär möjligheter att stärka och välja de saker som har en positiv effekt både på ett individuellt och samhälleligt plan.

Det sägs att aktiviteter som reducerar ensamhet och ökar socialt välmående är de bästa hälsofrämjande åtgärderna bland äldre. Många frivilliga, t.ex. grupphandledare, stödpersoner och de som jobbar med kamratstöd har en nyckelposition när det gäller att främja socialt välmående och psykisk hälsa samt lindra ensamhet. Vad som skapar en god livskvalitet varierar under livets gång. Man kan främja hälsa och livskvalitet på många olika sätt och på många olika plan och det vill vi också poängtera i Välmåendeträning för seniorer.



1.3 Det är viktigt att söka stöd och hjälp i svåra situationer

Vid försämringar i funktionsförmågan är det viktigt att beakta och stöda den psykiska hälsan eftersom insatserna också främjar återhämtning och rehabilitering. Nedstämdhet eller depression påstås ofta höra till vid åldrande men det stämmer inte. I fall sinnesstämningen försämras när man blir äldre bör man få vård på samma sätt som när man i andra åldrar drabbas av nedstämdhet eller symptom på depression.

En tillfällig försämring i den psykiska hälsan hör ofta ihop med förändringar eller kriser i livet. Utlösande faktorer hos äldre kan t.ex. vara pensionering, en begynnande minnessjukdom eller hjärtoperation. Att identifiera och vårda psykisk ohälsa hos äldre förutsätter en utveckling av servicesystemet och en utökning av rehabiliteringen, även för personer äldre än 67 år. Äldre människor har nytta av olika serviceformer i anknäring till psykisk ohälsa precis på samma sätt som den övriga

befolkningen. Olika typer av stöd och rehabilitering bland äldre är viktiga, t.ex. olika stödgrupper och mötesplatser som stöder välmående och SOS-kristelefonen som upprätthålls av Föreningen för Mental Hälsa i Finland. Också frivilligas insatser som vänner, grupphandledare och ledsagare inom olika organisationer spelar en viktig roll i främjandet av psykisk hälsa bland äldre.

Alla kan stöda andra i livssituationer där den psykiska hälsan prövas.

FÖRSTA STEGEN I ATT STÖDA EN MEDMÄNNISKA

1. Att möta personen som den är
2. Lyssna och var närvarande
3. Ge information och stöd
4. Uppmuntra till att söka hjälp av yrkeskunniga
5. Uppmuntra till att söka annan hjälp



2. Välmåendeträning för seniorer ökar välmåendet och piggar upp

Hur mår du? Att fråga sig själv hur man mår innebär att man bryr sig och tar hand om sig själv. Om man inte är van vid att tänka på sitt eget mående och sin psykiska hälsa, kan man lära sig en ny vana. Ibland är det nödvändigt att stanna upp och fundera på hur man kan styra in sig mot ett bättre välmående. I detta kapitel tar vi upp faktorer som påverkar den psykiska hälsan när man blir äldre. Samma faktorer passar bra in som teman under Välmåendeträningen för seniorer. Man kan välja ut några teman att använda sig av, det finns olika förslag på övningar i slutet av guiden.



2.1 Övning ger färdighet – också när det gäller psykisk hälsa

Syftet med Välmåendeträning för seniorer är att främja den psykiska hälsan bland äldre. Att träna innebär att man övar och funderar på något man ännu inte riktigt behärskar men som man gärna vill lära sig. Bekanta saker kan också tränas genom att tillföra nya perspektiv och se på situationen med nya ögon. Nyfikenhet och inläring är två grundpelare under kursen.

De som deltar i Välmåendeträning för seniorer önskar i allmänhet att få göra något som piggar upp dem. Man kan höja sinnesstämningen genom att göra saker som man tycker om, röra på sig, röra sig i naturen eller berätta om egna upplevelser och diskutera tillsammans med andra i grupp. Hjärn-gymnastik piggar också upp och bidrar till att man kan lära sig nytt. Det är viktigt att tala om psykisk hälsa. Att gå igenom sina egna psykiska resurser och höra andras exempel väcker ofta många nya tankar. Den psykiska hälsan påverkas av alldeles vardagliga saker som kan få en klarare betydelse när man lyfter fram och synar dem.

Ett sätt att träna sin psykiska hälsa på är att stärka befintliga- och lära sig nya mentala färdigheter.

De kan vara till hjälp i upprätthållandet av relationer och då man vill kunna njuta av livet och se positivt på framtiden. De behövs också när man står inför förändringar och de hjälper en att bemöta utmaningar och återhämta sig. Olika kriser och krävande livssituationer, som exempelvis att bli pensionerad, kan ge nya insikter och få en att utvecklas och bli starkare. Överlevnadsstrategier och psykiska resurser är starkt sammankopplande och tillsammans berikar de livet och bidrar till att man lär sig nya saker.

Emotionella färdigheter

Den psykiska hälsan påverkas märkbart av hur man förhåller sig till känslor, tankar och den egna kroppen. Emotionella färdigheter behövs för att känna igen, sätta ord på och reglera sina känslor. Färdigheterna är viktiga bl.a. för att kunna hantera stress och då man upplever svåra känslor och situationer. Alla känslor är mänskliga och de kan överlappa varandra, vara snabbt övergående eller dröja sig kvar en längre tid. Känslor

ger information om vad som är inspirerande, motbjudande, sorgligt, lamslående, viktigt eller mindre viktigt. Känslor inverkar på vårt sätt att tänka, på hur vi kommunicerar och fungerar tillsammans.

Att bejaka och vårda våra positiva känslor inverkar enligt forskningen positivt på vårt intresse och vår vilja att bättre ta hand om oss själva, samt på hur vi klarar av belastning som orsakas av svåra situationer. Positiva känslor är bl.a. hoppfullhet, bejakande, glädje, tacksamhet och att ha medkänsla med sig själv. En positiv sinnesstämning hjälper oss även att skapa och stärka sociala relationer, få en bättre fysisk hälsa och bättre kunna reglera våra känslotillstånd. Detta stärker i sin tur nya positiva känslor och skapar en grund för goda människorelationer. Positiva känslor inverkar också positivt på vår kreativitet och problemlösningsförmåga i svåra situationer. Att stärka positiva känslor innebär inte att man försöker tvinga sig eller låtsas vara glad hela tiden, sådant har i själva verket en helt motsatt effekt.

GRUNDERNA FÖR EMOTIONELLA FÄRDIGHETER

- Att känna igen sina egna känslor
- Förmågan att ge uttryck för sina känslor
- Att kunna reglera sina känslor
- Att uppmärksamma sina egna behov
- Självuppskattning
- Sympati och självsäkerhet
- Assertivitet (att vara i balans)

Att känna självmedkänsla innebär att vara vän med och acceptera sig själv och kan enligt undersökningar kopplas till hur man upplever sitt mående när man blir äldre. Att öva upp medkänslan ger en förhöjd livskvalitet där man bl.a. upplever en bättre balans i livet i samband med förändringar, exempelvis försämring av den egna funktionsförmågan.

MAN KAN TRÄNA SJÄLVMEDKÄNSLAN PÅ FÖLJANDE SÄTT

- Genom att bemöta sig själv med vänlighet och välvilja vid motgångar och misslyckanden. Man kan tala lugnt och uppmuntrande till sig själv istället för att anklaga.
- Genom att erkänna och acceptera obekväma aspekter i livet. Denna förmåga hjälper en att bevara sociala kontakter även då man känner stor besvikelse och behov av isolering.

- Genom att bemöta känslor som gör ont istället för att undvika eller strunta i dem. Genom att känna medkänsla med sig själv blir man också bättre på att sympatisera med andra i motsvarande situationer. Det normaliserar också läget och ger perspektiv på de egna upplevelserna.

Framtidsoro hör också ofta ihop med åldrande. Oron kan ta sig uttryck i stress, ångest och grubberier, vilka alla har en negativ inverkan på den psykiska hälsan ifall de pågår under en längre tid. Att känna medkänsla med sig själv fungerar som en kofångare och sköld. En omtänksam och tillåtande inställning till sig själv minskar dessutom på känslöbördan och hjälper till att frigöra de egna resurserna för annat. Medkänsla och en vänlig inställning kan tränas genom att man i gruppen funderar på följande:

FÖR ATT DAGLIGEN VÅRDA MIN MEDKÄNSLA KAN JAG TILLÅTA MIG SJÄLV ATT

- Ge mig tid att göra saker i lugn och ro, utan att stressa
- Tveka och vara osäker
- Glädjas och vara stolt över mig själv
- Tänka fel och misslyckas
- Njuta av bra och välsmakande mat
- Ha goda vänner och positiva människorelationer
- Känna mig uppspelt och hänförd av natur och kultur
- Behandla mig själv med samma värdighet och värme som jag skulle behandla en god vän

(anpassad utgående från Kristin Neff och mindsolution.fi)



Förmågan att leva i nuet

Till färdigheter i psykisk hälsa hör närvaro och förmågan att kunna leva i stunden. Tankarna kan flyga iväg till det som varit eller tryckas ner av oro för framtiden. Dessa tankar kan tära på våra resurser och hindra oss att märka det som är bra just nu. Att vara medvetet närvarande innebär att man koncentrerar sig på stunden, på att uppmärksamma och acceptera det som händer här och nu. Förmågan att vara medveten eller mindfulness har undersökts i olika åldrar och man har kommit fram till att den främjar både den psykiska och den fysiska hälsan. Som äldre kommer man att möta många utmaningar i livet, t.ex. drabbas av sjukdom eller andra funktionsnedsättningar, och då har man nytta av förmågan att vara medvetet närvarande. Man har också konstaterat att det då är lättare att leva med de förändringar i livet som åldrandet medför. Undersökningar bland äldre har visat att träning i medvetenhet även kan minska känslan av ensamhet och förstärka de kognitiva funktionerna. Att träna sin medvetenhet ger också lindring vid stress, depression, ångest och smärta och stöder känslan av att vara glad och tillfreds. Att tänka och känna på ett medvetet närvarande sätt hjälper en att själv reglera och få en hälsosam distans till de egna känslorna. Man känner sig mera avslappnad och medveten om vad som händer runtomkring en.

En positiv och tillåtande inställning

Inställningen till livet påverkar också den psykiska hälsan. Att vara positiv och tillåtande är inte detsamma som att blint underkasta sig förändring eller förringa problem. En flexibel och positiv inställning till livet syns i hur man förhåller sig till sig själv och andra samt i hur man tacklar motgångar. En positiv inställning ger alternativ i sättet att tänka och bär genom svåra situationer, vilket avspeglas positivt på den psykiska hälsan. Livsinställningen har en stark koppling till livskvaliteten och hur man upplever den egna hälsan. Allt tyder på att en positiv inställning också inverkar positivt på vårt immunförsvar och sjukdomsbekämpningen. Vi kan inte tvinga oss till ett bättre humör eller ljusare tankar, däremot kan vi öva på att tänka positivt och stärka våra positiva känslor, vilket småningom leder till en positiv förändring i livsinställningen. Om vi t.ex. känner oss olustiga och irriterade kan vi måna om oss själva på ett positivt sätt genom att tillåta oss att känna som vi gör i stunden.

POSITIVA TANKAR OCH KÄNSLOR STÄRKS AV

- Hoppfullhet
- Problemlösningsförmåga
- Känslor av att förmå och kunna
- Känslor av att behärska situationen
- Att se framåt
- Att ge energi
- Att se situationen ur en annan synvinkel
- Positivt tänkande, som också smittar av sig

De här punkterna visar att det inte är egalt hur man mår och att det egna välmående inverkar på den psykiska hälsan, inte bara hos en själv utan också hos andra.

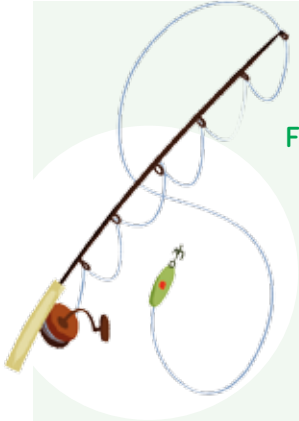
Att klara sig

Förmågan att överleva och klara sig inverkar också på det psykiska välmåendet. Olika livserfarenheter gör att man bygger upp olika sorts överlevnadsstrategier och att utnyttja dessa på ett flexibelt sätt stärker den psykiska hälsan. Varje människa upplever motgångar och förändringar i livet då man behöver motståndskraft och förmåga att återhämta sig, med andra ord resiliens. Det innebär att man hittar vägar framåt i svåra

livssituationer och klarar av att återhämta sig. Att återhämta sig innebär med andra ord att man har goda verktyg och överlevnadsstrategier, vet hur man utnyttjar dem och kan hålla modet uppe i svåra situationer. Resiliensen är som en trampolin: den töjer, dämpar stötarna och återgår till utgångsläget, eller åtminstone nästan. En överlevnadsstrategi som man ofta pratar om är "sisu",

envishet som för framåt och ger kraft. Envishet är en resurs som gör att människan överträffar sig själv och gör henne uthållig. Livserfarenhet gör att äldre människor ofta klarar sig bättre vid förändringar och kriser jämfört med unga, i bästa fall utnyttjar de sina färdigheter på ett flexibelt och mångsidigt sätt.

OLIKA ÖVERLEVNADSSTRATEGIER



Fysiska: Att komma sig iväg ut i naturen eller till olika fritidsintressen, att slappna av, att äta och sova gott. Kroppsliga aktiviteter ger balans i känslolivet och får en att må bättre.




Kreativa: Att använda sin fantasi och tänka kreativt, att ge plats för positivt tänkande, att lyssna till sig själv, hitta och ta till sig nya sätt att fungera på också utanför den egna bekvämlighetszonen.

Mentala/andliga: Att uppnå trygghet och rofylldhet genom mentala och andliga aktiviteter, att fundera på livets mening, att begrunda och meditera, att stilla sig och be.

Emotionella: Att aktivt uttrycka sina känslor: skratta, gråta etc. Att prata om sina känslor och ge utlopp för dem genom att dansa, måla, sjunga, spela, snickra, laga mat osv.

Kognitiva: Att lära sig mera om olika saker, att planera, göra listor och lösa problem.



Sociala: Att tala med närstående och söka sig till sällskap. Att dela sina erfarenheter med andra. Att ta emot stöd och stöda andra.



(Psykiska första hjälpen 1/mielenterveysseura.fi)



Fråga till läsaren:

Vad kommer du bäst ihåg av det här temat och vad kändes viktigt?

2.2 Fysisk hälsa ger psykisk hälsa

TILL LÄSAREN ATT FUNDERA PÅ:

- Vilka dagliga vanor ger livskraft och stärker kropp och själ?
- Hurdana levnadsvanor håller oss i skick, också vid oväntade förändringar?
- Hur påverkas den psykiska hälsan av att man hålls igång och aktiveras sig?

Åldrandet syns och känns i kroppen. Hit hör olika fysiska förändringar som bl.a. påverkar funktionsförmågan och det behövs en stabil psykisk hälsa för att kunna anpassa sig till dessa. Även om inga större förändringar inträffar är nyckeln till att må bra att hålla sig aktiv och motionera regelbundet. Motion är den bästa medicinen när den känns bra för både kropp och själ.

Att hållas aktiv och motionera

Rörlighet och fysisk aktivitet är viktiga resurser för att klara sig i vardagen. Det är viktigt att inkludera fysiska aktiviteter i Välmåendeträning för seniorer. Att röra på sig ger glädje och välbefinnande, underlättar vid stress, ger bättre sömnkvalitet och gör det lättare att somna. Motion har en positiv inverkan på muskelkraften, balansen och rörelseförmågan. Genom att kombinera styrke- och balansträning kan man också förebygga fall. Undersökningar visar att man kan stärka sina muskler ännu när man är över 90 år och det lönar sig att träna med deltagare i alla åldrar. Att motionera i grupp kan dessutom bidra till att skapa och upprätthålla sociala kontakter plus att det kan vara lättare att komma igång tillsammans. Motion har också hos äldre en direkt inverkan på hur man mår på alla plan. Om kroppen inte mår bra inverkar det på vårt humör. Vid nedstämdhet och depression kan det vara svårare att komma iväg och aktivera sig, vi kan bli tröttare än normalt, få en försämrad motivation och lägre självuppskattning. Om tröttheten blir belastande inverkar det på hur man förhåller sig till sig själv och sin framtid, man känner sig allt mindre hoppfull. När man blir äldre inverkar den fysiska aktiviteten på funktionsförmågan och i vilken utsträckning man klarar sig själv. Genom

motion kan man minska omfattningen och efterverkningarna av de fysiska förändringar som hör till åldrandet, både på kort och på lång sikt. Konditionen minskar oddsen för att drabbas av olika fysiska sjukdomar och omfattningen av rehabiliteringen. Motion stärker muskelfunktionerna och balansen och främjar en god funktionsförmåga och livskvalitet. Enligt UKK-institutets motionsrekommendationer uppmanas över 65-åringar att motionera 2-3 gånger i veckan, sammanlagt minst 2,5 timmar. Motionen bör stärka muskelfunktionen, balansen och ge större rörlighet. Balansövningar är speciellt viktiga för över 80-åringar och för dem med försämrad rörelseförmåga och/eller dem som har ramlat och fallit. En del människor motionerar helst ensamma i naturen medan andra föredrar motion inomhus eller i sällskap. Man kan med andra ord röra på sig på många olika sätt, huvudsaken är att man kommer igång med motionerandet och att det medför positiva känslor.

Deltagare i Välmåendeträning för seniorer kan ha någon form av sjukdom som inverkar på deras minnesfunktion. Förändringar kopplade till minnessjukdomar inverkar ofta på motoriken varför det kan underlätta att motionera i grupp och ta exempel av hur andra rör sig. Det viktigaste är inte att fundera på vad som är rätt utan att man kommer igång och mår bra.

I planeringen av Välmåendeträning för seniorer är det viktigt att det alltid finns tid för deltagarna att röra på sig utomhus när det är möjligt. Frisk luft är uppiggande, förbättrar uppmärksamheten och andra kognitiva funktioner och stärker hälsan bl.a. genom att sänka blodtrycket och öka motståndskraften. Utomhusaktiviteter har också en koppling till minskade depressionssymptom och bättre sin-

nesstämning. I naturen upplever många ett andligt välmående vilket också kan minska känslor av ensamhet.

I dagens läge har man kanske inte alltid naturen direkt utanför dörren och ibland kan vädret utgöra ett hinder för utomhusaktiviteter. Rädslan för att falla gör att många inte vill röra sig utomhus när det är halt. På vissa orter finns det dock lättillgängliga platser för utomhusaktiviteter. En del människor trivs bäst ensamma ute i naturen medan andra gillar gruppaktiviteter eller föredrar att vara inomhus. Motion kan ha nytta av på många sätt, man behöver inte sträva efter fullkomlighet - viktigast är delad glädje och att man får prova på nya saker. I Välmåendeträning för seniorer kan man också via fysiska övningar träna på hur man kan bemöta andra med respekt.

GODA SKÄL TILL ATT RÖRA PÅ SIG

- Vardagen fungerar bättre
- Humöret höjs
- Man slappnar av
- Man mår bättre
- Frisk luft
- Man kan njuta av naturen
- Trevligt sällskap
- Det piggar upp
- Det sänker blodtrycket
- Lättare att hålla en lämplig vikt
- Lättare att somna och bättre sömn
- Man både ser ut och känner sig friskare

För att få tillräcklig variation i vardagen behövs en balans mellan aktivitet och vila. När man blir äldre kan sömnrhythmen förändras och därför är det viktigt att se till att man får tillräcklig vila. Även en del sjukdomar och mediciner kan påverka behovet av sömn och vila, liksom stora förändringar och kriser i livet.



Näring för både kropp och själ

Matvanorna bland äldre har utvecklats positivt. Maten påverkar den psykiska hälsan genom att den ger njutning, väcker minnen, ger energi och håller människan fysiskt i form, ett bra näringsintag förbättrar bl.a. återhämtning från sjukdomar. Mat är för många en sinnesupplevelse: den ser god ut, doftar, smakar och känns bra i munnen. Många har lättare att börja prata med andra kring matbordet. Matlagning har för många varit en viktig sysselsättning och hobby, men pga. fysiska förändringar har man kanske småningom övergått till att läsa recept i tidningar och utbyta erfarenheter med andra istället för att laga mat åt sig själv. Att äta tillsammans stärker det socialt välmående och har på så sätt en inverkan på den psykiska hälsan. Under kursen äter man något smått till kaffet varje gång med avsikten att skapa en social stund tillsammans och samtidigt pigga till lite. Under kursen kan man också ha mat som tema och kocka tillsammans.

Mat och motion har en stark koppling till vikten. Näringen påverkar uppbyggnaden av muskler och skelett vilket i sin tur inverkar på den fysiska funktionsförmågan. Stor viktminskning är inte längre att rekommendera för över 75 åringar, snarare är lite mullighet bra för hälsan. Näringen inverkar också på minnet och andra hjärnfunktioner. En försämring av näringsintaget kan dra ner på humöret och man har konstaterat att det finns en också finns kopplingar till depression. På samma sätt finns det en koppling mellan minnessjukdomar och näringsintag.

Sköt om din hjärnhälsa

Hjärnhälsan har en viktig inverkan på hur du mår för övrigt och därför bör den uppmärksammas även i Välmåendeträning för seniorer. Minnets skick påverkar sinnet, vitaliteten och balansen. Minnet är som en verktygsback där man förvarar kunskap och erfarenheter man samlat på sig under livets lopp. Det är viktigt att använda och stimulera sin hjärna med olika former av hjärngymnastik som t.ex. korsord och sudoku. Människan inläring fortgår hela livet och alla har sitt eget sätt att lära sig på. Det är också viktigt att fråga deltagarna på vilka sätt de lär sig och hur de upprätthåller sin hjärnfunktion.

Minnet kan förändras när man åldras. Olika sjukdomar, hjärtproblem eller depression kan försämra minnets funktioner. Vitalitetsnivån inverkar tydligare på minnet med åldern och det kan kännas jobbigare att lära sig och komma ihåg saker. Motion, socialt umgänge, upplevelser samt stöd från anhöriga påverkar hälsan positivt och kan i kombination med lämplig medicinering bromsa processerna vid minnessjukdomar. Betydelsefulla och positiva upplevelser och erfarenheter är speciellt viktiga för minnet eftersom det är lättare att minnas positiva känslor och händelser, speciellt om de upprepas.

Hjärnhälsan påverkas på samma sätt som den fysiska hälsan av hälsosam mat, lagom aktivitet, vila, socialt umgänge, nyfikenhet och inläring. Hjärnan behöver nya utmaningar för att hållas i form. Att våga gå utanför sin egen bekvämlighetszon och upptäcka, lära sig och göra nya saker aktiverar hjärnan. Ett gott humör och en positiv inställning främjar hjärnhälsan. Hjärnan mår med andra ord bättre när man tränar sina färdigheter i psykiskt välmående.

Alkoholbruk påverkar också hjärnans hälsa, tillsammans med god mat kan alkohol vara en smakupplevelse och hör även ihop med avslappning, socialt umgänge och fest. Det är dock viktigt att

vara uppmärksam på sitt alkoholbruk när man blir äldre eftersom alkohol påverkar sömnkvaliteten, balansen och därigenom risken att falla. Alkohol inverkar dock negativt på våra stresshormoner, även om man tänker sig att alkohol är avslappnande och gör en på gott humör. För 65 år fyllda personer är 7 portioner i veckan och 2 portioner per gång en trygg övre gräns. I denna rekommendation har man även beaktat att mängden i kombination med regelbunden medicinering och kroniska sjukdomar inte får allvarliga följder. Det finns inte tillräckliga forskningsresultat om samverkan mellan alkohol och mediciner hos äldre, men bl.a. mediciner som påverkar det centrala nervsystemet i kombination med rikliga mängder alkohol rekommenderas inte.



Fråga till läsaren:

Hur ser du på denna helhet som en del av den psykiska hälsan?



Vårda din hjärnhälsa (plansch att sätta på väggen)

- * Det är viktigt att använda, stimulera och slappna av hjärnan. Hjärnan behöver lagom stimulans och lagom vila.
- * Att diskutera och utbyta åsikter med andra aktiverar kommunikationen mellan nervcellerna på ett effektivt sätt.
- * Nyfikenhet och kognitiva utmaningar är bra för minnet.
- * Aktivera dig genom dans, spel, handarbete, internet, att röra dig i naturen, att plocka bär och svamp.
- * Någon form av motion minst en halvtimme per dag.
- * Minnet behöver intryck via musik, natur, konst, böcker, television och vänner.
- * Ät mångsidigt och stimulera smaklöckarna.
- * Tillräcklig vila och sömn, sök hjälp vid kontinuerliga sömnproblem.
- * Skydda hjärnan från hot utifrån. Nervcellerna förnyas väldigt sparsamt och hjärnskador är ofta kroniska. Måttlig alkoholkonsumtion rekommenderas.
- * Hitta egna sätt för inläring och att minnas. Gör upp individuella minnesregler- och tips och kombinera ny information med den som redan finns.
- * Repetera och använd hjälpmedel – minneslappar, kalendrar, dagböcker – att använda hjälpmedel ger inte ett sämre minne!
- * Hitta en balans och stressa mindre, grubbla inte för mycket!
- * Se positivt på livet!
- * Låt humor och lekfullhet bli en del av vardagen.



(Anpassad utgående från källorna: Alzheimer Centralförbundet och Kardiologia ry)

2.3 Gemenskap och växelverkan ger socialt välmående

TILL LÄSAREN ATT FUNDERA PÅ:

- Hur tycker du att man kan stärka delaktighet trots olika hinder?
 - Vilka aktiviteter önskar du att du själv kunde vara delaktig i så länge som möjligt?
-

Känslan av delaktighet är kopplad till den egna kapaciteten och hur eventuella förändringar påverkar funktionsförmågan. Förändringar som hör ihop med åldrande kan inverka på förmågan att fungera i sociala sammanhang och i ett aktivt umgänge med andra. Det kan vara frågan om nedsatt rörelseförmåga, hörsel eller syn. Trots förändringar skulle det vara viktigt att fortsättningsvis betrakta sig själv som kapabel och värdefull. Att inte känna sig delaktig kan vara mycket passiverande. Det kan få en att dra sig tillbaka och tröskeln att ta sig ut bland folk blir högre.

Allmänt taget är det interaktionen med andra som skapar och stärker socialt välmående. Undersökningar visar att den psykiska hälsan stärks av gemensamma aktiviteter och umgänge. Den sociala dimensionen av välmåendet kan tränas och stärkas genom att umgås med andra via exempelvis gruppaktiviteter, frivilligverksamhet, kulturintressen och annat tillsammans med släktingar och vänner. Människor i ens omgivning får en allt större betydelse då man åldras. Till våra grundläggande behov hör önskan om att bli sedd och hörd som den vi är och att känna sig behövd. Upplevelsen av att ens handlingar har en positiv effekt på andra är också något som stärker den psykiska hälsan. När man blir äldre är behovet av att få ge och dela med andra, inte enbart ta emot, en viktig del av socialt välmående.

Förändringar i boende- och familjeförhållanden kan inverka på det sociala umgänget vilket kan leda till mera tid att vara ensam. En del trivs bra ensamma och väljer själva att dra sig tillbaka, kanske i samband med vila och återhämtning. En över 80-årig frivilligarbetare sammanfattade ensamhet som en tid då man lär sig att klara sig själv och då också komma underfund med sig själv på ett nytt sätt. När man är ensam finns det tid att

göra upp med sig själv och lära sig att bemöta sig själv som sin bästa vän. Vår psykiska hälsa inverkar på hur vi mår socialt. Alla har olika sociala behov och gott sällskap är uppfriskande för både kropp och själ.

I motsats till självvald ensamhet erfars ofrivillig ensamhet av hundratusentals äldre personer. Den tär på resurserna, ger upphov till otrygghet och utgör en stor riskfaktor för den psykiska hälsan. Välmåendeträning för seniorer erbjuder gruppaktiviteter som stärker socialt välmående och motverkar ofrivillig ensamhet. Om färdigheterna i att umgås med andra har rost, går det att träna upp dem igen. Det är viktigt att stärka positiv interaktion och stöda deltagarna i att fortsätta söka sig också till andra sociala situationer de tycker om. Man har observerat att social interaktion och kulturaktiviteter har en positiv inverkan på både kognitiva färdigheter (minnet, inlärning, tankar, varseblivning, uppmärksamhet, kreativitet och problemlösningsförmåga) och på den fysiska och psykiska hälsan. Att delta i kulturella aktiviteter stärker känslor av lycka och välbehag, ökar mängden s.k. belöningshormoner, sänker blodtrycket och har således en



positiv effekt på hälsan. Konst och kulturupplevelser skänker njutning enbart i sig men speciellt i former där man själv medverkar och kan stärka upplevelsen tillsammans med andra främjas välmående bland äldre.

Alla har dock inte ett behov av socialt umgänge hela tiden. Det finns människor som inte upplever att gruppaktiviteter främjar välmåendet och därför är det inte nödvändigtvis det enda och bästa alternativet i alla situationer. Det viktigaste är att man får uppleva samhörighet på det sätt som passar en bäst, t.ex. framkallar naturen, hobbyn och sällskapsdjur också känslor av delaktighet och tillit. Att delta i Välmåendeträning för seniorer erbjuder möjligheter att umgås med andra och anamma styrka ur sociala sammanhang. En förutsättning är att deltagaren aktivt deltar och påverkar i grup-

pen. Var och en kan påverka kursinnehållet och ges möjlighet att uttrycka sina behov och önskemål. Uppskattning, stärkandet av positiva känslor och möjligheten utnyttja de egna resurserna kan spridas som positiva ringar på vattnet, även efter att gruppaktiviteterna på själva kursen upphört.



Fråga till läsaren:

Hur tycker du att man kan anknyta detta tema till temat psykisk hälsa?



FRÄMJANDE AV PSYKISKT VÄLMÅENDE för äldre

(anpassat utgående från www.greatergood.berkeley.edu och Vaillant 2012)

Humor och lekfullhet

Humor och skratt får sinnet och musklerna att slappna av, minskar stress, gör oss kreativa, underlättar vid problemlösning och tuffa utmaningar, gör oss mera harmoniska och medgörliga, hjälper oss att uthärda besvikelser, stärker människorelationer och gör det lättare att få nya vänner.

Att leva i nuet

Livet är här och nu. Genom att på ett medvetet sätt göra sig uppmärksam på sina egna tankar, känslor och förhållanden kan man öka välmåendet och stärka sitt immunförsvar. Att vara flexibel och tillåtande mot sig själv kan också dämpa ångest och ilska och vara till hjälp vid humörsvängningar.

Att öva på att vara vänlig

Att hjälpa andra och visa vänlighet ger en ökad känsla av välbehag och belöning. Frivilligverksamhet eller att hjälpa sina grannar är också sätt att vårda välmåendet på. Det är också viktigt att vara vän med sig själv och att vårda sin psykiska hälsa.

Hoppfullhet och nyfikenhet

Man kan alltid förundra sig över livet, utforska det vidare och lära sig nytt. Det är viktigt att tillbringa sin tid med det man tycker om och som intresserar en.

Skonsamhet och uppskattning

Tid och rum för självuppskattning, positiva känslor och tankar. Bitterhet fjärrar och förlåtande närmar. Att man kan uppskatta och acceptera det som har varit fungerar som en resursbank.

Människorelationer som ger välmående

Tid för nära och kära. Kvalitet är avgörande i sociala relationer, inte kvantitet.

Att komma igång och aktivera sig

Regelbunden motion stärker funktionsförmågan och självkänslan, ökar välmående samt minskar ångest och stress. Motion ger en kick och har visat sig vara ett av de bästa sätten att stimulera välmående på.

Att uppmärksamma sådant som ger välmående

Undersökningar har visat att tack-samhet resulterar i större tillfredsställelse, bättre hälsa och ökad framtidstro. Bra saker händer hela tiden.

3. ABC i Välmåendeträning för seniorer



I detta avsnitt tar vi upp träningen på ett praktiskt plan, ger handledarna praktiska råd och annat som är viktigt när man planerar och förverkligar träningen. I detta avsnitt i guiden hittar du tips och instruktioner för hur man kan organisera och handleda gruppsamheten. Det är ändå bra att komma ihåg att man lär sig att handleda grupper i första hand genom praktisk erfarenhet. Det ger också med tiden en större självsäkerhet.

Var och en skapar sig en bra vardag på sitt eget sätt. De flesta vill hålla fast vid vardagsrutiner eftersom det underlättar och ger trygghet. Olika sätt att slappna av och uppleva njutning på förgyller också tillvaron. Många som går i pension är aktiva och aktiverar sig t.ex. i olika föreningar, hobbyn eller med sina barnbarn.

Man hittar för det mesta en bra balans mellan vila och aktivitet. Ibland kan det dock vara bra att se på sitt välmående ur en annan synvinkel och försöka främja och vårda sin hälsa med hjälp av exempelvis Välmåendeträning för seniorer. Man lär sig under hela livet. Upprepningar och en lugn miljö stöder inläringen när man åldras. Man har samlat på sig stor livserfarenhet längs åren och kanske också vill dela med sig av den till andra. Välmåendeträning för seniorer bygger på delaktighet och uppskattning, vilket i praktiken innebär att man ger utrymme för deltagarnas erfaren-

het. Genom att visa uppskattning för de individuella resurser och erfarenheter deltagarna besitter, lägger man en bra grund för att bygga något nytt. Rutiner är till hjälp för att fungera i vardagen medan nyfikenhet inför nya saker är nyckeln till nya upplevelser. Att göra saker på ett annat sätt, lära sig nytt och återuppta gamla sätt att fungera gör gott åt både den fysiska och psykiska hälsan. Man kan få omväxling i vardagen på många olika sätt. Inom Välmåendeträning för seniorer kan man få tips på bra sätt att ta hand om sitt eget välmående genom att lära sig av andra och bekanta sig med nya platser. Under träningen kan man t.ex. lära sig nya matrecept och motionsformer via Internet eller bekanta sig med handledd seniordans.



” Jag fick en stark aha-upplevelse och har efter det börjat öva på att se saker ur olika perspektiv.

3.1 Vilka aktiviteter består Välmåendeträningen för seniorer av?

Välmåendeträning för seniorer är en verksamhet i grupp för äldre där man tillsammans gör och tränar på saker som främjar välmående, ger glädje och en meningsfull vardag. Man kan se Välmåendeträningen för seniorer som ett smörgåsbord där var och en kan plocka åt sig det de upplever som intressanta och givande alternativ för att må bra. Gruppaktiviteterna erbjuder omväxling i vardagen samt nya sätt att se på och sköta om sitt välmående och dessutom ett större nätverk av verksamhetsmöjligheter för äldre inom på det egna närområdet.

”Gruppen vidgar mina vyer och inblick i verksamhet på olika områden.

MÅLET ÄR EN GOD PLANERING OCH ATT SÄKRA EN HÖG KVALITET

- att hitta olika alternativ för att alla skall må bra
- att komma igång och röra på sig
- att stärka den psykiska hälsan
- att känna igen och stärka de egna resurserna
- att få uppleva en aktiv vardag
- att få uppleva rekreation och ett meningsfullt livsinnehåll
- att få uppleva ett större egenvärde
- att få nya människokontakter
- att hitta något som engagerar när träningen tar slut



3.2 För vem lämpar sig kursen?

Välmåendeträning för seniorer lämpar sig för flera olika sorters arrangörer och aktörer. Den kan t.ex. användas i mindre föreningar, som en kurs inom fria bildningen lika väl som för serviceboenden. Arrangören bör ha tillräckliga resurser för planering och genomförande. Gruppverksamheten kräver finansiering, försäkring, handledare och lämpliga utrymmen. Det är bra om olika aktörer kan samarbeta kring verksamheten, vilket också kan ge extra resurser.

Modellen passar för många olika sorters människor. Alla vill må bra, också när man kommer upp i pensionsåldern. Det kan vara svårare att komma iväg hemifrån och hitta meningsfull sysselsättning i vardagen om man är ensam. Välmåendeträning för seniorer passar in på just dessa behov. Det är trevligt att utforska olika möjligheter som får en att må bra, träffa andra, utbyta erfarenheter och koppla av tillsammans i grupp med andra. Alla har under livets gång samlat på sig olika kunskaper och färdigheter som man kan dela med sig av.

Man kan skräddarsy verksamheten för olika grupper och välja specifika teman för kurserna.

T.ex. kan man rikta in sig på främjande av arbetsförmågan bland äldre och ta med teman som berör arbetshandledning eller fokusera på en gemensam gruppverksamhet för både frivilliga och de som behöver hjälp. Alternativen är många. Gruppverksamhet passar inte nödvändigtvis alla och i alla livssituationer, man deltar i kursen av egen fri vilja. Ifall det vid intervju tillfället framkommer ett stort intresse för exempelvis motion och kultur, kan man anpassa dessa teman till välmående på olika sätt eller om det är en grupp frivilliga som önskar utveckla sina kraftresurser, väljer man innehåll och teman runt detta. Seniorvälmående-träningen har några riktlinjer som visat sig vara viktiga i det praktiska arbetet.

”Tröskeln att delta är låg och alla kom med på kursen.

3.3 Riktlinjer för kursen

”
En fin gruppanda
och god stämning.

Välmåendeträningen för seniorer har några riktlinjer som visat sig vara speciellt viktiga i det praktiska arbetet.

Handledarna bör fundera på om kursen ska genomföras i en öppen eller en sluten grupp. Den slutna gruppen är avsedd endast för dem som på förhand anmälts till gruppen, medan en öppen grupp kan ta in nya deltagare kursens gång. Det finns fördelar med båda grupp typerna men i allmänhet är det lättare att lära känna varandra i en sluten grupp.

Känslan av delaktighet är viktigt. Alla kan delta med de egna förutsättningarna som utgångspunkt. Syftet med kursen är att kunna möta deltagarnas behov och önskemål ur ett välmående-perspektiv varför man innan kursstart intervjuar deltagarna och kartlägger dessa. På samma gång ger intervjun viktig information om deltagarnas livssituation och tidigare erfarenheter av grupper. Intervjuerna kan utföras ansikte mot ansikte, som en gruppintervju eller per telefon.

Välmåendeträning för seniorer är avgiftsfri för deltagarna. Man bör komma ihåg detta när man

planerar kursen och det ska framgå både i förhandsinformationen och introduktionen. Ingen ska behöva oroa sig för eventuella kostnader, som i värsta fall kunde utgöra ett hinder till att alls delta i kursen.

Efter avslutad kurs har deltagarna kunskap och information som de kan dra nytta av också i annan fritidsverksamhet. Det är bra att i samband med träningen informera om verksamhet som riktar sig till äldre, olika evenemang och annat i området som kan väcka intresse. Gemensamma studiebesök och inbjudna gäster sänker tröskeln för att gå med i andra aktiviteter efter avslutad kurs.

Kursen har en tydlig början och ett tydligt slut. Målet är inte att efter slutet på kursen fortsätta verksamheten i samma form. Gruppmedlemmarna kan, om de så önskar, fortsätta träffas efteråt på egen hand. Det är viktigt att man drar en gräns, speciellt ifall handledarna är frivilliga, eftersom alla behöver få bestämma över sina egna resurser och sin egen tid. På så sätt kan man garantera att nya grupper kommer igång och också andra ges möjlighet att delta i kursen.

Innan man sätter igång med gruppverksamheten

Följande punkter är till stöd vid utformningen av en kursplan. Arrangören kan sedan anpassa listan enligt behov.

❁ **Vem är kursen till för och vilka behov vill man tillfredsställa?** Bl.a. för att stöda frivilligarbetare, ensamstående äldre i området, för män eller kvinnor – enskilt eller tillsammans, för äldre på serviceboenden eller äldre från olika kulturer. Ingenting hindrar att man startar en grupp som når över generationsgränserna.

❁ **På kursen behövs minst två handledare för att trygga verksamheten vid eventuella sjukdomsfall samt som stöd i planeringen och genomförandet.** Dessutom ger det en bättre garanti för att handledarna orkar och kan ta hänsyn till alla gruppdeltagare. Utomstående handledare ss. seniordansinstruktörer, lokala kulturarbetare, minneslotsar eller diakoner kan bjudas in till en del kurstillfällen.

De egna handledarna ansvarar dock för verksamheten som helhet och alla de praktiska arrangemangen.

❁ **Red ut behovet av försäkringar i händelse av olycka.** I en del föreningar krävs det både styrelsebeslut för anordnande av gruppverksamhet och omnämmande i verksamhetsplanen. Detta garanterar att försäkring täcker eventuella olyckshändelser. I en del föreningar räcker det med att de frivilliga handledarna är försäkrade och att deltagarna har giltig hemförsäkring. Det är viktigt att reda ut detaljerna rörande försäkringskyddet också för deltagarna.

❁ **Gör skriftliga samarbetsavtal.** Ifall man planerar att ordna verksamheten i samarbete med t.ex. den lokala mentalhälsoföreningen, pensionsföreningen eller som en arbiskurs är det skäl att skriva ett samarbetsavtal.

✿ **Ta reda på vilka krav som ställs gällande rapportering och utvärdering innan verksamheten sätter igång.** Det blir aktuellt senast i samband med redovisningen av eventuella verksamhetsbidrag och behövs också för utveckling av själva kursen.

✿ **Kolla upp möjligheter till finansiering.** Eventuella verksamhetsbidrag och summor behöver klargöras i förväg. Utgifterna består vanligen av försäkringar, telefonutgifter, hyror, transporter, arvoden till gästföreläsare, studiebesök, material samt kaffeservering. Det lönar sig också att kolla om handledarna vid behov har möjlighet att få stöd av t.ex. ansvarspersoner inom frivilligverksamheten eller föreningen.

”*Verksamheten har hållit mig aktiv och alert.*”



Att komma igång med kursen

✿ **Skriv en inbjudan till kursen.** Man kan använda färdiga mallar eller vid behov göra en egen inbjudan. Det lönar sig att dela ut inbjudningarna i god tid, senast 2 veckor före kursstart.

✿ **Gör upp en preliminär kursplan.** Boka in gäster till de första kurstillfällena utgående från de teman som planerats och kom överens med de andra handledarna om vem som fungerar som kontaktperson. Det lönar sig att ha endast en person som intresserade kan rikta frågor till.

✿ **Anmälningarna är bindande.** Speciellt då kursen ordnas med slutna grupper är det viktigt att poängtera att anmälan är bindande eftersom man med hänsyn till processen i gruppen inte tar in flera deltagare efter de första träffarna. Det är viktigt att de som anmält sig förbinder sig till verksamheten och förstår vad den går ut på. Med tanke på gruppansamhörigheten behöver deltagarna ges tillräckligt med tid att bekanta sig med varandra och därför tar man inte in nya deltagare efter den andra kursträffen.

✿ **Reservera ändamålsenliga och för alla deltagare tillgängliga utrymmen för varje kurstillfälle.** Försäkra dig om att utrymmet lämpar sig också för personer med rollator eller rullstol. Kolla var det finns hiss, ramper, toaletter, garderob, och var det finns möjlighet att koka kaffe. Reservera också eventuella datorer i förväg och kontrollera hur internetanslutningen fungerar. Samtidigt kan man se om det går att genomföra intervjuerna i samma utrymme. När man söker utrymme kan man förslagsvis samarbeta med kommunen eller lokala föreningar och samordna resurserna.

✿ **Det gäller att ha tålamod med att få ihop gruppen.** Det lönar sig att informera och dela ut inbjudningarna på sådana platser där den tilltänkta målgruppen rör sig; hälsovårdscentralerna, dagcentren, biblioteken, servicecentrens aulor eller via t.ex. hemvården och socialtjänsten. Vid behov kan man sätta in en annons i föreningspalten i lokala tidningar. I slutet av guiden finns färdiga mallar för annons och inbjudan.

✿ **Kartlägg deltagarnas önskemål gällande innehållet i samband med anmälningarna.** Man kan intervjua de intresserade enskilt eller ordna en gruppintervju med diskussion. Kom överens om plats för intervjuerna, vem som skall hålla i dem och när. Det är bra att reservera ordentligt med tid för intervjuerna, ca en halvtimme per gång. Man kan också intervjua per telefon men för en del kan det vara viktigt att få träffas personligen. Ett personligt möte har upplevts vara till fördel eftersom man då kunnat framföra önskemål, träffa handledarna i förväg och samtidigt sänkt tröskeln till att delta i kursen. I slutet av guiden finns också exempel på intervjufrågor.

❁ **Verksamheten inleds alltid med en ny grupp.**

Man vill kunna garantera en plats åt alla som önskar delta i kursen Välmåendeträning för seniorer och därför tar man inte med samma deltagare två gånger i rad. Ett undantag kan vara förändringar i livssituationen, t.ex. om man har blivit änka/änkling, eller regionala faktorer. Det finns inte alltid tillräckligt med nya deltagare i ett område och då har man undantagsvis kunnat frångå principen för att alls kunna starta en grupp.

❁ **Skriv ner kursplanen – både vad gäller innehåll och tid – utgående från de behov och önskemål som framkommit vid intervjuerna.** Exempel på kursplan finns i slutet av guiden.

❁ **En bra gruppstorlek är 6–8 personer, med 12 personer som övre gräns.** Även utrymmet har betydelse för hur många som kan delta. Gruppen fungerar inte om man är tvungen att sitta tätt

inpå varandra. Gruppstorleken inverkar på hur väl handledaren kan beakta varje enskild deltagare och hur mycket tid man kan sätta på diskussion utöver själva programmet.

❁ **Tajma in verksamheten antingen till förmiddagen eller efter lunch.** Man har prövat olika modeller för kursen men det vanligaste är att gruppen träffas en gång per vecka under några timmar. Kursen pågår vanligen en termin, t.ex. hela våren eller hela hösten 10–12 gånger. Reservera mera tid för utflykter och kom separat överens om sådana arrangemang med deltagarna.

❁ **Boka in kaffe med tilltugg för varje träff.** Den första träffen kan man inleda med kaffe, men under de övriga träffarna kan man ta kaffepaus efter att ca halva tiden gått. Beakta olika allergier och specialdieter såsom gluten- och laktosfritt.



Efter avslutad kurs

❁ **Kursrapporten innehåller i allmänhet uppgifter om arrangören, handledarna och platsen.** I den framgår också antal deltagare, antal träffar och vilket material som delats ut. Exempel på blankett för detta finns i slutet av guiden.

❁ **Redovisningen sker som brukligt för arrangören och enligt instruktioner från eventuella bidragsgivare.** Kom gärna på förhand överens med handledarna om hur de ska redovisa sina reseräkningar samt hur eventuella privata utlägg ersätts.

❁ **Handledarnas självutvärdering är viktig.** Som handledare växer man och utvecklas i takt med att erfarenheten ökar. Varje grupp är olika och varje handledarteam skiljer sig från varandra. Ifall man inte har tid och möjlighet att efter varje gruppträff stanna en stund och gå igenom vad som hänt under själva träffen, är det viktigt att man åtminstone gör det efter varje avslutad kurs. Det viktigaste är dock inte att gå igenom vad som gick fel

eller dåligt. Med tanke på inläring och motivation är det betydligt viktigare att gå igenom vad som lyckades och fungerade bra. Ifall det krisat till sig i gruppen under kursens gång kan handledarna tillsammans diskutera hur man lyckades hantera situationen för att vara bättre förberedda följande gång. Det finns ett "Hur lyckades vi?" verktyg i slutet av guiden.

❁ **Kom överens om en uppföljningsträff med deltagarna ca 2–4 månader efter kursen.** Alla handledare upplever kanske inte en uppföljningsträff som nödvändig och ibland kan det verka som en omöjlighet att få till stånd den. Träffen fyller dock sin funktion. Den ger möjlighet att följa upp hur deltagarna aktiverat sig efter kursen eller om man behöver handleda dem vidare till andra verksamhetsformer. Samtidigt som man diskuterar de positiva erfarenheterna väcker man dem till liv igen och stärker de positiva associationerna. Det är bra att i god tid reservera tid, plats och intervjumaterial för uppföljningsträffen.

3.4 Från plan till handling

Kursplanen fastställs först då gruppens sammansättning klarnat, intervjuerna hållits och deltagarnas behov och önskemål kartlagts. Man kan naturligtvis inte uppfylla allas önskemål men handledarna strävar till att tillgodose dem så långt det bara är möjligt inom ramen för kursen.

Ifall det under intervjuerna inte framkommer specifika önskemål eller teman gör handledarna upp en programskiss med preliminära datum för t.ex. studiebesök och gästföreläsare. Den kan sedan fylls på och uppdateras i samband med den första kursträffen. Exempel på kursplan för Välmåendeträning för seniorer finns i slutet av guiden.

När man planerar innehållet är det viktigt att tänka på att det blir mångsidigt och att man jobbar med så många sinnen som möjligt. Ifall en deltagare har en nedsatt sinnesfunktion kan det ändå vara möjligt att tillgodogöra sig upplevelsen genom andra sinnen. Planen presenteras sedan för gruppen. Handledarna rekommenderas att via nätet bekanta sig med olika teman, idéer och modeller för gruppaktivitet. Följande teman har visat sig fungera bra och går att skraddarsy för olika grupper:

- **Psykiskt välmående.** Den psykiska hälsan påverkar hur man upplever den egna livskvaliteten, i vilken mån man orkar engagera sig och hur väl man tar hand om sig själv. Det psykiska välmåendets roll är så pass avgörande i livet att det kunde ingå i samtliga kurstillfällen. Man kan ta upp det

på många olika sätt, i den här guiden finns flera exempel som kan ligga till grund för egna idéer.

- **Motion.** Mycket av det som görs under gruppträffarna utförs i sittande ställning. Redan en liten aktivering av kroppen varje gång piggar upp, och upprepningar minns man ännu lättare. En del fortsätter också med rörelserna på egen hand.

- **Service och möjligheter till fritidssysselsättning i området.** Eftersom Välmåendeträning för seniorer är tidsbunden är målet att deltagarna efter kursen ska hitta annan trevlig sysselsättning för att upprätthålla och sköta om sin psykiska hälsa.

Grupprocessen sätts igång redan vid den första kursträffen.

INFÖR FÖRSTA TRÄFFEN ÄR DET VIKTIGT ATT FÖRBEREDA FÖLJANDE:

- deltagarlista
- minneslappar (för eget behov)
- ordna utrymmet på ett ändamålsenligt sätt
- hur alla presenterar sig, exempelvis med hjälp av kort
- kaffeservering
- material att dela ut ss. program för den första och andra träffen (ifall det finns), eller om planen gör upp
- gemensamt under första träffen
- hur man tar emot deltagarna och visar dem runt i utrymmena

Första träffen

Det är viktigt att reservera tillräckligt med tid för presentation och att lära känna varandra. I den här guiden finns några övningar som visat sig fungera bra medan andra övningar i hur man kan bekanta sig med varandra finns både i böcker och på internet. Under den första träffen delar man ut program och ser till att både deltagare och handledare får nödvändiga kontaktuppgifter, låt en deltagarlista gå runt. Då kan man enkelt informera varandra om eventuella ändringar. Under den första träffen kan man också kort sammanfatta riktlinjerna och syftet med verksamheten. Namnlappar gör

det lättare att komma ihåg namnen på övriga deltagare. Att göra upp gemensamma spelregler stöder gruppverksamheten. Meningen är att man tillsammans kommer överens om hur man meddelar frånvaro och ifall man bör ringa till deltagare som inte dyker upp. Överenskommelsen skall vara till nytta för alla. Här är det också viktigt att ta upp tystnadsplikten så att man kan diskutera privata saker i den mån det känns tryggt, ingen ska dock känna sig tvungen att prata om känsliga saker ifall det upplevs obekvämt. Handledarna kan också ta upp att man ibland av tidsmässiga skäl måste

begränsa talturerna. Det är också bra att diskutera hur man kan ge uttryck för negativa åsikter trots att fokus hålls på ett positivt tänkande.

Alla grupper formulerar sina egna mål i början av kursen. Man kan också uppmuntra de enskilda deltagarna att utgående från livssituation formulera målsättningar angående det egna välmåendet. Redan att komma med på kursen kan vara ett tillräckligt stort mål. Man kan skriva ner målen och återkomma till dem i slutet av kursen. I början av varje träff önskar man alla gemensamt välkommen och berättar kort om dagens program. Man

kan också diskutera föregående träff ifall gruppen tycker att det är viktigt. När man skall motionera eller röra sig utomhus är det viktigt att handledarna i förväg påminner om det några gånger för att deltagarna säkert kommer ihåg att klä sig rätt och vara förberedda. Ifall någon dyker upp utan att ha anmält sig i förväg, följer man de på förhand uppgjorda spelreglerna. Det är meningen att det vid varje träff serveras kaffe med tillugg, noggrannare tidpunkt kan man komma överens om inom gruppen.

Sista träffen

Ett bra slut är lika viktigt som en bra början. På sista träffen är det dags att göra en utvärdering och säga adjö. Stämningen kan vara lite vemodig när gruppen slutar. Det är viktigt att reservera tillräcklig tid för en gemensam utvärdering och för genomgång av deltagarnas planer efter avslutad kurs. Deltagarna vill kanske fortsätta träffas och bör också uppmuntras till det, kom dock ihåg att det är förbjudet att ge ut kontaktuppgifter utan personens tillstånd. Avsikten med utvärderingen

är att plocka fram saker som deltagarna tyckt att fungerat bra och sådant som kunde förbättras. Ifall den sista träffen innehåller något lite speciellt program är det viktigt att det är lättsamt och trevligt för alla. Ifall man planerar utvärderingsträffar och intervjuer efter kursen är det viktigt att påminna deltagarna och färdigt komma överens om tid och plats. Exempel på slutintervjuer och gemensamma utvärderingar finns i slutet av guiden.

Mångsidiga arbetsredskap

Det är viktigt att anpassa verktyg och material till temat och deltagarna. Dessa kan bestå av kort, spel, motionsredskap, naturmaterial, föremål som deltagarna tagit med sig hemifrån eller föremål som fungerar som diskussionsunderlag. Materialet stöder temat för träffen, främjar interaktion och stimulerar till nya idéer. Eller så finns det bara till för att ha skoj med. Det finns många funktionella och förmånliga redskap och material och man behöver inte alltid köpa eller göra dem själv, man kan också låna eller hyra. När man väljer redskap är det viktigt att ta människans olika sinnen i beaktande: hörsel, syn, känsel, smak och lukt. Samtidigt bör man tänka på hur olika saker kan uppmuntra till att diskutera. Kort är mångsidiga verktyg. Bildkort kan kombineras med olika föremål ifall det är svårt att uppfatta vad bilden vill säga och på så sätt kan alla delta. Man kan också använda fotografier och olika verktyg som man används i hemmet. Internet ger också möjligheter att engagera deltagarna. Man kan göra kulturreSOR, se och höra naturen, lyssna på musik

eller se en föreställning med hjälp av Internet. Det är bra att försäkra sig om att det finns fungerande internetanslutning, bärbar dator, videokanon och duk eller en vit väggyta.

För att fysiskt träna kroppen kan man använda sig av olika redskap, t.ex. bollar och små vikter. Naturen erbjuder en uppsjö av material som kan användas till att stimulera olika sinnen. Varför inte konstruera en sinneslåda med naturmaterial att lukta, smaka och känna på. Idéer och exempel finns i olika gruppaktivitetsguider men det går också bra att använda sig av sin egen fantasi. När man jobbar med psykisk hälsa som tema är det bra att dela ut material som stöder temat. Det kan vara artiklar, arbetsböcker, tester och broschyrer. Som ett alternativ kan deltagarna skriva kursdagbok och göra egna anteckningar. Gästande föreläsare och handledare kan ombes att dela ut eget material i gruppen. Ifall kommunen har gett ut någon typ av broschyr för seniorverksamhet är det viktigt att dela ut dem.

3.5 Många olika tillvägagångssätt

Avsikten med denna guide är att ge idéer och stöd för gruppverksamhet. Varje kurstillfälle grundar sig på den process som uppstår mellan handledarna och gruppen. I det här avsnittet tar vi kort upp några sätt att förverkliga träffarna på.

Variation i vardagen och nya bekantskaper, enligt kursmodellen av Keski-Uudenmaan Mielenterveysseura. (Ett samarbete mellan Keski-Uudenmaan Mielenterveysseuras frivilliga grupphandledare och Mirakle-projektet. Välmåendeträning för +65 åringar).

Målgruppen är 65 år fyllda personer som bor i området, önskar sysselsättning i vardagen och vill träffa nya människor.

Handledarna utgörs av tre frivilliga. Gruppens storlek är 8-13 personer. Man har kommit överens om att kommunen står för utrymmena. Finansieringen utgörs av donationer och medel från Föreningen för Mental Hälsa i Finland. Handledaren intervjuar per telefon alla som anmält sig.

Genom att inte anta samma personertvå gånger i rad garanterar man att alla som vill delta i Välmåendeträning för seniorer får en chans. Undantagsvis har deltagare kunnat antas till två kurser ifall det skett betydande förändringar i deras livssituation däremellan. Ett annat undantag är om det inte finns tillräckligt äldre i området där kursen ordnas. Grupperna är slutna.

”Kursen gav tips på nya utfärdsmål som jag kan besöka tillsammans med barnbarnen eller vårdhemmet.



”Diskussion fungerar som ett sätt att föra programmet vidare och utveckla verksamheten.

Kursplanen är uppgjord för tio träffar.

1. Man bekantar sig med varandra och justerar kursplanen tillsammans.
2. Motion och glädje – Seniordans. Frivilliga från den lokala pensionärsföreningen fungerar som handledare.
3. Bowling i den lokala bowlinghallen. Tre banor reserveras och deltagarna delas in i mindre grupper med en handledare per grupp. Alla tar sig till kurstillfället på egen hand.
4. Kulturresa i världen med hjälp av Internet. Bärbar dator, internetanslutning, videokanon och högtalare.
5. Biblioteksdag. Det lokala biblioteket arrangerar regelbundet biblioteksdagar med guidning och lite program.
6. Allsång. Frivilliga sångledare och musiker deltar. Man sjunger gamla bekanta sånger tillsammans.
7. Speldag. Utomstående frivilliga hjälper till att snurra Lyckohjulet.
8. Inbjuden gäst står för programmet – vilka typer av verksamhet finns det i trakten? Man har bjudit in den lokala diakonen för att berätta om olika sorters verksamhet i församlingen.
9. Detta hem kommer jag ihåg! Bottenplan över hemmet och motion i form av stoltgymnastik.
10. Dags för feedback och gemensam jullunch.

I samarbete med Omenatarhan Hyvän olon treenit yhteisöllisyyden tueksi Valli ry och Föreningen för Mental Hälsa i Finland inom ramen för olika projekt som arbetar för att främja psykisk hälsa bland äldre. (Hyvän Olon Treenit för boende, frivilligarbetare och arbetstagare på boendet MEREO Omenatarha. Etsiväpiirit- ja Etsivä mieli -projektet och Mirakle-projektet.)

Syftet med gruppverksamheten inom Välmående-träningen var att utveckla en verksamhetsmodell för att stärka gemenskapen och välmåendet på ett serviceboende för äldre. Man ville genom att sammanföra äldre, frivilligarbetare och personal utveckla verksamheten till att bättre motsvara de behov som framkommit i en klientförfrågan på serviceboendet Omenatarha. Som handledare för Välmående-träningen fungerade projektets anställda. 12 personer anmälde sig till gruppen. Alla deltagare intervjuades och på basen av det gjordes det upp en plan för sex träffar. Gruppen träffades 2,5 timmar per gång, en gång i månaden..

”
Ett mångsidigt och varierande innehåll från gång till gång. Man fick helt nya erfarenheter och ett nytt sätt att se på det som var bekant från förr.

Kursplan:

1. Inledning. Vi bekantar oss med varandra och Välmående-träningen.
2. Må bra med hjälp av Internet. Äventyr och upptäcktsfärd på Internet.
3. Kultur får oss på gott humör. Workshop med afrikanska trummor, utomstående handledare.
4. Min röst, din röst. Röstvård och stärkande av rösten med hjälp av allsång, utomstående handledare.
5. Må bra kappsäcken-spel.
6. Utflykt i naturen. Guidad rundtur till Finlands naturcentrum Haltia.
7. Uppföljningsträff.



3.6 Handledarens minneslista

Alla har olika erfarenheter av grupper. Det man kommer ihåg inverkar på hur man förhåller sig till nya grupper. Innan man startar upp en grupp är det bra att stanna till en stund och fundera över de egna erfarenheterna med hjälp av följande:

FUNDERA PÅ VILKA POSITIVA ERFARENHETER DU HAR AV GRUPPER:

- Vad var det som gjorde det till en positiv upplevelse?
- Hur fungerade du i gruppen?
- Hur fungerade de andra i gruppen?
- Vad skulle du som handledare vilja föra vidare också till följande grupp?
- Dessa frågor kan också tas med i förhandsintervjuerna i början.

Grupphandledning lär man sig genom praktisk erfarenhet. En utvärdering av grupparbete ger kunskap och insikter. Om man målmedvetet fokuserar på vilka gruppaktiviteter som bidrar till att

uppnå målet och som skapar glädje och välmående i gruppen blir det lättare att planera följande grupp. Varje grupphandledare kan göra det till en vana att efter varje träff ta sig lite tid att diskutera med de andra handledarna om vad som fungerade bra och vad man eventuellt borde ändra på till nästa träff. Att enbart rutinmässigt genomföra ett planerat program för inte nödvändigtvis gruppen framåt eller främjar välmående. Det är viktigt att ha en plan, men ibland måste man kunna avvika även från de bästa planerna och ändra riktning. Detta kan kännas naturligt för en del och ju mer erfarenhet man har av grupphandledning desto lättare är det att beakta gruppens behov och göra ändringar därefter. Den största insikten för en handledare är att kunna lita på gruppen och på processen. Tveksamhet i början utvecklas ofta till en atmosfär där det råder glädje och där alla mår bra. Uppskattning smittar av sig och känns bra.

Byggstenar för handledare inom Välmåendeträning för seniorer

✿ En inställning som bygger på att alla kan lära något av andra. Att lyssna och att ställa frågor skapar en god stämning. Man lär sig hela livet. Handledaren stöder en anpassning och fördelning av den kunskap som finns i gruppen. Handledare lär sig av egna och andra handledares sätt att jobba liksom även av gruppen.

✿ Handledaren är en del av gruppen och kan påverka hur gruppen fungerar. Handledaren skall delta i gruppdiskussion men även ge utrymme för gruppledarna.

✿ Handledaren uppmärksammar olika sidor av åldrandet, speciellt de egna resurserna. Alla har styrkor och färdigheter. Man leder en grupp utgående från de färdigheter och resurser som finns att tillgå.

✿ En uppskattande attityd är att det man fokuserar på utvecklas och stärks. Genom att stärka det som är positivt stöder man känslan av att må bra.

✿ Handledaren känner till de verksamhetsalternativ som finns för äldre och kan erbjuda alternativ även från utomstående och vid behov söka stöd och hjälp utifrån.

✿ Handledarens uppgift är att se till att atmosfären är och förblir positiv och förtroendeingivande.

✿ Handledaren bör kunna ta hänsyn till och styra rytmen i verksamheten trots väldigt olika temperament hos deltagarna. Handledaren kan ta emot de olika förväntningarna och känslorna i gruppen och fungera som något av en behållare för dem alla. Ibland måste handledaren stå ut med osäkerhet och mindre behagliga känslor. För att grupphandledningen inte skall bli en börda är det viktigt att handledaren också tar vara på sina egna krafter. Det kan vara bra att få prata av sig efter träffarna och delta i arbetshandledning.

3.7 Idéer och övningar för kursen

En viktig del i Välmåendeträningen för seniorer är att gruppen fungerar bra och alla känner sig delaktiga i träffarna. Gruppövningar finns även i andra guider och på Internet. I det här avsnittet

finns några övningar kring temat främjande av psykisk hälsa. De kan användas som de är eller anpassas enligt gruppens behov.

I Att starta gruppen – att bekanta sig med och närma sig varandra i gruppen

🌸 DENNA BILD BERÄTTAR OM MIG

(Har tagits fram för Välmåendeträning för seniorer i ett samarbete mellan serviceboenden MEREO i Mårtensdal och MEREO i Myrbacka för att stöda äldre och frivilligarbetare/ Etsiväpiiritaja Etsivä mieli -projektet och Mirakle-projektet)

Tid: 1h

Antal deltagare: 8-13

Material: Bildkort

Första gången människor kommer till en grupp har de ofta frågor och kan känna sig nervösa. Man kan då använda sig av bildkort för att i tur och ordning presentera sig för de andra i gruppen. Bred ut korten så att alla kan nå dem. Ställ några enkla frågor som man kan besvara med hjälp av korten; t.ex. ditt namn, vad som tilltalar dig på kortet och vilka förväntningar du har på de kommande gruppträffarna.

🌸 NAMNKARAOKE

(från ideapakka.fi-utbildningen, anpassat till Välmåendeträning för seniorer)

Tid: 15 min

Antal deltagare: 8-15

Lekfullhet kan lindra nervositeten i början. Samla gruppen i en ring. Handledaren inleder med att visa hur presentationen går till. Alla uttalar tillsammans varje deltagares namn i tur och ordning. Handledaren kan inleda med att säga sitt eget namn först och på så sätt göra det lättare för de andra att fortsätta. Man kan variera presentationen också så att en deltagare först säger sitt namn varpå alla högt tillsammans säger hans eller hennes namn. Namnrundan kan göras 3-4 gånger så att man gör den snabbare för varje gång. Den

sista rundan kan göras t.ex. till takten av Säkkiärvä polka.

🌸 ATT PRESENTERA PERSONEN BREDVID

(Har tagits fram för Välmåendeträning för seniorer i ett samarbete mellan serviceboenden MEREO i Mårtensdal och MEREO i Myrbacka för att stöda äldre och frivilligarbetare/ Etsiväpiiritaja Etsivä mieli -projektet och Mirakle-projektet)

Tid: 1 h

Antal deltagare: 8-13

Material: Intervjufrågor på papper åt alla

Dela in gruppen i par så att alla paras ihop med den de känner sämst från tidigare. Paret ställer frågor till varandra och presenterar sedan varandra med några ord för den övriga gruppen. Metoden fungerar även som övning i att lyssna och som resursintervju.

Tips: Intervjua ditt par med hjälp av följande frågor. Paret uppgift är att lyssna noggrant och sedan presentera varandra för den övriga gruppen. Kom ihåg att byta roller.

Ställ några av frågorna till ditt par:

- Vad heter du?
- Vad fick dig att delta i kursen?
- Vilka saker tycker du är viktiga efter att ha nått pensionsålder?
- Vad gjorde dig senast glad?
- Vad väljer du – skogspromenad, stadsrundtur eller shoppingtur?
- Vad ger glädje och kraft i ditt liv just nu?
- Vad intresserar dig mest just nu?
- Vad njuter du mest av i livet just nu?

Presentera ditt par för den övriga gruppen med de tre saker som du tycker är viktigast. Tid 5 minuter per par.

❁ VAR JAG KOMMER IFRÅN

(Har tagits fram för Välmåendeträning för seniorer i ett samarbete mellan serviceboenden MEREO i Mårtensdal och MEREO i Myrbacka för att stöda äldre frivilligarbetare/ Etsiväpiirit- ja Etsivä mieli -projekten och Mirakle-projektet)

Man föreställer sig Finlands karta. Handledaren visar konkret de olika väderstrecken (här är norr och Lappland, här finns Hangö i söder etc.). Sedan ställer sig deltagarna på den plats på kartan där de kommer ifrån. Var och en får i tur och ordning berätta om sin hemort. Handledaren kan ställa frågor till var och en, t.ex. vad man skulle vilja visa en turist som kommer till orten eller vilka delikatesser man borde smaka på. Det gör ingenting



” *Det gladdede mig att jag fick användning av min fantasi under kursen.*

om orten inte längre finns på Finlands karta. Man kan också göra övningen så att man använder hela världskartan och alla får välja den plats som de tycker är vackrast i världen. Kartan kan också placeras på ett bord ifall deltagarna har svårt att röra sig eller utrymmet inte räcker till.

II Övningar i psykisk hälsa

❁ DETTA KOMMER JAG IHÅG!

(övning som tagits fram av kurshandledare inom Keski-Uudenmaan mielenterveysseura)

Att prata om hur det var förr är inte ett tecken på förvirring. De facto främjar det psykisk hälsa, fungerar aktiverande och förenar nutid med dåtid. Olika teman och uppgifter stöder minnet i den här uppgiften, att minnas rätt är inte det viktiga.

- Ta fram papper och pennor. Man kan t.ex. rita upp barndomshemmets bottenplan och försöka komma ihåg hur det såg ut på gården, vem som brukade komma på besök, vilka saker man hade hemma etc. Avsluta diskussionerna i en positiv anda.

❁ AVSLAPPNING OCH STRETCHING PIGGAR UPP

Bered tillräckligt med utrymme för avslutande stretching och gör några aktiverande rörelser med hjälp av hjärngymnastik. Du hittar exempel i guiden.

- Lite tänjande och aktiverande rörelser inför stolgymnastik.

❁ ÖVNING I NÄRVARO, BODYSCAN (5 MIN)

Instruktionerna läses upp i lugn takt, pausa gärna med jämna mellanrum.

Den här övningen hjälper en att fokusera på sin kropp och bli medveten om hur det känns i kroppen. Här är det meningen att bli varse om hur det känns på olika ställen i kroppen, t.ex. värme/kyla, spänningar/smärta och vad som känns bra eller mindre bra. Sitt eller ligg i en ställning som känns avslappnad och bra. Andas djupt några gånger och låt sedan andningen bli regelbunden på ett naturligt och lugnt sätt. Koncentrera dig på tårna och fotsulorna. Hur känns de – varma, kalla, spända, mjuka eller stela? Bli medveten om hela dina fötter utan att tänka på dem i termer av bra eller dålig. Flytta fokus till benen och koncentrera dig helt på hur de känns just nu. Fortsätt på så sätt att förflytta dig uppåt längs kroppen – till höfterna, ryggen, magen, fingrarna, armarna, axlarna, nacken, munnen, kinderna, ögonen, pannan osv. Rikta sedan sakta uppmärksamheten tillbaka till fötterna, uppmärksamma bara hur de känns, analysera inte. Ifall tankarna flyger iväg, led varsamt tillbaka fokus till de olika ställena i kroppen.



Recept på välmående

(Har tagits fram för Välmåendeträning för seniorer i ett samarbete mellan serviceboenden MEREO i Mårtensdal och MEREO i Myrbacka för att stöda äldre och frivilligarbetare/ Etsiväpiirit- ja Etsivä mieli -projektet och Mirakle-projektet)

Syfte: Att få deltagarna i Välmåendeträning för seniorer att på ett lekfullt och positivt sätt diskutera vad som får dem att må bra genom att dra nytta av egna erfarenheter och kunskap.

Förberedelser:

- 1. Övningen hålls på en lugn plats** utan störande moment, inom- eller utomhus.
- 2. Ha med material** som grund för en diskussion: broschyrer, affischer, bilder, kort mm. Man funderar tillsammans kring sådant som får en att må bra och bli på gott humör.
- 3. Då gruppen sitter i ring** är det lättare att diskutera. Bord behövs senare för arbete i mindre grupper.
- 4. Papper och pennor.**

Genomförande:

- 1. Deltagarna ombeds att sätta sig i ring.**
 - 2. Ämnet och arbetsgången presenteras för gruppen.**
 - 3. Material i form av kort/föremål läggs fram** och deltagarna får välja ut det de själva förknippar med att upprätthålla välmående.
 - 4. Deltagarna får diskutera** kring sådant som får en att må bra och hur man kan bibehålla känslor av välmående. Man kan först diskutera med den som sitter bredvid och sedan dela tankarna med resten av gruppen.
 - 5. Gruppen delas in i mindre grupper** om ca 3–4 personer.
 - 6. Man väljer ut experter** i varje grupp (t.ex. 2 personer) som får skriva ut välmåenderecept som svar på problem och frågor som de övriga i gruppen ställer. Kom ihåg lekfullheten!
 - 7. Dela ut papper och pennor** att skriva ner recepten med.
 - 8. Man behöver inte nödvändigtvis dela med sig** av recepten till hela gruppen, istället kan man tillsammans fundera kring insikter och tankar som väcktes.
- Övningen kan också göras i en större grupp men då kan man direkt gå vidare till arbete i smågrupper efter introduktionen.



Naturen är en källa till välmående

Alla våra sinnen väcks till liv i naturen och både vår fysiska och psykiska hälsa främjas. Att röra sig och vistas i naturen fungerar också som hjärngymnastik. Man har konstaterat att naturen har en lugnande effekt på människan, minskar stress och nedstämdhet, förbättrar minnet, ger olika sinnesupplevelser och stärker kroppens motståndskraft. Frisk luft piggar upp både kropp och själ! Många äldre njuter av att se ut över gården, betrakta fåglar, plocka svamp eller fiska. En del upplever hellre naturen i en park eller längs en boulevard i stan än ute i skogen.

Men man kan också hämta in naturen, forskning visar att tavlor och kort med naturmotiv, växter, stenar och annat material ger motsvarande effekt som att röra sig ute i naturen. Också Internet kan bjuda på naturupplevelser; utöver bilder ur naturen kan man titta på videon och naturprogram eller lyssna på digitala naturljud. Man kan t.ex. följa med fåglars häckning via en webbkamera (skriv fågelholk med kamera i sökmotorn). Det behövs bara en dator och fungerande nätkontakt för att komma nära naturen.

Olika tillvägagångssätt

(Idéerna är tagna från kurser inom Välmåendeträning för seniorer)

🌸 **Utflykt i naturen till en lättillgänglig park**, ett naturcenter eller dylikt i närheten. Man kan ta med matsäck. Det lönar sig att på förhand kontrollera att platsen är hinderfri och lämplig för alla innan man beger sig iväg. En del naturcenter har guidade rundturer till ett rimligt pris.

🌸 **Planera en egen välmåendutflykt**. Vilken rutt kunde vara den vackraste på väg till närbutiken? Kan man planera in något vackert och intressant att titta eller lyssna på? Hur skulle det vara med ett nytt promenadstråk? Var kan det finnas möjlighet att fiska?

🌸 **Naturlåda**. Man samlar in olika naturmaterial att undersöka med hjälp av olika sinnen. Det kan vara material som känns på olika sätt (stenar och mossor), doftar på olika sätt (örter och kåda), smakar olika (bär och granskott), låter olika (forsar och bäckar, ljud/film) och som ser olika ut (fjädrar, naturprogram, bilder, olika konstverk). Sedan får gruppen tillsammans känna, smaka, dofta och titta på olika saker i lådan.

🌸 **"Skogspromenad för välmående"** – video med fyra årstider (youtube.com och mielen-terveysseura.fi)

🌸 **Minns med hjälp av fotografier**. Dra dig till minnes en plats där kropp och själ fick ro, en unik händelse eller erfarenhet, något du alltid kommer att minnas el.dyl.

🌸 **Avslappningsövning eller mindfulness-övning utomhus**. Välj en plats i en park eller i skogen där du kan vara ostörd. Lyssna på olika ljud, fokusera på någonting i närheten, t.ex. ytan på en sten, en trädstam etc. Se färger och former och känn efter hur de känns. Känn solljuset eller vinden. Du kan också ta in landskapet och lägga märke till olika saker där. Andas lugnt, ut och in. Om tankarna flyger iväg, styr dem försiktigt tillbaka till det som du gjorde nyss. Det är helt naturligt att tankarna bär iväg.

🌸 FRÄMJA PSYKISK HÄLSA GENOM DISKUSSION

Man delar ut kopior på bilden på s. 21 i den här guiden *Färdigheter i psykisk hälsa för äldre*. Diskutera tidigare erfarenheter av att måna om sitt välmående. Ifall det är svårt att ta kopior, kan man diskutera teman i gruppen med hjälp av följande lista:

- Att vårda sin psykiska hälsa
- Vila och sömn
- Mångsidig kost
- Att röra på sig och motionera
- Vikten av att upprätthålla vardagsrutiner
- Att träffa folk och småprata
- Att ge uttryck för sina känslor och tankar
- Att tillbringa tid med nära och kära
- Tala med någon pålitlig person om sådant som tynger hjärtat
- Be om och ge förlåtelse
- Att göra saker man tycker om
- Att uppleva eller lära sig något nytt
- Lämpliga sätt att slappna av
- Att hjälpa andra och våga be om hjälp

🌸 MÅ BRA KAPPSÄCKEN-SPEL – LEKAR OCH FANTASI SAMT KREATIV PROBLEMLÖSNING

(Har inom Etsiväpiirit- ja Etsivä mieli -projektet och Mirakle-projektet samt Välmåendeträning för seniorer på servicehuset MERE Omena-tarha tagits fram som en gemenskapsmodell för frivilligarbetare, boende och personal).

Förberedelser:

- Man kan förbereda sig genom att i god tid berätta om det lekfulla spelet och instruera deltagarna att samla ihop olika föremål till kappsäcken. Det behövs en kappsäck eller väska, i vilken man samlar grejer som kan kopplas till välmående: småsaker, bilder, minnen mm. – allt från papiljotter till ficklampor! Ifall det är svårt att hitta saker kan man istället lägga med en bild eller en lapp med namnet på något föremål. I bästa fall har deltagarna redan själva samlat ihop material till kappsäcken. Förutom kappsäcken kan man ta med dator, videokanon och högtalare

- Skriftliga instruktioner för spelet
- Instruktioner för övningar i medveten närvaro eller t.ex. inspelningar från Internet

- Instruktioner för stolgymnastik
- Instruktioner för röstträning
- Texten till en bekant sång till alla
- Åtminstone två handledare
- Tid 2–2,5h. Obs! Spelet kan också göras kortare.

Spelets gång:

1. Avfärd. Man ber gruppen sätta sig och spelar bakgrundsmusik som anknyter till avfärd och resa. Välj t.ex. klipp från serien "The Love Boat" med de kännpaka tonerna från signaturmelodin så kommer deltagarna i en lekfull stämning inför "avresan". På Youtube finns också videofilmer från världens vackraste platser. Avsikten är att få deltagarna att föreställa sig att de skall resa iväg.

2. Välkommen med på resan! Reseledaren (den ena handledaren) önskar alla passagerare välkomna på semesterresan med lyxkryssaren som avgår från Nordsjö hamn. "Innan avfärd ber vi att alla ställer sig vid sitt resmål på världskartan." Man gör tillsammans upp gränser på kartan (man kan exempelvis tejpa golvet med nord, syd osv.) för att göra det lättare att ställa sig vid sin destination. Sedan görs en kort genomgång av resmålen.

3. Det händer allt möjligt roligt på resan. Reseledaren berättar: "Nu har vi passerat Medelhavet och Mellanöstern och gjort avstickare till olika städer och resmål." Man kan bjuda på olika delikatesser och dansa lite till musik, titta på fotografier och bilder på nätet eller välja några "souvenirer" ur kappsäcken.

4. Nu är goda råd dyra! Reseledaren förklarar: "Resan framskrider inte riktigt som planerat, vid Bermudatriangeln började alla elektriska system krångla och man får inte längre kontakt med omvärlden. Till råga på allt har det uppstått ett stort hål i skrovet och vi blir tvungna att kasta ankar vid en liten ö." Till all tur har vi med oss kappsäcken och de passagerare som ska stiga iland (dvs. hela gruppen) ombeds plocka med sig något ur den som kan underlätta tillvaron på ön. Var och en får ta med sig två föremål som de tror sig behöva och berättar sedan i tur och ordning varför de valt just de sakerna.

5. På ön. Reseledaren informerar resenärerna om att ön är rätt stor och att de får dela in sig i par för att kunna utforska den. Terrängen verkar ganska svårframkomlig så det är bra att tänja lite innan expeditionen ger sig iväg. Vi håller ett uppfriskande stolgymnastikpass. Alternativt funderar paret ut en egen rörelse som de sedan instruerar de andra i.

6. Varje par har tillsammans 4 föremål, men för att lätta på packningen tvingas man avstå från två av dem, vardera avstår från en sak. Paret avgör sinsemellan vilka föremål som är viktigast med tanke på både överlevnad och välmående. För att kunna fortsätta äventyret behöver hjärnan kvickna till lite. Gör en övning i medveten närvaro (mindfulness).

7. Kaffepaus. Gruppen träffar på vänliga öbor som bjuder dem på mat och dryck i sin by. Man dricker kaffe och äter lite.

8. Resan går mot sitt slut. Man ser ett fartyg närma sig vid horisonten. För att alla i gruppen skall orka ropa tillräckligt högt gör man några röstövningar.



9. Allsång på båten då färden fortsätter hemåt.

10. Sammanfattning. Till sist kan man gå igenom vilka övningar man har gjort under resan och vad man också kan göra hemma, t.ex. kan man dela ut instruktioner till röstträning att ta med sig hem. Samtidigt kan man också diskutera hur det kändes att kasta loss i lekarna. Vilka överlevnadsstrategier har man? Vad är inte till nytta i svåra situationer? Vad är tillräckligt för att man skall må bra? Vad är centralt i fråga om välmående?

III Att komma iväg – övningar för fysiskt välmående

🌸 FÅ IGÅNG KROPPEN MED STOLGYMNASTIK

Ett enkelt program finns t.ex. på lkainstituutti.fi ► terveysliikunnan aineistot ► [ladattavat jumppaohjeet](http://ladattavat.jumppaohjeet).

🌸 HJÄRNGYMNASTIK

(modifierad utgående från arvoituksia.fi, *Suomen Kinesologiayhdistys ry*, *VTKL* och *Muistiliitto*)

Kors och tvärs-övning

Kan göras stående eller sittande. Armbåge mot ben (t.ex. höger ben och vänster armbåge) och så växlar man turvis höger och vänster, t.ex. i marschtakt. Upprepa i 2-3 min. Övningen tränar balans och koordinationen mellan de båda hjärnhalvorna.

Den lata liggande åttan ∞

Lyft upp ena tummen framför dig. Fäst blicken på tummen och rita en stor liggande åtta i luften, i höjd med ögonen. Upprepa 3-5 ggr med ena handen och byt sedan hand. Kors till sist både handlederna och tummarna och utför samma rörelse som nyss. Du kan följa rörelsen med blicken, näsan

och hakan men avbryt ifall du börjar känna dig yr. Övningarna stärker koordinationen hjärnhalvorna emellan och förbättrar uppmärksamheten. Övningen kan också göras så att man utför olika rörelser med båda händerna (ex. cirklar och åttor). Byt riktning emellanåt.

Tankemössan

Ta ett lätt tag i öronen och massera öronsnibbarna med fingertopparna. Tänk försiktigt ut öronsnibbarnas veck uppifrån och ner och massera öronen tre gånger. Övningen får både sinnet och minnet att kvickna till.

Nudda fötterna/knäna

I den här övningen rör du den motsatta fotens häl eller motsatt knä med fingertopparna. Du kan göra övningen sittande eller stående. Inta en god hållning. Stående: Böj höger ben bakåt och nudda hälen med vänster hands fingertoppar. Växla turvis höger-vänster, vänster-höger. Sittande: Nudda höger knä med vänster hands fingertoppar, växla turvis höger-vänster, vänster-höger. Försök hitta en bra rytm i rörelsen.

Stavelser huller om buller

Innan man kör igång med ordleken är det bra att visa exempel på korrekta lösningar. Skriv ner anagrammet på tavlan eller på ett stort ark så att alla kan se det. Visa hur man kommer fram till svaret genom att foga ihop stavelserna. Du kan också fråga om deltagarna känner till anagram från tidigare.

Bilda ett eller flera ord av följande stavelser:

TA-KAR	KARTA
LAPP-GRYT	GRYTLAPP
GÅNG-NED-SOL	SOLNEDGÅNG
STA-KON-PEL	KONSTAPEL
KA-DER-LEN	KALENDER
LÄNGD-LA-BUL	BULLALÄNGD
PAN-STEK-NA	STEKPANNA
ARI-NU-JA	JANUARI
TIK-A-KUS	AKUSTIK
SING-HEL-FORS	HELSINGFORS
JETT-BIL-TÅG	TÅGBILJETT
SA-RE-LANDS-UT	UTLANDSRESA
NING-KRYSS-LIN-TAL	TALLINKRYSSNING
SA-VECKO-RE-SLUTS	VECKOSLUTSRESA

(Modifierat utgående från *muistiluotsi/Alzheimer Centralförbundet*)

TANKENÖTTER (lateralt tänkande)

a) En kvinna föder två pojkar på samma dag samma år. De är inte tvillingar. Hur är det möjligt?

Svar: De är två av trillingar (eller fyringar osv)

b) Det finns en halsduk, en morot och fem bitar kol på gräsmattan. Ingen har tappat dem eller lagt dit dem, men av någon anledning finns de där? Varför?

Svar: De blev kvar när snögubben smalt.

c) 12 i en ring, 3 i mitten, 1 snabb och 2 långsamma. Vad är den snabba?

Svar: Sekundvisaren

Det finns många olika slags tankenötter och spel på Internet som man kan spela tillsammans med hjälp av dator (och videokanon). som man kan spela tillsammans på dator (med videokanon).

JORDEN RUNT-RESA I FÅTÖLJEN

Från Etsivä Mieli-projektet. Har testats i Välmåendeträning för seniorer bland frivilligarbetare i MERO i Mårtensdal och MERO i Myrbacka/ Etsiväpiirit- ja Etsivä mieli -projektet och Mirakle-projektet)

I denna övning tar vi Internet till hjälp. Det behövs en dator, videokanon, skärm (eller vit vägg) och högtalare.

Man tittar tillsammans på och ger förslag på resmål. Det är bra att ha några färdiga länkar i början för att visa hur det går till. För en del kan datoranvändning vara en del av vardagen, för andra kan det kännas främmande och obekvämt. Det är bra att diskutera och respektera olika synpunkter. Ifall följande länkar inte fungerar kan du använda olika sökmotorer (t.ex. Youtube och Yle Elävä Arkisto).

Testa att högtalarna säkert fungerar och att alla kan se skärmen.

www.youtube.com/watch?v=wO63xt2jWtc

Konst:

www.ateneum.fi/?lang=sv

FolkJam pausgymnastik:

www.youtube.com/watch?v=yQdnCQ4dmSg

Flyg iväg!

www.youtube.com/watch?v=qcjMJPlp0P4

Sevärdheter i världen:

www.braziltour360.com

www.suomenluonto.fi/sisalto/videot/revontulet-lapin-yossa

www.airpano.com/?set_language=2

Musik!

www.youtube.com

Vad är psykisk hälsa?

www.mielenterveysseura.fi/sv

Flashmob:

www.youtube.com/watch?v=FIMd5KFG1vQ

✿ RÖSTTRÄNING

(Har tagits fram för MERE Omenatarhas Välmående-träning. Ett samarbete mellan Etsiväpiirit- ja Etsivä mieli -projektet, Mirakle-projektet och Förbundet Vita Bandet i Finland)

Rösten kan förändras när man blir äldre. Det går också att träna och stärka rösten samtidigt som det är uppfriskande för både kropp och själ.

1. STRETCHING OCH UPPVÄRMNING



- Tänk försiktigt revbenen och sidorna av kroppen och andas samtidigt in djupt.
- Andas in goda tankar och andas ut dåliga tankar.



- Lyft upp armarna vid inandning och sänk armarna vid utandning.
- Sträck både händerna och tankarna så högt upp som möjligt.

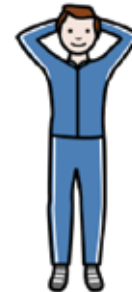


- Rulla på axlarna.
- Fokusera på dig själv och dagens stämning.

2. ANDNINGEN



- Blås ut ljusen på din födelse-dagstårta.
- Gör korta och långa väsande ljud: S-S-S-S-SSSSSS...



- Andas djupa trädrötter åt dig själv och känn hur de i fantasin sträcker sig ända genom golvet.
- Uttala konsonanter högt och ljudligt: F-P-K-T. MM.

3.UTTALA LJUDLIGT!

AA-EE-II-OO-UU-YY-ÄÄ-ÖÖ
RÅGBRÖD-KORNBRÖD-HAVREBRÄD-VETEBRÖD
PACKA PAPPAS KAPPSÄCK FULL MED PENGAR.
Öva dig att slappna av, vara tydlig och melodisk.

4. TRÄNA PÅ EGEN HAND

Nynna eller sjung en bekant melodi/läs högt ur dagstidningen/läs en dikt/räkna upp positiva, soliga saker.

(Instruktioner: Taru Koivisto MuM, Förbundet Vita Bandet i Finland, och Markku Holmi TiM. Illustrationer: Papunet. "Ruislaari" ja "Pappilan" -harjoitukset: Tunne kehosi - vapauta äänesi -kirja, 2004.)

4. Blanketter till stöd för verksamheten

I detta avsnitt finns blanketter till stöd för planering, genomförande och uppföljning av kursen. Kan användas i befintlig form eller modifieras.

s.41-42

Exempel på **inbjudan** och **reklam** för Seniorvälmåendeträning.

s.43

Exempel på **inledningsintervju**, kan användas om sådan eller anpassas enligt behov. De inledande intervjuerna är avsedda för att samla deltagarnas önskemål och behov och fungerar som grund för planering av verksamheten. Intervjutillfället skapar en positiv bild av kursen och får deltagarna att fundera på välmående.

s.44

Exempel på **kursplan**.

s.46

En **mätare på upplevt välmående**. Den här blanketten kan användas för att sätta upp mål för hur deltagarna kan stärka sitt eget välmående.

s.47

Exempel på **slutintervju**. Kan anpassas för varje enskild grupp.

s.48

Blankett för **utvärdering**.

s.49

Utredning av hur väl det lyckades – **utvärderingsverktyg** för handledaren.

s.50

Styrkeordskort.



Kom med på **VÄLMÅENDETRÄNING FÖR SENIORER**

och upplev ökad glädje
och energi i vardagen!



© Föreningen för Mental Hälsa i Finland. Bild: Tuomas Gustafsson.

Välståndeträning för seniorer är till just för Dig som vill

- ❁ Hitta nya sätt att må bra på.
- ❁ Dela med dig av och få nya erfarenheter i grupp.
- ❁ Lära känna nya människor.
- ❁ Röra dig ute i naturen, bowla, bekanta dig med vattenlöpning eller stol- gymnastik – passa på att i gott sällskap testa motionsformer som passar just dig.
- ❁ Lära dig nya sätt att koppla av, hitta sätt att vårda din psykiska hälsa på
- ❁ Njuta av kultur på olika sätt: musik, film, museibesök eller genom att arbeta med händerna.
- ❁ Njuta av god och hälsosam mat – hitta inspiration via matlagning.
- ❁ Hitta trevlig sysselsättning i vardagen och ha roligt tillsammans.

Välståndeträning för seniorer är en för dig avgiftsfri, skräddarsydd kurs där programmet baseras på den plan som görs upp i samråd med deltagarna. Du är alltså själv med och påverkar! För att kunna beakta alla deltagares önskemål och behov gör vi innan kursstart en inledningsintervju med alla som sökt till kursen.

Kursträffarna ordnas

- en gång i veckan
- ca 2-3 timmar per gång
- totalt 10-12 gånger
- vid varje träff bjuder vi på kaffe med tilltugg

Du kan ställa vidare frågor kring kursen till handledarna.

Kontaktinformation: _____

**Varmt
välkommen!**



Välståndeträning för seniorer

– välmåendegrupp för pensionärer
över 60 år

Målet med Välståndeträning för seniorer är att stärka och främja hälsa och välmående hos pensionärer. Verksamheten utgår från de önskemål och behov som framkommit i intervjuer med deltagarna. Centrala teman är bl.a. motion, psykisk hälsa och kultur. Kursen är en avgiftsfri gruppverksamhet.

Syftet med kursen är att

- ❁ Hitta trevlig sysselsättning eller en hobby.
- ❁ Må bättre tillsammans med andra.
- ❁ Bekanta sig med olika verksamhetsalternativ i närmiljön.
- ❁ Upptäcka nya sätt att vårda hälsan på.

Arrangör: _____

Gruppen startar: _____

Gruppen träffas totalt _____ ggr

Närmare information och anmälan:

Välkommen
med i gruppen
som mår bra!



INLEDNINGSENTERVJU

för dem som söker till Välmåendeträning för seniorer

Namn och kontaktuppgifter där deltagaren nås: _____

1. Vad fick dig att komma med? _____

2. Kommer du ensam eller tillsammans med någon annan?

3. Har du tidigare deltagit i gruppverksamhet? Vilka var erfarenheterna då?

4. Hur sköter du om din egen hälsa? _____

5. Hur skulle du vilja stärka ditt välmående med hjälp av kursen?

6. Använder du hjälpmedel då du rör dig? _____

7. Har du en följeslagare/assistent? Ja Nej

Behöver din följeslagare/assistent finnas med under kursen Ja Nej

8. Något att beakta angående diet? _____

9. Något annat vi bör beakta på kursen gällande ditt hälsotillstånd?

10. Övriga önskemål och förväntningar inför kursen?

11. Ålder: 55-64 65-73 74-82 över 82



Exempel på PLAN FÖR VERKSAMHETEN vid Välmåendeträning för seniorer

Planen görs upp först efter intervjuer med de utvalda deltagarna, då har man koll på grupsammansättningen och deltagarnas önskemål och behov. Ifall det under intervjuerna av någon anledning inte kommer fram tillräckligt många teman till träffarna kan handledarna göra upp en preliminär plan som sedan kompletteras efter den första träffen. Man kan t.ex. preliminärt boka in tänkbara gäster i kursschemat och sedan spika detaljerna efter att man utfört intervjuerna.

Kursplan för Välmåendeträning för seniorer för Servicehusets boende, handledarna utgörs av frivilliga.

Träff, datum, klockslag, plats	Tema och innehåll	Ansvarspersoner	Utrymme, material och redskap	Utvärdering
1:a träffen 1.2. kl. 13-15, Klubbrummet	Introduktion och presentation av kursinnehållet. Slutstretching och stolgymnastik Egna målsättningar.	Hilkka och Tuula	Bildkort, gymnastikinstruktioner, kursplan att dela ut, arbetsböcker.	Avslutande diskussion och uppställning av personliga mål.
2:a träffen	Må bra med kultur. Vi bekantar oss med en konstnär på orten.	Guiden på det lokala museet. Tuula bokar transport och guide.	Det lokala museet.	Avslutande diskussion på hemvägen.
3:a träffen Idrottshallen	Må bra med motion Vi gör en plan för hur var och en kan bli bättre på att hålla sig igång. Utomstående instruktör från idrottsservicen medverkar. Vi bekantar oss med nya sätt att motionera.	Den lokala idrottsföreningen. Hilkka bokar.	Bokning av motions-sal och redskap, papper och pennor för anteckningar.	Handledarna diskuterar sinsemellan.

4:e träffen	Du kommer väl ihåg Vi använder och tränar minnet med hjälp av minnesövningar.	Minneslots/ annan expert.	Material som överenskommit med exper- ten, reservera "Positiva min- nen" -korten.	Feelislinje.
5:e träffen	Musik som piggar upp. Vi tar del av musik på Youtube/ Internet och har ett skivråd med musik från gångna tider.	Hilkkas dator och anslutning, Servicehusets videokanon och högtalare.	Bärbar dator, internetan- slutning, högtalare (videokanon).	Tummen upp eller ner enligt vad man tycker.
6:e träffen	Näring för både sinnet och smaklökarna. Vi tillreder små godbitar och favo- riträtter förväg. När vi äter drar vi oss till minnes favoriträtter och recept genom åren och reflekterar över hur matkulturen har förändrats. Var och en hämtar med sin favorit- kopp-/tallrik/ -slev och berättar om dem.	Hilkka och Tuula	Några koppar och slevar i reserv, receptböcker.	Feelismätaren.
7:e träffen	Psykiskt välmående är en resurs. Utgångspunkt för temat är en berättelse ur boken Elämän Konkari, vi diskuterar hur deltagarna kan ta hand om sin psykiska hälsa. Vi tränar våra färdigheter i psykiskt välmående genom exempelvis en avslappnings- övning.	Tuula läser.	Boken Elämän Konkari. Avslapp- nings-skiva + CD-spelare. Alternativt en övning som kan läsas upp.	Feelismätaren.
8:e träffen	Må bra med internet. Vi går t.ex. in på YLE:s Levande Arkiv (Elävä Arkisto) och besöker museer, gör en resa till andra sidan jorden, spelar spel mm.	Hilkkas dator, internetanslutning, videokanon och högtalare från Servicehuset.	Bärbar dator, internetanslut- ning, högtalare och video- kanon.	Avslutande diskussion.
9:e träffen	Mångkultur. Vi bekantar oss med en eller flera främmande kulturer. Vi bjuder in en representant för den kulturen för att diskutera åldrande ur ett lite annorlunda perspektiv. Man kan också lyfta fram hantverk, musik, film och konst från andra länder.	Tuula bokar plats i biblioteket och Hilkkas granne kommer och berättar om hur det är att åldras i Ryssland. Vi tar med handarbeten och bilder.		Avslutande diskussion.
10:e träffen	Sista träffen. Hur ser jag nu på mina mål- sättningar? Vad tar vi med oss från kursen och hur går vi vidare?			Diskussion både i smågrupper och gemen- samt. Slutligen utvärdering av hur vi tycker att målen har uppnåtts.



Mätare på hur jag upplever mitt välmående

Formuläret kan användas till att ställa upp mål för hur deltagarna kan stärka det egna välmåendet. Blanketten kan också utnyttjas till att samla in riktgivande information om kursens betydelse för och effekt på deltagarna. Den fylls antingen i före kursstarten eller under första träffen och kan då kursen slutar fyllas i på nytt för att se om det skett någon förändring. Deltagarna kan också välja ut några punkter som de anser är viktiga och följa upp endast dessa. Man bör dock komma ihåg att alla förändringar som skett under terminen inte behöver ha en koppling till gruppen och att människor bedömer förändringar på olika sätt. Också uppföljningsperiodens längd inverkar på utvärderingen, svar som getts efter 3 månader skilja sig från svar som getts genast efter avslutad kurs.

Gör en bedömning av följande påståenden genom att sätta ett kryss i den ruta du tycker passar bäst	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid	Vet inte
Jag är nöjd med livet						
Jag intresserar mig för nya saker						
Jag känner ett lugn inför framtiden						
Jag kan utföra saker som jag själv tycker om och som är viktiga för mig						
Jag känner att jag behövs						
Jag känner mig avslappnad						
Jag klarar av att lugna ner mig själv						
Jag upplever att jag klarar av sådant som oroar mig och som jag grubblar över						
Jag har en omtänksam och förlåtande inställning till mig själv						
Jag ger uttryck för mina känslor och behov						
Jag känner vänskap och närhet till andra						
Jag klarar av mina besvär och sjukdomar						
Jag vet hur jag skall ta vara på positiva känslor						
Jag ber om hjälp när jag behöver det						
Jag vet hur jag hittar information om intressanta sysselsättningar och hobbyn						

Välmåendeträning för seniorer

SLUTINTERVJU

Detta är ett exempel på en slutintervju. Den kan anpassas så att den passar gruppen. Exemplet ger en modell för hur man kan fundera kring nyttan av kursen och hur man borde förverkliga den framöver. Målet med utvärderingen är att man under den sista träffen tillsammans går igenom kursen och ger förslag på hur man kan utveckla den. Frågorna delas ut i smågrupper.

Handledarna kan fungera som sekreterare i smågrupperna eller så utser gruppen själv en sekreterare. Man delar in sig i grupper om 3-4 personer. Varje grupp funderar och diskuterar utgående från fyra frågor:

1. Vilka var styrkorna i kursen Välmåendeträning för seniorer?
2. Hur kan var och en i fortsättningen dra nytta av det de lärt sig på kursen?
3. Vad saknades?
4. För vem kan kursen rekommenderas?

När smågrupperna diskuterat klart delar man in deltagarna i en yttre och en inre ring, där den yttre omsluter den inre ringen. Från varje grupp väljer man en person till den inre ringen där man i tur och ordning diskuterar de teman och frågor som framkommit i de egna smågrupperna. Från den yttre ringen kan man kommentera och komplettera diskussionen i den inre ringen genom att be om ordet.



Välståndeträning för seniorer

FEEDBACK

Med detta formulär ger du som deltagare värdefull information och feedback på verksamheten och vad den betytt för dig.

Nedan finns påstående gällande kursen. Sätt kryss i den ruta som bäst motsvarar din åsikt.



Helt av
samma åsikt



Delvis av
samma åsikt



Vet ej



Delvis av
annan åsikt



Helt av
annan åsikt

Reklamen för kursen var ändamålsenlig					
Verksamheten motsvarade mina förväntningar					
Träffarna var uppiggande					
Kursen fick mig att må bra					
Antalet träffar var tillräckligt					
Tidpunkten för träffarna var bra					
Jag är nöjd med handledarnas sätt att arbeta					

Vad tyckte du bäst om med träningen? _____

Finns det något du skulle förbättra? _____

Ris och ros: _____

Tack för din åsikt!



Hur lyckades vi?

MÄTINSTRUMENT FÖR HANDLEDARE

Fundera först individuellt på frågorna och dela därefter åsikter och tankar med de andra handledarna.

1. Vad fungerade bra:

I denna grupp? _____

I handledningen av gruppen? _____

I förverkligande av gruppens önskemål? _____

Vad gjorde det möjligt? _____

2. Vad inspirerade dig som handledare? _____

3. Vad inspirerade gruppens deltagare?

– handledarnas observationer? _____

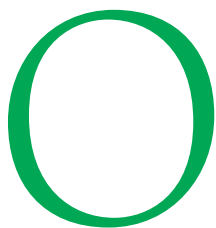
– gruppens feedback? _____

4. Vad lärde ni er som handledare denna gång? Gällande innehåll, intervjuer, tidsanvändning mm

5. Vad tycker ni som handledare att man kunde göra annorlunda nästa gång?

5. Bilaga: Styrkeords-kort

Anvisningar för styrkeords-korten



Orden beskriver styrkor eller personliga egenskaper som bär framåt i svåra situationer, hjälper att återhämta sig från motgångar, handleder till att förverkliga det som känns meningsfullt och styr framåt i livet. Man möter varje förändring i livet med sina styrkor. Med andra ord stärker dessa den psykiska hälsan och synliggör våra resurser. Styrkorna är sådana vi alltid haft eller som förändrats under livet. Våra styrkor syns

bl.a. i våra intressen, fritidssysselsättningar och människorelationer. I olika kulturer och under olika tidsperioder har man värderat styrkor på olika sätt och en del kan uppfattas t.o.m. som icke-önskvärda. Man kan också stärka och utveckla sina styrkor. Styrkorna kan regleras precis som volym, ibland passar t.ex. inte humor in i en situation och ibland kan målmedvetenhet göra oss omedgörliga.

De här korten kan användas då man ska bekanta sig med varandra, analysera olika faser i livet eller diskutera hur man skall klara sig vidare. När det råder en god atmosfär kan man ge positiv feedback till andra, t.ex. genom att ställa frågor om sådant man uppskattar hos varandra. På så sätt kan man ta fram något som den andra själv inte uppfattat, men som de andra har sett. Man kan kombinera korten med bilder och på så sätt utveckla temat. Styrkor kan också vara ett sätt att ge svar på frågor om hur man ser på en god vän, en far- eller morförälder eller frivilligarbetare o.s.v. Man kan komplettera korten med nya styrkor eftersom alla kan bidra med nya ord.

ARTIG	KÄNSLOSAM
LOJAL	FLITIG
TACKSAM	UPPSKATTANDE
ÖPPEN	AVSLAPPNAD
IVRIG	HJÄLPSAM
KUNNIG	ARBETSAM
EMPATISK	UTHÅLLIG

IDÉRIK	FLEXIBEL
TROVÄRDIG	MEDMÄNSKLIG
FÖRUTSEENDE	BESKYDDANDE
ANDLIG	SJÄLVSTÄNDIG
DUKTIG	VÄNLIG
ERFAREN	OMTÄNKSAM

SAKLIG	TÅLMODIG
FÖRDOMSFRI	LÄTT ATT NÄRMA SIG
PRAKTISK	UPPRIKTIG
STABIL	PÅLITLIG
ANSVARSFULL	VARM
KREATIV	FÖRNUFTIG

VARSAM	MÅNGSIDIG
EKONOMISK	FÄRGSTARK
POSITIV	MÅLMEDVETEN
FÖLJSAM	RÄTTVIS
SAMARBETS- VILLIG	ÄVENTYRS- LYSTEN
DRIFTIG	VIDSYNT

ENERGISK	MODIG
ESTETISK	ORDNINGSSAM
JORDNÄRA	FÖRDOMSFRI
STARK	UTHÅLLIG
VET SITT VÄRDE	AMBITIÖS
OMHÄNDER- TAGANDE	HANGLINGS- KRAFTIG

GLAD	RAK PÅ SAK
HUMORISTISK	KONSEKVENT
EFFEKTIV	ENTUSIASTISK
GIVMILD	UTFORSKANDE
LYSSNANDE	LEKFULL
LÖSNINGS- ORIENTERAD	DISKUTERANDE

TÄNKANDE	NYFIKEN
DIPLOMATISK	DISCIPLINERAD
KLOK	ROLIG
PRODUKTIV	ACCEPTERANDE
NÄRVARANDE	NATURNÄRA
KULTURELL	FYSISKT AKTIV

6. Källor och vidare läsning

Nedan hittar du källlitteratur och uppslag till fördjupad läsning. Förutom information finns här också tips och råd gällande planering av gruppverksamhet samt hur man på olika sätt i grupp kan stärka den psykiska hälsan. En del källor består av tryckt material och en del är länkar på nätet.

Psykisk hälsa

Allen, A. 2011. **Self-Compassion and Well-being among Older Adults**. Duke University, USA.

Aivoterveys. Muistiliitto ry. www.muistiliitto.fi

Dennison, P. & Dennison, G. 2013. **Aivojumppa-opas**. Suomen Kinesiologiayhdistys ry, Helsingfors.

Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) 2013. **Gerontologia**. Duodecim.

Haarni, I. Elämän Konkari. 2013. Föreningen för Mental Hälsa i Finland.

Haarni, I. 2014. **Ikääntyvä Mieli- mielen hyvinvointia vanhetessa**. Föreningen för Mental Hälsa i Finland. Helsingfors. Finns även digitalt op internet på mielenterveysseura.fi.

Huttunen, M. 2009. **Miesnäkökulma hyvään ikääntymiseen**. Duodecim. 10/2009. Finns på internet i pdf-format.

Karila-Hietala, R. (red.) 2013. **Mielenterveys elämäntaitona, Mielenterveyden ensiapu 1 (Psykiska första hjälpen 1)**. Föreningen för Mental Hälsa i Finland.

Kaskiharju, E. al. 2014. **Elämysmatkoja arjen yläpuolelle**. Matalan kynnyksen toiminnan mahdollisuuksia ja taidelähtöisiä menetelmiä omaishoitajien ryhmätöissä. Äldreinstitutet, Helsingfors.

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2014. **Voimaa!** Duodecim.

Korhonen, A. & Liski-Markkanen, S. 2013. **Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä**. TTS:n publikation 418. Nätversion.

Laane, M. 2013. **Mielen Voimaa-Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen**.

Opas ikääntyville ihmisille. Äldreinstitutet, Helsingfors.

Övningar, information och länkar i anslutning till psykisk hälsa: mielenterveysseura.fi

Övningar i medkänsla och mindfulness: mindsolutions.fi

Neff, K. 2011. **Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself**. William Morrow Company, USA.

Palokari, S. 2013. **Armollinen itsekuuri**. PS-Kustannus.

Salonen, K. 2010. **Mielen luonto. Eko- ja ympäristopsykologinen näkökulma**. Greenspot, Helsingfors.

Stengård, E. & al. 2009. **Ehkäisevä mielenterveystyö kunnissa**. Aineistoa suunnittelun tueksi. Institutet för hälsa och välfärd (THL). Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä. Finns digitalt på nätet.

Hälsofrämjande. Social- och hälsovårdsministeriets hemsida, stm.fi: www.stm.fi/hyvinvointi/terveyden-edistaminen

Uusitalo-Malmivaara, L. (red.) 2014. **Positiivisen psykologian voima**. PS-Kustannus, Jyväskylä.

Virikkeillä vireyttä mieleen -esite. TunneMieli-hanke. Eläkeliitto ry, Helsingfors.

Fysiskt välmående

Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) 2013. **Gerontologia**. Duodecim.

Heikkilä, M. & Arvonen, S. 2014. **Elämäni Kunnossa**. Readme.fi

KKI-KUNTO-OPAS 60+. kunnossa kaiken ikää -ohjelma. www.suomimies.fi/filebank/1277-60%2b_kunto-opas_uusi_netfi.pdf. Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, Jyväskylä.

Lyyra, T., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. **Vanheneminen ja terveys**. Tammer-Paino, Tampere.

Mäkelä, P. & al. (toim.) 2010. **Suomi juo**. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Yliopistopaino, Helsingfors. Finns digitalt på nätet.

Ravitsemussuositukset ikääntyneille, Statens näringsdelegation., 2010. Edita Publishing Oy. Näringsrekommendationer för äldre personer, sammanfattning på svenska finns digitalt på nätet.

Sociaali välmående

Eskola, J. & Karila, A. 2007. Mielekäs Suomi, **Näkökulmia mielenterveystyöhön**, Edita

Forsman, A. **Psykososiaaliset menetelmät tehokkaita iäkkäiden masennuksen ehkäisyssä**. Forsman AK, Herberts C, Nyqvist F, Wahlbeck K, Schierenbeck I. Understanding the role of social capital for mental well-being among older adults. *Ageing & Society* 2013;33:804–825.

Hyvinvoinnin lähteillä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 226. 2009. Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelma ja Föreningen för Mental Hälsa i Finland, Helsingfors.

Jyrkämä, J. 2008. **Toimijuus, ikääntyminen ja**

arkielämä. Hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehukseksi. *Gerontologia* (2008): 4.

Järvilehto, L. 2014. **Hauskan oppimisen vallankumous**. PS-Kustannus.

Malte-Colliard, K. ja Lampo, M. 2013. **Voimaa taiteesta**. Tampereen yliopisto, Tutkivan teatterityön julkaisu. Tammerprint.

Porukalla puhtia - Vapaaehtoisten vertaisryhmä edistämässä mielen hyvinvointia. Eläkeliiitto ry, 2015, Helsinki.

Saarenheimo, M. (red.) 2013. **Neljän polven treffit - ikäpolvitoiminnan opas**. Vanhustyön keskusliitto - Centralförbundet för de gamlas väl ry, Helsingfors.

Handledning av grupper och kursplanering

Brand, S., Holmi, M. & Kuikka, A. 2013. **Avain osallisuuden. Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintaan. Del 1**. Vanhus- ja lähimmäispalvelunliitto ry. Helsingfors.

Brand, S., Holmi, M. & Kuikka, A. 2013. **Avain osallisuuden. Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintaan. Del 2**. Vanhus- ja lähimmäispalvelunliitto ry. Helsingfors.

Kataja, J. & al. 2011. **Ryhmä liikkeelle!** Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. (Aktiverande övningar för utveckling i grupp). PS-Kustannus.

Kaukkila, V. ja Lehtonen, E. 2011. **Ryhmästä enemmän - käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle**. Laku-projektet. Föreningen för Mental Hälsa i Finland, Helsingfors.

Kujala, K. & Ameli, M. **Kylille kulttuurista -malli**. Taide- ja kulttuuripainotteinen ryhmätoiminnan muoto, Ete-lä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry. En beskrivning av modellen: <https://www.innokyla.fi/web/malli783308>

Esittelyvideo Kulttuurista muistoja -hankkeesta: <http://t.co/D3bXh0EUVa>

Lehtonen, H. **Hyvinvointitreenit SMS® - kurssiohjaajan käsikirja**. 2008. Föreningen för Mental Hälsa i Finland.

Liikeelle. Liikuntavastaavan käsikirja. 2013. Liikunnan ja Kansanterveyden julkaisuja (publikationer) 266. Kunnossa kaiken ikää -ohjelma/LIKES- tutkimuskeskus ja SoveLi ry.

Saarenheimo, M. 2013. **Neljän polven treffit. Ikäpolvitoiminnan opas**. Vanhustyön keskusliitto - Centralförbundet för de gamlas väl ry. Kirjapaino oy. Guiden finns i pdf-format digitalt på ikapolvet.fi

Vakkuri, J. 2013. **Käskynkässä kerhoon! - vertaisohjaajan käsikirja**. Elinvoimaa-hanke. Eläkkeensaajien Keskusliitto ry. Pensionstagarnas Centralförbund PCF, Helsingfors.

Vanhusten keskusliitto - Centralförbundet för de gamlas väl ry:s sidor för gruppverksamhet, vtkl.fi

