



# LIKKUVAN MIELEN TUKIJA -TOIMINTAMALLI

OPAS JÄRJESTÖILLE

**mieli**  
Suomen Mielenterveys ry

# LIKKUVAN MIELEN TUKIJA -TOIMINTAMALLI

OPAS JÄRJESTÖILLE

# Liikkuvan mielen tukija -toimintamalli

## – Opas järjestöille

Tämä opas on laadittu MIELI Suomen Mielenterveys ry:ssä opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa Liikkuva mieli ikääntyessä -hankkeessa. Opas auttaa järjestöjä Liikkuvan mielen tukija -toimintamallin jalkauttamisessa omaan vapaaehtoistoimintaan.

Julkaisija: MIELI Suomen Mielenterveys ry, Liikkuva mieli ikääntyessä -hanke

Kirjoittaja: Paula Noresvuo

Kuvitus: Tuomas Gustafsson

Taitto: Pirta Mikkola

Copyright©2021 MIELI Suomen Mielenterveys ry

Paino: PunaMusta Oy

1. Painos

ISBN: 978-952-7022-88-7

# Sisällys

OPPAAN KÄYTTÄJÄLLE .....	4
LIIKKUVAN MIELEN TUKIJA -TOIMINTAMALLI .....	5
LIIKKUVAN MIELEN TUKIJA -MATERIAALIT .....	7
LIIKKUVAN MIELEN TUKIJA -KOULUTUS .....	8
Koulutuksen suunnittelu ja ennakkovalmistelut .....	9
Koulutuspäivänä ennen aloitusta.....	10
Liikkuvan mielen tukija -koulutuksen kuvaus.....	12
Liikkuvan mielen tukija -koulutusosiot.....	14
Aloitus, tervetuloa koulutukseen .....	14
Ikääntyminen, mielenterveys ja liikkuminen .....	15
Liikkumisen esteet .....	16
Esteiden kartoittaminen ja purkaminen .....	19
Harjoitellaan .....	20
Liikkuvan mielen tukijan oma jaksaminen ja tietoinen hyväksyvä läsnäolo.....	23
Yhteenveto ja koulutuksen päättäminen.....	24
OHJAAJAN JA TOIMINNAN TUEKSI.....	26
Ikääntyminen, mielenterveys ja liikkuminen.....	26
Liikkumisen esteet.....	29
Esteiden kartoittaminen ja purkaminen.....	32
Harjoitellaan .....	36
LIITE 1 Toimintamalliesite .....	37
LIITE 2 Koulutusesite.....	38
LIITE 3 Malli koulutuksen aikataulusta .....	39
LIITE 4 Todistusmalli.....	40
LIITE 5 Harjoituksia.....	41
LÄHTEITÄ JA LISÄLUKEMISTA .....	42

# OPPAAN KÄYTTÄJÄLLE

Kiitos, kun tartuit tähän oppaaseen. Opas on tarkoitettu järjestöille, joilla on ikäihmisille suunnattua vapaaehtoistoimintaa, ja sen avulla voit tutustua Liikkuvan mielen tukija -toimintamalliin ja kouluttaa oman organisaatiosi vapaaehtoisia Liikkuvan mielen tukijoiksi.

Oppaan alussa kerrotaan lyhyesti Liikkuvan mielen tukija -toimintamallista ja sen periaatteista sekä esitellään siihen liittyvät materiaalit. Sen jälkeen on kuvaus yhden päivän kestävästä Liikkuvan mielen tukija -koulutuksesta ja yksityiskohtaiset ohjeet sen järjestämiseen ja toteuttamiseen. Liikkuvan mielen tukija ei ole oma toimintamuotonsa, vaan sen sisältöjä ja materiaaleja voidaan käyttää monipuolisesti järjestön omassa vapaaehtoistoiminnassa eri toimintaympäristöissä. Niistä voi halutessaan rakentaa eri pituisia kokonaisuuksia orientoivasta varttitunnista kokonaiseen koulutus- / työpajapäivään. Myös Liikkuvan mielen tukija -diapakettia voi hyödyntää. Diojen ja oppaan avulla voi pitää esimerkiksi verkkokoulutuksen.

Tarkoitus on, että koulutuksen ja materiaalien avulla vapaaehtoiset saavat innostusta ja työkaluja ottaa liikkuminen ja osallistuminen puheeksi ikääntyneen kanssa, että he tunnistavat erilaisia liikkumattomuuden syitä ja saavat keinoja rohkaista ja tukea ikääntyneitä löytämään itselleen mieluisia tapoja liikkua, harrastaa ja osallistua enemmän. Vapaaehtoinen ei tarvitse ammattimaista osaamista, vaan jokainen voi olla Liikkuvan mielen tukija tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin.



# LIKKUVAN MIELEN TUKIJA -TOIMINTAMALLI

Liikkuvan mielen tukija -toimintamalli on kehitetty MIELI Suomen Mielenterveys ry:ssä opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa Liikkuva mieli ikääntyessä -hankkeessa 5/2019–4/2022. Toimintamallin avulla tuetaan ikääntyneitä, joilla on arjen aktiivisuuteen ja liikkumiseen liittyviä psyykkisiä ja sosiaalisia toiminnan haasteita. Toimintamalli antaa järjestöjen vapaaehtoisille työkaluja, joiden avulla he voivat tunnistaa ja poistaa näitä liikkumisen esteitä huomioiden ikääntyneiden yksilölliset elämäntilanteet ja voimavarat. Samalla tuetaan ikääntyneiden hyvää elämänlaatua ja mielenterveyttä.

Toimintamalli sisältää vapaaehtoisten koulutuksen ja siihen sisältyvät materiaalit sekä jalkauttamisoppaan järjestöille.

Liikkuvan mielen tukija -toiminta rakentuu arvostavalle kohtaamiselle, joka huomioi ikääntyneen omat lähtökohdat ja kunnioittaa hänen itsemääräämisoikeuttaan. Liikkumiseen ja aktiivisempaan elämänotteeseen ohjataan tunnistamalla ja vahvistamalla ikääntyneen omia arvostuksia ja arvoja ja näin lisätään ja tuetaan motivaatiota omannäköisen hyvän elämän rakentamiseen ja halutun muutoksen aikaan saamiseen. Keskiössä ovat siis ikääntyneen omat tarpeet, toiveet ja käsitys hyvästä elämästä. Toiminnassa hyödynnetään olemassa olevia palveluja, tukea ja toimintoja ja siinä on tarkoitus tutustua erityisesti oman paikkakunnan ikäihmisille suunnattuun tarjontaan.

## **Liikkuvan mielen tukija -toiminnan periaatteet ovat**

- Arvostava kohtaaminen
- Voimavaralähtöisyys, ikääntyneen omat lähtökohdat ja itsemääräämisoikeus
- Taustalla vaikuttava arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa, joka pohjautuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT). Siinä pyritään huomaamaan ajattelu- ja tunnereaktioita ja erilaisia käyttäytymisen muutoksen tiellä olevia psykologisia esteitä. Apuna voidaan käyttää mm. toiminnallisia, kokemuksellisia ja mindfulness-pohjaisia harjoituksia ja erilaisia metaforia.

# Toimintamallin hyötyjä

## Järjestöt saavat

- työkaluja tukea ja auttaa ikääntyneitä, joilla on haasteita toimintaan osallistumisessa
- toimintamallin, jota voi soveltaa eri toimintaympäristöissä
- työkaluja omien vapaaehtoisten työn ja osaamisen tukemiseksi
- vapaasti saatavilla olevat valmiit materiaalit ja mahdollisuuden lisäkouluttaa omia vapaaehtoisiaan mallin ja kouluttajamateriaalin turvin
- mahdollisuuksia vahvistaa paikallista verkostoyhteistyötä
- mahdollisuuksia saada uusia osallistujia ryhmätoimintaan.

## Vapaaehtoinen saa

- työkaluja hyvään vuorovaikutukseen ja liikkumisen puheeksi ottamiseen
- työkaluja tukea ikäihmisten hyvää elämänlaatua
- mielekästä vapaaehtoistyötä ja innostusta ja ideoita omaan tekemiseen.

## Ikääntyneet saavat

- mahdollisuuden tulla kuulluksi ja nähdyksi
- tukea toiminta- ja liikkumiskyvyn ylläpitoon, liikkeelle lähtöön, osallisuuteen ja itselle tärkeiden asioiden tekemiseen
- tukea mielen hyvinvointiin ja omannäköiseen hyvään elämään.

# LIKKUVAN MIELEN TUKIJA -MATERIAALIT

Liikkuva mieli ikääntyessä -hankkeessa on kehitetty työkaluja ja materiaalia ikääntyneiden kohtaamiseen, liikkumisen puheeksi ottamiseen, toiminnan psyykkisten ja sosiaalisten esteiden kartoittamiseen ja voimavaralähtöiseen purkamiseen sekä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen.

**Liikkuvan mielen tukijan työkirja** toimii koulutuksen oppikirjana. Työkirja rohkaisee pohtimaan ikääntymiseen, mielen hyvinvointiin ja liikkumiseen liittyviä asioita omakohtaisesti ja keskustelemaan niistä yhteisesti. Kirjaa voi täydentää ja siihen voi tehdä muistiinpanoja koulutuksessa. Työkirja sisältää ”Palvelupolut” -osion, johon kerätään oman paikkakunnan palveluja ja muita hyödyllisiä tahoja, toimintoja ja ideoita vapaaehtoisen käyttöön. Palvelupolut-osio voi olla myös koulutuksen ennakotehtävänä.

**Hyvän mielen tehtäviä -postikortit ja tulostettavat kuva-arkit** innostavat ikäihmisiä liikkeelle suorittamaan pieniä arkisia askareita. Postikortin lähettämällä voi haastaa myös ystävät liikkumaan ja samalla kertoa ja kysellä kuulumisia. Kortteja ja kuva-arkkeja voi käyttää myös esimerkiksi ryhmissä keskustelun pohjana, bingopohjina, järjestökirjeen liitteenä ym.

**Hyvä Mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin -työkirja ikääntyneelle** koottiin lahjakirjaksi koronapandemian takia kotiarestiin joutuneille ikäihmisille. Liikkuvan mielen tukija voi hyödyntää kirjaa ikäihmisiä tavatessaan. Ikääntynyt voi pohtia ja tehdä kirjan tehtäviä yksin tai yhdessä toisen kanssa tai siitä voidaan ottaa teemoja keskustelun pohjaksi. Kirja sopii myös ryhmätoimintoihin.

**Liikkuvan mielen tukija -toimintamalli - Opas järjestöille** toimii toimintamallin jalkauttamisen apuna järjestön työntekijöille, jotka voivat käyttää ja soveltaa mallia omassa toimintaympäristössään mm. kouluttamalla omia vapaaehtoisiaan Liikkuvan mielen tukijoiksi.

**Liikkuvan mielen tukija -diapaketti** on järjestöjen työntekijöiden käytettävissä mm. vapaaehtoisten kouluttamiseen tai toimintamallin teemojen ympärille laaditun esityksen / koulutuksen toteuttamiseen.

Työkirjan liitteissä 1 ja 4 on esimerkkejä muista työkaluista ja mm. verkkosivuista, joilta löytyy lisää tietoa ja materiaalia vapaaehtoisen käyttöön.



# LIKKUVAN MIELEN TUKIJA -KOULUTUS

Tässä luvussa käydään esimerkinomaisesti läpi yhden päivän (7 t.) kestävä Liikkuvan mielen tukija -koulutus ja sen sisällöt. Samoista sisällöistä voi koota myös Liikkuvan mielen tukija -verkkokoulutuksen tai -esityksen ja hyödyntää siinä valmista diapakettia.

Liikkuvan mielen tukija -koulutuksen runkona toimii Liikkuvan mielen tukijan työkirja, jonka teemoja koulutuksessa käsitellään ja jota täydennetään koulutuksen aikana. Oheismateriaalina koulutuksessa ja ikääntyneiden kanssa voidaan käyttää myös Hyvä Mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin -kirjaa sekä Hyvän mielen tehtäviä -postikortteja.

Koulutuksen pääasiallisina menetelminä ovat yksilö-, pari- ja ryhmätyöskentely ja yhteinen keskustelu, joissa yhdistyvät oma pohdinta ja kokemuksellisuus.

Koulutuskokonaisuus on koottu taulukkoon s. 12-13. Sitä voi halutessaan pitää oman koulutuksensa runkona. Kaikkiin koulutusosioihin annetaan myös yksityiskohtaisemmat ohjeet.

Jokaisen osion alussa on kerrottu osion tavoite, joka perustuu koulutukselle asetettuihin osaamistavoitteisiin, sekä tarvittavat tarvikkeet. Osioissa on mainittu Liikkuvan mielen tukijan työkirjan sivut, joilla aihetta käsitellään sekä oppaan lopussa oleva mahdollinen teemaa tukeva lisämateriaali.

Aikataulu on suuntaa antava. Ohjaaja voi halutessaan muuttaa päivän kulkua ja itse valita, mitä asioita painottaa, mitä sisältöä tukevaa oheismateriaalia käyttää tai millaisia tilanteeseen sopivia harjoituksia ottaa mukaan. Kannattaa olla joustava, mutta pysyä aikataulussa.

Liikkuvan mielen tukija -koulutuksen sisällöt tukevat koulutukselle asetettuja osaamistavoitteita.

## **Liikkuvan mielen tukija -koulutuksen osaamistavoitteet**

### Liikkuvan mielen tukija

- osaa perustella, miten liikkuminen ja mielen hyvinvointi tukevat ikääntyneen kokonaisvaltaista toimintakykyä ja elämänlaatua
- osaa kohdata ikääntyneen arvostavasti hänen omia lähtökohtiaan kunnioittaen
- osaa tunnistaa liikkumisen psyykkisiä ja sosiaalisia esteitä
- osaa purkaa liikkumisen esteitä voimavarakeskeisesti yhdessä ikääntyneen kanssa
- osaa kannustaa ja rohkaista ikääntynyttä löytämään omia arvoja ja mieltymyksiä tukevia tavoitteita arkiliikunnan ja aktiivisuuden lisäämiseksi
- osaa etsiä ja löytää erilaisia vaihtoehtoja, mahdollisuuksia ja tarvittavaa tukea tavoitteiden saavuttamiseksi
- osaa huolehtia omasta jaksamisestaan.

# Koulutuksen suunnittelu ja ennakkovalmistelut

Järjestö voi halutessaan järjestää koulutuksen omille vapaaehtoisilleen, mutta on myös hyödyllistä tehdä yhteistyötä eri toimijoiden kesken. Tämä vahvistaa verkostotyötä ja mahdollistaa ikääntyneen tukemisen yli järjestörajojen. Toimintamallin esittelyyn ja koulutuksen markkinoimiseen voi käyttää mm. liitteissä 1 ja 2 olevia esitemalleja.

- Tutustu Liikkuvan mielen tukija -toimintamallin sisältöihin ja materiaaleihin. Sovella niitä omaan toimintaympäristöösi.
- Varaa koulutuspäivä.
- Tilaa / tulosta koulutus- ja oppimateriaalit. Voit kerätä jokaiselle osallistujalle ”kansion”, jossa on esim. Liikkuvan mielen tukijan työkirja, muutama Hyvän mielen tehtäviä -postikortti, Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin -kirja, nimilappu ja muistiinpanopaperia.
- Varaa koulutustila. Koulutuksessa ei ole tarkoitus jumpata, eikä antaa liikuntaohjeita, mutta tilaa tarvitaan kevyeen liikuskeluun sekä pari- ja ryhmätyöskentelyyn. Hyvällä säällä voi hyödyntää myös ulkoilumahdollisuutta.
- Sovi tarjoilut. Koulutuspäivä on mukava aloittaa aamukahvin merkeissä. Kahvitarjoilu on hyvä syy pyytää osallistujia tulemaan ajoissa, esimerkiksi puoli tuntia ennen aloitusta paikalle. Kahvin ohessa voi tarkistaa osallistujalistaa ja täyttää tarvittavia lomakkeita. Lounastauko katkaisee pitkän päivän ja iltapäiväkahvi virkistää mieltä ja kehoa. Lisäksi tarjolla voi olla esimerkiksi hedelmiä tai muuta pikkunaposteltavaa.
- Sovi ilmoittautumistapa, viimeinen ilmoittautumispäivä ja kuka ottaa ilmoittautumiset vastaan.
- Kutsu osallistujat. Huomioi osallistujamäärässä kaikkien mahdollisuus osallistua aktiivisesti (max. 15 osallistujaa).

- Lähetä osallistujille tervetuloa koulutukseen -viesti, ohjeet, aikataulu sekä halutessasi ennakkotehtävä ohjeistuksineen viimeistään viikkoa ennen koulutusta.
  - Ennakkotehtävänä osallistujia pyydetään keräämään oman paikkakunnan ikäihmisille tarkoitettuja palveluja ja toimintoja Liikkuvan mielen tukijan työkirjan s. 54–62 ”Palvelupolut” -liitteen pohjalta. Koulutuksessa näitä täydennetään ja hyödynnetään harjoituksessa.
- Tee käsikirjoitus itsellesi tai käytä s. 12–13 taulukkoa. Voit muokata päivän kulkua ja valita sopivat tehtävät ja itsellesi mieluisia harjoituksia ja lisämateriaalia. Koko Liikkuvan mielen tukijan työkirjaa ei ehditä täyttää päivän aikana ja osa aihealueista jää ehkä maininnaksi ja itsenäisesti pohdittavaksi.
- Koulutuksesta annetaan todistus. Voit kirjoittaa ne jo valmiiksi osallistujalistan pohjalta (liite 4).
- Varaa palautelomakkeet (tai muu tapa kerätä koulutuspalautetta osallistujilta).

## Koulutuspäivänä ennen aloitusta

**Tavoite:** Tila, tarvikkeet, materiaalit valmiina koulutuspäivää varten.  
Osallistujien saapuminen ajoissa, kahvittelu ja esimerkiksi vaadittavien lomakkeiden täyttäminen ennen varsinaista koulutuksen alkua.

**Tarvikkeet:** Koulutusmateriaali, lomakkeet, todistukset ym.  
Oppimateriaali (koulutuskansiot)  
Kyniä, paperia, Post It -lappuja, fläppi / valkotaulu ja tussit  
Kahvitarjoilu

- Ajan säästämiseksi pyydä osallistujia tulemaan hyvissä ajoin ennen aloitusta. Aamukahvi voi olla tarjolla jo puoli tuntia ennen aloitusta. Kahvia juodessa osallistujat voivat samalla täyttää vaadittavia lomakkeita.
- Tarkista tila ja tarvikkeet sekä tarjoilut.
- Asettele kalusteet haluamaasi järjestykseen, mielellään siten, että kaikilla on katsekontakti toisiinsa. Tarkista, että tilaa on myös pari- ja ryhmätyöskentelylle sekä liikuskeluun.
- Varaa koulutus- ja oppimateriaali sekä muut tarvikkeet saataville.
- Varaa koulutusmateriaali itsellesi.
- Ota itsekin kahvia, vedä henkeä ja virittäydy aloittamaan koulutus.

## Muistiinpanoja

# Liikkuvan mielen tukija -koulutuksen kuvaus

Aika	Aihe ja tavoite	Sisältö	Tarvikkeet	Muistiinpanoja
0.00 50 min.	ALOITUS Tutustuminen Orientoituminen koulutukseen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tervetuloa</li> <li>• Tutustuminen</li> <li>• Taustaorganisaation esittely</li> <li>• Toimintamalli, koulutuksen sisältö ja materiaalit</li> <li>• Päivän kulku, käytännön asiat</li> <li>• Toimintaperiaatteet ja pelisäännöt</li> <li>• Osallistujien omat odotukset</li> </ul>	<p>Oppi- ja koulutusmateriaali, fläppi- /valkotaulu ja tussit</p> <p>Tilaa liikkumiseen</p>	
0.50 10 min.	BIOPAUSSI	WC, otetaan lisää kahvia ym.		
1.00 45 min.	IKÄÄNTYMINEN, MIELENTERVEYS JA LIIKKUMINEN Orientoituminen koulutuksen teemoihin Osallistajat saavat tietoa ja työkaluja perustella, miten liikkuminen ja mielen hyvinvointi tukevat ikääntyneen kokonaisvaltaista toimintakykyä ja elämänlaatua.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kouluttajan alustus</li> <li>• Ryhmätyöskentely</li> <li>• Ryhmätyön purku ja yhteinen keskustelu</li> </ul>	<p>Oppi- ja koulutusmateriaali</p> <p>Muistiinpanovälineet</p> <p>Fläppi</p> <p>Lisämateriaali s. 26-28</p>	
1.45 45 min.	LIKKUMISEN ESTEET Osallistajat osaavat tunnistaa liikkumisen psyykkisiä ja sosiaalisia esteitä ja ymmärtävät kokemusten, omien ajatusten ja tunteiden vaikutusta liikkumiseen ja liikkeelle lähtöön.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kouluttajan alustus</li> <li>• Harjoitus "Kieltäytymisen syitä" case Matti</li> <li>• Keskustelu ja esimerkkejä psyykkisistä ja sosiaalisista liikkumisen esteistä</li> <li>• Yksinäisyys</li> <li>• Harjoitukset "Liikuntajana" ja "Mitä tapahtui"</li> <li>• Purkukeskustelu</li> </ul>	<p>Työkirja</p> <p>Fläppi</p> <p>Tilaa liikkua</p> <p>Lisämateriaali s. 29-31</p>	
2.30 60 min.	RUOKAILU			
3.30 5 min.	KERTAUS	Kouluttajan lyhyt yhteenveto tähän asti. Kysyttävää?		

Aika	Aihe ja tavoite	Sisältö	Tarvikkeet	Muistiinpanoja
3.35 25 min.	ESTEIDEN KARTOITTAMINEN JA PURKAMINEN  Osallistujat saavat työkaluja kartoittaa ja purkaa liikkumisen esteitä voimavaralähtöisesti yhdessä ikääntyneen kanssa.  He osaavat kohdata ikääntyneen arvostavasti ja osaavat kannustaa ja rohkaista häntä löytämään omia arvoja ja mieltymyksiä tukevia tavoitteita arkiliikunnan ja aktiivisuuden lisäämiseksi.	Kouluttajan alustus  Kuunteluharjoitus Keskustelu <ul style="list-style-type: none"> <li>Hyvä kuuntelija / arvostava kohtaaminen</li> <li>PARAS-malli</li> <li>Vuorovaikutuksen vaaranpaikat</li> <li>Motivaatio, tavoitteet ja sitoutuminen</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kertaus</li> </ul>	Työkirja Lisämateriaali s. 32-35 Liite 5	
4.00 30 min.	HARJOITELLAAN  Osallistujat osaavat soveltaa arvostavan kohtaamisen periaatteita käytännössä ja etsiä ja löytää erilaisia vaihtoehtoja, mahdollisuuksia ja tarvittavaa tukea, jotta ikääntynyt saa itselleen mielekkään syyn lähteä liikkeelle.	Alustus <ul style="list-style-type: none"> <li>”Tukipolku” – prosessin kokonaiskuva</li> <li>Ennakkotehtävän läpikäynti</li> <li>Käytettävissä olevat muut työkalut</li> </ul> Kouluttajan ohjeistus harjoitteluun	Lisämateriaali s. 36 Oppimateriaali Ennakkotehtävä	
4.30 15 min.	KAHVITAUKO Virkistys	Kahvitauko		
4.45 65 min.	HARJOITELLAAN jatkuu	Ryhmätyöskentely Ryhmätyön purku Prosessin lopettaminen, keskustelu	Tilaa pari- ja ryhmätyöskentelylle	
5.50 10 min.	JAKSAMINEN  Osallistujat muistavat oman hyvinvointinsa priorisoimisen ja löytävät keinot siihen sekä ymmärtävät tietoisien läsnäolon vaikutukset hyvinvointiin.	Pariporina vapaaehtoisen jaksamisen keinoista > Tarjotin esim. fläpille	Oppimateriaali Fläppi / Post It -laput Tilaa parityöskentelylle	
6.00 60 min.	YHTEENVETO, PALAUTE, KOULUTUKSEN PÄÄTTÄMINEN  Osallistujille jää kokonaiskuva koulutuksen sisällöistä.  Osallistujat ovat innostuneita viemään opittua omaan toimintaansa.	Yhteenveto päivästä Oma pohdinta Yhteinen keskustelu Palaute Tavoitteiden toteutuminen Fiiliskierros Todistukset Kotiinlähtö	Työkirja Palautelomakkeet Fläppi, jossa omat odotukset Todistukset	
7.00	KOULUTUS PÄÄTTYY			

# Liikkuvan mielen tukija -koulutusosiot

Aloitus, tervetuloa koulutukseen Työkirja s. 5–6

**Kesto:** 50 min.

**Tavoite:** Tutustuminen ja orientoituminen koulutukseen

**Tarvikkeet:** Oppi- ja koulutusmateriaali, fläppi- / valkotaulu ja tussit  
Tilaa liikkumiseen

- Tervetuloa Liikkuvan mielen tukija -koulutukseen! Kouluttajan esittäytyminen.
- Lyhyt esittelykierros: Kuka, mistä, millä aatoksin? Nimilaput.
- Yhdistyksen / taustaorganisaation esittely
- Toimintamallin esittely (s. 5)
- Koulutuksen sisältö (s. 8) ja materiaalit (s. 7), aikataulu
- Käytännön asiat (tauot, wc, ruokailut)
- Toimintaperiaatteet
  - Koulutuspäivä koostuu yksilö- ja ryhmätyöskentelystä, keskustelusta ja harjoituksista.
  - Osallistujat tekevät omia muistiinpanoja ja täydentävät työkirjaa.
  - Kootaan pelisäännöt yhdessä esim. fläpille. (Työkirjassa s. 6: ”Mitkä asiat itselle tärkeitä, jotta turvallinen olo?”)
- ”Liikuntatuokio” ja osallistujien omat odotukset
  - Noustaan ja liikutaan, esim. lyhyt liikunnallinen tutustumisleikki
  - Lyhyt pariporina osallistujien odotuksista ja asenteesta (Työkirjassa s. 6: ”Mitä haluat oppia / kokea koulutuspäivän aikana?” ja ”Mitä annettavaa sinulla on koulutukselle ja Liikkuvan mielen tukijana ikääntyneelle?”)
  - Kerää keskustelun perusteella heränneitä odotuksia ja tavoitteita fläpille. Niihin palataan koulutuksen loppuvaiheessa.
- ”Onko tässä vaiheessa kysyttävää?”

## Biopaussi

Kesto 10 min.

## Ikääntyminen, mielenterveys ja liikkuminen Työkirja s. 7–15

**Kesto:** 45 min.

**Tavoite:** Orientoituminen koulutuksen teemoihin. Osallistujat saavat tietoa ja työkaluja perustella, miten liikkuminen ja mielen hyvinvointi tukevat ikääntyneen kokonaisvaltaista toimintakykyä ja elämänlaatua.

**Tarvikkeet:** Oppi- ja koulutusmateriaali, muistiinpanovälineet

**Lisämateriaalia s. 26–28:** Ikääntyminen ja mielenterveys, Ikääntyminen ja liikkuminen, Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin

### Alustus:

- Osiossa pohditaan ikääntymistä ja ikääntymiseen liittyviä käsityksiä, ilmiöitä ja muutoksia, mielen hyvinvointiin vaikuttavia asioita sekä liikkumisen ja arkiliikunnan tapoja ja merkitystä.
- Liikkuvan mielen tukija saattaa joutua perustelemaan esimerkiksi ikääntyneelle itselleen tai tämän läheisille, miksi ikääntyneen olisi hyvä liikkua enemmän tai olla aktiivisempi.

### Ryhmä- tai parityöskentely

- Kukin ryhmä tai pari pohtii oman osuutensa teemaa työkirjan tehtävien ja annettujen lisäkysymysten avulla. Kysymykset voi antaa esim. erillisellä paperilla. Keskeiset ajatukset kirjataan ylös ja jaetaan muulle ryhmälle yhteiseen keskusteluun. Hyvä mieli -kirjoja voi myös käyttää.

### Ryhmä 1. Ikääntyminen (työkirja s. 8–9)

- Pohtikaa vanhenemista ja vastatkaa työkirjan s. 9 kysymyksiin. Kuka on vanha? Miten vanhuus määritellään? Millaisia odotuksia / ennakkoluuloja ym. vanhuuteen liittyy? Miten ikääntyneen oma tai hänen lähipiirinsä / elinympäristönsä vanhuskäsitykset vaikuttavat ikääntyneen hyvinvointiin?
- Millaisia voimavaroja ikääntyneillä on?

### Ryhmä 2. Ikääntyminen ja mielenterveys (työkirja s. 10–11)

- Pohtikaa työkirjan tehtävien avulla, mikä kuormittaa ja mikä vahvistaa ikääntyneen mielenterveyttä. Mitä muutoksia ikääntyminen tuo tullessaan ja miten ne vaikuttavat toimintakykyyn?

### Ryhmä 3. Ikääntyminen, liikunta ja liikkuminen (työkirja s. 12–15)

- Pohtikaa liikkumisen (= liikunta ja kaikki aktiivisuus) ja mielenterveyden vaikutusta ikääntyneen toimintakyvylle ja vastatkaa työkirjan s. 14 ja 15 tehtäviin.
- Mitä pitäisi huomioida liikkeelle lähtiessä, jos ikääntynyt on liikkunut vähän tai ei lainkaan aikaisemmin? Miten askeleita saataisiin arkeen enemmän?

### Ryhmätyön purku

- Jokainen ryhmä esittelee lyhyesti oman aiheensa ja pohdintansa pääkohdat ja sen jälkeen muut voivat osallistua keskusteluun.

Vapaaehtoinen voi halutessaan keskustella teemoista ja käydä tehtäviä läpi myös ikääntyneen kanssa.



**Kesto:** 45 min.

**Tavoite:** Osallistujat osaavat tunnistaa arkiliikkumisen psyykkisiä ja sosiaalisia esteitä ja ymmärtävät kokemusten, omien ajatusten ja tunteiden vaikutusta liikkumiseen ja liikkeelle lähtöön.

**Tarvikkeet:** Työkirja, fläppi  
Tilaa liikkua

**Lisämateriaalia s. 29–31:** Kokemuksellinen toimintakyky, toimijuus ja elämänlaatu, Esimerkkejä liikkumisen esteistä, Yksinäisyys

### Alustus:

- On ikääntyneitä, jotka eivät liiku lainkaan eivätkä osallistu esimerkiksi ryhmätoimintoihin tai harrastuksiin, vaikka fyysisesti siihen pystyisivätkin.
- Joskus lähtemiseen riittää, että joku pyytää, mutta ei aina.
- Kieltäytyminen saattaa herättää väärinymmärryksiä ja ärsytystä pyytäjässä. Luullaan, että ikääntynyt kieltäytyy laiskuuttaan tai on vain itsepäinen. Hyvät neuvot ja patistelut eivät tuo haluttua tulosta kuin ehkä hetkeksi. Ikääntynyt puolestaan jää vaille tarvitsemaansa tukea.
- Liikkumisen esteet liittyvät toimintakykyyn, joka on moniulotteinen kokonaisuus (työkirja s. 17). Toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista siinä ympäristössä, jossa hän elää.
- Kokemuksellinen toimintakyky ja toimijuus (työkirja s. 18–20)
  - Elämänlaadun ulottuvuudet linkittävät toimintakyvyn ja oman kokemuksen.

### Harjoitus työkirja s. 21

- Tarkoituksena on
  - kiinnittää huomio omiin tunteisiin ja ajatuksiin, kun haluaa auttaa ja mielestään tarjoaa toiselle hienoa mahdollisuutta lähteä liikkeelle ja osallistua, mutta toinen vain kieltäytyy sen enempää perustelematta. Tiedämmekö, mitä toinen itse haluaisi?
  - löytää erilaisia liikkumisen esteitä ja tunnistaa erityisesti psyykkisiä ja sosiaalisia syitä.
- Voidaan tehdä yhdessä tai pareittain. Yksi on ”Matti”, jota toiset yrittävät houkutella mukaan omaan toimintaansa. Matti vastaa vain ”ei”.
- Kuullaan lyhyet kommentit kieltäytymisen herättämistä tunteista kysyjässä ja pohditaan, miten ne mahdollisesti vaikuttavat jatkossa Matin kannalta.
- Kerätään työkirjan s. 22 taulukkoon / fläpille yhteisesti mahdollisia syitä, miksi Matti kieltäytyi. Millaisia sosiaalisia / psyykkisiä liikkumisen esteitä löytyy?

**Yksinäisyys** voi olla yksi liikkumisen este ja koskettaa eri ihmisiä eri tavoin. Jos on aikaa, voidaan keskustella hetki aiheesta.

- Itsenäisesti mietittäväksi työkirjan harjoitus s. 24. Vapaaehtoinen voi tehdä harjoituksen myös ikäihmisen kanssa. Samalla on mahdollisuus keskustella omista selviytymiskeinoista, ihmisuhteista, avunsaantikanavista ym. Tärkeää on, että olisi joku, johon voi aina ottaa yhteyttä ja tarvittaessa pyytää apua.

### Harjoitus työkirja s. 25 / 64

- Tarkoituksena on havainnoida omien kokemusten, ajatusten ja tunteiden vaikutuksia liikkumiseen.
  - Sovitaan matka A – B (sisällä tai ulkona). Matka on jaettu välietappeihin lapsuus, kouluikä, työikä, eläkeikä. Kuljetaan matka pareittain / pienryhmissä keskustellen samalla, miten ja millainen liikkuminen on kuulunut eri elämänvaiheisiin. Janan päässä keskustelua, miten aikaisemmat liikkumiskokemukset ovat vaikuttaneet siihen, miten suhtautuu liikkumiseen nyt. Matkan varrella voi huomioida myös muita tärkeitä elämäntapahtumia.
  - Esille voi tulla uskomuksia itsestään liikkujana. Miten ne vaikuttavat liikkumiseen? Esim. ”*En ole liikunnallinen.*” ”*Olen aina ollut kömpelö.*” Ovatko ne totta?
  - Onko itsellä sääntöjä liikkumisen suhteen? Esim. ”*Ei kannata lähteä ollenkaan ulos, jos ei ehdi / jaksa kävellä vähintään x km.*” ”*Pienestä lenkistä ei ole mitään hyötyä.*”
  - Miten tunteet vaikuttavat esim. liikkeelle lähtöön? ”*Harmittaa, ei huvita, väsyttää, tarvitsen nyt jotakin hyvitystä (telkkariohjelma, herkuja, alkoholia).*”
  - Vapaaehtoinen voi tehdä harjoituksen ikäihmisen kanssa.

### Kokemusharjoitus ”Mitä tapahtui?” työkirja s. 26.

Esimerkki: Matti osallistui kerran ikämiesten ryhmäliikuntatunnille.

- Tilanne: Hän ei kuullut eikä saanut selvää ohjaajan puheesta eikä pysynyt mukana.
- Tunteet: Häpeä, huonommuuden tunne, ärsytys
- Ajatukset: *Olen huono. En osaa enkä pysty tähän. Saa olla viimeinen kerta.*
- Käyttäytyminen: Ei lähde uudestaan. Pysyy kotona, katsoo telkkaria.
- Vaikutus: Helpotus, ettei tarvitse kokea ikäviä tunteita. Kunto huononee, sosiaaliset suhteet vähenevät, mieliala laskee...

### Ruokatauko

Kesto: 60 min.



## Lyhyt yhteenveto tähänastisesta

**Kesto:** 5 min.

**Tavoite:** Palautetaan mieleen ennen ruokailua käsitellyt asiat. Mahdollisuus kysyä ja tarkentaa.

- Pohdittu ikääntymistä ja siihen liittyviä muutoksia ja niiden vaikutuksia toimintakykyyn ja mielen hyvinvointiin. Saatu perusteluja, miksi kannattaa liikkua ja vahvistaa mielenterveyttä ja miten nämä tukevat toisiaan.
- Tutustuttu toimintakyvyn käsitteeseen ja tarkasteltu liikkumisen esteitä toimintakyvyn ulottuvuuksien kautta. Puhuttu kokemuksellisesta toimintakyvystä ja toimijuudesta ja hyvästä elämästä ja todettu, että toimintakyvyn sijaan tärkeämpää on elämänlaatu, jonka ulottuvuudet linkittävät toimintakyvyn ja oman kokemuksen.
- Harjoiteltu tunnistamaan omien kokemusten / ajatusten / tunteiden merkitystä nykyiseen liikkumiseen.
- Onko tässä vaiheessa kysyttävää / kommentoitavaa?



## Muistiinpanoja

## Esteiden kartoittaminen ja purkaminen Työkirja s. 27–33

**Kesto:** 25 min.

**Tavoite:** Osallistujat saavat työkaluja kartoittaa ja purkaa liikkumisen esteitä voimavara-lähtöisesti yhdessä ikääntyneen kanssa. He osaavat kohdata ikääntyneen arvostavasti ja osaavat kannustaa ja rohkaista häntä löytämään omia arvoja ja mieltymyksiä tukevia tavoitteita arkiliikunnan ja aktiivisuuden lisäämiseksi.

**Tarvikkeet:** Työkirja

**Lisämateriaalia s. 32–35:** Arvostava kohtaaminen, PARAS-malli, Motivoiva haastattelu, Motivaatio ja tavoitteet, Kuunteluharjoitus (Liite 5)

### Alustus: Arvostava kohtaaminen ja vuorovaikutus:

- Jotta liikkumisen psyykkisiin ja sosiaalisiin esteisiin päästään käsiksi, tarvitaan aikaa, läsnäoloa, aitoa kiinnostusta ja halua oppia tuntemaan ikääntynyttä ja hänen maailmaansa sekä ymmärrystä siitä, mikä saa ihmisen toimimaan ja lähtemään liikkeelle. Tärkein työkalu esteiden kartoittamiseen ja purkamiseen on arvostava kohtaaminen ja toimiva vuorovaikutus.

**Kuunteluharjoitus** 1 tai 2 (Liite 5) tai hengitysharjoitus, jos aikaa

**Yhteinen keskustelu**, mitä on ikäihmisen arvostava kohtaaminen (työkirja s. 27 ja 28).

**Vuorovaikutuksen vaaranpaikat**, esimerkkejä (työkirja s. 30)

**PARAS** -vuorovaikutusmallissa (työkirja s. 29) on kiteytettynä voimaannuttavan vuorovaikutuksen periaatteet.

### Alustus ja keskustelu: Motivaatio, tavoitteet ja sitoutuminen

- Motivaatio on liikkeelle paneva voima, joka ohjaa käyttäytymistä.
- Voiko toista ihmistä motivoida?
- Sisäisen ja ulkoisen motivaation eroa voidaan pohtia esimerkiksi työkirjan s. 31 tehtävän avulla ikäihmisen näkökulmasta. Työkirja s. 36 tehtävässä ”*Mihin ja miksi haluaisit Matin mukaan?*” vapaaehtoinen voi pohtia omaa motivaatiotaan.
- Omista mieltymyksistä ja arvoista kumpuava halu lähteä liikkeelle johtaa helpommin pysyvään muutokseen kuin ulkopuolelta tullut paine. Mikä olisi itselle hyvä syy tehdä jotakin ilman ulkoista pakkoa tai palkintoa. Keskustelussa ikääntyneen kanssa voi tulla ilmi toiveita, haaveita ja arvostuksen kohteita, joiden pohjalta voi miettiä mielekkäitä tavoitteita liikkumisen lisäämiseksi.
- Muutos ei ole aina helppo. Mitä, jos tulee repsahdus? Viittaus tarkistuslistoihin (työkirja s. 33).

## Harjoitellaan Työkirja s. 34-49

**Kesto:** 1 t 50 min. sis. kahvitauko 15 min.

**Tavoite:** Osallistujat osaavat soveltaa arvostavan kohtaamisen periaatteita käytännössä ja etsiä ja löytää erilaisia vaihtoehtoja, mahdollisuuksia ja tarvittavaa tukea, jotta ikääntynyt saa itselleen mielekkään syyn lisätä aktiivisuuttaan.

**Tarvikkeet:** Oppimateriaali, ennakkotehtävä

**Lisämateriaalia s. 36:** Liikkuvan mielen tukiprosessi

### Alustus

- Käydään läpi työkirjassa s. 35 kuvio Liikkuvan mielen tukiprosessin kulku
- Harjoituksen tavoitteena on kokeilla ja löytää hyviä kysymyksiä ja muita työkaluja, joiden avulla käytännössä kartoitetaan toiminnan esteitä, löydetään ratkaisuja, mielekästä tekemistä ja hyviä syitä lisätä liikkumista, aktiivisuutta ja osallisuutta, mikä tukee ikääntyneen kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- Toimintamallia on tarkoitus hyödyntää omassa toimintaympäristössä. Käydään yhdessä läpi ja täydennetään ennakkotehtävä ”Palvelupolut” oman paikkakunnan ikäihmisille tarkoitetuista palveluista (työkirja s. 55–62). Listaus toimii vapaaehtoisen työkaluna, joka helpottaa sopivan tekemisen, avun ja tuen löytymistä ikääntyneelle.
- Muistutetaan työkalupakista: koulutusmateriaalit, tehdyt harjoitukset, keskustelut ja pohdinnat Hyvä mieli -kirjan keskusteluteemat ja tehtävät sekä Liikkuvan mielen tukija -työkirjassa olevat liitteet, joita voi hyödyntää ikääntyneiden kanssa työskentelyssä.
  - Liite 1 / ennakkotehtävä Palvelupolut
  - Liite 2 Koetun hyvinvoinnin mittari prosessin alussa ja lopussa
  - Liite 3 Liikuntakokemukset
  - Liite 4 Muita työkaluja
- Voidaan jakaa lisäesimerkkejä ja -ideoita.

### Kahvitauko

Kesto: 15 min.



## Ohjeistus pari- / ryhmätyöskentelyyn Työkirja s. 34–48

- Pienryhmä tai pari sopii, kuka eläytyy ikääntyneen (kohderyhmähenkilö) rooliin. Kohderyhmähenkilö voi olla joku tuttu ikääntynyt tai kuviteltu henkilö, kuten työkirjan esimerkkihenkilö Matti. Toiset ovat Liikkuvan mielen tukijoita. Työkirjaa täydennetään työskentelyn edetessä kirjaamalla käytettyjä kysymyksiä ja työkaluja ja muita havaintoja työskentelyyn liittyen sekä kohderyhmähenkilöä koskevia muistiinpanoja.
- Jokainen ryhmä miettii aluksi työkirjan s. 36 tehtävät.
- Tutustutaan kohderyhmähenkilön arkeen s. 38–41 esim.
  - *Mitä kuuluu? Kerro tavallisesta arkipäivästäsi.*
- Tehdään lisäkysymyksiä / keksitään sopivia työkaluja, jotta saadaan vastauksia työkirjaan s. 42–47. Kartoitetaan vastausten perusteella ikääntyneen tilannetta, toiveita ja tarpeita ja liikkeelle lähtemisen esteitä.
- Keksitään yhdessä mieluinen tavoite s. 46.
- Etsitään ja löydetään sopivia vaihtoehtoja ja tarvittavaa tukea tavoitteen saavuttamiseksi oman paikkakunnan palvelupolkujen ja muiden vaihtoehtojen avulla s. 47.
- Tehdään alustava suunnitelma s. 48.

### Vaihtoehtoja työskentelyyn

1) Kaikki ryhmät harjoittelevat omaan tahtiin koko prosessin. (Kaikki eivät ehdi loppuun saakka. Keskustelu harhautuu...)

2) Mennään koko prosessi yhdessä samavaiheisesti ohjaajan ajastaessa. (Selkein tapa, tarvittaessa voi ohjeistaa lisää. Kaikki pysyvät aikataulussa ja saavat kokemuksen koko prosessista.)

### Muistiinpanoja

## Ryhmätyön purku

- Jakakaa kokemuksia sekä ikääntyneen että tukijan roolista käsin.
- Miten vuorovaikutus toimi? Tunsiko ”ikäntynyt”, että hänet kohdattiin arvostaen ja kunnioittaen ja että hän tuli kuulluksi?
- Millaiset kysymykset toimivat / eivät toimineet?
- Mitä muita työkaluja käytitte / olisitte voineet käyttää?
- Mikä tuntui helpolta / vaikealta?
- Muita tärkeitä huomioita?
- Mitä kaipaisit lisää?
- Oikeaa järjestystä etenemiselle ei ole ja asiat tulevat usein esille limittäin ja lomittain! Tärkeintä on, että ikäihminen tulee kohdatuksi ja kuulluksi rauhassa ja kiirehtimättä. Kaikki asiat vievät oman aikansa.

## Prosessin lopetus – ohjaajan yhteenveto ja keskustelu (työkirja s. 49)

- Tavoitteena muistuttaa, että prosessi päättyy aikanaan ja vapaaehtoisen antama aika ja läsnäolo on ollut arvokasta, vaikka näkyvää muutosta ei olisikaan havaittavissa liikkumisessa.

*”Jos haluan onnistua johdattelemaan jonkun ihmisen tiettyyn päämäärään, minun on ensin ymmärrettävä hänen tämänhetkinen tilansa ja aloitettava juuri siitä. Jos en sitä osaa, petän itseäni uskoessani pystyväni auttamaan muita.*

*Auttaakseni jotakuta minun on toki ymmärrettävä asiasta enemmän kuin hän, mutta ennen kaikkea minun on ymmärrettävä, mitä hän ymmärtää. Jos en siihen pysty, ei auta, että osaan ja tiedän enemmän kuin hän.*

*Jos kuitenkin haluan osoittaa oman taitavuuteni, se johtuu turhamaisuudestani ja ylimielisyydestäni ja etsin oikeastaan hänen ihailuaan auttamisen sijaan.*

*Kaikki aito auttaminen alkaa nöyryydellä autettavan edessä. Siksi minun tulee ymmärtää, ettei auttaminen ole hallitsemista vaan palvelemista. Mikäli en tähän pysty, en pysty myöskään auttamaan ketään.”*

Søren Kierkegaard

## Liikkuvan mielen tukijan oma jaksaminen ja tietoinen hyväksyvä läsnäolo

Työkirja s. 50–51

**Kesto:** 10 min.

**Tavoite:** Osallistujat muistavat oman hyvinvoinnin priorisoimisen ja löytävät keinot siihen sekä ymmärtävät tietoisien läsnäolon vaikutukset hyvinvointiin.

**Tarvikkeet:** Työkirja s. 50–51, Post It -laput

- Auttajana on ensin laitettava happinaamari itselle. – Millaisia ovat omat elämäntavat ja palautumistaidot? Miten taustayhdistys tukee vapaaehtoisiaan? Onko mahdollisuus työnohjaukseen ja mitä hyötyä siitä on?
- Pariporina: Lue läpi työkirja s. 50 ja jaa parin kanssa omat jaksamiskeinosi. Voitte kerätä keinot lapuille yhteiselle tarjottimelle, josta kaikki voivat saada ideoita itselleen.

### Tietoinen hyväksyvä läsnäolo

- Kouluttajan muistutus, mitä tietoinen läsnäolo on ja mitä hyötyä siitä on hyvinvoinnille.
- Voidaan tehdä hengitysharjoitus, jos aikaa.
- Vapaaehtoinen voi tehdä tietoisuusharjoituksia myös ikääntyneen kanssa.

### Muistiinpanoja



## Yhteenveto ja koulutuksen päättäminen

**Kesto:** 60 min.

**Tavoite:** Osallistujille jää kokonaiskuva koulutuksen sisällöistä.  
Osallistujat ovat innostuneita viemään opittua omaan toimintaansa.

**Tarvikkeet:** Työkirja, palautelomakkeet, fläppi, jossa omat odotukset, todistukset

### Yhteenveto

- Käytiin läpi perusteita, miten liikkuminen ja mielen hyvinvointi tukevat ikääntyneen kokonaisvaltaista toimintakykyä ja elämänlaatua.
- Pohdittiin ikääntyneen arvostavaa kohtaamista.
- Tunnistettiin liikkumisen psyykkisiä ja sosiaalisia esteitä.
- Etsittiin keinoja purkaa esteitä voimavarakeskeisesti yhdessä ikääntyneen kanssa – tärkein keino on arvostava kohtaaminen ja läsnä oleva toimiva vuorovaikutus.
- Halutaan kannustaa ja rohkaista ikääntynyttä löytämään omia arvoja ja mieltymyksiä tukevia tavoitteita arkiliikunnan ja aktiivisuuden lisäämiseksi (motivaatio muutokseen).
- Osataan etsiä ja löytää omalta paikkakunnalta erilaisia vaihtoehtoja, mahdollisuuksia ja tarvittavaa tukea tavoitteiden saavuttamiseksi ja käyttää myös muita työkaluja.
- Huolehditaan omasta jaksamisesta.
- Hyödynnetään tietoisesti hyväksyvän läsnäolon mahdollisuuksia lisäämään omaa ja ikääntyneen hyvinvointia.

**Oma reflektointi** työkirja s. 52

- Jokainen tekee itsenäisesti.

**Keskustelu** (pariporina + yhteinen)

- Kysymyksiä
- Ryhmän tavoitteiden toteutuminen
- Mitä ja miten aiot hyödyntää käytännössä?
- Jatko omassa organisaatiossa

**Palautelomakkeen täyttäminen**

**Lyhyt fiiliskierros**

**Todistusten jako**

**Kiitos aktiivisesta osallistumisesta! Hyvää kotimatkaa!**

## Muistiinpanoja

# OHJAAJAN JA TOIMINNAN TUEKSI

Tähän osioon kerätty lisätietoa ja -materiaalia koulutuksen aihepiireistä. Kussakin koulutusosiossa on viittaus ao. materiaaleihin.

## Ikääntyminen, mielenterveys ja liikkuminen

Ikääntyminen ja mielenterveys Työkirja s. 10-11

Maailman terveysjärjestö (WHO): ”Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy käyttämään omia kykyjään ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä tekemään työtä ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.”

Mielenterveys on voimavara, joka vaihtelee meillä jokaisella elämäntilanteen ja olosuhteiden mukaan. Mielenterveyttä voi vahvistaa kaiken ikää.

Ikääntyvän mielen voimavaroja ovat mm. kertyneet elämäkokemukset, hyvä itsetuntemus, kehittyneet tunnetaidot, kyky optimoida tekemisiään ja kompensoida toimintakyvyn puutteita.

- Tarkkaavuuteen, mieleen painamiseen ja nopeaan päättelyyn liittyvät valmiudet heikkenevät iän myötä ja tiedonkäsittelyprosessit hidastuvat, mutta tunteiden säätely ja arjen ongelmanratkaisutaidot usein paranevat.
  - Tunnetaitoja ovat mm. kyky tynnyttellä itseä ja sietää ristiriitoja ja ajoittaista epämukavuutta, suhteellisuudentaju, tyyneys erilaisten elämäntapahtumien edessä, valmius hyväksyä se mikä jo on tapahtunut, valmius päästää irti turhasta murehtimisesta, kyky tietoisesti läsnäoloon sekä myötätunto itseä ja muita kohtaan.
- Resilienssi (selviytymiskyvykyys) on osa terveyttä ja mielenterveyttä. Se on sitkeyttä, myönteisyyttä, tulevaisuudenuskoa ja kykyä hoksata omia vaikutusmahdollisuuksia myös vastoinkäymisissä ja haastavissa tilanteissa. Resilienssi auttaa myös hahmottamaan omaa jaksamista, vähentämään kuormitusta, rajaamaan ja sanomaan ”ei”.
- Kyky tunnistaa ja käyttää erilaisia selviytymiskeinoja vaikeissa tilanteissa lisää mielen joustavuutta ja auttaa pärjäämään elämänkriiseissä.

## **Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät ikääntyessä**

- Mielenterveys vahvistuu suojatekijöiden avulla ja heikkenee riskitekijöiden vaikutuksesta. Vahvistamalla suojatekijöitä vahvistetaan mielenterveyttä ja rakennetaan puskuria vaikeiden olosuhteiden varalle.
- Ikääntymiseen liittyy sekä myönteisiä että ei-toivottuja muutoksia.
  - Eläköityminen, ja sen myötä saavutettu mahdollisuus omaan aikaan ja itsensä toteuttamiseen, toimintakyky, terveys, elin- / asuinympäristö, ihmissuhteet, ympäristön suhtautuminen, roolit, itsemääräämisoikeus.
  - Vaikka toimintakyky heikentyy ja mahdolliset sairaudet lisääntyvät iän myötä, lisääntyvät myös voimavarat, kuten erilaiset taidot ja elämäkokemuksen kautta saatu viisaus.
- Toimintakyvyn huononeminen heikentää usein elämäntilannetta, osallistumismahdollisuuksia ja taloudellista asemaa. Yksi pahimpia pelkoja on itsemääräämisoikeuden menettäminen.
- Ikääntymisestä huolimatta ihmisen tulee tuntee olonsa hyväksi ja tasapainoiseksi ja kokea selviytyvänsä arjesta.
- Mielekäs tekeminen, sosiaaliset suhteet, itsenäinen asuminen riittävän tuen turvin, taloudellinen turvallisuus ja mahdollisuudet vaikuttaa omaa elämää koskeviin päätöksiin vahvistavat mielenterveyttä.
- Mielenterveyden häiriöt, kuten masennus, ovat hoitoa vaativia sairauksia.

## **Virheellisiä käsityksiä ikääntyneiden mielenterveydestä:**

- Alakulo ja jopa masennus kuuluvat vanhenemiseen eikä niitä siksi tarvitse hoitaa.
- Menetykset ja luopumiset kuuluvat vanhenemiseen, niihin sopeutumiseen ei tarvita mitään erityistä tukea.
- Ikääntymiseen kuuluvien menetysten ja sairauksien takia ihmissuhteet vähenevät ja siksi on luonnollista, että ikääntynyt vetäytyy omiin oloihinsa.
- Vanhat ihmiset eivät pelkää kuolemaa.

## **Ongelmien erityispiirteitä**

- Ikääntyneet eivät useinkaan hae aktiivisesti apua oireisiinsa.
- Ikääntyneiden psyykkisiä oireita ei aina tunnisteta, vaan ne tulkitaan somaattisiksi vaivoiksi (sydänoireet tms.). Kukaan ei huomaa kysyä, painaako joku asia mieltä tms.
- Oireilun taustalla voi olla menneisydessä tapahtunut menetys, joka aktivoituu ikäihmisenä.
- Erilaisia psyykkisiä häiriöitä voi esiintyä samanaikaisesti useita ja niiden lisäksi vielä somaattisia sairauksia. Moninaisuus vaikeuttaa häiriöiden tunnistamista.
- Ongelmilla on usein merkittäviä vaikutuksia toimintakykyyn.
- Liikkumiskyvyn heikkeneminen uhkaa elämänlaatua ja itsemääräämisoikeutta.

## Ikääntyminen, liikunta ja liikkuminen (työkirja s. 12–15)

WHO:n liikuntasuositus työkirjassa s. 13 kertoo, minkälaista fyysistä aktiivisuutta ja kuinka paljon 65 vuotta täyttäneille suositellaan.

- Minimisuosituksilla saavutetaan todennäköisemmin terveyshyötyjä, mutta paikallaan olon korvaaminen millä tahansa fyysisellä aktiivisuudella edistää terveyttä.
  - Kannattaa liikkua oman toimintakyvyn ja terveydentilan sallimissa rajoissa.
  - Liikuntamäärää ja -tehoa voi lisätä vähitellen.
  - On hyvä valita liikuntamuotoja, jotka haastavat tasapainoa ja vahvistavat lihaksia.
- Liikkeelle lähtö on helpompaa tutusta asiasta vähän kerrallaan. Sidotaan uusi tekeminen mahdollisuuksien mukaan vanhoihin rutiineihin. Käytetään niitä voimavaroja, joita on.
    - Omista tarpeista ja mieltymyksistä käsin on hyvä aloittaa.
    - Hyvän ja toimivan vahvistaminen on helpompaa kuin huonon poistaminen.
    - Pilkotaan isot tavoitteet pienemmiksi. Pienistä, arkeen sovitettavista askelista tulee helpommin rutiini kuin jättiloikista.
    - Huomataan onnistumiset ja pienikin edistyminen. Onnistunut kokeilu vahvistaa pystyvyyden tunnetta ja saa yrittämään uudestaan.
    - Hyvä lähtee poikimaan!
    - Arkiaskareet, esimerkiksi kaupassakäynti voi olla samalla monipuolista liikuntaa.
    - Lähtökohtana on liikkuminen ja voimavarakeskeinen vuorovaikutus.
  - Psykkisten voimavarojen tukeminen auttaa pitämään liikuntakykyä yllä. Vaikka fyysinen toimintakyky huononisi, mielen sinnikkyys ja joustavuus auttavat liikkeelle ja keksimään uusia tapoja liikkua.
  - Liikunnan ja hyvän mielenterveyden positiivinen kehä (työkirja s. 14):
    - Liikunnan hyötyjä: Liikkumiskyvyn, lihasvoiman ja tasapainon ylläpitäminen, kaatumisten ehkäisy, itsenäinen asuminen, päivittäiset askareet sujuvat, auttaa pysymään terveenä, parantaa muistia, piristää mieltä, parantaa unta, voi tavata muita ihmisiä
    - Hyvä mielenterveys auttaa arvostamaan itseään ja pitämään huolta itsestään, jolloin haluaa tehdä asioita, jotka lisäävät hyvää oloa ja ovat itselle tärkeitä.
  - Jos liikkumiskyky on jo heikentynyt tai ikääntynyt ei muuten voi tai halua lähteä ulos tai osallistua tarjolla olevaan toimintaan, on hyvä etsiä vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia mukavaan ja mielekkääseen liikkumiseen ja tekemiseen kotona tai etäyhteydellä.
  - Luonto ja kulttuuri vahvistavat mielen hyvinvointia ja saavat liikkeelle.

# Liikkumisen esteet

## Kokemuksellinen toimintakyky, toimijuus, elämänlaatu

- Mitattavissa olevan (kävelynopeus, puristusvoima, laboratorioskokeet, muistitestit, jne.) toimintakyvyn sijaan elämänlaadun kannalta merkittävämpi on ihmisen oma kokemus toimintakyvystään. Ulkopuolisen arvio ja ikäihmisen oma kokemus eivät aina ole yhtenevät.
- Psykologisten perustarpeiden tukeminen edesauttaa hyvän ja merkityksellisen elämän toteutumista:
  - autonomia, mahdollisuus vaikuttaa itseä koskeviin päätöksiin
  - kyvykkyys, kokemus omasta selviytymiskyvystä ja mahdollisuus käyttää omia vahvuuksia ja opittuja taitoja
  - yhteenkuuluvuuden tunne ja kokemus, että on hyväksytty ja arvostettu omana itsenään
- Ikäihminen voidaan nähdä oman elämänsä toimijana omassa elinympäristössään niillä resursseilla ja voimavaroilla, joita hänellä on, vaikka aktiivisuus olisi vähentynyt. Kts. kuva työkirjan sivulla 20; toimijuus on tilannesidonnaista.
- Toisen puolesta tekeminen, asioista päättäminen ja liika auttaminen voivat heikentää ikääntyneen toimintakykyä.



### Muistiinpanoja

## Esimerkkejä liikkumisen esteistä (työkirja s. 22)

### **Fyysisiä**

- Kipu
- Huono kuulo / näkö
- Sairaus

### **Psyykkisiä**

- Identiteetti, persoonallisuus
- Pelko (jaksaminen, kaatuminen, tartuntatautilanne)
- Ei kiinnostaa, ei tykkää, ei arvosta, ei tärkeää
- On joskus kokeillut, ei onnistunut
- Asenne, ennakkoluulot
- Ei tarpeeksi tietoa
- Mieliala
- Muistiongelmät, toiminnan ohjaus
- Elämänhallinta

### **Sosiaalisia**

- Häpeä
- Normatiiviset käsitykset, ikäsyrjintä, sukupuoli, etninen tausta
- Kokemus, että ei kuulu joukkoon, on erilainen
- Ei roolimallia
- Ei kaveria tai samanhenkistä seuraa
- Ei viihdy isossa porukassa
- Elämänmuutos (uusi asuinympäristö, leskeytyminen, ym.)
- Ammattiauttajien antama huono ohjeistus
- Läheisten varoittelu, vähättely, puolesta päättäminen

### **Ympäristö**

- Ei-saavutettava (vaikeakulkuisuus, huonot kulkuyhteydet, ei esteetön, aistitoiminnot)
- Ei itselle sopivaa tarjontaa
- Turvattomuus
- Tarvittava tuki puuttuu

Näkyvä este liikkeelle lähtöön voi olla fyysinen, esimerkiksi sydänsairaus, mutta todellinen este psyykinen, esimerkiksi pelko sydänkohtauksesta tai sosiaalinen, esimerkiksi häpeä huonosta kunnosta.

## Yksinäisyys

- Yksinäisyys on aina henkilökohtainen kokemus. Ikääntyneet ovat moninainen joukko ihmisiä, joten heidän yksinäisyytensäkin taustalla on hyvin monenlaisia elämänvaiheita ja -tapahtumia sekä niihin liittyviä ihmissuhteita. Voi olla koko elämän jatkuvaa yksinäisyyttä, vasta myöhemmällä iällä koettua yksinäisyyttä tai yksinäisyyttä, joka on helpottanut vanhemmalla iällä.
- Yksinäisyyttä voidaan kokea suhteessa läheisiin, laajempiin yhteisöihin ja toisinaan myös ympäröivään yhteiskuntaan. Se voi olla rakkauden ja kiintymyksen kaipuuta, yhteen kuulumattomuuden, arvottomuuden ja tarpeettomuuden tunnetta. Yksinäisyys ei aina ole vain mukavan seuran kaipuuta, vaan se voi huonokuntoiselle vanhukselle olla myös uuvuttava kokemus yhteiskunnallisesta osattomuudesta ja oman elämän merkityksettömyydestä.
- Yksinäisyys voi liittyä muuttuneisiin tai toteutumattomiin sosiaalisiin rooleihin, kuten puolison menettäminen, kumppanin kaipuu, lapsettomuus ja lapsenlapsettomuus tai eläkkeelle jääminen.
- ”Rakoilevan sosiaalisen saattueen” (ruumiin rajallisuus, hyvän ystävän kaipuu, kokemus vieraasta kulttuurista ja erilaiset vanhemmuuteen liittyvät kitkat) myötä sosiaalinen osallisuus ja mahdollisuus siihen voi vähentyä ja sosiaalisiin suhteisiin kohdistuvat odotukset jäädä toteutumatta.
- Menneisyyden traumat, kuten lapsuuden sotakokemukset tai vanhemman menettäminen saattavat vaikuttaa yksinäisyyden kokemukseen.
- Ihmisen elämänkulkunsa aikana omaksumat sosiaaliset roolit säilyvät myös vanhetessa. Aina niitä ei ulkoapäin tunnisteta ja ikääntynyt nähdään vain kasvottomana avun tarpeen kohteena. Ihminen voi kokea ”sosiaalisen kuoleman”, mikä tarkoittaa, että häntä ei syystä tai toisesta pidetä enää vuorovaikutuksen arvoisena, vaan hänet ohitetaan.
- Monet ikääntyneet osaavat käsitellä yksinäisyyteen liittyviä vaikeita tunteita kertyneiden elämäntaitojensa avulla ja usein sietävät yksinoloa paremmin kuin nuoremmat.
- Ikääntyneellä pitää olla mahdollisuus halutessaan myös omaan rauhaan.
- Tärkeä merkitys yksinäisyyden lievittämisessä on arkiympäristöllä ja saavutettavuudella. Onko ikääntyneen mahdollista ottaa osaa ympäristönsä toimintoihin? Millaiset kulkumahdollisuudet ovat ja onko tarvittavaa apua saatavilla?



# Esteiden kartoittaminen ja purkaminen

## Arvostava kohtaaminen

- Tasavertaista, vastavuoroista, yhdenvertainen minä-sinä -suhde (vrt. minä-se)
- Läsnäolevaa
- Toisen ihmisyyttä, inhimillistä elämää, kokemuksia, tunteita ja ihmisarvoa kunnioittavaa
- Ei riippuvainen toisen saavutuksista, onnistumisista tai epäonnistumisista
- Hyväksyvää, vaikka itse olisi eri mieltä
- Ainutkertaista, luottamuksellista
- Puhutaan aikuiselle!

## Vuorovaikutuksen vaaranpaikat

- Toisen puolesta tietäminen ja päättäminen, valmiit ratkaisut ja neuvot saattavat pahentaa tilannetta, vaikka tarkoitus on hyvä.

### **Vuorovaikutus ei toimi, jos toinen kokee**

- ettei tule kuulluksi ja ymmärretyksi
- että tunteet eivät ole oikeutettuja
- että pitäisi muuttua, olla toisenlainen
- että kuuntelijaa ei kiinnosta.

### **Tästä seuraa, että hän**

- > joutuu puolustuskannalle
- > harmistuu, vihastuu
- > tuntee syyllisyyttä, turhautuneisuutta, huonommuutta

Luottamuksen syntyminen vaatii aikaa ja läsnäoloa.

## PARAS-malli

PARAS-mallissa on kiteytetty vahvuuslähtöisen vuorovaikutuksen periaatteet (vs. asiantuntijalähtöinen, jossa neuvotaan, korjataan ja annetaan valmiita ratkaisuja):

- Etsi hyvää, tunnista tiedot, taidot ja tekeminen. Luo hyvää fiilistä.
- Kehu. Vahvista olemassa olevaa ja opeta tarvittaessa uutta. Näin vahvistat pystyvyyttä.
- Auta tavoitteissa. Vahvista ”vanhaa hyvää” ja rakenna yhdessä uusia tavoitteita sen varaan autonomiaa tukien.
- Auta suunnittelussa. Käytä hyväksi tottumusten luomisen periaatteita; pienet usein toistetut askeleet vievät paremmin perille kuin jättiloikat.
- Auta tuen saamisessa. Millaista tukea tarvitaan, mistä sitä saa ja miten.
- Sovi seurannasta. Miten edistyminen huomataan?

PARAS pohjautuu motivoivan haastattelun periaatteille, jotka löytyvät mm. Käypä hoito -suosituksesta. Mallin avulla pyritään herättämään omaehtoista muutoshalukkuutta.

## Motivoiva haastattelu (Käypä hoito -suositus)

**Motivoiva haastattelu on potilaan ja ammattilaisen väliseen yhteistyöhön perustuva vuorovaikutusmenetelmä, jolla pyritään löytämään ja vahvistamaan potilaan motivaatiota elämäntapamuutokseen.**

- Menetelmän perusajatuksena on, että kun potilas itse tunnistaa muutoksen tarpeen ja pohtii keinoja sen toteuttamiseksi, muutoksen todennäköisyys kasvaa.
- Menetelmä kehitettiin päihderiippuvuuksien hoitoon, mutta sittemmin sitä on käytetty myös pitkäaikaissairauksien lääkehoitojen toteuttamisessa ja hoitoon sitoutumisessa, painonhallinnassa ja liikuntainterventioissa.

**Suorat kehotukset elämäntapojen muuttamiseksi aiheuttavat yleensä vastareaktion.**

- Suostuttelu ja taivuttelu pahentavat tilannetta, sillä mitä enemmän potilas keksii perusteluja vanhan elämäntavan jatkamiselle, sitä vahvemmin hän uskoo itsekin perustelujaan.
- Olennaista on pyrkiä selvittämään potilaan omat arvot, tavoitteet, tavoiteltavan muutoksen merkitys ja käytettävissä olevat resurssit, sillä nämä ohjaavat potilaan motivoitumista.

**Motivoivan haastattelun keskeiset periaatteet ovat seuraavat:**

- Osoita empatiaa. Yksinkertaisin tapa osoittaa empatiaa on pitää katsekontakti potilaaseen, kuunnella tarkkaavaisesti ja todeta esim: ”kerro lisää...”, ”sinusta siis tuntuu siltä...”. Potilas kokee tulevansa kuulluksi ja ammattilainen voi varmistua, että ymmärtää kuulemansa oikein.
- Vahvista uskoa muutосkykyyn. Tunnistetaan ja nimetään potilaan vahvuuksia, löydetään aina ensin asian hyvät puolet ja pienetkin edistysaskeleet.
- Korosta ristiriitaa nykyisen ja tavoiteltavan tilanteen välillä. Elämäntapamuutosta motivoi havaittu ristiriita nykyisen käyttäytymisen ja potilaalle tärkeiden tavoitteiden ja arvojen välillä. Pyritään tuomaan epäsuhtaa esiin ja auttamaan potilasta itse puhumaan muutoksen puolesta.
- Vältä väittelyä, myötäile vastarintaa, keskustele myönteisesti. Potilaalla voi olla eri käsitys asioista kuin ammattilaisella, eikä ammattilaisen todistelu paranna asiaa. Aihe kannattaa jättää hetkeksi ja palata siihen toisessa yhteydessä. Ammattilaisen tulee myös myötäillä vastarintaa eikä provosoitua. Potilasta ei kritisoida, vaan osoitetaan ymmärrystä reaktioita kohtaan ja annetaan oikeutus tunteille: ”ymmärrän, että tupakoinnin lopettaminen on vaikeaa...”

**Motivoivan haastattelun perusmenetelmät:**

- Avoimet kysymykset. Tarkoituksena on saada potilas ajattelemaan aktiivisesti sekä saada selville, mitä potilas ajattelee. Avoimet kysymykset alkavat yleensä sanoilla mitä, miten, miksi, kuinka ja kerro. Tavoite on, että potilas puhuu enemmän kuin ammattilainen.
- Reflektioiva eli heijastava kuuntelu on haastava, mutta samalla tehokas keino viestittää potilaalle, että häntä todella kuunnellaan. Yhteenvedot ovat osa heijastavaa kuuntelua, ja sen tarkoitus on koota keskeisin siitä, mitä ammattilainen on kuullut ja ymmärtänyt. Samalla potilaalla on mahdollisuus vielä korjata ja täydentää kertomaansa. Tärkeää on myös kuunnella tarkkaan, mitä myönteistä potilas tulee sanoneeksi toiminnastaan tai itsestään. Motivoivaan haastatteluun kuuluu kärsivällisyys odottaa potilaan itseään motivoivia lauseita ja vahvistaa tätä puhetta.
- Suunnitelman tekeminen. Pyritään siihen, että keskustelun päätyttyä potilaalla on konkreettinen suunnitelma elämäntapamuutoksesta ja sen välitapit päätettyinä. Itse tehty suunnitelma sopii potilaan omiin arvoihin, tarpeisiin, tavoitteisiin ja resursseihin ja on siksi yleensä toteuttamiskelpoinen. Pitää kuitenkin muistaa, että potilaat motivoituvat siinä tahdissa, kun se on heille mahdollista, eikä sitä voi kiirehtiä.

## Motivaatio ja tavoitteet

Motivaatiolla tarkoitetaan usein tahdonvoimaa tehdä jotakin. Esimerkiksi kun tavoitellaan käyttäytymisen muutosta (esim. elämäntapamuutos), tarkastellaan, onko henkilöllä riittävästi motivaatiota tai kuinka motivoitunut hän on ponnistelemaan muutoksen aikaansaamiseksi.

Sisäinen (sisäsyntyinen) motivaatio tarkoittaa, että henkilö kokee tekevänsä valintojaan vapaasti eikä ole riippuvainen esimerkiksi muiden antamasta hyväksynnästä tai palkinnoista. Parhaimmillaan hän tuntee olevansa kyvykäs toimimaan itsensä hyväksi ja kokee, että voi itse vaikuttaa hyvinvointiinsa.

Sisäisen motivaation lisäksi myös ulkoisella motivaatiolla on merkitystä. Uusien käyttäytymismallien oppiminen vahvistuu esimerkiksi positiivisen palautteen ja muiden ulkoisten kannustimien avulla. Kun uusi asia tai muutos tuntuu vaikealta, ulkopuolinen kannustus ja tuki saattavat auttaa löytämään myönteisen suhtautumistavan itsen ja antaa voimavaroja muutoksen toteuttamiseen ja ylläpitämiseen. Myös yhteenkuuluvuuden tarve saattaa tyydyttyä osin muilta saadun hyväksynnän tai positiivisen palautteen avulla, jolloin ihminen kokee saavansa tukea ajatuksilleen, tunteilleen ja ponnisteluilleen. Hänellä on merkitystä muille.

Ulkoinen motivaatio (hyväksynnän tai palkkion saaminen, ulkopuolisen kehoitus) voi osin käynnistää ja ylläpitää käyttäytymisen muutosta, mutta usein sisäisen motivaation herääminen on edellytys käyttäytymisen pysyväälle muutokselle.

Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa on lähellä sisäisen motivaation käsitettä. Siinä ei varsinaisesti motivoida, vaan etsitään ihmiselle itselleen hyviä syitä asioiden tekemiseen ja käyttäytymiseen hänen omista arvoistaan ja arvostuksistaan.

Muutos ei ole pelkästään helppoa ja mukavaa, vaan siihen sisältyy myös haasteita ja vaikeuksia, kuten muutosta estäviä tunteita ja ajatuksia. Muutos ei siten ole aina motivoivaa. Muutos ei ehkä ala koskaan, jos jäädään etsimään ja odottamaan motivaatiota. Olennaista muutoksen kannalta on tunnistaa ja käsitellä muutoksen tiellä olevia tunteita ja ajatuksia. Tällaisia voivat olla esimerkiksi vanhoihin kokemuksiin liittyvät tunteet, erilaiset uskomukset, ennakkoluulot ja asenteet.

## Työkirja s. 31 tehtävä

### Ulkoinen motivaatio (keppi / porkkana; pakko / palkinto), esimerkkejä:

- Halu miellyttää, ei kehtaa kieltäytyä
- Läheiset ”pakottavat”
- Halu näyttää muille, että osallistuu, on mukana, tuntee itsensä tärkeäksi, kun varta vasten pyydetään
- Pääsee nopeammin eroon ja saa olla jatkossa rauhassa, kun suostuu tämän kerran

### Sisäinen motivaatio, esimerkkejä:

- Halu tavata muita ihmisiä, löytää samanhenkistä seuraa, kuulua joukkoon, torjua yksinäisyyden kokemusta
- Kiinnostus toimintaa kohtaan, halu kokeilla
- Halu pitää huolta itsestään, pysyä hyvässä kunnossa, jotta voi asua kotona ja hoitaa itse asioitaan
- Tekeminen vastaa omaa arvomaailmaa
- Halu oppia uutta, tutustua uuteen asiaan
- Liikkuminen palvelee jotakin muuta itselle tärkeää tavoitetta



# Harjoitellaan

Liikkuvan mielen tukiprosessi Työkirja s. 35

Kuvio havainnollistaa tiivistetysti vapaaehtoisen ja ikääntyneen yhteistä matkaa:

- Kohdataan ikääntynyt siinä, missä hän on (elämäntilanne, asuminen, ympäristö, kunto, vointi jne.).
- Halutaan aidosti tutustua häneen ja kuunnella häntä.
- Hyväksytään hänet sellaisena kuin on, vaikka oltaisiinkin eri mieltä asioista.
- Ollaan kiinnostuneita, kunnioitetaan ja arvostetaan hänen ajatuksiaan, tunteitaan, kokemuksiaan ja elämänhistoriaansa.
- Kartoitetaan, tuodaan näkyväksi ja vahvistetaan hänen voimavarojaan, vahvuuksiaan, osaamistaan, kyvykkyyttään ja selviytymistaitojaan. Vahvistetaan sitä, mikä toimii ja sujuu helposti.
- Kartoitetaan ja tunnistetaan liikkumisen / muutoksen toiveita ja tarpeita ja niihin liittyviä esteitä.
- Löydetään ikääntyneelle itselleen tärkeä tavoite ja motivaatio.
- Selvitetään vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia.
- Rohkaistaan ja autetaan alkuun, kuljetaan rinnalla, kannustetaan.
- Varmistetaan jatko.



# Liikkuvan mielen tukija -toimintamalli



Liikkuvan mielen tukija -toimintamalli on kehitetty MIELI Suomen Mielenterveys ry:n Liikkuva mieli ikääntyessä -hankkeessa järjestöjen vapaaehtoistoiminnan tueksi.

Toimintamallin tavoitteena on tukea ikääntyneitä, joilla on psyykkisiä ja sosiaalisia toiminnan haasteita. Malli antaa vapaaehtoisille työkaluja auttaa ikääntyneitä voimavaralähtöisesti löytämään itselleen mielekkäitä tapoja lisätä omaa aktiivisuuttaan, liikkua ja osallistua enemmän. Samalla tuetaan ikääntyneiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja elämänlaatua.

Toimintamalli sisältää vapaaehtoisten koulutuksen (1pv) ja seuraavat materiaalit:

- Liikkuvan mielen tukijan työkirja
- Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin
- Hyvän mielen tehtäviä -postikortit
- Liikkuvan mielen tukija -toimintamalli – Opas järjestöille
- Diapaketti

Toimintamalli on vapaasti otettavissa käyttöön ja hyödynnettävissä järjestöjen omassa vapaaehtoistoiminnassa.

Tervetuloa MIELI Suomen Mielen terveys ry:n kehittämään

# Liikkuvan mielen tukija -koulutukseen



**Pvm:**

**Aika:**

**Paikka:**

Koulutus on tarkoitettu ikäihmisten parissa toimiville järjestöjen vapaaehtoisille ja työntekijöille. Koulutus antaa tietoa ikääntyneen mielen terveyden ja toimintakyvyn yhteydestä toisiinsa sekä valmiuksia ja työkaluja kartoittaa ja purkaa voimavaralähtöisesti ikääntyneiden liikkumiseen ja liikkeelle lähtemiseen liittyviä psyykkisiä ja sosiaalisia esteitä.

Koulutus perustuu yksilö- ja pienryhmätyöskentelylle ja yhteiselle keskustelulle. Oppimateriaalina on koulutuksen aikana täydennettävä Liikkuvan mielen tukijan työkirja sekä oheismateriaalina Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin -kirja, jotka annetaan osallistujille.

**Ilmoittautuminen:**

**Koulutuksen järjestäjä ja lisätietoja:**

# Liikkuvan mielen tukija -koulutuspäivä

**Pvm:**

**Aika:**

**Paikka:**

**Klo**

Aamukahvia tarjolla

Tervetuloa

Tutustuminen, pelisäännöt

Koulutukseen orientoituminen

Ikääntyminen - Mielenterveys - Liikkuminen

Liikkumisen esteitä

Lounastauko

Esteiden kartoittaminen ja purkaminen

Harjoitellaan

Kahvitauko

Teema jatkuu

Vapaaehtoisen oma jaksaminen

Yhteenvedo, palaute, todistusten jako, koulutuksen päättäminen

Päivä päättyy





# TODISTUS

---

on osallistunut

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kehittämään

## Liikkuvan mielen tukija -koulutukseen

Koulutus antaa tietoa ikääntyneen mielenterveyden ja toimintakyvyn yhteydestä toisiinsa sekä valmiuksia ja työkaluja kartoittaa ja purkaa voimavaralähtöisesti ikääntyneiden liikkumiseen ja liikkeelle lähtemiseen liittyviä psyykkisiä ja sosiaalisia esteitä.

---

\_\_\_/\_\_\_ 202 \_\_\_

Paikka ja päivä

---

Kouluttaja

# Harjoituksia

## Kuunteluharjoitus 1 pareittain

### **Läsnä oleva kuunteleminen**

A kertoo lyhyesti (2 min.) tarinan: *Tänä aamuna... / Matkalla koulutukseen...*

B vain kuuntelee. Sen jälkeen B kertoo A:lle omin sanoin, mitä kuuli. A kuuntelee.

Keskustelu, miltä tuntui?

## Kuunteluharjoitus 2 pareittain

### **Voimaannuttava vuorovaikutus**

A kertoo lyhyesti (1–2 min.) jostakin onnistumisestaan, aikaansaannoksestaan, ideastaan.

B vastaa ”Ihan hyvä, mutta... (oletko ajatellut... kannattaisi vielä miettiä... sinun olisi pitänyt...)” *”Ihan kiva, että lähdit kävelylle, mutta pitäisi liikkua paljon enemmän, jotta siitä olisi hyötyä.”*

A kertoo uudestaan saman asian. B vastaa ”Hienoa / mielettömän hyvä...

KOSKA (perustelut)... JA miten / mitä voisit seuraavaksi... tms.”

*”Hienoa, että lähdit kävelylle, koska se on parasta liikuntaa ja virkistää mieltä.*

*Ja nyt kun pääsit alkuun, niin miltä sinusta tuntuisi ulkoilla useamminkin?”*

Keskustelu: Miten vastaamisen tapa vaikutti kertojan fiilikseen? Entä kertojan pystyvyyden tunteeseen ja halukkuuteen kertoa lisää? Miten vastaamisen tapa vaikutti siihen, miten vastaajana suhtauduit kertojaan ja hänen kertomukseensa?

# LÄHTEITÄ JA LISÄLUKEMISTA

Absetz, P. Voimaannuttava vuorovaikutus. OSA I Puheeksi ottamista käsittelevästä luennosta Metropolian, Hyvä kierre -hankkeen sekä Tule ry:n, Sydänliiton ja Syöpäjärjestöjen tilaisuudessa 3.11.2020. Noudettu 5.9.2021 osoitteesta <https://www.youtube.com/watch?v=JVeG7TNwAw4>

Absetz, P. Voimaannuttava vuorovaikutus. OSA III Puheeksi ottamista käsittelevästä luennosta Metropolian, Hyvä kierre -hankkeen sekä Tule ry:n, Sydänliiton ja Syöpäjärjestöjen tilaisuudessa 3.11.2020. Noudettu 5.9.2021 osoitteesta <https://www.youtube.com/watch?v=nIfHt7RFL10>

Borodulin, K. (2020). Iäkkäille suositellaan aiempaa monipuolisemmin liikuntaa. Noudettu 29.9.2021 osoitteesta <https://www.voimaavanhuuteen.fi/blog/iakkaille-suositellaan-aiempaa-monipuolisemmin-liikuntaa/>

Eläkeliiitto. (2021). +60-BAROMETRI. Yli 60-vuotiaiden hyvinvointi ja arki 2021. Noudettu 10.9. osoitteesta [https://elakeliitto.fi/sites/default/files/2021-09/El%C3%A4keliiitto\\_%2B60-barometri\\_2021.pdf](https://elakeliitto.fi/sites/default/files/2021-09/El%C3%A4keliiitto_%2B60-barometri_2021.pdf)

Erlund, M. (2020). Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin. MIELI Suomen Mielenterveys ry. Helsinki.

Järvinen, M. 2018. Motivoiva haastattelu vuorovaikutteisena ja potilaslähtöisenä ohjausmenetelmänä. Diaesitys. Noudettu 6.10.2021 osoitteesta <https://www.lapinkesayliopisto.fi/loader.aspx?id=ed28c708-5087-4c96-8721-d81dd30ebb30>

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. (2016). Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämisessä. 2. painos. Liikunta – ja hyvinvointiakatemia Oy. Vantaa

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2021. Motivoiva haastattelu. Noudettu 15.9.2021 osoitteesta <https://www.kaupahoito.fi/nix02109>

Mielenterveys elämäntaitona. (2020). Mielenterveyden ensiapu®1. MIELI Suomen Mielenterveys ry. Helsinki.

Noresvuo, P. (2021). Liikkuvan mielen tukijan työkirja ikääntyneiden liikkumisen tukemiseen. MIELI Suomen Mielenterveys ry. Helsinki.

Pirhonen, J., Seppänen, M., Pietilä, I., Tuominen, K., Jylhä, M. Vanhuus ja sosiaalinen kuolema Sosiaalisen kuoleman käsite vanhojen ihmisten haastattelupuheessa. Yhteiskuntapolitiikka 86 (2021):1. Noudettu 10.9.2021 osoitteesta [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140990/YP2101\\_Pirhonenym.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140990/YP2101_Pirhonenym.pdf?sequence=1)

Tiilikainen, E. (2019). Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämänkulku. Gaudeamus Oy. Helsinki.

UKK-instituutti. Työkaluja liikkumisen edistämiseen ikäihmisille. Noudettu 6.10.2021 osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/tyokaluja-liikkumisen-edistamiseen/tyokaluja-liikkumisen-edistamiseen-ikaihmisille/>

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n verkkosivut <https://mieli.fi/tag/ikaihmiset/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2021. Mitä toimintakyky on? Noudettu 27.9.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Liikkuvan mielen tukija -toimintamalli – Opas järjestöille tutustuttaa järjestöt, joilla on ikäihmisille suunnattua toimintaa, Liikkuvan mielen tukija -toimintamalliin ja materiaaleihin. Niillä tuetaan ikääntyneitä, joilla on arjen aktiivisuuteen ja liikkumiseen liittyviä psyykkisiä ja sosiaalisia toiminnan haasteita. Oppaan avulla järjestöt voivat myös kouluttaa omia vapaaehtoisiaan Liikkuvan mielen tukijoiksi.

Liikkuvan mielen tukija on vapaaehtoinen, joka ymmärtää hyvän mielenterveyden ja liikkumisen yhteyden ja niiden vaikutuksen ikääntyneen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Hänellä on työkaluja ikääntyneen arvostavaan kohtaamiseen ja liikkumisen esteiden poistamiseen huomioiden ikääntyneiden yksilölliset elämäntilanteet ja voimavarat. Tavoitteena on, että ikääntynyt löytää itselleen hyvän syyn lähteä liikkeelle tai lisätä muuten omaa aktiivisuuttaan ja saa siihen tarvitsemaansa apua. Samalla tuetaan ikääntyneiden hyvää elämänlaatua ja mielenterveyttä.

Liikkuvan mielen tukija -toimintamalli on kehitetty MIELI Suomen Mielenterveys ry:ssä opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa Liikkuva mieli ikääntyessä -hankkeessa 5/2019–4/2022.