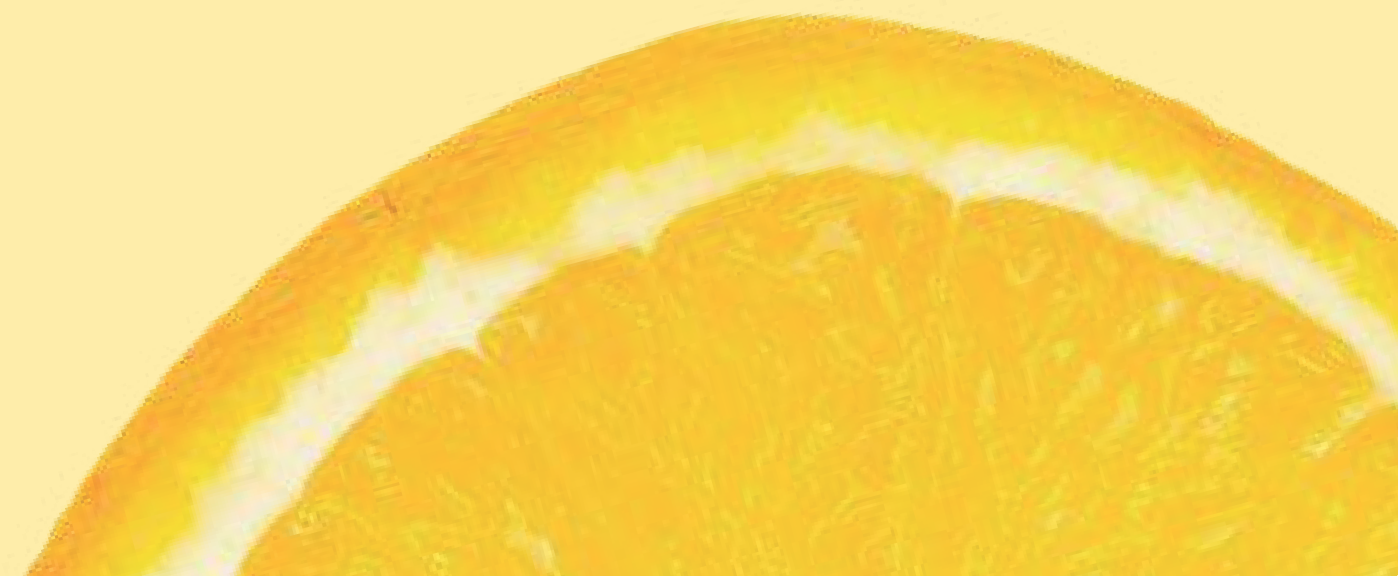


VIRTAA OMAAN ELOON -ETÄRYHMÄ

MIELLEN HYVINVOINTI



VOIKO ONNEN TAITOJA OPPIA?

Onnen taidot -video



MITÄ ON MIELEN HYVINVOINTI?

Mielen hyvinvointi on yksilöllinen kokemus mielen tasapainosta. Se tarkoittaa tyytyväisyyden tunnetta sekä elämän kokemista mielekkäänä ja merkityksellisenä. Se on voimavara, joka luo toivoa ja elämän iloa sekä vaikuttaa positiivisesti elämän haasteista selviämiseen.

www.ikäinstituutti.fi

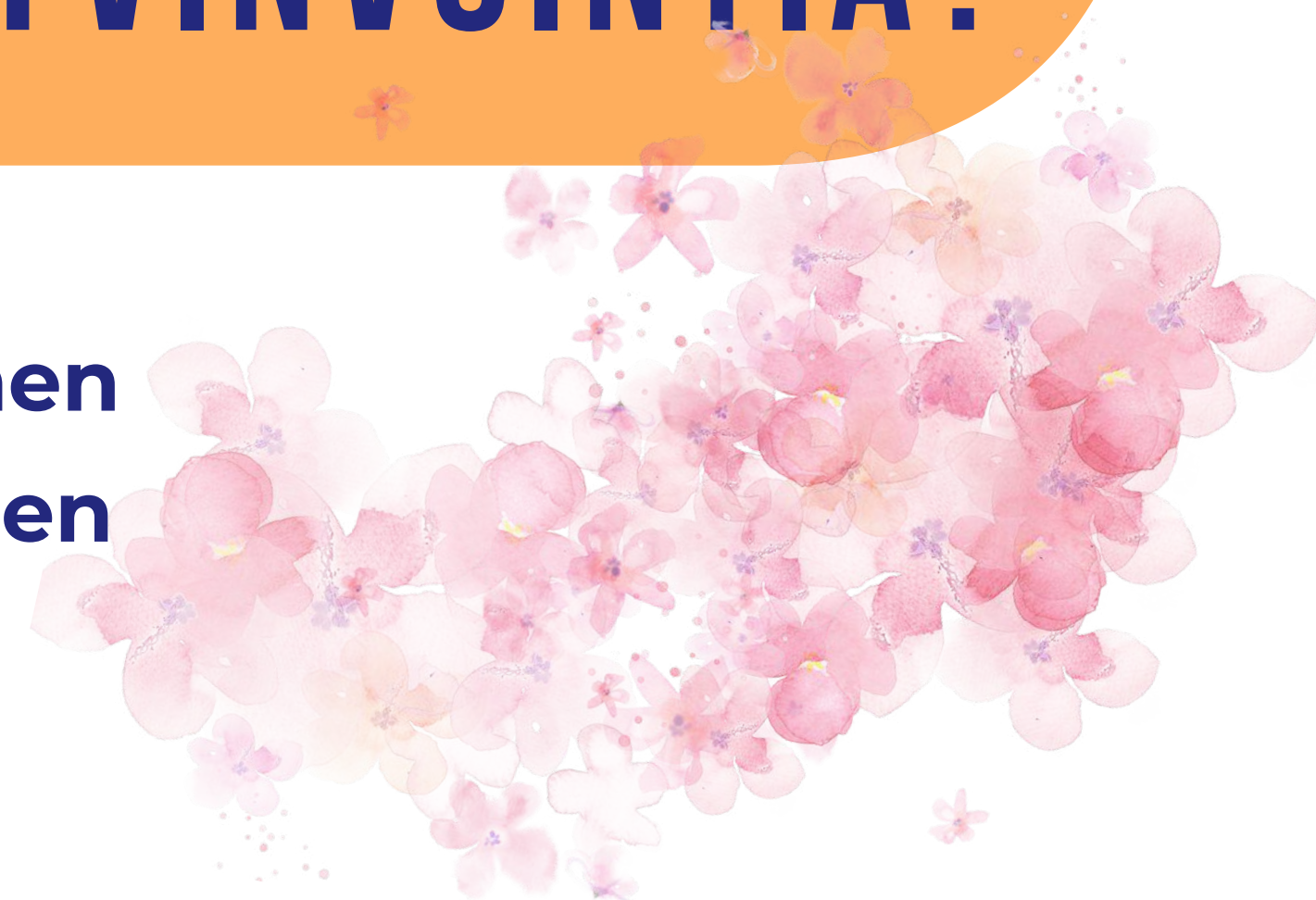
MIKÄ VAHVISTAA MIELEN HYVINVOINTIA?

Hyvät elintavat ja itsestä huolehtiminen

- Riittävä uni, ravinto, liikunta ja palautuminen
- Pienten taukojen ja oman ajan järjestäminen
- Hengitys- ja rentoutusharjoitukset

Ajattelutavat ja tunnetaidot

- Huolien käsittely (kirjaaminen, luokittelu, irti päästäminen)
- Tilaa myös vaikeille tunteille - kaikki tunteet ovat sallittuja
- Eletyn elämän muistelu myönteisessä hengessä
- Myötätunto itseä ja muita kohtaan
- Hyvän huomaaminen ja kiitollisuus
- Omien vahvuuksien ja arvojen tunnistaminen



MIKÄ VAHVISTAA MIELEN HYVINVOINTIA?

Sosiaaliset suhteet ja merkityksellisyys

- Yhteys läheisiin ja vertaistuki
- Merkitykselliset teot ja vapaaehtoistyö
- Uusien asioiden oppiminen

Tietoinen läsnäolo ja arjen voimavarat

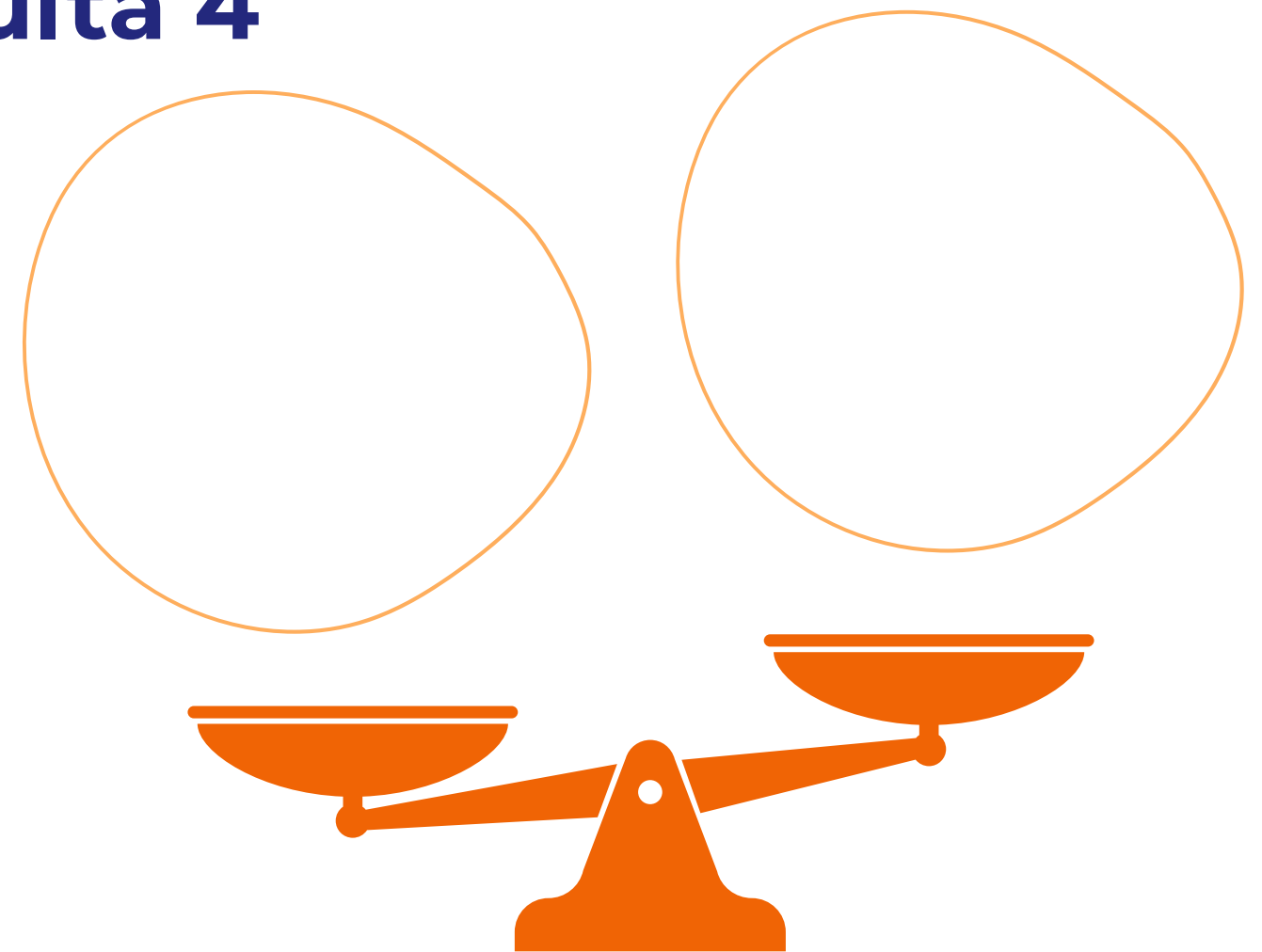
- Luontokokemukset ja aistien hyödyntäminen
- Hetkeen keskittyminen ja mielen rauhoittaminen
- Läsnäolo myös hoidettavan kanssa
- Tavoitteiden ja unelmien asettaminen



ITSENÄINEN TYÖSKENTELY

**Ota esiin kansion
mielen hyvinvoinnin kotitehtävistä sivulta 4
Voimavaravaaka-harjoitus
voimia vievistä ja tuovista asioista.**

Pohdi niitä hetki itsenäisesti.



KESKUSTELLEN

Jaetaan teidät pareihin.

**Keskustelkaa pareittain:
“Mitä keinoja olet löytänyt akkujen
lataamiseen ja mielen hyvinvointiin?”**



TAUKO



**Hetki
jaloittelua**

KIITOLLISUUS



Auttaa hyvän huomaamisessa

**Suuntaa ajatuksia myönteisiin
asioihin**

**Lisää voimavaroja ja tuo mielen
hyvinvointia**

KIITOLLISUUS-SANAPILVI

- Keskustelualueella on linkki kiitollisuusharjoitukseen. Klikkaa se auki.
- Vastaa kysymykseen “Mistä olet kiitollinen juuri nyt?” kirjoittamalla kohtaan *Type your answer right here...* ja paina *Submit*.
- Voit vastata niin monta asiaa kuin ehdit.

KANNUSTAVAT SANAT



KOTITEHTÄVÄT

**Tehkää itsenäisesti kansiota
mielen hyvinvointiin
liittyvät kotitehtävät sekä
tutustukaa vinkkeihin ja linkkeihin.**

PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA

**Miltä tämä
ryhmäkerta tuntui?**



Ryhmämalli on kehitetty
Oulun seudun omaishoitajat ry:n
OmaElo-hankkeessa vuosina 2024-2025



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026