

ETÄRYHMÄ: UNI JA LEPO

Tavoite: Lisätä tietoa unen ja levon merkityksestä hyvinvoinnille. Auttaa tunnistamaan unta heikentäviä tekijöitä, joihin voi itse vaikuttaa sekä tukea tarvittavien muutoksen tekemisessä.

10.00 **Aloit**us (5 min)

- Tervetuloa
- Fiiliksiä viime kerrasta

10.05 **Kotitehtäviin palaaminen** (10 min)

- Millaisia ajatuksia heräsi kotitehtävistä? Tutustuitteko linkkeihin?
- Millaisen tavoitteen ja konkreettisen keinon valitsit edellisen kerran teemaan liittyen.

17.45 **Johdattelu päivän aiheeseen: Uni ja lepo** (15 min)

18.00 **Lapsuuden unimuistelut** (5 min)

- Ei jaeta yhteisesti, vaan hetki muistellaan itsekseen. Samalla voi jaloitella.
- Jokainen voi omassa mielessään palata lapsuuden hyvään unimuistoon. Mitä asioita nukkumiseen tai unen saamiseen liittyi? Muistatko aistimuksia, tuoksua, tuntoa, ääntä, tapoja, asioita yms.
- *Hyvään muistoon palaaminen voi auttaa silloin kun uni ei tule tai hetkeen liittyviä asioita voi kokeilla hyödyntää nykyhetkessä.*

18.05 **Univisailua yhdessä** (20 min)

Voi tehdä molemmat tai vain toisen visailuvaihtoehdon. Ilman pitkiä keskusteluja kumpikin kestää n. 5 min, mutta

visat on hyvä käydä yhdessä keskustellen läpi. Ovat myös opettavaisia.

- Muistipuisto *Visa: Palautuminen ja uni*:
<https://www.muistipuisto.fi/tietoa/puistovisa-7-palautuminen-ja-uni/>
- Uniliitto: *Tiedätkö mitä uni on? Tee testi!*:
<https://www.uniliitto.fi/auta-unta/unen-itsehoito/tiedatko-mita-uni-on/>

18.25 **Huolihetki menetelmänä** (5 min)

- Esitellään kansion tulosteissa oleva Huolihetki ja kehotetaan tutustumaan kansion Levon eri tyypit -harjoitukseen.

18.30 **Yhteinen keskustelu** (10 min)

- Keskustellaan omista kokemuksista ja hyvistä vinkeistä uneen ja lepoon liittyen

18.40 **Rauhallinen hetki** (10 min)

- Hengitysharjoitus (Mielenterveystalo)(6:17):
<https://www.youtube.com/watch?v=b8c9NXGPhIQ>

18.50 **Lopetus** (10 min)

- Pyydetään tekemään kotitehtävät ja tutustumaan vinkkeihin ja linkkeihin
- Seuraavan kerran aihe
- Loppukeskustelu ja palaute

Halutessaan voi laittaa keskustelualueelle kysymyksen ja pyytää vastaamaan emojiilla:

Miltä tämä ryhmäkerta tuntui?

😊 = Hyvä 😐 = OK 😞 = Ei napannut