

The background is a solid, bright yellow. On the left side, there are three slices of orange and two green leaves. One orange slice is at the top left, another is in the middle left, and a third is at the bottom left. The leaves are positioned between the orange slices. The text is on the right side of the image.

VIRTAA OMAAN ELOON -RYHMÄ

MIELEN HYVINVOINTI



TERVETULOA

**Virtaa omaan eloon
-ryhmään!**

PÄIVÄN AIHE: MIELEN HYVINVOINTI



**Mielen hyvinvointi
on hyvän arjen perusta**

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 tunteet

- Huolten 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



KANNUSTAVAT SANAT

**Mitä kannustavaa toivoisit
jonkun sanovan sinulle itsellesi?**



KIITOLLISUUSKIERROS



**Kerro asia, josta olet
tänään tai tällä viikolla
ollut erityisen kiitollinen**

LINKKEJÄ MIELEN HYVINVOINNIN JA -TERVEYDEN TUKEMISEEN



- **mieli.fi**
- **oivamieli.fi**
- **enjaksa.fi**
- **Mielenterveystalo.fi**
- **Mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma**
- **Mielenterveyden keskusliitto**
- **Ikäopisto: Mielen hyvinvointi - tietoa ja tehtäviä**
- **Onnellisuusharjoitteet – viiden viikon harjoitusohjelma**
- **Omaolo-valmennus: arjen harmituksen vähentäminen**
- **Mene-luontoon-virtuaalisesti**



MISTÄ TUKEA MIELEN HAASTEISIIN?



- **Oma hyvinvointikeskus, työterveyshuolto**
- **MIELI Kriisipuhelin**, kun tarvitset keskusteluapua, aina auki p. 09 2525 0111
- **Valoa-chat** arkisin klo 12-15 www.valoachat.fi
- **Kirkon keskusteluapu, palveleva puhelin** joka päivä klo 18-24, p. 0400 22 11 80
- **Kirkon palveleva chat** ma-pe klo 16-20: www.kirkonkeskusteluapua.fi
- Oman hyvinvointialueen **Sosiaali- ja kriisipäivystys**, vakavan kriisin kohdatessa, esim. Pohde aina auki p. 044 703 6235
- **Digitaalinen sotekeskus Mielenterveys-chat**, esim. Pohde: www.digisotekeskus.pohde.fi
- Paikalliset **mielenterveysjärjestöt**



HARJOITUKSIA

Itsemyötätunnon harjoitus

Mennään luontoon virtuaalisesti

PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA

Mikä oli hyvää?

Mitä muuttaisit?

KOTITEHTÄVÄT

Seuraavan kerran aihe.

**Tehdään seuraavalle kerralle
siihen liittyvät kotitehtävät.**



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



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPA-OHJAUS 2024-2026