

TEEMAPYSÄKKI: 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.

10.15 **Johdattelu päivän aiheeseen: Uni ja lepo** (20 min)

- Unettomuuden määrittelyä ja kompastuskivet
- Unettomuuteen voi saada apua, lepokin tuo hyvinvointia
- Keskustelua ryhmän omista kokemuksista

10.35 **Ryhmäläisten univinkit** (yht. 20 min)

Tulostetuilla A4-kokoisilla pohjilla on univinkkejä, jotka ohjaaja on leikannut valmiiksi nipuiksi. Tulosteista leikattuja nippuja tarvitaan niin monta kuin pareja muodostuu ryhmässä. (Jos 8 ryhmäläistä, niin 4 samanlaista nippua.)

- Jaetaan ryhmä pareihin ja annetaan, joka parille yksi nippu univinkkejä. He levittävät ne pöydälle ja valitsevat sellaiset vinkit, jotka on koettu toimiviksi ja myös sellaiset, joita haluaisi kokeilla jatkossa. Tyhjille lapuille voi kirjoittaa omia hyviksi havaittuja vinkkejä. (10 min)

- Käydään ryhmien valitsemat vinkit läpi yhdessä. (10min)

10.55 **Lapsuuden unimuistelut** (5 min)

- Ei jaeta yhteisesti, vaan hetki muistellaan itsekseen.
- 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.*

11.00 **Unenhuollon keinot ja lisämateriaalit** (15 min)

- Käydään yhdessä läpi dioille kootut keinot unenhuoltoon sekä tutustutaan linkkivinkkeihin
- Annetaan "Huolihetki" ja "Ohjeita unenhuoltoon" -materiaalit kansioon lisättäväksi. Esitellään Huolihetki-menetelmä pääpiirteittäin.

11.15 **Rentoutusharjoitus istuen** (10 min)

- Hengitysharjoitus (Mielenterveystalo)(6:17):
<https://www.youtube.com/watch?v=b8c9NXGPhIQ>
- Mindfulness harjoitus - kesäpäivä rannalla 4 min (Sydänliitto) (3:56):
<https://www.youtube.com/watch?v=bm-HrNBv1wU>
- Lyhyt rentoutus (Mielenterveystalo) (6:15):
<https://www.youtube.com/watch?v=nZe0IEZ3gRo>

11.25 **Lopetus** (5 min)

- Kotitehtävien ja vinkkilistan jako
- Seuraavan kerran aihe
- Loppukeskustelu ja palaute.

Mukaan otettavaa:

Tietokone

Kaiutin

Ohjaajan nimikyltti

Tarjottavat

Tulosteet:

- Leikattavat univinkit (useampi nippu)
- Huolihetki
- Ohjeita unenhuoltoon
- Levon eri tyypit tehtävä
- Kotitehtävät
- Vinkkejä uneen ja lepoon
- Vinkki vitokset unen tueksi
- Uni ja lepo -johdanto, ohjaajan tueksi (voi soveltaa)

