



Mindful Ageing Tukiryhmä:
Ohjaajan opas

Mindful
Ageing 

Tuottanut Inova Consultancy Ltd August 2021



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Johdatus oppaaseen

Mindful Aging -hankkeen tavoitteena on edistää yli 50-vuotiaiden terveellisiä elämäntapoja verkko-oppimisen ja tukiryhmien avulla. Yleisenä tavoitteena on auttaa ikääntyneitä kehittämään positiivista ajattelutapaa ikääntymistä kohtaan ja omaksumaan aktiivinen lähestymistapa hyvinvointiin.

Hanke perustuu Mindful Aging -kumppaneiden Isossa-Britanniassa, Bulgariassa, Irlannissa, Ranskassa ja Suomessa suorittamaan tutkimukseen. Hankkeessa on kehitetty uusia koulutusmenetelmiä, joilla tuetaan iäkkäitä ihmisiä tekemään hyödyllisiä muutoksia ajattelutapaansa ja jokapäiväiseen elämäänsä. Tämä sisältää:

- 3 päivän bootcamp-ohjelma, jossa tarkastellaan erilaisia positiivisen psykologian ja mindfulnessin työkaluja ja tekniikoita.
- Tietoisien ikääntymisen tukiryhmät, jotka tarjoavat vertaistukea ja mentorointia. Ne auttavat ottamaan harjoitteet osaksi jokapäiväistä rutiinia ja muuttamaan niitä totumuksiksi.
- Tämä opas esittelee tietoisien ikääntymisen tukiryhmä. Opas on suunniteltu kouluttajien, valmentajien ja tukityöntekijöiden käyttöön metodologian toteuttamiseksi monissa eri ympäristöissä.

Lisätietoja projektista saat osoitteesta <https://mindfulageing.eu/> tai seuraa meitä Facebookissa.

Yhteistyökumppanit:



Sisällysluettelo:

Tietoisien ikääntymisen tukiryhmät: Metodologia	5
Metodologian mukauttaminen tietoisien ikääntymisen tukiryhmien luomiseksi	6
Tietoisien ikääntymisen tukiryhmät – filosofiamme	7
Tietoisien ikääntymisen tukiryhmien edut	8
Kysymyksen tärkeys	9
Kuva 3: Toiminnan oppimisprosessi	9
Kuva 4: Kokemuksellinen oppimissykli	11
Toiminnallisen oppimisen edut	12
Tärkeimmät tulokset ja yleiskuva ohjauksesta	12
Tukiryhmien pilotointi ja raportointi	13
Tietoisien ikääntymisen tukiryhmien perustaminen ja toiminta	14
Ryhmän kokoonpano	15
Sopivat osallistujat tukiryhmään	16
Tapaamisen pääpiirteet	16
Tietoisien ikääntymisen tukiryhmä - 1. tapaaminen	17
Tietoisien ikääntymisen tukiryhmä – 2. tapaaminen	18
Tietoisien ikääntymisen tukiryhmä – 3. tapaaminen	19
Vaiheittainen ohjausprosessi	20
2. Sopimus ja hallinto	20
3. Osallistujien esittely	20
4. Tukiryhmän metodologian esittely	22
Kyselytekniikka	22
Ohjaajan työkalupakki	24
Jännitystä vähentäviä harjoituksia	26
Harjoitus 1: Avain -harjoitus	26
Harjoitus 2: Kuka sinä olet? Merirosvolaivaharjoitus	26
Tapaamiskertojen harjoituksia	28
Harjoitus 1: Ajattele toisin	28
Harjoitus 2: Vanha nainen/ Nuori nainen	29
Harjoitus 3: Negatiivisten asioiden kääntäminen positiivisiksi	30
Harjoitus 4: Tunnekortit	31
Harjoitus 5: SMART-tavoitteiden asettaminen	32
Harjoitus 6: Elämänpyörä	33
Harjoitus 7: Kuumailmapallo	34

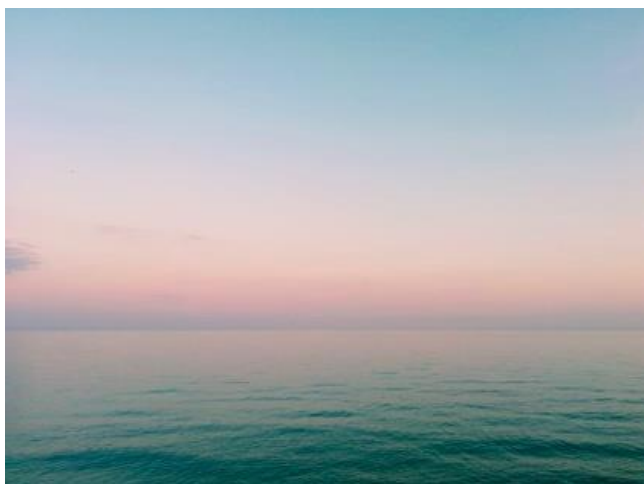
Harjoitus 8: Näkötauluni	35
Harjoitus 9: Suhteita refleктоiva harjoitus	36
Harjoitus 10: 6 erotusastetta:	36
Meditaation harjoitusohjeet	37
Seuraavat vaiheet	38
Liitteet:	39
Mindful Ageing, Tukiryhmän (Support Group) Oppimissopimus:	39
Mindful Ageing, itsearviointilomake	39
Mindful Ageing Support Group, arviointilomake	41
Viitteet	41

Mindful Ageing tukiryhmät: Metodologia

Tietoisien ikääntymisen tukiryhmät ovat sarja intensiivisiä pienimuotoisia tukiryhmiä, joiden tavoitteena on tulla itseään ylläpitäviksi. Tukiryhmät perustuvat mentorointi- ja valmennusmetodologiaan, jonka avulla osallistujia rohkaistaan positiiviseen toimintaan henkisen hyvinvoinnin edistämiseksi pitkällä aikavälillä.

Taitava ohjaaja kannustaa osallistujia asettamaan tavoitteita (esim. osallistumaan tunnin mittaiselle joogatunnille joka viikko) ja ryhmä tukee toisiaan näiden tavoitteiden saavuttamisessa. Ryhmiä tuetaan työskentelemään yhdessä ja tulemaan omatoimisiksi. Tavoitteena on rakentaa paikallisia verkostoja ja torjua eristyneisyyden tunnetta. Tämä menetelmä antaa osallistujille onnistumisen tunteen, mikä tukee hyvää (tavan säilymistä korkealla tasolla) jatkumista alkuperäisen ohjelman jälkeen. Tämä johtuu siitä, että osallistujat ovat aktiivisesti mukana tukemassa toisiaan.

Tietoisien ikääntymisen tukiryhmät perustuvat muokattuina Inovan palkittuun ja innovatiiviseen Circles-metodologiaan. Perinteisessä Circle™:ssä ohjaaja työskentelee noin 5 mentoroitavan kanssa ryhmässä. Ohjelmassa yhdistyvät ryhmäkeskustelu ja yksilöllinen asioiden esittely, reflektointi, tavoitteiden asettaminen ja henkilökohtainen toiminnan suunnittelu. Vertaistuki on keskeinen osa metodologiaa. Kuten Circles™:ssä, tukiryhmiä johtavat aluksi ammattitaitoiset ohjaajat, joilla on asiantuntemusta toimintaoppimisesta ja metodologiasta. Nämä ohjaajat "lisäävät" valittujen osallistujien taitoja, jotta nämä ottaisivat vastuulleen ryhmien johtamisen ja näin varmistaisivat niiden jatkuvuuden ohjelman rahoituskauden jälkeen..



Kuva1: Valokuva auringonlaskusta valtameren yllä. Otettu Google-kuvahausta.

Metodologian mukauttaminen tietoisien ikääntymisen tukiryhmien luomiseksi

Positiivisen ikääntymisen tukiryhmät on luonut Inova Consultancy Oy, joka on tämän metodologian asiantuntijakumppanina muiden projektikumppaneiden rinnalla tehnyt perusteellista tutkimusta suoraan kohderyhmän (50+ aikuiset) kanssa.

Kohderyhmään kuuluivat ne, jotka tällä hetkellä noudattavat positiiviseen psykologiaan liittyviä käytäntöjä, kuten Mindfulness, jooga, meditaatio jne., ja ne, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta. Tutkimusvaiheeseen otettiin mukaan myös laajempia sidosryhmiä, mukaan lukien henkilöstö, joka tukee iäkkäitä ihmisiä organisaatioista kaikista kumppanimaista. Näiltä ryhmiltä saatu palaute on auttanut meitä kehittämään materiaaleja ja lähestymistapoja, joita voidaan käyttää sekä Mindful Aging Bootcampsissa että Mindful Aging tukiryhmissä.

Keskeisiä havaintoja ovat mm:

- Väestön ikääntyminen on yksi suurimmista sosiaalisista ja taloudellisista haasteista, joita eurooppalaiset yhteiskunnat kohtaavat 2000-luvulla.
- Yksi väestön ikääntymisen seurauksista on työvoiman jakautumisen muutos, joka johtaa työväestön vähenemiseen ja ikääntyneiden työntekijöiden osuuden kasvuun taloudessa.
- Mindfulness-tekniikoiden harjoittaminen saattaa vähentää stressiä, huolta ja yksinäisyyttä sekä parantaa mielenterveyttä, unta, tietoisuutta, itseluottamusta, kognitiivista toimintaa ja psyykkistä hyvinvointia.
- Huomattava osa ikääntyneistä pelkää yksinäisyyttä, sosiaalista syrjäytymistä ja ikääntymistä. Aktiivista osallistumista yhteiskuntaan on kannustettava "syrjäytymissuuntauksen" torjumiseksi.
- Vanhemmat aikuiset yleensä eristäytyvät menettäessään osan fyysisistä kyvyistään, koska he pelkäävät näyttää muille, etteivät he ole enää entisellään, mikä johtaa luottamuksen ja ilon menettämiseen.
- Kaikissa maissa tutkimukseen osallistuneet ikääntyneiden parissa työskentelevät asiantuntijat ilmaisivat vahvan kiinnostuksensa osallistua mindfulnessiin ja positiiviseen psykologiaan liittyviin aktiviteetteihin ja valmennuksiin, eli meditaatiokursseihin, joogatunteihin ja fyysiseen harjoitteluun, erityisesti aamutunneilla

Kopio koko raportista löytyy [verkkosivuiltamme](#).

Tietoisien ikääntymisen tukiryhmät – filosofiamme

- Tukiryhmämme noudattavat filosofiaamme tarjota osallistujille turvallinen ja ystävällinen tila työskennellä yhdessä yhteisen päämäärän eteen.
- Tukiryhmät antavat osallistujille mahdollisuuden ja tilaa jakaa asioitaan, ongelmiaan, mahdollisuuksiaan ja haasteitaan muiden kanssa.
- Tukiryhmät mahdollistavat ideoiden ja keskustelun tuottamisen.
- Tukiryhmien avulla osallistujat voivat katsoa eteenpäin ja suunnitella seuraavia askeleitaan saavuttaakseen tavoitteensa tietoisien ikääntymisen kehittämisessä.
- Itsereflektiota ja itseluottamusta rohkaistaan jatkuvasti.
- Osallistujat ovat tekemisissä samanhenkisten ihmisten kanssa ja verkostoituvat torjuakseen eristyneisyyden ja yksinäisyyden tunteita..
- Istuntojen loppuun mennessä jokainen osallistuja on matkalla kohti aktiivisempaa, positiivisempaa iää. Jokainen osallistuja asettaa itselleen erityisiä tavoitteita resilienssin rakentamiseksi ja positiivisen ja aktiivisen vanhemman iän kehittämiseksi.



Kuva 2: Pilvinen sininen taivaasta. Otettu Google-kuvahausta

Tietoisen ikääntymisen tukiryhmien edut



Kysymyksen tärkeys

Harjoittelun aikana ihmiset joutuvat usein neuvojen antamisen ansaan oikeiden kysymysten sijaan. Tukiryhmän metodologia haastaa tämän käsitteen keskittämällä kaiken oppijan tarpeisiin. Oppiminen on jatkuva matka, jonka polun voi paljastaa vain yksilö itse. Tukiryhmät auttavat paljastamaan tämän tiedon jakamalla ja oppimalla toisiltaan.

Kuten Nancy Kilne kirjoitti: "Kaikkien vuoro [puhumiseen] lisää ryhmien älykkyyttä. Tietäminen, että heitä ei keskeytetä, vapauttaa ihmiset ajattelemaan nopeammin ja sanomaan vähemmän. (*Time To Think 2002*)

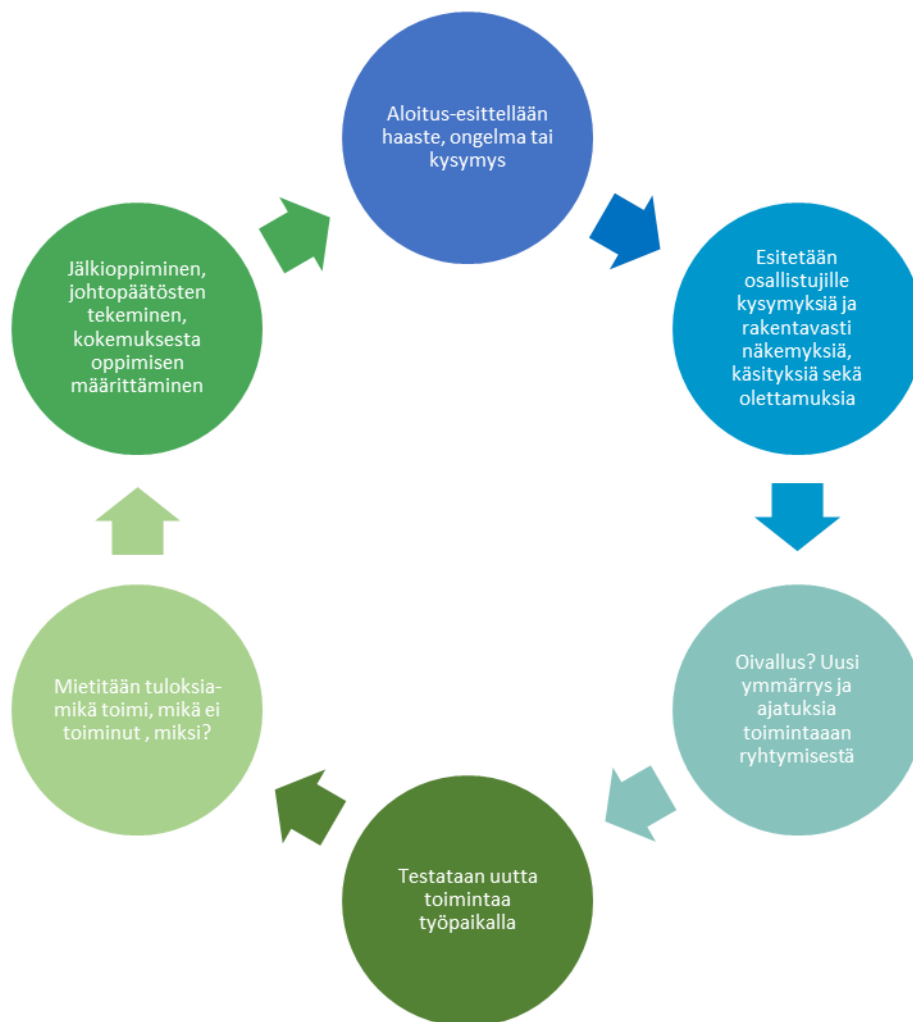
Ajatteliija [esittäjä] tarvitsee tietoa – oikeilla hetkillä. Tukiryhmissä painopiste on kyseenalaistamisessa neuvonnan sijaan. Ohjaajana on äärimmäisen tärkeää, että annat osallistujien löytää omat vastauksensa (tai neuvonsa) esittämällä oivaltavia ja pohtivia kysymyksiä (ja innostamalla muita osallistujia tekemään samoin). Tämän taustalla on ajatus, että osallistujia rohkaistaan kyseenalaistamaan vastauksensa ja tukemaan muita ryhmän jäseniä pohtimaan, miksi he vastasivat tiettyihin kysymyksiin tietyllä tavalla. Tämä voidaan saavuttaa monilla tavoilla, kuten ryhmäkeskusteluilla, ehdotettujen harjoitusten suorittamisella ja/tai muiden osallistujien ohjatuilla kyselyillä.

Esimerkki: Kun käytät ohjatun kyselyn käsitettä, annat jokaiselle osallistujalle aikaa keskustella kohtaamastaan haasteesta / mahdollisuudesta, jota he haluavat tutkia (5-15 minuuttia ryhmän koosta riippuen). Muut ryhmän jäsenet kuuntelevat tarkasti ja esittävät kysymyksiä. Kysymykset, jotka antavat ryhmän jäsenille mahdollisuuden ymmärtää asiaa täydellisemmin, tuovat uusia oivalluksia, joita esittelevä osallistuja ei ehkä ole ajatellut ja/tai muuttaa näkökulmaansa haasteeseen/mahdollisuuteen. Seurauksena on, että ryhmä avaa tien kohti lisälöytöjä ja itserefleksion vahvistamista.

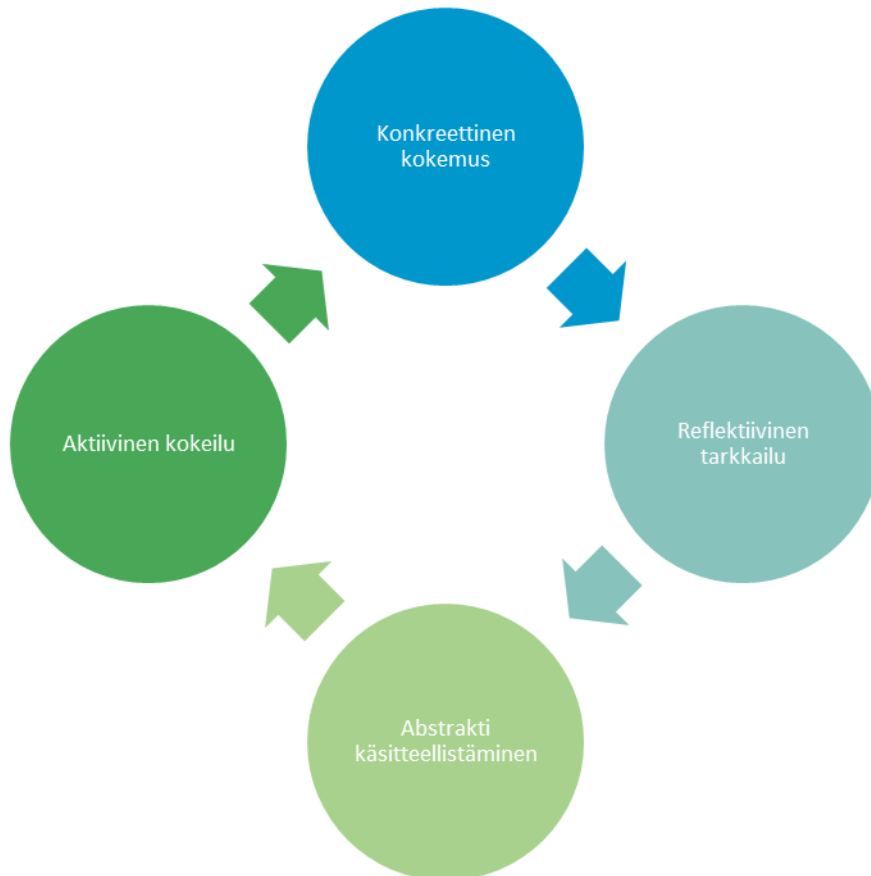
Metodologia on tehokas, koska se asettaa oppijan tilanteen keskipisteeseen ja yhdistää teoreettisen oppimisen todelliseen kokemukseen. Kyse on toimista ja toteutuksesta, ei hypoteettisista skenaarioista.

Seuraavalla kahdella sivulla on kaksi mallia, jotka auttavat selittämään tukiryhmän metodologian tarkoitusta, prosessia ja arvoa.

Kuva 3: Toiminnallinen oppimisprosessi



Kuva 4: Kokemuksellisen oppimisen sykli



Saat lisätietoja katsomalla hyödyllisiä videoita yllä olevista malleista:

- **Mitä on toiminnallinen oppiminen?**
https://www.youtube.com/watch?v=IAJ0z_IdZXE
- **Kolb 3 minuutissa** <https://www.youtube.com/watch?v=ObQ2DheGOKA>
- **Miten opimme luonnollisesti**
<https://www.youtube.com/watch?v=aF63HHVbpQ8>

Toiminnallisen oppimisen edut:

- Tämän lähestymistavan avulla voit saada syvemmän käsityksen kohtaamastasi tilanteesta ja voit luoda vaihtoehtoja ja ratkaisuja.
- Se haastaa oletukset, joille suunnitelmasi rakentuvat.
- Sen avulla voi tarkistaa suunnitelmat, ideat ja ratkaisut – ovatko ne asianmukaisia ja realistisia?
- Ryhmäkeskustelun avulla sallistujilla on enemmän mahdollisuuksia havaita sellaisia asioita, ratkaisuja ja lähestymistapoja, joita he eivät ole aiemmin ajatelleet.
- Se voi auttaa paljastamaan sokeat pisteet.
- Se tarjoaa tavan sekä haastaa ideasi että maksimoida mahdollisuutesi saavuttaa tavoitteesi.

Tärkeimmät tulokset ja ohjauksen yleiskatsaus:

Suosittellemme, että tukiryhmää kohden on noin 5 osallistujaa, jotta tukiryhmämetodologian toimittaminen olisi onnistunutta ja tehokkainta. Tämä mahdollistaa parhaan oppimiskokemuksen annettuun aikaan verrattuna (3-4 istuntoa, kukin 3-4 tuntia).

Jokaisessa istunnossa yhdistetään ryhmäkeskustelu, yksittäisten asioiden esittely, itsetutkiskelu ja tavoitteiden asettaminen. Siksi on äärimmäisen tärkeää, että vain ammattitaitoiset fasilitaattorit, joilla on aikaisempaa kokemusta toimintaoppimisesta, tai ne, jotka ovat kouluttautuneet menetelmään Inova Consultancyn (UK) avulla, voivat johtaa tukiryhmää ensimmäisten istuntojen aikana.

Mindful Aging Support Group -ohjaajana sinulla on todennäköisesti oma koulutustyyllisi. Tukiryhmän metodologia on kuitenkin kehitetty melko ei-ohjautuvaksi, mikä on otettava huomioon aina; ne ovat oppijavetoisia ja oppijakeskeisiä, mikä tarkoittaa, että osallistujat päättävät, mistä he haluavat puhua. Opiskelijoiden keskustelemat aiheet pääosin ohjaavat sinut ohjaajana niihin harjoituksiin, joista uskot olevan osallistujille eniten hyötyä.

Aluksi saatat haluta tutkia seuraavia itsereflektion ja toiminnallisen oppimisen näkökohtia. Sen jälkeen esitellään aiheina keskustelua, oppilaiden johtamia keskustelunaiheita ja turvallista ympäristöä:

- Tutki, mikä voi aiheuttaa tietyn ajattelutavan, tilan tai seurauksen.
- Tarkastele päätöksiä tai tekoja ja katso, miten ne ovat vaikuttaneet ja johtaneet nykyiseen näkemykseen ja suhtautumiseen ikääntymisessä. Mitä voitaisiin tehdä toisin? Mitä voit oppia ja miten voit muuttaa?
- Tutkimalla omaa ajatteluaan osallistujat voivat muuttaa ajattelutapaansa.
- Muista, että voimme oppia virheistämme; opimme ja kasvamme havaitsemalla ja korjaamalla aiemmin tekemiämme virheitä.
- Ohjauksen tulee olla tulevaisuuteen keskittyvää ja ratkaisukeskeistä.
- Ohjauksen tulee nimenomaisesti rohkaista osallistujia sitoutumaan tavoitteiden asettamiseen ja toimintasuunnitelmiin.
- Ryhmädynamiikka on olennainen osa tukiryhmää, ja ohjaajan on ehkä ajoittain puututtava asiaan varmistaakseen, että kaikilla on yhtäläinen mahdollisuus pohtia tavoitteitaan ja keskustella niistä. Ohjaajien on myös otettava mukaan haasteita, kuten ryhmän jäsenten sopimattomia vastauksia.
- Ohjaajan on rohkaistava jäseniä ajattelemaan uusia näkökulmia.
- Sopimusten tekeminen: määritä ryhmäsopimus tukiryhmässä ja kerro osallistujille heidän vastuistaan jokaisen istunnon alussa.



Kuva 5: Kuva järvestä sekä vuorenhuippujen ja pilvisen taivaan heijastus. Otettu Google-kuvahausta.

Tukiryhmien pilotointi ja raportointi:

Tukiryhmien metodologiaa kehitetään ja pilotoidaan kahdesti hankkeen keston aikana kussakin kumppanuusmaassa: Iso-Britannia, Suomi, Ranska, Bulgaria,

Irlanti ja Kreikka. Jokainen pilottivaihe sisältää vähintään 3 istuntoa, joissa on 5-8 osallistujaa.

Jotta tästä pilotista saadaan mahdollisimman paljon palautetta, jokaista osallistujaa pyydetään täyttämään lyhyt arviointilomake jokaisen istunnon lopussa. Ohjaaja säilyttää ne, jotta kaikki tulokset voidaan koota pilotin lopussa. Pilotin päätyttyä jokainen mukana oleva kumppanimaa kirjoittaa kansallisen raportin englanniksi. Tämä raportti sisältää yhteenvedon kaikista kyseisen maan pilotoinnista kerätyistä tiedoista sekä osallistujien ja ohjaajien palautteen ja suositukset. Kukin kumppanimaa liittää myös asiaankuuluvat liitteet, jotka ovat tarpeen raportin ja siinä mainittujen tietojen tueksi.

Kansallisen raportin malli lähetetään kaikille kumppaneille ennen niiden ensimmäisen pilotoinnin aloittamista.



Kuva 6: Kuva auringonlaskusta järven yllä, penkki auringonlaskua heijastava järven edessä. Otettu Google-kuvahausta.

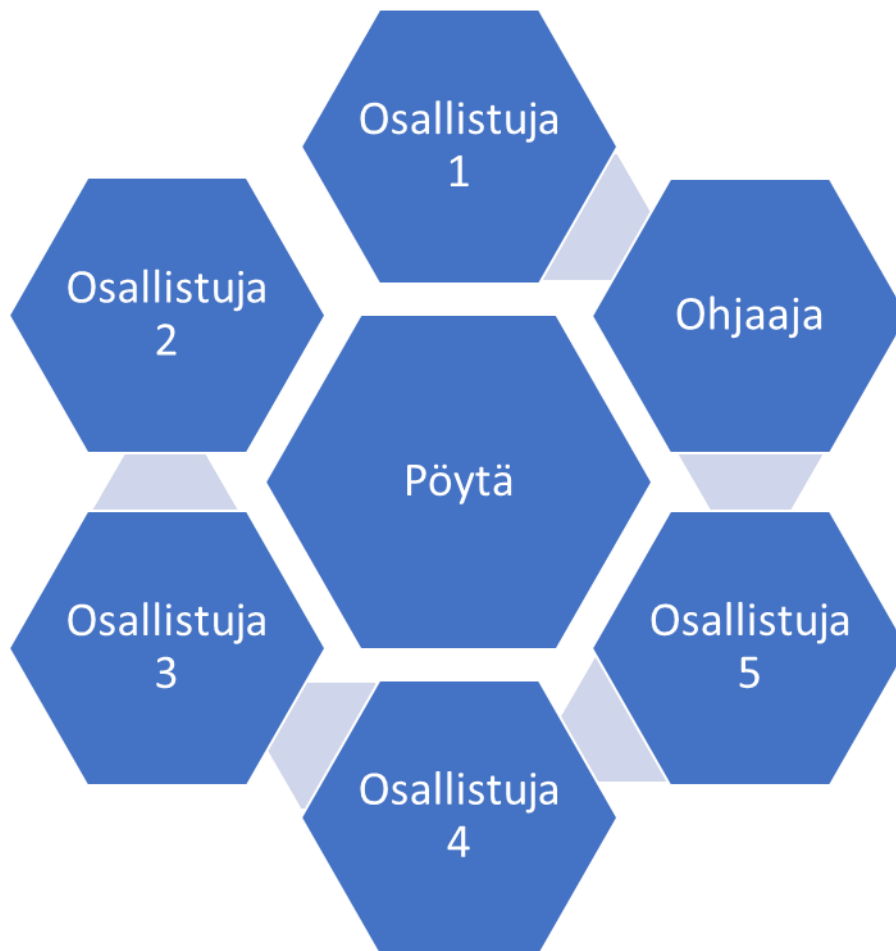
Tietoisen ikääntymisen tukiryhmien perustaminen ja toiminta

Alla olevat tiedot osoittavat, kuinka tukiryhmä tulisi muodostaa ja miten istuntojen tulisi yleensä edetä. Kaikki tässä annetut tiedot ovat suositeltavia perustuen

aiempaan kokemukseen vertaismentorointiohjelmista. Tästä syystä suosittelemme näiden ohjeiden noudattamista tukiryhmääsi ohjattaessasi.

Ryhmän kokoonpano:

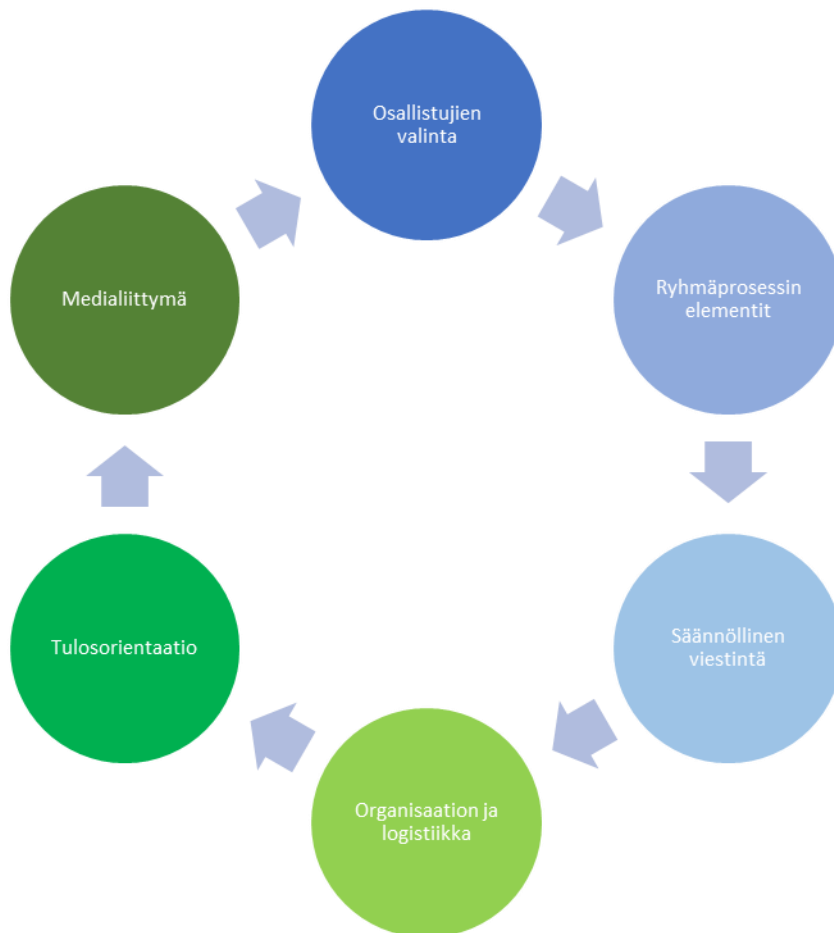
Alla on tukiryhmän vakiokokoonpano. Tukiryhmän osallistava luonne mahdollistaa jokaisen osallistujan näkemisen ja osallistumisen keskusteluihin. Tämä saattaa olla tarpeen myös soveltaa verkossa tapahtuvaan kokoontumiseen, joka sisältää pieniä keskusteluryhmiä ja pääryhmän, jossa jokainen osallistuja voi antaa palautetta toisilleen..



On siis myös mahdollisuus toteuttaa tapaamiset verkossa. Ohjaajien tulee harkita tätä vaihtoehtoa kohderyhmän tarpeiden ja kansallisen Covid-19-ohjeistuksen ja -neuvon perusteella. Covid-19-pandemian aikana Inova on toteuttanut mentorointipiiriohjelmia verkossa onnistuneesti.

Sopivat osallistujat tukiryhmään

Ohjaajana sinun on huolehdittava siitä, että ryhmädynamiikka tukiryhmän sisällä on mahdollisimman rauhallista ja tuottavaa. Ota huomioon seuraavat seikat, kun ryhmittelet osallistujia.



Tapaamisen pääpiirteet

Jokaisen tukiryhmän tulee olla oppijajohtoinen ja oppijakeskeinen. Tässä osiossa annetaan luonnos, jota voidaan käyttää jokaisessa tapaamisessa. On tiettyjä toimintoja, jotka on suoritettava ryhmän toiminnan helpottamiseksi ja asianmukaisen tiedon keräämiseksi ohjelmaa varten. Nämä on lihavoitu. Muut toiminnot/ehdotukset ovat joustavia ja niitä voidaan muokata ryhmän tarpeiden mukaan.

Tietoisen ikääntymisen tukiryhmä – 1. tapaaminen

Oppimistavoitteet: positiivisuuden rakentaminen:

Tämä istunto keskittyy auttamaan osallistujia pohtimaan, kuinka voimme rakentaa positiivisuutta ajattelutapaa muuttamalla. Tarkastelemme myös SMART-tavoitteiden asettamista muille tapaamiskerroille.

- 3 minuutin hengitystilameditaatio (katso käsikirjoituksen työkalupakki).
- Henkilökohtaiset esittelyt.
- Tietoisen ikääntymisen tukiryhmien ja toimintaoppimisen metodologian esittely.
- **Hallinto - läsnäololista ja opiskelijasopimukset allekirjoitettu.**
- **Aseta perussäännöt.**
- **Mindfulness Audit -lomakkeen täyttäminen yli 50-vuotiaille.**
- Selvitä tapaamisesta toimintatapa - kysyminen, ei neuvojen antaminen, ajoitus jne. Asioiden ja ajatusten tarkasteleminen.
- Tavoitteiden asettaminen ja toiminnan suunnittelu.
- **Arviointilomakkeet.**
- **Sovi seuraavan tapaamisen yksityiskohdat - päivämäärä, kellonaika, paikka (ellei sitä ole jo ennalta sovittu).**
- Loppumeditaatio (katso valinta työkalupakkista).

Ehdotetut harjoitukset:

- Jännitystä vähentävät harjoitukset (avuksi esittelyissä).
- Ajattele eri tavalla.
- Vanha nainen/ nuori nainen.
- Negatiivisten asioiden kääntäminen positiivisiksi.
- Tunnekorttiharjoitus.
- SMART-tavoitteet.

Tietoisen ikääntymisen tukiryhmä – 2. tapaaminen

Tämä tapaaminen keskittyy auttamaan osallistujia ymmärtämään, mikä heitä motivoi ja kuinka pienet muutokset voivat tuoda elämään enemmän tasapainoa ja onnellisuutta.

Koulutuksen tavoitteet: tyytyväisyyden lisääminen

- 3 minuutin hengitystilameditaatio (katso ohjeen työkalupakki).
- Hallinto- ja osallistujaluetteloiden allekirjoittaminen.
- Sopimus - tarkista perussäännöt ja jatkossa tarvittaessa.
- Edistyminen – keskustelu onnistumisista/vaikeuksista viimeisen tapaamisen jälkeen.
- Uusien haasteiden/mahdollisuuksien tarkastelu.
- Motivaattorien tutkiminen (katso työkalupakki).
- Ongelmien selvittäminen.
- **Arviointilomake.**
- **Sovi seuraavan tapaamisen yksityiskohdat - päivämäärä, kellonaika, paikka (jos ei ole etukäteen sovittu).**
- Loppumeditaatio – katso työkalupakki.

Suosittelut työkalut/harjoitukset:

- Jännitystä vähentävä (“jäänmurtaja”) harjoitus.
- Ajattele eri tavoin.
- Vanha nainen / Nuori nainen.
- Tunnekorttiharjoitus.
- SMART tavoitteet.

Tukiryhmien viimeisen tapaamisen aikana tulee täyttää lopulliset arviointilomakkeet itsearviointilomakkeen ohella. Ohjaajana sinun tulee tarjota osallistujille heidän kaaviot itsearviointinista, kun he ovat osallistuneet tapaamisiin, jotta he voivat verrata pisteitään ja miettiä tuloksiaan/parannuksiaan/toteutuksiaan.

Tietoisen ikääntymisen tukiryhmä – 3. Tapaaminen

Tässä tapaamiskerrassa keskitytään tutkimaan osallistujien myönteisiä ihmissuhteita sekä kuinka niitä voidaan parantaa ja käyttää heidän hyvinvointinsa edistämiseen. Sinun tulisi tällä tapaamiskerralla suunnitella ryhmän jatkoa.

Oppimistavoitteet: verkostojen rakentaminen:

- 3 minuutin hengitys -meditaatio (katso työkalupakista).
- **Hallinto - osallistujaluetteloiden allekirjoittaminen.**
- Sopimuksen uudelleen läpikäynti – tarkista perussäännöt ja käy läpi tarvittaessa.
- Edistymisen tarkastelu: keskustelu onnistumisista/vaikeuksista edellisen tapaamisen jälkeen.
- Uusien haasteiden/mahdollisuuksien tarkastelu.
- Verkostojen rakentaminen – kestävän kehityksen strategiat ja näiden tapaamisten kehittäminen (katso osio "Seuraavat vaiheet" ja Toolkit)
- **2. "Mindfulness Audit for 50s" -lomakkeen täyttäminen.**
- **Lopullisen arviointilomakkeen täyttäminen.**
- Loppumeditaatio (katso valinta työkalupakkista).

Suosittelut työkalut/harjoitukset:

- Elämänpyörä
- Näkötauluni.

Olemme suunnitelleet vähintään 3 tukiryhmätapaamista. Mutta tapaamisten aika voi mennä hyvin nopeasti ja osallistajat saattavat haluta ylimääräisen helpon istunnon, ehkä keskustellakseen muista asioista/haasteista tai tehdäkseen lisää harjoituksia. Tästä tulee keskustella ja sopia sekä osallistujien että ohjaajan tarpeiden perusteella.

Vaiheittainen ohjausprosessi

Alla olemme hahmotelleet eri vaiheita tukiryhmän ohjaamisen helpottamiseksi. Lue nämä vaiheet huolellisesti.

Seuraa näitä keskeisiä aiheita, jotta esittelystäsi tulee informatiivinen, mutta samalla mukaansatempaava osallistujille:



2: Sopimus ja hallinto

Oppimissopimus: Tietoisien ikääntymisien tukiryhmän 1. tapaamisen alussa on suositeltavaa pyytää jokaista osallistujaa täyttämään oppimissopimus

Tukiryhmien oppimissopimus (löytyy tämän oppaan liitteistä) on sosiaalinen sopimus, joka sitoo osallistujia toimimaan sopimuksen mukaisesti tapaamisten aikana. Tämä sopimus on käännettävä jokaiselle kumppanikielelle.

Tuomalla esiin kummankin osapuolen keskinäiset odotukset, jokainen saa tarvittavan tiedon koulutuksesta sekä kunkin osallistujan vastuullisuudesta ja vastuista. On myös suositeltavaa, että allekirjoitetut oppimissopimukset skannataan ja kopioidaan, jotta osallistujalla ja ohjaajalla on molemmilla kopio (jos tapaamiset ovat verkossa, sopimukset voidaan allekirjoittaa sähköisesti).

Läsnäololista: Jokaisen tapaamiskerran alussa jokaisen osallistujan PITÄÄ allekirjoittaa läsnäololista. Tämä on välttämätöntä, jotta ohjaajat voivat todistaa osallistujien osallistumisen tapaamisiin (rahoitusvaatimusten vuoksi). Allekirjoitetut läsnäololistat tulee skannata ja lähettää osana kansallisten raporttien liitteitä (alkuperäiset kopiot tulee myös säilyttää organisaatiosi arkistoissa). Jos tapaamiset

ovat verkossa, on suositeltavaa ylläpitää ilmoittautumisluettoa ja ottaa jokaisesta istunnosta kuvakaappauksia, jotka osoittavat osallistuvien osallistujien määrän.

3: Osallistujien esittely

Kun vaiheet 1 ja 2 on suoritettu, on aika esitellä osallistujat. Jokaiselle osallistujalle tulee antaa 2-3 minuuttia aikaa esitellä itsensä. Jos sinun täytyy antaa vinkkejä ryhmällesi minkälaista asioista kertoa, katso alla olevat ehdotukset:

Nimi	Lyhyt kuvaus taustasta / elämästä	Mitä osallistujat haluaisivat saavuttaa tukiryhmään osallistumisella
Kokemuksia positiivisen psykologian menetelmien käytöstä	Nykyiset elämäntavat suhteessa tietoiseen ikääntymiseen	Asenteet ja tuntemukset ikääntymistä kohtaan

Saattaa myös olla hyödyllistä tunnistaa, onko jollain osallistujista aiempaa kokemusta mentorointi- tai valmennusympäristöstä tai onko hän ollut aiemmin kursseilla, joissa on käytetty mukautettua Circles™-metodologiaa..

4: Tukiryhmän metodologian esittely

Kun esittelyt on tehty, on tärkeää, että kaikki ovat tietoisia käytetystä metodologiasta ja tapaamisen tavoitteista. Sinun tulee varmistaa, että ymmärrät seuraavat asiat:

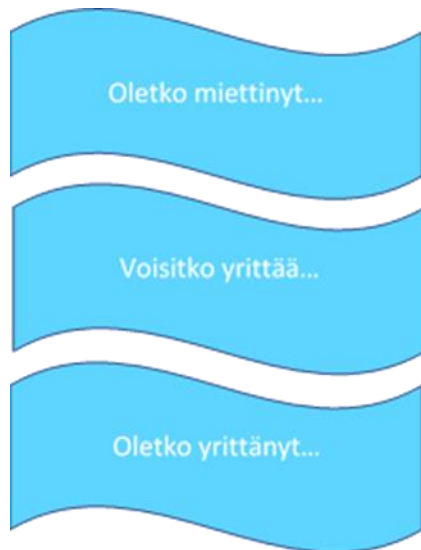
- Tukiryhmän metodologinen tausta.
- Miten menetelmä toimii
- Tukiryhmät tarjoavat osallistujille mahdollisuuden menetelmien täydentämiseen ja keskusteluihin ja lisäksi ryhmissä on varattu aikaa esitellä ja tutkia kunkin osallistujan ongelmaa, haastetta tai mahdollisuutta.
- Tapaamiskerran rakenteen pääpiirteet (3 istuntoa, 2-3 tuntia per istunto)
- Koulutettu ohjaaja paikalla koko ajan
- Jokaiselle osallistujalle varattu puheaikaa (10-15 minuuttia ryhmän koosta riippuen)
- SMART-tavoitteiden asettaminen: Muistuta aina osallistujia siitä, että oppiminen on vaikeuksien kestävyyttä. On täysin normaalia, jos he eivät onnistu saavuttamaan kaikkea, mitä he tavoittelevat (itsetietoisuus ja rajojen tunteminen muodostavat myös suuren osan oppimisesta, jonka osallistujat kokevat tukiryhmissä), mutta heitä kannustetaan tarkastelemaan vaikeuksiaan ja oppimaan niistä sekä löytämään tapoja päästä eteenpäin tai löytämään uusia toimintapolkuja kannustavassa ympäristössä.
- Tukiryhmän istunnoissa käytetty "kyselytekniikka".

Kyselytekniikka

Esittelijää (puhujaa) tulisi rohkaista määrittelemään ryhmälle, mitä he tarvitsevat tai mitä he haluaisivat saavuttaa.

Neuvonta voi olla hyödytöntä, jos se ohjaa esittäjää tiettyyn ajattelutapaan/toimintatapaan. Kyselytekniikan käyttäminen sen sijaan auttaa esittäjää löytämään omia ratkaisujaan.

Varo ja vältä lauseita, jotka alkavat:



Jotkut väitteet voivat keskittyä kysyjän kokemukseen, kun huomion tulisi olla esittäjässä. Esimerkiksi:



Joskus tietyn tyyppiset neuvot voivat kuitenkin olla hyödyllisiä, kun niitä erityisesti pyydetään (mutta vain pyydettyäessä); Esittäjä voi esimerkiksi kysyä neuvoja kontakteista tai mahdollisista verkostoista.

Esimerkiksi: "Koen yksinäisyyttä ja haluan tavata uusia ihmisiä alueellani."
Onko kenelläkään suosituksia ryhmistä, joihin voin liittyä?"

Voi olla hyödyllistä antaa kysyjälle ehdotuksia ja suosituksia ryhmistä, joihin voi liittyä paikallisella alueella. Joskus tietyn tyyppiset neuvot voivat olla hyödyllisiä, esimerkiksi silloin kun niitä erityisesti pyydetään. Esittäjä voi esimerkiksi kysyä neuvoja kontakteista tai mahdollisista verkostoista.

Muista, että Circle ei korvaa ammattiapua. Joskus muilta oppiminen voi antaa hyödyllisen oikotien.



Kuva 7 – Siluettikuva henkilöstä, joka meditoi katselemassa vuorten takana laskevaa aurinkoa. Otettu Google-kuvahausta.



Ohjaajan työkalupakki

Seuraava osa tarjoaa yleiskatsauksen kaikista työkaluista, joita voidaan käyttää Mindful Aging -tukiryhmissä. Työkaluja esitellään myös tämän hankkeen Kouluta kouluttajia -työpajassa. Näiden harjoitusten työkalut ja resurssit ovat saatavilla monisteena ja niitä voi käyttää Google Drivessa.

Näitä työkaluja tarjotaan ohjaajalle - sinun ei tarvitse käyttää kaikkia työkaluja! Valitse ne, jotka mielestäsi ovat hyödyllisimpiä ryhmällesi. Tämä ei ole tyhjentävä luettelo, joten voit lisätä myös omasi! Voit lisätä uusia työkaluja/harjoituksia ja resursseja käytettäväksi Mindful Aging -kohderyhmän kanssa [verkkoalustallemme](#).



Kuva 8: Sarjakuvapiirros kahdesta vanhemmasta miesystävästä käsivarret toistensa ympärillä ja kävelykepit ilmassa. Otettu Google-kuvahausta.

Jännitystä vähentäviä harjoituksia

Alta löydät kaksi esimerkkiä yksinkertaisista harjoituksista, joita voidaan käyttää vähentämään jännitystä ja auttamaan esittelyä ensimmäisen tukiryhmän istunnon aikana.

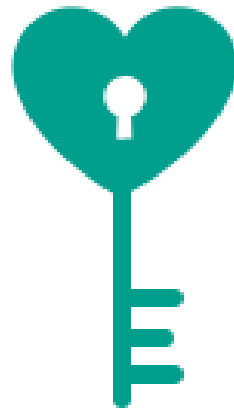
Harjoitus 1: Avainharjoitus

Aika:

- 5 minuutin esittely
- 5 minuuttia harjoitukseen
- 5-10 minuuttia keskustelulle

Tarvittavaa:

- Omat henkilökohtaiset avaimet



Harjoituksen tavoitteena on auttaa osallistujia tutustumaan toisiinsa ja tuntemaan olonsa mukavaksi puhua itsestään ryhmässä.

Vaihe 1: Pyydä jokaista osallistujaa ottamaan avaimensa.

Vaihe 2: Jokaisen osallistujan tulee kertoa ryhmälle avaimistaan, avaimenperästään, itsestään ja siitä, kuinka heidän avaimensa edustavat heitä. Esimerkiksi: avainsarja, jossa on paljon avainrenkaita eri maista, voisi edustaa henkilön rakkautta matkustamiseen.

Harjoitus 2: Kuka sinä olet? Merirosvolaivaharjoitus

Aika:

- 10 minuuttia (ryhmän koosta riippuen)

Tarvittavaa:

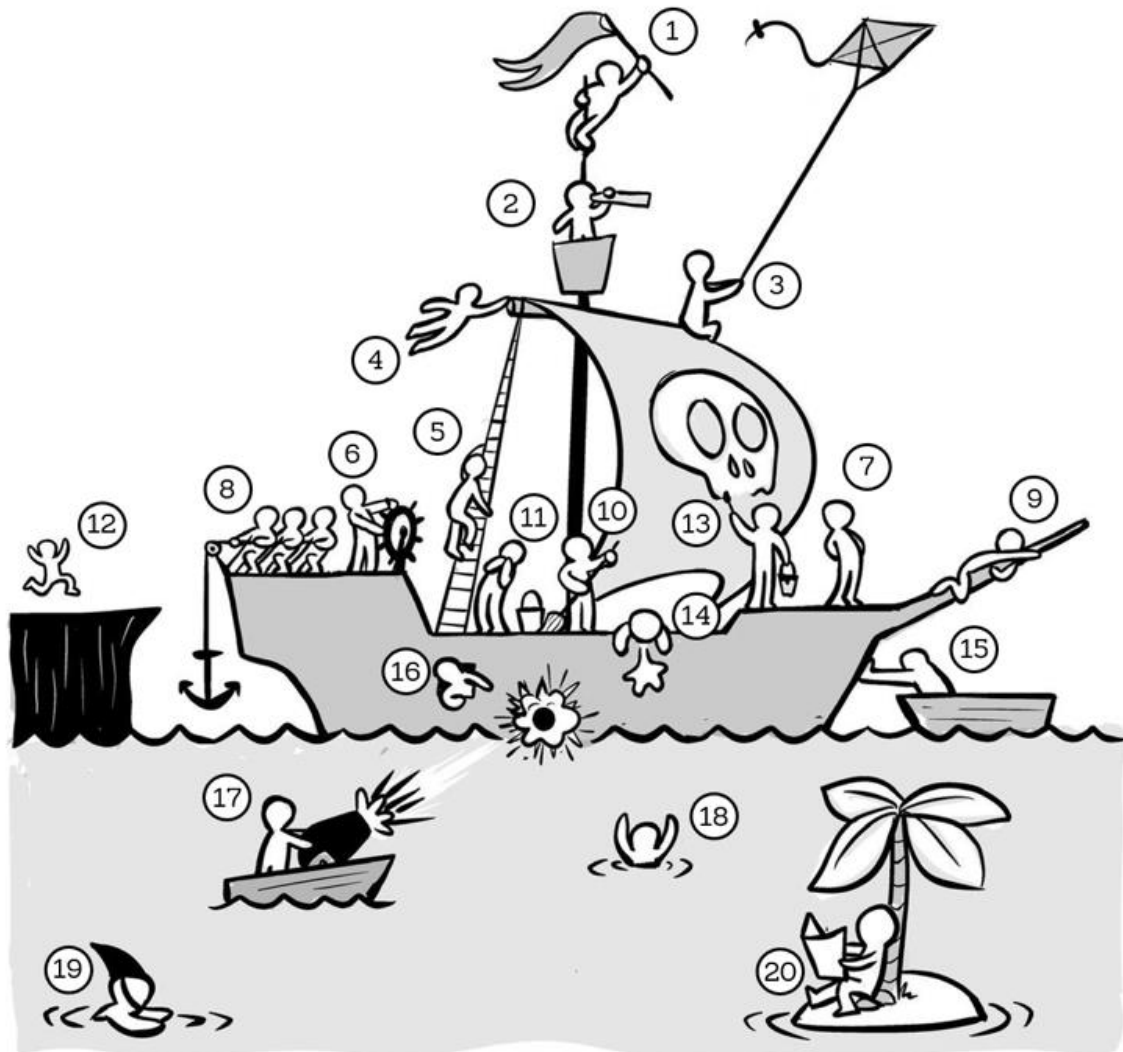
- Kuva merirosvolaivasta – katso työkalupakkikansio.

Tämän harjoituksen tavoitteena on antaa jokaiselle mahdollisuus pohtia, mitä mieltä he ovat Mindful Aging -tukiryhmään liittymisestä ja pohtia yleisesti asenteitaan ikääntymistä kohtaan.

Vaihe 1: näytä osallistujille aluksen kuva.

Vaihe 2: Pyydä jokaista osallistujaa pohtimaan, kuka kuvassa olevasta henkilöstä edustaa häntä parhaiten suhteessa ikääntymiseen ja istuntoihin osallistumiseen.

Vaihe 3: Pyydä jokaista henkilöä kertomaan valitsemansa henkilön numero lyhyellä virkkeellä, joka selittää miksi.



Kuva 9: Kuva Juan Daniel Sobradon merirosvolaivaharjoituksesta.¹

¹ Lähde otettu: <https://www.sessionlab.com/methods/who-are-you-the-ship-exercise>

Tapaamisten harjoituksia:

Alta löydät esimerkkejä erilaisista harjoituksista, joita voidaan käyttää tukiryhmissä keskustelun herättämiseksi ja osallistujien rohkaisemiseksi pohtimaan kokemuksiaan ja tavoitteitaan.

Harjoitus 1: Ajattele toisin

Tämän harjoituksen tarkoituksena on rohkaista osallistujia ymmärtämään, kuinka helppoa on juuttua tiettyihin ajatusmalleihin tai käyttäytymismalleihin sen sijaan, että he ajattelisivat luovemmin ja kokeilevat uusia asioita tai elämäntapoja.

Vaihe 1: Piirrä kolme kuvaa (tai näytä näytölläsi, jos käytät online-tukiryhmää). Kysy osallistujilta, mikä on ensimmäinen kuva – useimmat ihmiset sanovat 3:n roomalaisin numeroin.

Vaihe 2: Kysy osallistujilta, mikä toinen ja kolmas kuva ovat. Kysy sitten, kuinka he voisivat muuttaa toisen kuvan 4:ksi ja kuinka he voisivat muuttaa sen 10:ksi.

Vaihe 3: Kysy sitten, kuinka he voisivat muuttaa toisen kuvan 6:ksi. Useimmat ihmiset yrittävät lisätä 'I'n X:n ylemmän V:n oikealle puolelle.

Vaihe 4: Kirjoita lopuksi ratkaisu – kirjoita kaksi kirjainta SI X:n viereen, jotta saat "KUUSI".

III

IX

X

Harjoitus 2: Vanha nainen / nuori nainen

Nähdä asiat eri tavalla...



Kysy osallistujilta, mitä he näkevät, kun he katsovat kuvaa – nuoren naisen vai vanhan naisen?

Useimmat ihmiset katsovat kuvaa ja näkevät ensin yhden asian - joko vanhan tai nuoren naisen. Jos osallistujat eivät näe molempia, pyydä jotakuta toista katsomaan, mitä he voivat nähdä. Pyydä toista ryhmän jäsentä, joka näkee molemmat, selittämään, miten.

Keskustele ryhmän kanssa seuraavista kysymyksistä:

- Miltä heistä tuntui, jos joku muu näki jotain erilaista, mutta itse ei nähnyt? Ehkä he tunsivat olevansa turhautuneita tai hämmentyneitä.

- Näkevätkö he molemmat nyt?
- Voivatko he palata näkemään vain yhden?

Tämän harjoituksen tarkoitus on, että usein jääme jumiin näkemään itsemme, elämämme tai tietyt tilanteet tietyllä tavalla. Kannusta osallistujia pohtimaan, miten he näkevät ikääntymisen ja sen vaikutuksen heihin. Ovatko tekemämme oletukset oikeita? Miten ikääntymistä voidaan tarkastella / lähestyä positiivisemmin?

Harjoitus 3: Negatiivisten asioiden kääntäminen positiiviseksi

Tätä harjoitusta käytetään kannustamaan osallistujia, jotka saattavat käydä läpi jotain negatiivista (esim. vaikea siirtymä eläkkeelle), kääntämään mielensä positiivisempaan ajattelutapaan. Vaikeina aikoina on erittäin helppoa langeta negatiiviseen ajattelumalliin. Ohjaaja voi käyttää tätä harjoitusta tukeakseen osallistujia välttämään tämän ansan.

Ohjaajan tulee esittää seuraavat kysymykset osallistujille ja pyytää heitä kirjoittamaan vastauksensa/pohtimaan niitä erikseen.

Mitä voit tehdä nähdäksesi nykyisen tilanteen tai haasteen positiivisemmin?

Pystytkö kasvattamaan itseluottamustasi jollain tavoin?

Mitä askeleita voit ottaa työskennelläksesi kohti tulevaisuuden unelmiasi?

Onko sinulla joku ystävä / tuttava, joka voisi auttaa ja tukea sinua?


Mistä teidät oletko oikealla polulla?

Löydätkö positiivisen ajattelutapaan liittyviä hyötyjä?

Lisätyökalu voi auttaa tässä prosessissa. Pyydä osallistujia esimerkiksi pohtimaan tilannetta tämän kaavion avulla:

Tilanteessa negatiivista	Haasteellinen tilanne / asia	Tilanteessa positiivista

Ajattele toisin



Pyydä osallistujia kirjoittamaan ylös negatiivinen tilanne, jota he kokevat. Pyydä heitä ajattelemaan "puolityhjiä" ajatuksia, joita heillä on. Jälkeenpäin kannusta osallistujia ajattelemaan "puolitäydellisiä" näkökulmia.

Harjoitus 4: Tunnekortit:

Tämän harjoituksen tarkoituksena on saada osallistujat esittelemään itsensä tai keskustelemaan tunteistaan.

Vaihe 1: Jokaiselle osallistujalle tulee antaa sarja kortteja. Ohjaaja voi myös esittää ne näytöllä samalla, kun henkilöllä on riittävästi aikaa valita kortti.

Vaihe 2: Osallistujien tulee valita kortti, jossa on otsikko (ajatuskehote) ja kuva (VISUAALINEN INSPIRAATIO OMAN AJATTELUN KÄYNNISTÄMISEKSI), jotka heidän mielestään kiinnostavat heitä eniten. Kortin on oltava heille merkityksellinen tällä hetkellä.

Vaihe 3: Pyydä osallistujia pohtimaan tunteitaan ja, jos ne ovat negatiivisia, arvioimaan tapoja muuttaa olosuhteisiin liittyviä näkökohtia, jotka voisivat helpottaa

heidän kamppailuaan. Jos tunteet ovat positiivisia, he voivat pohtia elämänsä asioita, jotka toimivat hyvin, ja arvioida asioita, joita heidän pitäisi tehdä enemmän.

- Kortteja voi käyttää tarkoituksena esitellä itsensä muille ja keskustella missä elämässään tällä hetkellä kokee olevansa. Kortit voivat toimia inspiraation lähteenä. Ne voivat auttaa luomaan yhteyksiä muihin.
- Ohjaaja voisi mallintaa prosessia käyttämällä korttia esitelläkseen itsensä ensin tai esitelläkseen tunteensa.
- Mallikortit löytyvät ohjaajan työkalupakista.

Harjoitus 5: SMART-tavoitteiden asettaminen

Tämän toiminnan tavoitteena on kannustaa osallistujia asettamaan joitain keskeisiä tavoitteita, joita kohti pyrkiä Mindful Aging -tukiryhmäistunnoissa. Tavoitteiden pitäisi auttaa heitä työskentelemään kohti positiivisempaa elämäntapaa vanhetessaan.

Joitakin esimerkkejä:

- "Meditoin 10 minuuttia joka päivä"
- "Osallistun joogatunnille kerran viikossa",
- "Teen vapaaehtoistyötä paikallisessa puutarhakerhossa."

S	Specific / Tavoite <ul style="list-style-type: none"> - Mitä haluan saavuttaa? - Miksi haluan sen saavuttaa? - Mitä tavoitteen saavuttamiseksi vaaditaan? - Mikä on tavoitteen saavuttamisen esteenä? 	
M	Measurable / Mitattavuus <ul style="list-style-type: none"> - Miten mittaan edistymistäni kohti tavoitetta? - Milloin tiedän, että tavoite on saavutettu? 	
A	Achievable / Saavutettavuus <ul style="list-style-type: none"> - Miten tavoitteen voi saavuttaa? - Mitä minun tulisi tehdä seuraavaksi? 	
R	Relevant / Merkityksellisyys <ul style="list-style-type: none"> - Onko tämä tavoite kannattava? - Onko hetki oikea? - Onko minulla välttämättömät resurssit tavoitteen saavuttamiseksi? - Onko tavoite linjassa pitkän ajan suunnitelmieni mukaan? 	
T	Time-Bound / Tarvittava aika <ul style="list-style-type: none"> - Kauanko tavoitteen saavuttaminen vaatii aikaa? - Koska tavoite on saavutettu? - Koska työskentelen tämän tavoitteen saavuttamiseksi? 	

Vaihe 1: Pyydä osallistujia kirjoittamaan muistiin tai ajattelemaan tavoite, jonka he haluaisivat saavuttaa.

Vaihe 2: Pyydä osallistujia arvioimaan, kuinka tavoitteesta tehdään ÄLYKÄS. Heidän tulee seurata yllä olevan monisteen lyhennettä ja kirjoittaa vastauksensa muistiin ennen keskustelua ryhmän jäsenten kanssa.

Harjoitus 6: Elämänpyörä

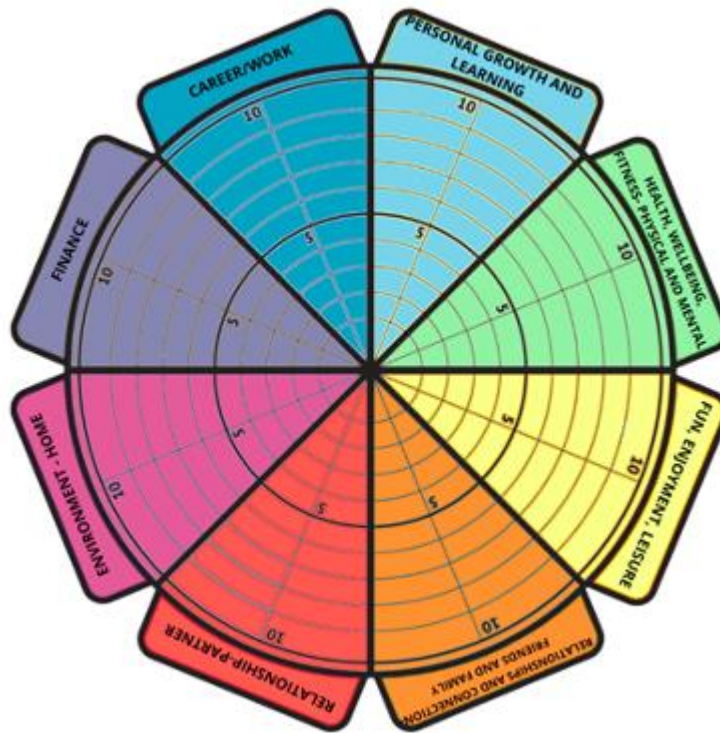
Tämän harjoituksen avulla ihmiset voivat saada kuvaa siitä, kuinka he käyttävät aikaansa ja energiaansa tarpeidensa tyydyttämiseen ja missä osa-alueissa he haluaisivat kehittyä.

Osallistujat voivat työstää elämänpyörää paperille. Tämä tehtävä auttaa pohtimaan yksilön elämän avainalueita, jotka esitetään "piirakkaana" ja jaetaan "8 osaan". Jokainen piirakan osa voidaan arvioida välillä 0-10, jolloin 0 tarkoittaa nollaa tyytyväisyyttä ja 10 täydellistä tyytyväisyyttä.

Vaihe 1: Pyydä osallistujia selvittämään, mitä piirakka edustaa. Voit antaa ohjeita ehdottamalla aiheita, kuten ihmissuhteita, saavutuksia tai rahoitusta.

Vaihe 2: Osallistujien tulee merkitä jokaiseen piirakkaan piste, joka ilmaisee, missä he tuntevat olevansa yleisen tyytyväisyytensä suhteen kyseiseen elämänsä osa-alueella.

Vaihe 3: Kun kaikki pisteet on merkitty, osallistujat voivat yhdistää kaikki pisteet ja nähdä, kuinka "pyörämäinen" pyörä todella on, ja käyttää tietoja pohtiakseen ja asettaakseen merkityksellisiä tavoitteita.



Elämäpyörän osa-alueet kuvassa:

- Henkilökohtainen kasvu ja oppiminen
- Terveys, hyvinvointi, fyysinen ja psyykinen vointi
- Hauskanpito, iloa tuottavat asiat, vapaa-aika
- Suhteet ja yhteydenpito perheeseen sekä ystäviin
- Ympäristö -koti
- Talous
- Ura / työ

Harjoitus 7: Kuumailmapallo

Tämä harjoitus auttaa osallistujia pohtimaan keskeisiä asioita, jotka ohjaavat ja motivoivat heitä, ja tutkimaan, kuinka he voivat löytää motivaatiota priorisoimalla heille iloa tuottavat toiminnot.

Vaihe 1: Pyydä osallistujia piirtämään kuumailmapallo suurelle paperiarkille. Pyydä heitä kirjoittamaan post-it-lappuun kaikki toiminnot, joita he tekevät/joissa he ovat tällä hetkellä elämässään tai mitä he haluaisivat elämässään. Esimerkiksi vapaaehtoistyö, harrastukset, sosiaalinen toiminta, työ, perhesitoumukset.

Vaihe 2: Jokainen post-it-lappu edustaa painoa, joka pitää ilmapalloa painettuna. Pyydä osallistujia alkamaan ottaa pois postilappuja.

Vaihe 3: Osallistujia tulisi rohkaista ajattelemaan aktiviteetteja, jotka motivoivat ja innostavat heitä, kunnes ilmapallo on tarpeeksi kevyt kellumaan. Palloon jääneet toiminnot edustavat heidän keskeisiä tekijöitä ja toimintoja, joihin heidän tulisi keskittyä pysyäkseen motivoituneina ja sitoutuneina.



Kuva 10: Kuva vihreästä kuumailmapallosta, otettu Canvasta.

Harjoitus 8: Näkötauluni

Tämän harjoituksen tavoitteena on rohkaista osallistujia tutkimaan ja visualisoimaan asioita, joita he haluavat saavuttaa tulevaisuudessa. Visiotaulu on tapa, jolla voit keskittää energiasi tietyn tavoitteen saavuttamiseen.

Vaihe 1: Pyydä osallistujia luomaan oma visiotaulunsa, jossa keskitytään siihen, minkälaiseksi he ajattelevat eläkkeelle jäämisensä ja vanhemman ikänsä. Kannusta heitä olemaan mahdollisimman yksityiskohtaisia.

Mahdolliset kehotteet:

- Missä he asuvat?
- Mitä toimintoja he tekevät säännöllisesti?
- Millainen heidän ruokavalionsa on?

- Mitkä ovat heidän harrastuksensa?
- Kenen kanssa he haluavat viettää aikaansa?

Visiotaulu on suunniteltu luovaksi toiminnaksi, ja se tulee tuottaa yksilön haluamalla tavalla. Voit halutessasi antaa osallistujille A3-arkin, sakset, liiman sekä taide- ja askartelutarvikkeita, jotta he voivat luoda kollaasin. Jos teetät tämän verkossa, voit pyytää osallistujia käyttämään omia laitteitaan ja jakamaan luomuksensa lopussa käyttämällä kameraa tai "jaa näyttöä" -vaihtoehtoa, jos he haluavat työskennellä digitaalisesti.

Tämä voitaisiin myös yhdistää SMART-tavoitteiden toimintaan. Mitä pieniä askelia osallistajat voivat tehdä saavuttaakseen visionsa?

Harjoitus 9: Suhteita tarkasteleva harjoitus

Tämä harjoitus rohkaisee osallistujia ajattelemaan tärkeää suhdetta elämässään. Se voi olla kollega, ystävä, kumppani tai lapsi. Osallistujia pyydetään pohtimaan tätä suhdetta ja henkilökohtaisia rajojaan.

Se, että olemme enemmän tietoisia suhteistamme ja kuinka vaalimme niitä, voi vaikuttaa suuresti positiivisuutemme ja onnellisuutemme!

Mahdollisia kysymyksiä pohdittavaksi:

- Mitä pidät itsellesi tärkeänä?
- Työnnetäänkö tai vedetäänkö sinua suuntaan, joka ei sovi sinulle?
- Tuntuuko sinusta siltä, että menetät itsesi?

Vaihe 1: Pyydä osallistujia luettelemaan kaksi asiaa, joita he voisivat muuttaa tässä suhteessa. Pitääkö heidän pyytää toiselta henkilöltä muutosta käytökseensä vai voivatko he muuttua itse?

Vaihe 2: Keskustele ja tunnista ryhmässä esiin nousevia yhteisiä teemoja. Tämä voi auttaa vahvistamaan suhteita ja voittamaan esteitä, joita he saattavat kokea asettaessaan rajoja.

Harjoitus 10: 6 erotusastetta:

Tämä harjoitus perustuu kuuluisaan "6 asteen erotteluteoriaan" (Stanley Milgram 1960) ja voi auttaa osallistujia pohtimaan verkostojaan ja sitä, kuinka niitä voidaan tehokkaasti kehittää ja käyttää aikoina, jolloin he tarvitsevat enemmän tukea.

Vaihe 1: Jaa ryhmäsi pareiksi.

Vaihe 2: Jokaisen parin tulee käyttää muutama minuutti esitelläkseen itsensä toisilleen.

Vaihe 3: Pyydä jokaista paria tekemään luettelo asioista, jotka heillä on yhteisiä.

Vihjeitä:

- Missä he kasvoivat
- Missä he kävivät koulua
- Missä he ovat työskennelleet
- Mitä harrastuksia heillä on
- Minne he menevät seurustelemaan.

Löytävätkö he tämän perusteella yhteisen ystävän tai tutun?

Meditaatioharjoitukset

Alla on esimerkkejä harjoituksista, jotka sisältävät meditaatiota ja ohjeita, joita voi olla hyödyllistä käyttää osallistujien kanssa tukiryhmän tapaamisten alussa.

- Oxford Mindfulness Centre: hrjoituksia ja ilmaisia ääniharjoituksia (eng.)
<https://www.oxfordmindfulness.org/learn-mindfulness/resources/>
- Insight Timer: unta, ahdistusta ja stressiä käsittelevä sovellus, jossa on yli 100 000 ohjattua meditaatiota. (eng.) <https://insighttimer.com/en-gb>
- Positiivinen psykologia: 22 mindfulness-harjoitusta aikuisille (eng.)
<https://positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities/>
- Jokainen mieli on tärkeä: mindfulness-hengitysharjoitus (eng.)
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=wfDTp2GogaQ>
- The Coaching Tools Company: ohjatut meditaatioharjoitukset (eng.)
<https://www.thecoachingtoolscompany.com/de-stress-series-relax-clients-in-under-5-mins-guided-meditation-scripts/>
- Sydänliiton harjoituksia suomeksi:
[Mindfulness harjoitus -rentouttava kehon havainnointi - YouTube](#)
[Mindfulness-harjoitus 7 min - YouTube](#)
[Mindfulness harjoitus - myötätuntoa ja lempeyttä itselle. Toivon sinulle kaikkea hyvää. - YouTube](#)
[Mindfulness harjoitus - minä ja kehoni - YouTube](#)
- Mieli ry:n harjoituksia suomeksi:
[Rentouttava kehon kuuntelu - Mindfulness-harjoitus - YouTube](#)
[Kehon kuuntelu iltaisin - Mindfulness-harjoitus - YouTube](#)

Seuraavat vaiheet

Mindful Aging -rahoitusehdotuksessa on suunniteltu tukiryhmien muuttuvan omavaraisiksi. Jokainen ohjaaja valitsee vähintään 2 osallistujaa ottamaan tukiryhmän johtajuuden pidemmäksi ajaksi (josta voidaan sopia henkilökohtaisesti). Projektikumppanit "kouluttavat" nämä henkilöt ryhmänsä vastaaviksi - sitten he sitoutuvat jatkamaan ryhmänsä johtamista tarjotakseen jatkuvaa tukea nykyisille ja mahdollisesti uusille jäsenille.

Tätä prosessia voidaan kehittää ja sopia paikallisesti osallistuvien henkilöiden mukaan. Ryhmät voivat esimerkiksi haluta jatkaa tapaamista kasvokkain säännöllisesti tai ryhmät voivat siirtyä "online"-tapaamisiin käyttämällä työkaluja, kuten What's App tai Skype jatkaakseen toistensa tukemista. COVID19-viruksen seurauksena autamme ryhmiä kehittämään IT-taitoja, jotka voivat auttaa heitä kohtaamaan verkkoteknologian avulla. Näin voimme tukea, jos vastaavanlaisia tilanteita toistuu tulevaisuudessa, sillä tämä on ollut korvaamatonta ihmisten tukemisessa kriisin aikana.

Tämä näkökohta tulee ottaa huomioon tietoisien ikääntymisen tukiryhmien toiminnan aikana: Ohjaajat saattavat haluta kysyä osallistujilta ilmoittautumisvaiheessa, kiinnostaako heitä johtaminen vapaaehtoisesti. Ne, jotka ovat motivoituneita tekemään niin ja jotka ovat osoittaneet sitoutuneensa muutosten tekemiseen jokapäiväisessä elämässään osallistumalla Bootcamps- ja tukiryhmiin, voidaan kouluttaa ohjaamaan ja johtamaan ryhmää tulevaisuudessa.

Liitteet:

Mindful Ageing, Tukiryhmän (Support Group) Oppimissopimus:

Organisaation nimi ja osoite:

Sitouksemme:

- Sijoitamme sinut Mindful Ageing -tukiryhmään.
- Seuraamme tukiryhmääsi ja varmistamme, että tapaatte vähintään kolme kertaa.
- Tarjoamme sinulle tukea Mindful Ageing -ohjelman aikana.

Sitouksesi:

- Osallistut kaikkiin tukiryhmäsi tapaamisiin ja osallistut niihin aktiivisesti (vähintään kolme kokousta; tukiryhmä voi sopia lisää kokouksista).
- Ilmoita järjestäjäorganisaatiollesi ja mentorillesi, jos et voi osallistua tapaamiseen (vähintään kaksi päivää etukäteen).
- Täytä kaikki tarvittavat paperit ja palauta ne mentorillesi: arviointilomakkeet jokaisen tapaamisen jälkeen.

Luottamuksellisuus:

- Hyväksyn, että en paljasta tukiryhmän tapaamisissa esille tullutta luottamuksellista tietoa kenellekään ulkopuoliselle osapuolelle ilman järjestäjän ja ryhmän osallistujan suostumusta.
- Ryhmään osallistumisen edellytyksenä on sääntöjen noudattaminen.

Nimi.....

Allekirjoitus.....

Pvm.....

Jos sinulla on kysyttävää tästä sopimuksesta, ota yhteyttä (nimi) osoitteeseen (e-mail).

Mindful Ageing, itsearviointilomake

Tämä lomake täytetään ensimmäisellä ja viimeisellä tapaamiskerralla.

Nimi _____

Pvm. _____

Arvioi itseäsi käyttäen asteikkoa 1-5 (1 = eri mieltä, 5 = samaa mieltä)

	1	2	3	4	5
Ymmärrän omat rajani					
Tulevaisuuteni näyttää minusta valoisalta					
Minulla on hyviä ihmissuhteita ja saan tarvittaessa heiltä tukea					
Minulla on itsevarma olo					
Tiedän mitä haluan seuraavana					
Kykenen hallitsemaan stressiä					
Minun on helppo solmia uusia ihmissuhteita					
Minulla on hyvä huumorintaju					
Asetan itselleni realistisia tavoitteita ja saavutan ne					
Annan oman panokseni tähän yhteiskuntaan					
Olen ylpeä siitä, mitä olen saavuttanut elämässäni tähän mennessä					

Mindful Ageing Support Group, arviointilomake

Ohjaajien nimet:

Ryhmän nro:

Tapaamiskerta:

Pvm:

Vastaa alla oleviin kysymyksiin:

1. Millaisia odotuksia sinulla oli tästä päivästä ja täyttyivätkö ne?

2. Kerro kolme mielestäsi tärkeintä tänään esille tullutta asiaa?

3. Mikä oli tässä päivässä parasta?

4. Muita kommentteja päivästä?

Nimi: _____

Pvm: _____

Sinun palautettasi voidaan käyttää Mindful Ageing -hankkeen markkinoinnin edistämiseksi. Voiko palautettasi käyttää kyseiseen tarkoitukseen (ehdottoman luottamuksellisesti)?

Viitteet:

Kaikki tässä raportissa käytetyt kuvat on otettu ilmaisista verkkolähteistä, kuten Canva ja unsplash. Kun Google-kuvahakua käytettiin, asetuksia muutettiin niin, että kuvat olivat vapaasti käytettävissä.

Tämän asiakirjan brändin ja suunnittelun on luonut Mindful Aging -kumppanuus.

- Van Dyken opetussuunnitelma valmentajille ja opettajille (2014)
- Kolbin kokemuksellinen oppimissykli (1975)

Nettisivujen linkit:

- <https://exploringyourmind.com/the-six-degrees-of-separation-theory/>
- <https://www.sessionlab.com/methods/who-are-you-the-ship-exercise>
- <https://www.oxfordmindfulness.org/learn-mindfulness/resources/>
- <https://insighttimer.com/en-gb>
- Mitä on toiminnallinen oppiminen?
https://www.youtube.com/watch?v=IAJ0z_lZXE
- Kolb kolmessa minuutissa
<https://www.youtube.com/watch?v=ObQ2DheGOKA>
- • Miten opimme luonnollisesti
<https://www.youtube.com/watch?v=aF63HHVbpQ8>