



Ageing Mindful

Tuottanut Inova Consultancy Ltd October 2021

Vertaisryhmä Osallistujan materiaali



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.

Sisällysluettelo:

Ohjelman esittely	3
Tietoisien ikääntymisen tukiryhmät: Metodologia	3
Yhteystiedot	4
Ohjaaja	4
Ryhmän jäsenet	4
Kyselytekniikka	5
Perussäännöt	6
Tukiryhmän työkaluja	6
Merirosvolaiva	7
Vanha nainen/nuori nainen	8
SMART tavoitteet	9
Elämän pyörä	11
Visiioni	12
Meditaatio, lähteitä:	13
Bullet Journal	14
Osallistujan loki	15
Yhteistyökumppanit	16

Ohjelman esittely

Mindful Aging -projektin tavoitteena on tarjota tietoa ja työkaluja yli 50-vuotiaille, jotta he voivat ylläpitää tervettä ja positiivista ajattelutapaa sekä aktiivista suhtautumista ikääntymiseen.

Ohjelman tavoitteena on parantaa ikääntyneiden ihmisten terveyttä ja hyvinvointia sekä torjua yksinäisyyttä erilaisten menetelmien, kuten mindfulnessin, kliinisen hypnoosin ja neurolingvistisen ohjelmoinnin (NLP) avulla.

Tämä opas tukee tietoisien ikääntymisen tukiryhmiämme ja kertoo, mitä voit odottaa osallistujana.

Lisäksi voit hyötyä Mindful Aging Bootcampistämme ja verkkoalustasta, joka tarjoaa tukimateriaalia aktiiviseen ikääntymiseen.

Tietoisien ikääntymisen tukiryhmät: Metodologia

Tietoisien ikääntymisen tukiryhmät perustuvat mentorointi- ja valmennusmenetelmiin. Tukiryhmän metodologia on muokattu Inova Consultancyn vuonna 2001 laatimasta, palkitusta Circles-metodologiasta ja -koulutuksesta. Se perustuu toiminnalliseen oppimiseen, valmennukseen ja mentorointitekniikoihin. Se käyttää itsereflektioharjoituksia edistääkseen tavoitteiden asettamista sekä auttaakseen osallistujia rakentamaan ja kehittämään taitojaan, kuten itseluottamusta ja tehokkuutta.

Taitava ohjaaja opastaa osallistujia asettamaan toiminnan tavoitteita (esim. osallistumaan tunnin mittaiselle joogatunnille joka viikko) ja ryhmä tukee toisiaan näiden tavoitteiden saavuttamisessa. Ryhmiä tuetaan työskentelemään yhdessä ja tulemaan vähitellen omatoimisiksi. Tavoitteena on rakentaa paikallisia verkostoja ja torjua eristäytyneisyyden tunnetta. Tämä menetelmä antaa osallistujille hallinnan tunteen, koska ryhmän jäsenet ovat aktiivisesti mukana tukemassa toisiaan.

Metodologia antaa mahdollisuuden asettaa positiivisia tavoitteita ja toimia pitkällä aikavälillä henkisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Tukiryhmät tarjoavat turvallisen ympäristön, jossa keskustellaan elämäntapojen muutoksista, tavoista ja tavoitteista, kuten liikunnasta, meditaatiosta, vapaaehtoistyöstä ja sosiaalisista tukiryhmistä. Tavoitteena on auttaa osallistujia ottamaan positiivisia askeleita elämässään ja ohjata käyttämään mindfulness-tekniikoita.

Yhteystiedot

Ohjaaja

Nimi	
Sähköpostios.	

Ryhmän jäsenet

Käytä alla olevaa tilaa kirjoittaaksesi muistiin muiden tukiryhmän osallistujien nimet sekä muistiinpanoja, jotka voivat auttaa sinua muistamaan ja tuntemaan heidät paremmin.

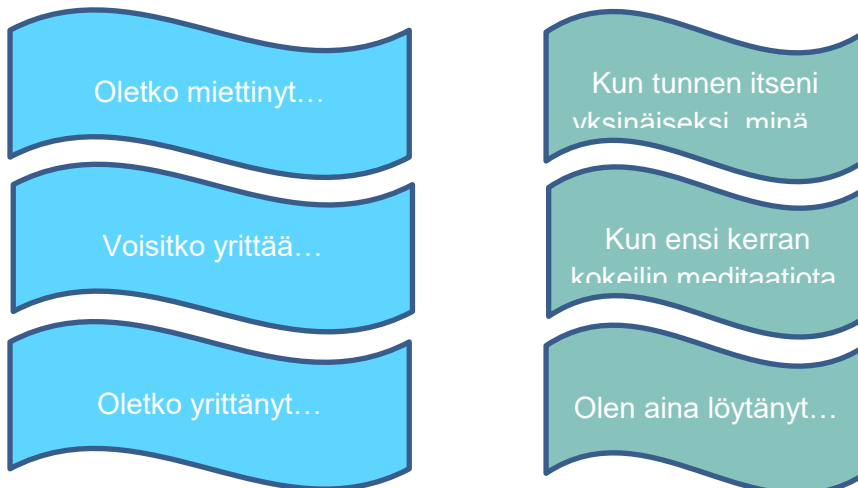
Nimi	Muistiinpanoja

Kyselytekniikka

Tukiryhmän istuntojen aikana jokaiselle osallistujalle annetaan mahdollisuus puhua ja kertoa viikon tavoitteistaan. Seuraavat ohjeet antavat sinulle yleiskatsauksen "kyselytekniikasta", jota kaikkien osallistujien tulee noudattaa tukiryhmän istuntojen aikana. Näin jokainen osallistuja voi saada äänensä kuuluviin saadakseen tehokasta tukea ja rohkaisua muiden ryhmäläisten taholta.

ESITTELIJÄ: Ryhmän osallistuja puhuu haasteistaan / tavoitteistaan / mahdollisuuksistaan annetussa aikavälissä. Häntä rohkaistaan määrittelemään, mitä hän haluaisi saada ja mitä hän tarvitsee. Hänen kertomansa tulisi säädellä muiden tukiryhmään osallistujien osallistumista ja tarvittaessa saada heidät esittämään kysymyksiä esittelijälle.

Neuvonta voi olla hyödytöntä, jos se ohjaa tiettyyn ajattelutapaan tai tiettyyn toimintatapaan. Kyseenalaistaminen neuvojen antamisen sijaan auttaa muita löytämään omat ratkaisunsa. Vältä lauseita, kuten:



Edellä mainituilla tavoilla neuvojen antaminen voi olla haitallista, koska se ei rohkaise esittäjää kehittämään ongelmanratkaisutaitojaan. Vältä aina hyödyttömiä kommentteja, kuten "jos olisin sinun tilanteessasi, niin..."

Joskus tiettytyyppiset neuvot voivat kuitenkin olla hyödyllisiä, esimerkiksi silloin kun niitä erityisesti pyydetään. 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 ehdotuksia ja suosituksia ryhmistä, joihin osallistujat voivat liittyä paikallisella alueella. On kuitenkin hyvä muistaa, että neuvojen on syytä tarjota tilaa myös muunlaiselle toiminnalle (ei vain yhtä polkua, joka ratkaisee kaikki ongelmat). Esittäjänä sinun on otettava vastuu ja tarkistettava neuvonantajan uskottavuus. **Muista, että Circle ei korvaa ammattiapua. Joskus muilta oppiminen voi olla hyödyllinen oikotie.**

Perussäännöt

On tärkeää, että kaikki osallistujat kunnioittavat toisiaan ja tapaamisten tavoitteita. Jokaisen tukiryhmän tulisikin asettaa omat perussääntönsä, joista osallistujien tulee sopia ja joita tulee noudattaa. Ohjaaja auttaa ryhmääne tässä.

Seuraavat ehdotukset voivat auttaa ryhmää sääntöjen laatimisessa:

- ★ Luottamuksellisuus
- ★ Läsnäolo ja sitoutuminen
- ★ Ajankäyttö
- ★ Kyseenalaistaminen ja haasteiden tasot
- ★ Palautteen antaminen
- ★ Kunnioitus
- ★ Viestintätyyli
- ★ Kuinka voi auttaa muita ryhmän jäseniä – erilaisia ajatuksia auttamisesta, mistä jäsenet pitävät hyvinä tapoina? Mikä auttaa ja mikä estää?

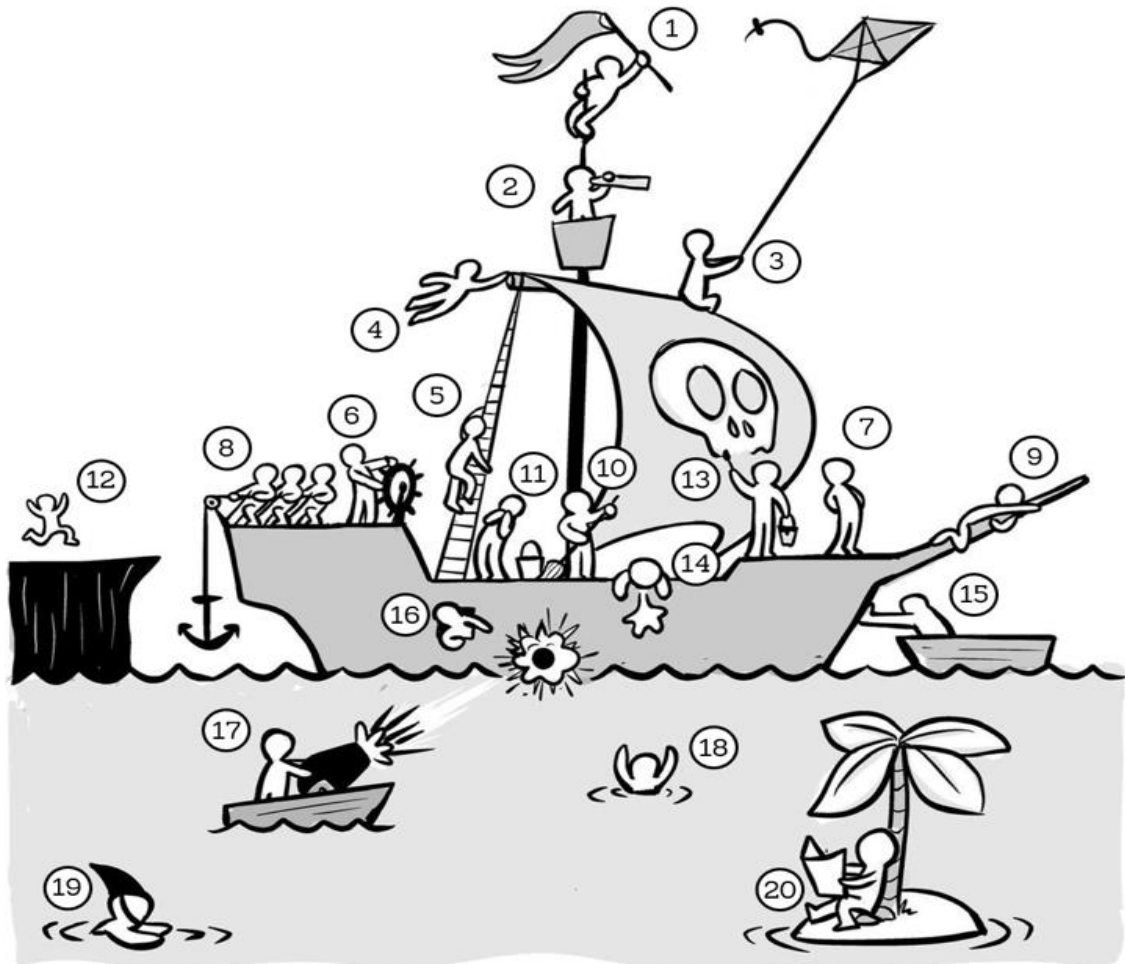
Perussäännöistä sopiminen ensimmäisessä istunnossa varmistaa, että jokainen tuntee olonsa mukavaksi ja turvalliseksi ilmaistaakseen itseään ja jakaakseen kokemuksiaan ja asenteitaan ikääntymisestä ja mindfulnessista.

Tukiryhmän “työkaluja”

Seuraavilla sivuilla on joitain työkaluja, joita voidaan käyttää tukiryhmän istuntojen aikana. Voit tehdä näille sivuille myös muistiinpanoja, tavoitteita tai muita mielenkiintoisia ajatuksia, joita sinulle saattaa tulla näiden työkalujen käytön aikana.

Merirosvolaiva

Tämän harjoituksen tarkoituksena on, että voit pohtia, miltä sinusta tuntuu tukiryhmään liittyminen. Pohdi myös ajatuksiasi mindfulnessista ja ikääntymisestä yleensäkin. Katso alla olevaa kuvaa ja mieti, mikä numero ilmaisee tämän hetkisen tunteesi. Kerro valitsemasi numero ryhmälle ja selitä miksi valitsit juuri sen.



Vanha nainen / Nuori nainen

Tämän harjoituksen tarkoitus on herättää osallistuja huomaamaan, että jäämme usein jumiin näkemään itsemme, elämämme tai tietyt tilanteet tietyllä tavalla. Harjoitus kannustaa osallistujia pohtimaan, miten he näkevät ikääntymisen ja sen vaikutuksen heihin. Ovatko tehdyt oletukset / ajatukset oikeita? Miten ikääntymistä voidaan tarkastella / lähestyä positiivisemmin?

Kun katsot kuvaa, kysy itseltäsi, näetkö vanhan naisen vai nuoren naisen?

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



Älykkäät (SMART) tavoitteet

Turning your wishes and goals into SMART goals will make them more achievable! For each wish you have for your business, try and make it SMART by following the structure below.

Muokkaamalla toiveesi ja tavoitteesi SMART-tavoitteiksi teet niistä paremmin saavutettavat! Koeta tehdä jokaisesta asettamastasi tavoitteesta SMART noudattamalla alla olevaa rakennetta.

Askel 1: Kirjoita muistiin tavoite / toive, jonka haluat saavuttaa

Toive / tavoite:

Askel 2: Kuinka voit tehdä toiveestasi / tavoitteestasi älykkään (SMART)? Saadaksesi sen selville, vastaa seuraaviin kysymyksiin!

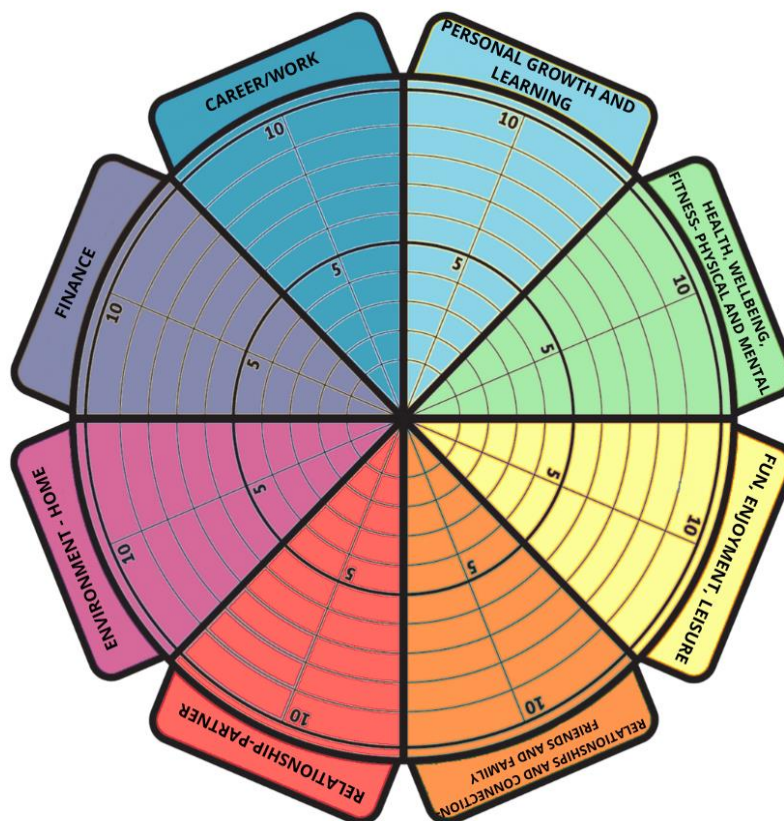


	<p>Specific / Tavoite</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mitä haluan saavuttaa? - Miksi haluan sen saavuttaa? - Mitä tavoitteen saavuttamiseksi vaaditaan? - Mikä on tavoitteen saavuttamisen esteenä? 	
	<p>Measurable / Mitattavuus</p> <ul style="list-style-type: none"> - Miten mittaan edistymistäni kohti tavoitetta? - Milloin tiedän, että tavoite on saavutettu? 	
	<p>Achievable / Saavutettavuus</p> <ul style="list-style-type: none"> - Miten tavoitteen voi saavuttaa? - Mitä minun tulisi tehdä seuraavaksi? 	
	<p>Relevant / Merkityksellisyys</p> <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? 	
	<p>Time-Bound / Tarvittava aika</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kauanko tavoitteen saavuttaminen vaatii aikaa? - Koska tavoite on saavutettu? - Koska työskentelen tämän tavoitteen saavuttamiseksi? 	

Elämänpyörä

Tämä harjoitus auttaa sinua pohtimaan elämääsi ja miettimään, kuinka käytät aikaasi ja mitä elämäsi näkökohtia haluat parantaa.

Sinun tulisi miettiä, miten haluaisit jakaa "elämänpyöräsi". Pyörä tulee jakaa 8 osaan. Tämän jälkeen pisteytä jokainen pyörän osa. Antamasi numero edustaa yleistä tyytyväisyyttäsi kyseiseen elämäsi alueeseen. Osa-alueet voidaan pisteyttää välillä 0-10, jolloin 0 tarkoittaa kyseisen osa-alueen toteutuvan hyvin heikosti elämässäsi (tai ei lainkaan toteutuvan) ja 10 tarkoittaa osa-alueen toteutuvan täysin.

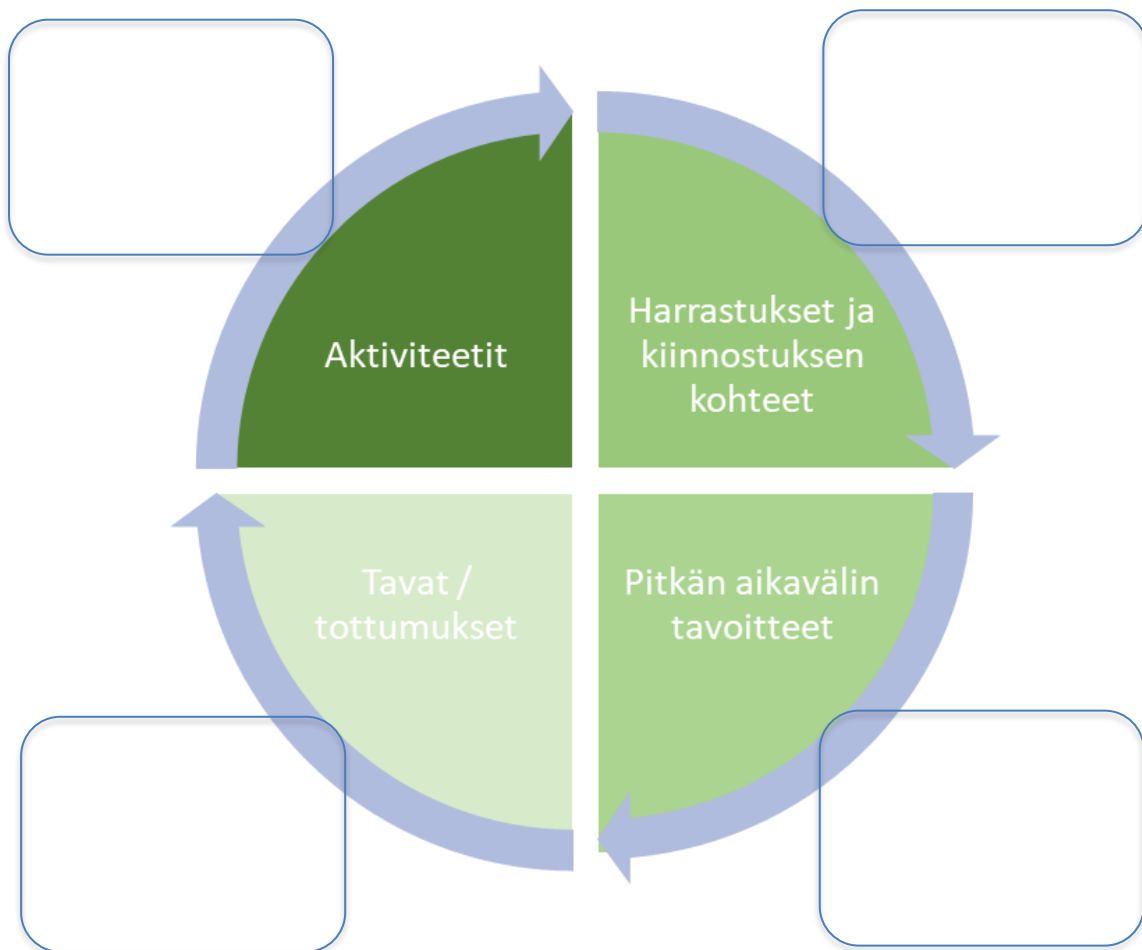


Elämäpyörän osa-alueet kuvassa:

- 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

Visioni

Luo oma visiotaulusi tulevaisuutta varten. Keskity siihen, miten ajattelet eläkkeelle jäämisen ja vanhemman ikäsi. Tämän tarkoituksena on antaa sinun tutkia ja visualisoida tulevaisuuden tavoitteitasi. Alla on malli, jota voit halutessasi käyttää.



Meditaatio, lähteitä:

Kun olet osallistunut Mindful Aging -tukiryhmään tapaamisiin ja oppinut mindfulnessin edut, haluat mahdollisesti jatkaa mindfulness-harjoittelua. Alla on joitain materiaaleja (englanniksi), kuten meditaatiokäsikirjoituksia ja käytäntöjä, jotka auttavat sinua jatkamaan mindfulness-matkaasi. Suomeksi mm. Sydänliitto ja Mielenterveysseura ovat julkaiseet useita mindfulness -harjoituksia, niihin joitain linkkejä myös alapuolella.

- Oxford Mindfulness Centre: resources and free audio practices
<https://www.oxfordmindfulness.org/learn-mindfulness/resources/>
- Insight Timer: an app for sleep, anxiety and stress with more than 100,000 guided meditations. <https://insighttimer.com/en-gb>
- Positive Psychology: 22 mindfulness exercises for adults
<https://positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities/>
- Every Mind Matters: mindfulness breathing exercise
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=wfDTp2GogaQ>
- The Coaching Tools Company: guided meditation scripts
<https://www.thecoachingtoolscompany.com/de-stress-series-relax-clients-in-under-5-mins-guided-meditation-scripts/>
- Sydänliiton harjoituksia:
[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
[Rentouttava kehon kuuntelu - Mindfulness-harjoitus - YouTube](#)
[Kehon kuuntelu iltaisin - Mindfulness-harjoitus - YouTube](#)

Bullet Journal

Alapuolelta löydät lisätietoja "Bullet Journal:sta". Bullet Journal on käytäntö, jossa yhdistyvät toiminnan organisointi ja päiväkirja sekä mindfulness. Käytännön luoja Ryder Carroll kuvailee sitä "tuottavuusjärjestelmäksi naamioituneeksi mindfulness-käytännöksi".

Harjoitus kannustaa elämään elämäsi tarkoituksella ja tarjoaa päiväkirjanpidon menetelmän, joka keskittyy tavoitteiden suunnitteluun. Bullet Journal sisältää: kuukausittaisen lokin (kalenteri kuukauden määräajoista, tapahtumista ja muistutuksista), tulevan lokin (pitkän aikavälin tavoitteita varten), päivittäisen lokin (päivätehtävuluettelot) sekä luettelot ja kokoelmat (luettelo sinulle tärkeitä asioita).



Lisätietoja Bullet Journal:sta löydät alla olevien linkkien kautta:

- [Mikä on Bullet Journal? Näin pääset alkuun! – Paperipiste.fi](#)
- [Bullet journal – näin se toimii | ET \(etlehti.fi\)](#)
- [Mikä bullet journal? Katso opasvideo! - YouTube](#)
- Bullet Journal official website: <https://bulletjournal.com/pages/about>
- Amanda Rach-Lee Youtube channel: 104 bullet journaling videos. <https://www.youtube.com/c/amandarachlee/videos>
- Pick up Limes Youtube Video: minimal bullet journaling set up for productivity and mindfulness <https://www.youtube.com/watch?v=ZK5VUuxGYr0>
- Big Think Youtube Video: Bullet Journaling 101: Mindfulness Meets Productivity from Ryder Carroll (creator of bullet journaling) <https://www.youtube.com/watch?v=oFUrfAUNiys>

Osallistujan Loki

Alla on esimerkki oppilaiden lokista, jonka voit täyttää jokaisen tapaamisen jälkeen. Tämän avulla voit tehdä muistiinpanoja, kirjoittaa ylös asettamiasi tavoitteita tai mielenkiintoisia ajatuksia, jotka saaneet alkunsa ryhmäkeskusteluista.

Tapaamisen päivämäärä:		
Keskustelujen aiheet	Muistiinpanot	Älykäs (SMART) tavoite

Kumppanit



COORDINATOR
Inova Consultancy (United Kingdom)
<https://www.inovaconsult.com/>



IED- Institute of Entrepreneurship Development
(Greece)
<https://ied.eu/>



E- Seniors (France)
<https://www.eseniors.eu/>



CCS (Ireland)
<https://ccseducation.com/>



VAMK (Finland)
<https://www.vamk.fi/fi/>



BICC- Business Information and Consulting Centre
(Bulgaria)
<https://www.bicc-sandanski.org/>