

ELÄMÄNVALOA-KURSSI™

OHJAAJAN OPAS



Elämänvalo-kurssi™ Ohjaajan opas 2022

Oulun seudun omaishoitajat ry
Tukena muutoksessa -hanke (2020-2023)
Kaisa Hartikka ja Teija Viitajylhä

Kannen kuva: Canva/Teija Viitajylhä

SISÄLTÖ

Ohjaajalle	4
Elämänvaloa-kurssin runko	6
1.päivän ohjelma.....	7
2.päivän ohjelma	8
Tarvikelista 1.jaksolle	9
3.päivän ohjelma	10
4.päivän ohjelma	11
Tarvikelista 2.jaksolle	12
5.päivän ohjelma	14
6.päivän ohjelma.....	15
Tarvikelista 3.jaksolle	16

OHJAAJALLE

Elämänvalo-kurssi™ on kehitetty Oulun seudun omaishoitajat ry:n Tukena muutoksessa -hankkeessa vuosina 2021-2022. **Kurssi on tarkoitettu yli 65-vuotiaalle omaiselle, jonka hoidettava läheinen on hiljattain siirtynyt kodin ulkopuoliseen pitkäaikaishoittoon.** Tavoitteena on tukea omaisia muutosvaiheessa, vahvistaa heidän hyvinvointiaan ja tarjota vertaistukea. Kurssilla tutustuu uusiin ihmisiin ja saa uusia näkökulmia ja voimavaroja arkeen.

Kurssi on suunniteltu kahdelle ohjaajalle ja 6-8 osallistujalle. Kurssimalli on tarkoitettu järjestötoimijoiden tai sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ohjattavaksi. Suosittelemme, että ohjaajat tapaavat kurssilaiset yksilöllisesti ennen kurssin alkua ja kartoittavat muita tuen tarpeita sekä soveltuvuutta kurssille. Osallistujamäärää rajaamalla taataan se, että jokainen kurssilainen saa äänensä kuuluviin. Kurssin voi toteuttaa myös pienemmällä osallistujamäärällä. Kurssin aikataulut on suuntaa antava ja se muokkautuu osin osallistujamäärän mukaan. Ohjaajat voivat soveltaa ja joustaa tarpeen mukaan alustavista suunnitelmista. Kurssin harjoitukset tuovat uusia näkökulmia ja avaavat keskustelua teemoihin liittyen. Keskustelulle on hyvä varata aikaa, mutta on myös tärkeää rajata tai palauttaa aiheeseen. Kahvi- ja ruokatauoilla on myös aikaa vapaaseen keskusteluun.

Kurssi on kolmen kuukauden mittainen kokonaisuus. **Yhteensä kuusi kurssipäivää on jaettu kolmeen kahden päivän jaksoon kuukauden välein.** Keskimmaisella kurssijaksolla ollaan yön yli ja se onkin tärkeä jakso ryhmäytymisen ja tutustumisen kannalta. Jakson voi kuitenkin soveltaa myös päiväkursseina toteutettavaksi. **Vinkki!** Olemme pyytäneet luvan kurssilaisilta valokuvien ottamiseen kurssin aikana. Kuvista koostimme videon Canvassa ja katsoimme sen yhdessä viimeisenä kurssipäivänä. Kuvat kokoavat kurssin toiminnot yhteen, palauttavat muistoja mieleen ja saavat hymyn huulille.

Kurssijaksojen teemoina ovat menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus. Jokaiselle kurssipäivälle on määritelty tarkemmat aiheet. Kurssi aloitetaan käsittelemällä menneitä kokemuksia omaishoitajana sekä muutostilanteeseen liittyviä tunteita. Kokemusasiantuntijan vierailu johdattaa nykyisyyteen ja omaisena edelleen -teemaan. Arki ja voimavarat kannattelevat tätä hetkeä ja osallistujat tutustuvat toisiinsa paremmin. Viimeisellä jaksolla suunnataan katse tulevaisuuteen. Kartoitetaan vahvuuksia, unelmia ja haaveita sekä pohditaan mielen hyvinvointia. Lopuksi kiitollisuuspurkkiin kootaan tehtäviä ja mietteitä kotiin vietäväksi.

Kurssin kustannukset koostuvat pääosin tarjoilu- ja majoituskuluista. Muu kurssimateriaali on suunniteltu suhteellisen edulliseksi. Normaalien ryhmätarvikkeiden ja tulostuksien lisäksi tarvitaan kartonkeja, kankaanpainantatarvikkeet, kiitollisuuspurkit ja muutamat toimintakortit. Oulussa ensimmäisen kurssin kulut olivat yhteensä n. 1500€, seuraavat kurssit tulivat halvemmaksi, kun tarvikkeita oli jo ennestään. Kahdella jaksolla ruokailimme palvelukeskuksessa ja saimme sieltä myös kurssitilat käyttöön. Keskimäinen jakso

yöpymisineen oli Lomakoti Onnelassa. Osallistujat maksoivat kurssista pienen omavastuusuuden. Kulut katettiin omaistuen kehittämiseen myönnettyllä STEA-avustuksella.

Tässä oppaassa on ohjeet kurssin toteuttamiseen. [Ohjeistuksia ja materiaalia ohjaajalle](#) sekä [harjoituksia kurssilaisille](#) on koottu erilliseen **Elämänvalo-kurssi™ Materiaalit -tiedoston**. Jos haluat Ohjaajan oppaan ja kurssimateriaalit laadukkaampina kansioihin ryhmitettyinä erillisinä tiedostoina, **tilaa sähköinen pakattu aineisto: yhdistys@osol.fi**. **Älä jaa materiaaleja muille.** Kurssin toimintoja voi hyödyntää myös muussa omaisille suunnatussa toiminnassa. Toivomme, että opas innostaa sinua ohjaamaan Elämänvalo-kurssin™ muutosvaiheessa olevien omaisten tueksi.

Antoisia kurssipäiviä toivottavat,

Kaisa Hartikka ja Teija Viitajylhä

Omaistuen kehittäjät, Oulun seudun omaishoitajat ry

Kurssilaisten kokemuksia ja palautetta Elämänvalo-kurssilta:

Olen saanut kokea, että en ole yksin tässä tilanteessa. Apua ja henkistä tukea tullut tästä ryhmästä hyvin paljon.

Tuli uusia ystäviä, jotka ovat kokeneet samat elämään liittyvät tilanteet ja joiden kanssa on ollut helppo jutella, kun asiat ovat tuttuja.

Sain vertaistukea ja virkistystä.

Hyvin täyspainoisesti ja monipuolisesti suunniteltu kurssi.

Huomaan voimavarojeni lisääntyvän erityisesti henkisellä puolella. Annan luvan erilaisille tunteille. "Elämä on ihanaa, kun sen oikein oivaltaa".

Nyt jaksaa ajatella paremmin tulevaa ja muistaa, että oma vointi on tärkeä, että jaksaa ottaa vastaan tulevan.

Mielen avaaminen uusille asioille. Herääminen itsensä hyvinvoinnin ajatteluun.

Tunnen itseni kuin uudeksi ihmiseksi ja elämä kantaa.

Opin arvostamaan itseäni juuri sellaisena kuin olen. Voin iloita pienistä asioista, antamaan myönteistä palautetta. Suuntaan katsettani tulevaan ja odotan, mitä se tuo tullessaan. Näen mahdollisuuden myös mukaville hetkille.

Löysin kykyä, halua ja uskoa selviytyä elämässä eteenpäin.

ELÄMÄNVALOA-KURSSIN RUNKO

I. Jakso: Menneisyys

1. päivä: Tutustutaan
2. päivä: Tunnetaan

II. Jakso: Nykyisyys

3. päivä: Omaisena edelleen
4. päivä: Arki ja voimavarat

III. Jakso: Tulevaisuus

5. päivä: Vahvuudet, unelmat ja haaveet
6. päivä: Mielen hyvinvointi ja kiitollisuus

I. Jakso: Menneisyys

1. PÄIVÄ: TUTUSTUTAAN

Kurssilaisten saapuessa ohjataan heidät "Toiveesi ja odotuksesi kurssille" -paperille. Jokainen lisää sinne Post-it -lapuilla ajatuksiaan.

klo 9.00-9.20 (20min)
AAMUKAHVIT

9.20-10.00 (40min)

Tervetuloa, taustaorganisaation ja kurssin esittely
Päivän teeman ja ohjelman läpikäynti
Nimikierros

10.00-10.10 (10min)

Koonti kurssilaisten toiveista ja odotuksista

10.10-10.25 (15min)

Kurssin hyvät käytännöt, kysytään kuvauslupaa

10.25-10.45 (25min)

Tutustuminen ja ryhmäytyminen: [Tullaan tutuiksi eläinten cocktailkutsuilla](#)

10.50-11.00 (10min)

Keho liikkeelle: [Huivijumppa](#)

11.00-12.00 (60min)

LOUNAS

12.00-13.30 (90min)

[Minun tarinani omaishoitajana](#), n. 30-40min
Tarinoiden jakamista n. 50-60min

13.30-14.00 (30min)

PÄIVÄKAHVIT

14.00-14:30 (30min)

Tarinoiden jakaminen jatkuu

14.30-14.54 (15min)

[Mielikuvamatka järvenrannalle](#)

14.45-15.00 (15min)

Seuraavan päivän aihe (Tunnetaan)
Kurssipäivän sulkeminen
(Seuraavalle päivälle ulkoiluvarusteet kävelylenkkiä varten,
jos sää sallii)

2. PÄIVÄ: TUNNETAAN

klo 9.00-9.20 (20min)

AAMUKAHVIT

9.20-9.30 (10min)

Kuulumiset edellisestä päivästä

Päivän teeman ja ohjelman läpikäynti

9.30-10.30 (60min)

Mielen herättely tähän päivään:

Video tunnetaidoista, katsotaan alusta 5:42min asti

(YouTube: Mitä tunnetaidot ovat? Tunne&Taida Anne-Mari Jääskinen)

https://www.youtube.com/watch?v=_DYLaxwNcA8

Omaisien tunneratas -harjoitus 20min

Jakaminen pareittain ja koonti 30min

10.30-11.00 (30min)

Kävelyä lähiympäristössä ulkoillen

Varasuunnitelma sään varalle: **Tunteiden tuuletus -harjoitus**

11.00-12.00 (60min)

LOUNAS

12.00-12.10 (10min)

Lupa tuntea -itsemyötätuntoharjoitus 5min

12.10-13.10 (60min)

Maalaa tunteesi näkyviksi -harjoitus 40min

Jakaminen ja purku 20min

13.10-13.30 (20min)

Tunteet: Läheisyys ja seksuaalisuus

13.30-14.00 (30min)

PÄIVÄKAHVIT

14.00-14.40 (40min)

Tunnealias

14.40-15.00 (20min)

Välipalautelomake 10min

Keskustelua

Seuraavan jakson ajankohdat ja aiheet (Nykyisyys: Omaisena edelleen sekä

Arki ja voimavarat)

Kurssijakson sulkeminen

TARVIKKEITA 1. KURSSIJAKSOLLE:

Tulostettavat:

- Kurssisuunnitelma ohjaajille
- A3 Päivän aikataulu
- A3 Kurssin hyvät käytännöt
- A3 Toiveesi ja odotuksesi kurssille
- Minun tarinani omaishoitajana -tehtävät 6-8 kpl
- Mielikuvamatka järvenrannalle -harjoitus
- Eläinten cocktailkutsut -ohjeet ja eläinlaput
- Huivijumppaohje
- Laskut kurssin omavastuusta
- Kurssimainoksia
- Omaisen tunneratas -harjoitus 6-8 kpl
- Tunteiden tuuletus -ohje
- Lupa tuntea -itsemyötätuntoharjoitus
- Maalaa tunteesi näkyviksi -harjoitus 2kpl
- Maalaa tunteesi näkyviksi -tunnevärit kurssilaisille 6-8 kpl
- Tunteet: Läheisyys ja seksuaalisuus 2kpl
- Tunnealias ohjeet + sanat
- Valmiiksi tehdyt nimirintaneulat kurssilaisille
- (Välipalautelomake 6-8 kpl)

Muita:

- Ohjaajien nimineulat
- Kyniä
- Puuvärit
- Tussit
- Huivit
- Tietokone
- Bluetooth-kaiutin
- Maskeja
- Käsidesi
- Post-it -laput
- Sinitarra
- Teippi
- Maalarinteippi
- Sakset
- Äänimalja puheenvuoron vaihtamista varten
- Ruskeaa suojapaperia 1mx20m (esim. Bauhaus 7,50€)
- Leveää maalarinteippiä
- Akryylimaalit
- Pensselit
- Kertakäyttölautaset
- Kertakäyttöhanskoja

II. Jakso: Nykyisyys

3. PÄIVÄ: OMAISENA EDELLEEN

klo 9.00-10.00 (60min)

Majoittuminen ja **AAMUKAHVIT**, annetaan 2.jakson kurssiaikataulu

10.00-10.55 (55min)

Kuulumiset edelliseltä jaksolta 30min

Päivän teeman ja ohjelman läpikäynti 5min

Mielen herättely tähän päivään: **Jossittelu-kysymykset** 15-20min

11.00-11.30 (30min)

Keho liikkeelle: **Kevätbingo/ Onnelan bingo**

Varatoiminto esim. **Tunteiden tuuletus** tai Muistipuiston jumpat

11.30-12.30 (60min)

LOUNAS

12.30-14.00 (90min)

Kokemusasiantuntijan puheenvuoro 30min

Keskustelua 60min

14.00-14.30 (30min)

Toiveet omaisyhteistyölle,

työskentelyä pienryhmissä ja esittelyt

14.30-15.30 (60 min)

PÄIVÄKAHVIT JA LEPO

15.30-15.40 (10min)

Laulu omaishoitajuudesta -musiikkivideo (YouTube) <https://youtu.be/PBH6TuVpCXc>

15.40-16.20 (40min)

Omaishoitajasta omaiseksi -harjoitus 10min

Yhteinen jakaminen 30min

16.20-16.30 (10min)

Matka lempipaikkaasi -mielikuvaharjoitus

Ohjeistus illan toimintapisteistä

16.30-18:00 (90min)

PÄIVÄLLINEN, yhteinen kävely halutessa ja lepo

18.00-20:00 (120min)

Kangaskassien painaminen, (joulukorttien tekeminen), pelit, lepo

20.00-21.00 (60min)

ltapala/makkaranpaisto nuotiolla ja illanviettoa. Sauna halukkaille n. klo 21.

Vaihtoehto

kokemusasiantuntijan tilalle:

12.30-13.15 (45min)

Keskustelua: Missä hoitopaikassa läheinen hoidettava on nyt? Kuinka usein käy vierailulla tms?

13.15-14.15 (60min)

Toiveet omaisyhteistyölle

14.15-14.30 (15min)

Dada-runojen teko ja lausuminen

4. PÄIVÄ: ARKI JA VOIMAVARAT

klo 8.00-9.00 (60min)

AAMUPALA

9.00-9.30 (30min)

Edellisen päivän koonti

Päivän teeman ja ohjelman läpikäynti

Mielen herättely tähän päivään: Fiilis-kierros, Hidasta elämää -kuvakortit

9.30-11.10 (100min)

Minun arkeni -kuvakollaasi 60 min

Jakaminen ryhmässä 40min

11.10-11.30 (20min)

Ulkoilua

Varatoiminto: Jumppa Muistipuistosta + Muistipuisto.fi esittely

11.30-12.30 (60min)

LOUNAS

Pakkaaminen

12.30-13.00 (30min)

Kangaskassien silytys ja viimeistely, piha- ja sisäpelit

13.00-14.15 (75min)

Voimavaravihkot

14.15-14.45 (30min)

Välipalautelomake 10min

Keskustelua

Seuraavan jakson ajankohdat ja aiheet (Tulevaisuus: Unelmat ja haaveet sekä

Mielen hyvinvointi ja kiitollisuus)

Kurssijakson sulkeminen

14.45-15.00 (15min)

LÄHTÖKAHVIT


TARVIKKEITA 2. KURSSIJAKSOLLE:

Tulostettavat:

- Kurssipäivien ohjelmat kurssilaisille 6-8 kpl
- Leikattuna valikoidut Jossittelukysymykset
- Kevätbingo 6-8 kpl/Talvibingo 6-8 kpl
- Luontobingo talvelle tai keväälle -ohjeistus 2 kpl
- Kysymyksiä kokemusasiantuntijan puheenvuoron tueksi 1 kpl
- Dada-runo -ohjeistus 2 kpl
- Toiveet omaisyhteistyölle -ohjeistus 2 kpl
- Omaishoitajasta omaiseksi -ohjeistus 2 kpl
- Omaishoitajasta omaiseksi -harjoitus 6-8 kpl
- Matka lempipaikkaasi -mielikuvaharjoitus 1 kpl
- Kangaskassin painaminen ohjeistus 7-9 kpl
- Minun arkeni -kuvakollaasin ohjeistus 6-8 kpl
- Voimavaravihkon ohjeistus 1 kpl
- Voimavarapisteiden ohjeet 6-8 kpl
- Voimakuvat 1-2 kokoelmaa
- Vahvuuksista voimaksi 6-8 kpl
- Muistoista voimaa 6-8 kpl
- Voimavaralauseet 6-8 kpl
- Voimavaravinkit 6-8 kpl
- Välipalautelomakkeet 6-8 kpl
- Tunteiden tuuletus -ohjeistus (varatoiminto) 1 kpl

Muita:

- Ohjaajien nimineulat
- Kurssilaisten nimikyltit
- Kurssin hyvät käytännöt A3
- Äänimalja puheenvuoron vaihtamista varten
- Kirjoituslustat
- Kyniä/kynäpenaali, pyyhekumeja, terottimet
- Tusseja
- Sakset 8kpl
- Bluetooth-kaiutin
- Tietokone
- Maskit
- Käsisidet
- Kertakäyttöhanskoja
- Sinitarraa
- Maalarinteippiä
- (Kroketti)
- Mölkkyy
- Hidasta elämää -kuvakortit (Hidasta elämää, 22€)
- Kartonkeja 2kpl Toiveita omaisyhteistyölle

Lista jatkuu! 

- A4 kartonkeja eri värejä (vihkon kansia varten)
- Nauhoja tai lankoja (vihkon sivujen niputtamiseen)
- Reiitin 2kpl
- Puikkoliimat 8kpl
- Teippejä, myös washi-kuvioteipit
- Tarroja ja kuvia koristeluun
- Huivit (varatoiminto Tunteiden tuuletus)
- Aikakausilehtiä
- Erivärisiä kartonkeja A3
- Silitysrauta
- Silityslauta
- Leivinpaperia
- Pahveja kankaanpainantaan 6-8 kpl
- Kangaskasseja painantaan 6-8 kpl (1,90€/kpl)
- Värit kankaanpainantaan (3,90€/kpl x 5)
- Tekstiilitusseja (9,90€)
- Sabluunat kankaanpainantaan (n. 10€, 8kpl)
- Vaahtomuovisiveltimet kankaanpainantaan (alk. 1,50€/kpl)
- (Ulkokynttilät 1-8kpl)
- (Sytkäri tai tulitikut)
- (Tonttuhahmo)
- (Joulukorttiaskartelutarvikkeet)

III. Jakso: Tulevaisuus

5. PÄIVÄ: VAHVUUDET, UNELMAT JA HAAVEET

klo 9.00-9.20 (20min)

AAMUKAHVIT

9.20-9.45 (25min)

Kuulumiset edellisestä jaksolta 15min

Päivän teeman ja ohjelman läpikäynti 5min

Mielen herättely tähän päivään: Lempikysymykset -onnenpyörä 5min

<https://ryhmarenki.fi/lempikysymykset/>

9.45-10.30 (45min)

Vahvuuspuu -harjoitus 20min

Jakaminen ryhmässä 25min

10.30-11.00 (30min)

Keho liikkeelle ulkona tai sisällä:

Seisotaan ringissä. Keksitään vuorotellen liikkeitä, joita kaikki tekevät.

11.00-12.00 (60min)

LOUNAS

12.00-13.00 (60min)

Pitkospuita pitkin -harjoitus 15min

Jakaminen ryhmässä ja koonti 25min

Vapaata keskustelua 20min

13.00-13.30 (30min)

Hauskanpitoa: **Tauti ja hoito -kortit** 20min

ja/tai

YouTube: Harjoitus stressin ja jännityksen poistamiseksi 5:42min

https://www.youtube.com/watch?v=6h_BARSvBGw

13.30-14.00 (30min)

PÄIVÄKAHVIT

14.00-14:30 (30min)

Ovi auki tulevaan -harjoitus 10min

Jakaminen ryhmässä 20min

14.30-14.55 (25min)

Toivon kortit (jokainen nostaa pakasta satunnaisen kortin ja lukee ääneen)

Vapaata keskustelua

14.55-15.00 (5min)

Seuraavan päivän aiheet (Mielen hyvinvointi ja kiitollisuus)

Kurssipäivän sulkeminen

6. PÄIVÄ: MIELEN HYVINVOINTI JA KIITOLLISUUS

klo 9.00-9.20 (20min)

AAMUKAHVIT

9.20-9.45 (35min)

Kuulumiset edellisestä päivästä 15min

Päivän teeman ja ohjelman läpikäynti 5min

Mielen herättely tähän päivään: **Kesäiset kysymykset** tai **Joulukysymykset** 15min

9.45-10.30 (45min)

Mielenhyvinvoinnin miellekartta, yhteinen tekeminen 30min

Kokoava keskustelu 15min

10.30-11.00 (30min)

Keho liikkeelle ulkona

Varatoiminto sisällä: Muistipuiston jummat tai **Jouluinen mielikuvajumppa**

11.00-12.00 (60min)

LOUNAS

12.00-13.00 (60min)

Kiitollisuuspurkki

13.00- 13.45 (45min)

Toivotusten sydän

13.45-14.00 (30min)

Katsotaan kurssista koostettu video

Palaute- ja arviointilomakkeiden täyttäminen (palautekeskustelu)

14.30-15.00 (45min)

KURSSIN PÄÄTÖSKAHVIT

Annetaan kiitoskortit

Kurssin sulkeminen ja muuhun toimintaan ohjaaminen

TARVIKKEITA 3. KURSSIJAKSOLLE:

Tulostettavat:

- Vahvuuspuu -harjoitus 6-8 kpl
- Pitkospuita pitkin -harjoitus 6-8 kpl
- Ovi auki tulevaan -ohjeistus 2kpl
- Mielen hyvinvoinnin miellekartta -ohjeistus 2kpl
- Kiitollisuuspurkki -ohjeistus 2kpl
- Kiitollisuusrunot ja mietelauseet 6-8 kpl
- Kiitollisuustehtävät purkkiin 6-8 kpl
- Toivotusten sydän -ohjeistus 2kpl
- Palaute- ja arviointilomakkeet 6-8 kpl
- Kesäiset kysymykset tai Joulukysymykset
- Tauti ja hoito -kortit
- Tarraetiketit purkkiin

Muita:

- Ohjaajien nimineulat
- Kurssilaisten nimikyltit
- Kurssin hyvät käytännöt A3
- Äänimalja puheenvuoron vaihtamista varten
- Kyniä/kynäpenaali, pyyhekumeja, terottimet
- Tusseja
- Permanenttitusseja
- Sakset 8kpl
- Bluetooth-kaiutin
- Tietokone
- Maskit
- Käsisidesi
- Sinitarraa
- Maalarinteippiä
- Kaksipuoliteippiä
- A4 papereita Vahvuuspuu-harjoitukseen
- Ovi-kuvakortit
- Iso kartonki Mielenhyvinvoinnin miellekarttaa varten
- Kiitollisuuspurkit 6 (Säilöntätölkki, lasia 0,5l, 1,80€/kpl)
- Paperia kiitollisuuspurkin omia viestejä varten
- Washi-teippejä erilaisia
- Tarroja
- Koristenuhoja
- A4 erivärisiä kartonkeja Toivotusten sydäntä varten
- Purkin "etiketit"
- Osta kakku päätöskahveja varten
- Kortit osallistujille 6
- Toivon kortit (Hidasta elämää, 22€)



Elämänvalo-kurssin™ Ohjaajan opas ja Materiaalit on koottu Oulun seudun omaishoitajat ry:n Tukena muutoksessa -hankkeessa vuosina 2021-2022.