



Tyypitkaksi

MIELN HYVINVOINTI

Tapaamisen aikataulu – teemana mielen hyvinvointi

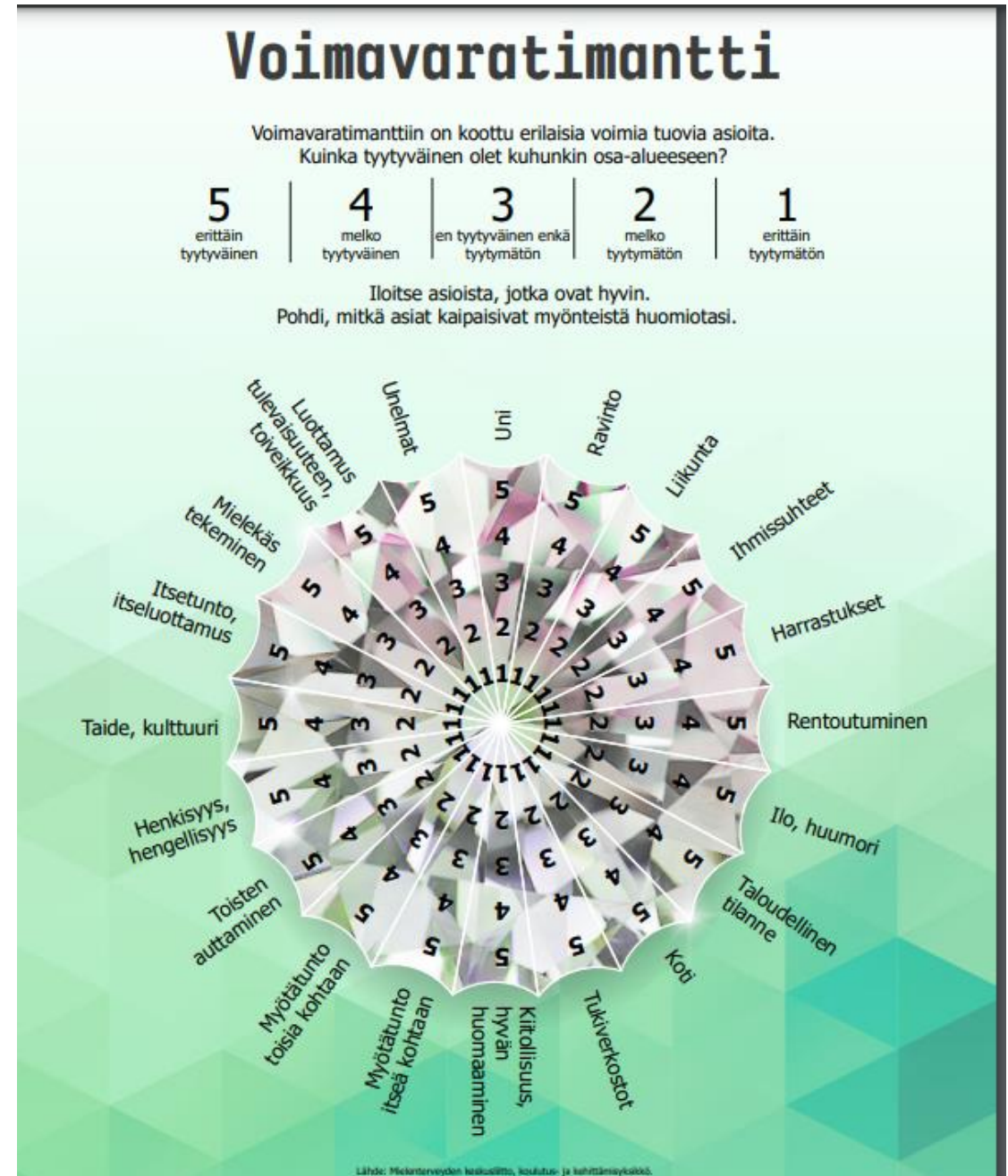
17.30	Kahvi ja kuulumiset
18.00	Voimavaratimantti-tehtävä ja keskustelua sen pohjalta TAUKO
19.00	Diabetes ja mielen hyvinvointi VIDEOT: - Diabetes ja mieli - Jaksamista kuormittavat tekijät
19.30	Hyvinvointipolku mielen maisemiin
19.45	Välitehtävä seuraavalle kerralle

Voimavaratimantti

- Keskustelkaa ensin pienryhmässä: minkälaisia havaintoja teit, tuliko yllätyksiä?

YHTEINEN KESKUSTELU:

- Mikä merkitys tällaisella tarkastelulla oli sinulle?
- Löytyikö kohteita, jotka tarvitsevat myönteistä huomiota ?





Tauko

A serene sunset scene over a body of water. The sun is a bright, glowing orb in the center, with its light reflecting as a shimmering path on the water's surface. The sky transitions from a pale blue at the top to a warm orange near the horizon. In the foreground, dark, intricate silhouettes of tree branches and leaves frame the scene, adding a sense of depth and tranquility.

Diabetes ja mielen hyvinvointi

Johdattelua mielen hyvinvointi -teemaan



VIDEOT

Diabetes ja mieli: [Diabetes ja mieli | Minä voin \(minavoin.fi\)](#)

KESKUSTELUA:

- Verensokerin vaikutus mielialaan – oletko huomannut yhteyden?
- Entä toisinpäin: stressin ja jännityksen vaikutus verensokereihin?
- Diabetekseen liittyvät tunteet: pelot liittyen tulevaisuuteen tai syyllisyys liittyen omaan hoitamiseen?

Jaksamista kuormittavia tekijöitä: <https://minavoin.fi/jaksaminen/>

KESKUSTELUA:

- Miten omahoidon vaatimukset kuormittavat hoidossa jaksamista? Mikä on mielestäsi riittävän hyvää hoitoa?
- Entä yhteistyö hoitotahon kanssa, saatko riittävästi tukea?

Hyvinvointipolku mielen maisemiin

TAULUT:

- Valitkaa tauluista muutama ja laittakaa ne esille mahdollisimman etäälle toisistaan. Luontevin tapa olisi toteuttaa tämä luonnossa.
- Jakautukaa pienryhmiin ja kulkekaa taulun luota toiselle ja keskustelkaa taulun herättämistä ajatuksista.



Välitehtävä seuraavalle kerralle

- Kirjoita tähän seuraavan kerran välitehtävä

Tunnelmat/palaute tästä kerrasta

Mikä fiilis tästä kerrasta? Minkä kuvan valitset ja miksi?

Meni ohi hilseen



Ei napannut



Ihan ok



Hyvä



Jess!



Itsemyötätunto -harjoitus

[Itsemyötätuntotauko](#)
[mindfulness-meditaatio I](#)
[5 minuuttia I](#)
[MindfullYoga Suomi](#)





Kiitos tästä kerrasta!

Seuraava tapaaminen pvm
Teemana ???

