

29.1.2025

Näin järjestät Hengähdyshetki -työpajan, vinkit yhdistyksille



Kuvaaja Jukka Rossi

Hengähdyshetki-hanke tarjoaa hengitysyhdistykselle uudenlaisen keinon tarjota tukea omahoitoon henkilöille, joilla on hengityssairaus.

Hanke tukee hengitysyhdistyksiä järjestämään 1–3 Hengähdyshetki-työpajaa vuoden 2025 aikana. Työpajojen tavoitteena on hengityssairauden omahoitoon tarvittavien voimavarojen lisääminen ja rentoutuminen erilaisten hengitys- ja tietoisuusharjoitteiden avulla.

Ohjaajana toimii ft, TtM, psykofyysinen hengitysterapeutti, Veera Farin. Veera ohjaa harjoituksia etäyhteydellä, Teams. Paikan päällä on vastuhenkilö yhdistyksestä, joka on tehnyt tilaisuuden valmistelut ja jonka Veera on perehdyttänyt etukäteen. Osallistujat ovat paikan päällä samassa tilassa. Tyypillisesti Hengähdyshetki! -tilaisuus kestää 1,5h. Työpajoihin osallistuminen ei edellytä hengitysyhdistyksen jäsenyyttä ja on hyvä mahdollisuus jäsenhankintaan. Hanke toteutetaan testamenttivaroin.

Tarvittavat välineet:

- tietokone ja verkkoyhteys
- Teams
- tietokoneeseen ulkoinen kaiutin/mikrofoni
- valkokangas/taulu-tv
- jumppamattoja (osallistuja tuo itse, lainataan tai vuokrataan)
- tyyny (osallistuja tuo itse)
- viltti (osallistuja tuo itse)

Hengähdyshetki!-tilaisuuden valmistelu/Hengitysyhdistys:

- Kartoita ajoissa rauhallista kokoontumistilaa. Tilan on oltava väljä, koska tilaisuudessa rentoudutaan makuuasennossa lattialla. Sopiva määrä osallistujia on 10-15 hlöä (sopiva tila on tällöin noin 25-30 m² tai maksimissaan 20 hlöä (sopiva

29.1.2025

tila tällöin noin 50 m²). Osa haluaa tehdä harjoituksia tuolilla istuen, joten varaa tuoleja tilaan. Kannattaa etsiä tilaa, jossa on tekninen tuki saatavilla etenkin juuri ennen tilaisuutta.

- Ehdota sopivaa tilaa Veeralle, hanke hoitaa tilavarauksen ja maksaa tilan.
- Veeran kanssa mahdollisesti etäyhteyden tekniikkatesti viikkoa ennen työpajaa.
- Lainaa tai vuokraa jumppamatot esimerkiksi kunnan liikuntapalveluilta/pyydä osallistujia ottamaan omat patjat mukaan. Hanke maksaa tarvittaessa jumppamattojen vuokrauksen.
- Pyydä kutsukirjeessä osallistujia ottamaan mukaan oma tyyny ja viltti, jos tilassa ei ole niitä. Jos ei ole jumppamattoja, pitää osallistujien tuoda nekin itse. Ota myös varalle mukaasi jokunen tyyny ja viltti/torkkupeitto.

Ennakkomarkkinointi:

- Markkinointi osallistujien saamiseksi tilaisuuteen on oltava monipuolista: esimerkiksi Mikkelissä kirjoitettiin Kaupunkilehteen puffijuttu ja lähetettiin kutsukirje oman yhdistyksen jäsenille teksti- ja sähköpostiviesteillä.
- Kannattaa hyödyntää tilaisuuden mainostaminen myös muissa tapaamisissa.
- Hyödynnä hankkeen valmiita markkinointitekstejä Yhdistysnetistä ja lähetä mainokset Veeralle oikolukuun. Hanke maksaa kohtuulliset lehtimainoskulut ja tekstiviestikulut.

Hengähdyshetki! -tilaisuuden kulku:

- Kutsu osallistujat paikan päälle jo puolta tuntia ennen tilaisuuden alkua. Kerro, mistä on kyse, esitele lyhyesti, että tilaisuuden järjestää yhdessä xxx Hengitysyhdistys ja Hengitysliitto.
- Pyydä kaikkia sulkemaan kännykät tai laittamaan ne äänettömälle. Kerro, että tilaisuudessa on tärkeä antaa muille osallistujille työrauha.
- Auta osallistujia löytämään itselle sopiva paikka joko matolla maaten tai tuolilla istuen. Jos on kylmä, voi laittaa takin päälleen.
- Kun kaikki ovat löytäneet itselleen sopivan paikan ja rauhoittuneet, avaa Teams-yhteys Veeraan, viimeistään 5 min ennen tilaisuuden alkua.
- Tee tilasta mahdollisimman rauhallinen ja hämärä valaistukseltaan.
- Tulosta ja laita oveen lappu ”Hengähdyshetki-työpaja! Ethän häiritse, kiitos!” (hankemateriaaleissa).
- Tulosta etukäteen palautelomakkeita (hankemateriaaleissa), varaa kyniä lomakkeiden täyttämiseen.
- Mikäli otat tilaisuudessa valokuvia, tulosta etukäteen kuvauslupa-lomake (hankemateriaaleissa). Ota allekirjoitukset lomakkeeseen ennen työpajan alkua.
- Voit soittaa rauhoittavaa musiikkia osallistujien tullessa tilaan sekä työpajan loppuessa. Voit lainata cd-levyjä esimerkiksi kirjastosta. Teosto ja Gramex luvat ovat kunnossa niin Hengitysliiton kuin hengitysyhdistystenkin tilaisuuksiin.
- Sijoitu tilaan niin, että näet kaikki osallistujat. Tarkkaile, että osallistujilla on kaikki hyvin. Vältä turhaa liikkumista tilassa tilaisuuden aikana.

29.1.2025

- Kun Veera kysyy osallistujien kokemuksia, voit kerrata kommentit niin, että Veera kuulee ne.
- Anna osallistujille vapaus valita, mitä harjoituksia tekevät tai mitä jakavat ääneen yhteisesti. Aina saa olla myös tekemättä harjoituksia, kunhan ei häiritse muita.
- Työpajanpuoli välissä pidetään pieni tauko, jolloin voi jaloitella ja käydä esimerkiksi vessassa. Tauolla voi olla tarjolla juomaa ja pientä syötävää (esim. mehu ja viinirypäleitä). Yhdistys maksaa tarjoilut itse.
- Työpajan lopussa voi osallistujat kysyä kysymyksiä Veeralta. Sen jälkeen suljetaan yhteys Veeraan ja aloitetaan palautelomakkeiden täyttäminen. Tässä vaiheessa kannattaa myös esitellä Hengitysyhdistyksen muuta toimintaa.

Tilaisuuden jälkeen:

- Palautelomakkeet lähetetään tilaisuuden jälkeen Veeralle yhteenvedoa varten skannattuna tai valokuvina tai postitse.