

Mun tarina & Sun tarina



Tarinallisen ryhmätoiminnan menetelmä



Mun tarina Sun tarina

Tarinallisen ryhmätoiminnan menetelmä



Eläkeliiton TunneMieli-, Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton Etsivä mieli-, Eläkkeensaajien Keskusliiton Elinvoimaa- ja Suomen Mielenterveysseuran Mirakle-projektit tekevät yhteistyötä tavoitteena ikäihmisten mielen hyvinvoinnin edistäminen. Toimintaa rahoittaa Raha-automaattiyhdistys.



Kirjoittajat: Tarja Levo ja Anu Kuikka

Kielenhuolto: Sirpa Ovaskainen

Graafinen suunnittelu ja taitto: Katja Konga/Studio Lume

Kuvitus: Vastavalo, Shutterstock, sekä Suomen valokuvataiteen museo/
Alma Media/Uuden Suomen kokoelma

Kirjapaino: Multiprint, 2015

ISBN 978-952-5950-26-7

© Eläkeliitto TunneMieli-hanke

Sisällys



Esipuhe.....	6
Johdanto menetelmän käyttöön	7
Vinkkejä ryhmän vetäjälle	9
Ennen Mun tarina ja Sun tarina -ryhmän käynnistämistä	10
1. Tapaamiskerta: Mun tarina ja Sun tarina -ryhmän aloitus.....	11
2. Tapaamiskerta: Varhaislapsuuden tarinat.....	12
3. Tapaamiskerta: Kouluiän tarinat.....	13
4. Tapaamiskerta: Nuoruusiän tarinat.....	14
5. Tapaamiskerta: Aikuisuuden tarinat.....	15
6. Tapaamiskerta: Keski-iän tarinat.....	16
7. Tapaamiskerta: Vanhuuden tarinat.....	17
8. Tapaamiskerta: Mun tarina ja Sun tarina -ryhmän päättäminen	18
Menetelmän kehittämisessä käytetyt lähteet.....	19
Liitteet	
Liite 1. Tiedote/Kutsu Mun tarina ja Sun tarina -ryhmään	20
Liite 2. Esimerkki ryhmän pelisäännöistä	21
Liite 3. Toimintakertojen palautehymiot	22
Liite 4. Vanhojen talojen kuvia.....	23
Liite 5. Loruja.....	24
Liite 6. Repussa olevien tavaroiden sanoja.....	25
Liite 7. Päästötodistus	27
Liite 8. Helppo tuolijumppa.....	28
Liite 9. Tarina nuoruudesta.....	29
Liite 10. Myönteiset tunteet.....	30
Liite 11. Näillä käsillä – tehtävä runomuodossa	31
Liite 12. Rentoutusohje.....	32
Liite 13. Kuvia eri vuosikymmenien esineistä	33
Liite 14. Vanhuuteen liittyviä kysymyksiä	34



Esipuhe

*Kello tikittää piirongin päällä. On viisi minuuttia ajasta edellä.
Viisi minuuttia, jotka joka aamu varastettiin päivältä.
Istuttiin sohvilla, tytär toisessa kainalossa ja vaimo toisessa.
Istuttiin vaan ja oltiin me, se pieni hetki joka päivä.
Vaimo kuoli vuosia sitten ja tytär on maailmalla.
Mutta muistoissa on aina ne viisi minuuttia.*

Elämä koostuu pienistä tarinoista. Meillä jokaisella on niitä kerrottavana, mutta kaikilla tarinoilla ei ole kuuli-joita. Kuitenkin kuulluksi tuleminen ja itselle tärkeiden asioiden jakaminen on merkittävää mielen hyvinvoinnin kannalta. Myönteiset muistot vahvistavat ja antavat voimavaroja tähän päivään.

Mun tarina ja Sun tarina on yli 65-vuotiaille tarkoitettu tarinallinen ja toiminnallinen ryhmätoiminnan muoto. Sen tavoitteena on nostaa esille osallistujien positiivisia kokemuksia

elämän varrelta. Ryhmätoimintamalli on tehty Eläkeliiton TunneMieli-projektin, Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton Etsivä mieli -projektin sekä Kotipirtti ry:n Yhressä nääs -projektin yhteistyönä.

Erytyskiitos mallin syntymisestä kuuluu niille kahdeksalle ihanalle ikäihmiselle, jotka osallistuivat mallin kehittämiseen ja testaamiseen Tampereella 2014. Heidän kokemuksensa ja tarinoidensa kautta syntyi Mun tarina ja Sun tarina -opas.

Sari Brand
Kotipirtti ry

Anu Kuikka
Valli ry

Tarja Levo
Eläkeliitto ry



Johdanto menetelmän käyttöön

Mun tarina ja Sun tarina -ryhmätöiminnan malli on helppo toteuttaa tämän oppaan avulla. Se soveltuu niin vanhustyön yksiköissä toimivien ammattilaisten käyttöön kuin vapaaehtoisten ohjaaman ryhmätöiminnan muodoksi.

Mun tarina ja Sun tarina -ryhmässä käytetään tarinallista menetelmää, jolla on selkeä alku ja loppu (Kuvio 1). Toiminta koostuu kahdeksasta tapaamiskerrasta, joiden aikana osallistujat voivat muistella eri elämänvaiheita. Osallistujat kertovat ryhmässä asioista, ”tarinoivat”, tuoden esiin omia kokemuksiaan ja tunteitaan haluamallaan tavalla. Tarinan todellisuutta ei kyseenalaisteta. Tarinoimisen avulla osallistujat sitovat eri elämänvaiheita yhteen. Vaikka elämä koostuu ikävistä

ja mukavista asioista, Mun tarina ja Sun tarina -mallissa keskitytään kuitenkin pääasiallisesti elämän positiivisiin puoliin ja niiden yhteiseen jakamiseen. Tarinointia tuetaan erilaisen tekemisen avulla, mutta toimintoihin ei tarvitse osallistua niin halutessaan.

Tässä oppaassa kuvattu malli on kokeiltu Tampereen Tesoman kaupunginosassa sijaitsevassa Olkkarissa 2014. Olkkari on Kotipirtti ry:n hallinnoiman Yhressä nääs -projektin matalan kynnyksen paikka ikääntyneille. Olkkarissa Mun tarina ja Sun tarina -ryhmään osallistui kahdeksan ikääntynyttä. Kokeilun ohjasivat Etsivä mieli -projektin suunnittelija Anu Kuikka, TunneMieli-projektin projektipäällikkö Tarja Levo ja Yhressä nääs -projektin projektivastaava Sari Brand.

Kuvio 1. Mun tarina ja Sun tarina prosessina



Narratiivisuuden lähteet:

Heikkinen 2002, 19; Hyvärinen 2006; Hänninen 1999, 143; Perttula 2005; Hyvärinen & Löyttyniemi 2005; Somers ja Gibson 1994.

Kuviossa 2 kuvataan Mun tarina ja Sun tarina -mallin eteneminen. Tapaamiskerrat on jaettu eri ikäkausien mukaan. Jokaisessa tapaamisessa keskitytään ikäkaudelle merkityksellisiin kokemuksiin ja tarinoihin ohjaajan johdattelmana.



1 Aloituskertta - Osallistujien tutustuminen ja ryhmäytyminen.

2 Varhaislapsuus - Varhaislapsuudessa opeteltiin sääntöjä, ymmärrettiin, mikä on oikein ja mikä väärin, sopeuduttiin rajoituksiin ja muiden odotuksiin sekä muodostettiin kiintymyssuhteita tärkeisiin ihmisiin. Tapaamiskerralla nostetaan esille niitä positiivisia tapahtumia ja muistoja, jotka loivat pohjan tulevaisuudelle.

3 Kouluikä - Elämässä tapahtui paljon muutoksia. Opittiin uutta ihmisistä, velvollisuuksista ja tulevaisuudesta. Keskustellaan ryhmän kanssa kouluajasta ja siitä, miten aikuisilta saatu palaute ja onnistumisen kokemukset kasvattivat itsetuntoa. Muistellaan toiveita ja odotuksia sekä mietitään, millaisen suunnan kouluikä antoi tulevaisuudelle.

4 Nuoruus - Nuoruudessa muodostui kuva itsestä ja siitä, kuka tai mikä minä olen, sopeuduttiin kehossa tapahtuviin muutoksiin ja seksuaalisuuden heräämiseen, itsenäistyi vanhemmista ja solmittiin uusia suhteita. Keskustellaan osallistujien nuoruudesta ja heidän kokemuksistaan.

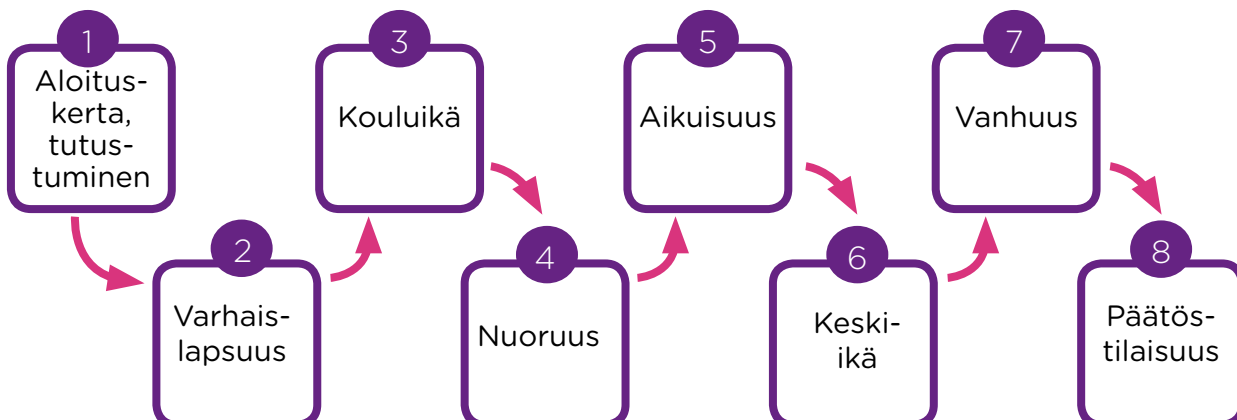
5 Aikuisuus - Aikuisuuteen liittyi erilaisia tehtäviä ja rooleja. Elämä oli monella vakiintunut, oltiin itsenäisiä, vastuullisia ja huolehdittiin muista. Muistellaan yhdessä, millaisia toiveita elämään liittyi ja millaiset asiat auttoivat jaksamaan.

6 Keski-ikä - Aika nuoruuden ja vanhuuden välissä. Moni asetetuista tavoitteista oli jo saavutettu. Elämä oli toisaalta vakiintunutta, toisaalta käytiin lävitse monia muutoksia. Käydään osallistujien kanssa keskustelua keski-ikään liittyvistä aiheista, perheen ja parisuhteen uudelleen muotoutumisesta, keski-ikä mukanaan tuomista uusista voimavaroista.

7 Vanhuus - Vanhuus on itsensä hyväksymisen ja elämänvaiheiden läpikäynnin aikaa. Muistellaan vielä kertaalleen mennyttä ja keskustellaan siitä, miltä elämä näyttää nyt.

8 Päätöstilaisuus - Mun tarina ja Sun tarina -ryhmän päätöstilaisuudessa käydään yhdessä läpi tapaamisten antia. Keskustellaan ryhmän toimivuudesta ja tehdään päätöksiä siitä, jatkaako ryhmä tapaamisia.

Kuvio 2. Mun tarinan ja Sun tarinan eteneminen - Elämänvaiheet ovat tapaamisten juoni



***”Jokaisen ryhmään osallistuvan tarinat ovat ainutlaatuisia.
Niissä on elämän suola, kerma ja voi.”***

Vinkkejä ryhmän ohjaajalle

✿ Ryhmätapaamiset on suunniteltu kahden tunnin mittaisiksi. Tapaamiskerroille suunniteltua ohjelmaa voidaan tarvittaessa karsia ja käydä lävitse vain halutut osiot. Tapaamisten enimmäisaikaa ei tulisi ylittää. Jos ryhmäläiset ovat huonokuntoisia, aika voi olla myös lyhyempi.

✿ Ensimmäisellä tapaamiskerralla on hyvä tuoda esille, että Mun tarina ja Sun tarina on kahdeksan tapaamiskerran kokonaisuus. Ryhmäläiset voivat tavata toisiaan itsenäisesti tämän jälkeenkin.

✿ Ikäihmisten toimintaan sitoutumista voivat heikentää muun muassa heikko motivaatio, terveysongelmat tai jaksaminen. Ryhmää käynnistettäessä on tutustumiseen ja sitoutamiseen käytettävä riittävästi aikaa.

✿ Jokaisen ryhmätapaamisen alussa käydään lyhyt keskustelukierros siitä, millä mielellä osallistujat saapuvat tapaamiseen ja jäikö edelliskerrasta vielä kysyttävää.

✿ Ryhmässä jokaisen tulee voida osallistua keskusteluihin. Puheenvuorojen tulisi jakautua mahdollisimman tasapuolisesti, ja puhujan tulee voida luottaa, ettei hänen päälleen puhuta. Tässä voidaan käyttää apuvälineinä esimerkiksi palloa tai kauhaa. Puheenvuoro on välinettä halussa pitävällä, ja muut kuuntelevat. Puheenvuorojen pituus voidaan pelisäännöissä sopia määrätyn pituiseksi.

✿ Keskusteluissa puheenvuorot voidaan jakaa vaihtoehtoisesti joko istumajärjestyksessä tai vapaasti ohjaajan jakamassa järjestyksessä.

Tällöin ohjaajan on kuitenkin huomioitava, että myös hiljaisemmilta kysytään mielipidettä.

✿ Ryhmän tapaamisissa tavoitteena on mielen hyvinvoinnin lisääminen myönteisten kokemusten ja tarinoiden kautta. Elämäntarinaa kerrottaessa esille nousee kuitenkin vääjäämättä myös surullisia ja vaikeita asioita. Jos keskustelu jää pitkäksi aikaa kielteisiin tapahtumiin, ohjaajan tulee palauttaa se hienotunteisesti takaisin ajanjaksoon liittyviin positiivisiin muistoihin. Tämä voi tapahtua esimerkiksi lohduttamalla puhujaa, osoittamalla myötätuntoa ja etsimällä toinen näkökulma asiaan.

✿ Jos ryhmäkerralle tarvitaan vanhoja esineitä, kuvia tai muuta rekvisiittaa, kannattaa selvittää, voidaanko niitä lainata paikallisesta museosta.

✿ Ikäihmisten ryhmiä ohjattaessa tulee huomioida esimerkiksi muistiongelmien ja heikentyneiden aistien tuomat haasteet. Huolehdi siitä, että istuessanne näette toisenne, puhu kuuluvasti ja selkeästi aina kuulijoihin päin, älä peitä suutasi, kirjoita tekstit ja ohjeet riittävän isokokoisiksi ja toista kysymys aina tarvittaessa.

✿ Ryhmätoimintaa voidaan soveltaa myös muistiongelmaisten ryhmiin. Tällöin tulee kiinnittää erityistä huomiota rauhalliseen ja turvalliseen ympäristöön sekä positiiviseen ja kannustavaan ilmapiiriin. Toistamalla keskeisiä asioita kertomuksista autat kertojaa rakentamaan eheämpää kuvaa omasta elämästään.



Ennen Mun tarina ja Sun tarina -ryhmän käynnistämistä

* Valitaan ryhmän ohjaajat. Suositeltava määrä on kaksi, jolloin vastuuta eri tapaamiskertojen ohjaamisesta voidaan jakaa.

* Selvitetään ryhmän käynnistämiseen mahdollisesti liittyvät kustannukset.

* Päätetään ryhmän kokoamistapa (oman järjestön jäsenistä, lehti-ilmoituksella, palvelutalon asukkaista, kotihoidon työntekijöiden tai palveluyksikön työntekijöiden avustuksella jne.).

* Mikäli ryhmän toiminnasta laaditaan ilmoitus, katso esimerkki (liite 1).

* Päätetään, mihin ilmoitusta jaetaan ja kuka ottaa ryhmään ilmoittautumiset vastaan.

* Ryhmäkooksi suositellaan 6–8 osallistujaa. Näin varmistetaan, että jokainen osallistuja pääsee tarinoimaan tapaamisissa.

* Varataan tarvittavat tilat ja laitteet. Huomioidaan, että tilan tulee olla riittävän rauhallinen ja helppokulkuinen. Jos omaa tilaa ei ole, tiloja voi kysyä käyttöön esimerkiksi kunnan toimipisteistä, palvelutaloista tai seurakunnalta.

* Sovitaan mahdollisesta kahvitarjoilusta. Kahvin tarjoaminen ryhmän aikana, sen alussa tai lopussa tuo rentouden tunnetta ja lisää viihtyisyyttä.

Mun tarina ja Sun tarina -ryhmän aloitus

Mun tarina ja Sun tarina -toiminnan tavoitteet:

Mun tarina ja Sun tarina -ryhmän tavoitteena on tuottaa erilaisen tekemisen avulla myönteisiä tarinoita sekä kertomuksia osallistujien elämästä kahdeksan tapaamiskerran aikana. Ryhmässä kerrottavat tarinat kuvaavat suuria tai pieniä, hyviä hetkiä elämän varrelta. Kenenkään tarinan todenmukaisuutta ei kyseenalaisteta. Jokainen osallistuu toimintaan ja tarinointiin haluamallaan tavalla. Osallistumispakkoa ei ole. Tarinoinnin ja myönteisten asioiden muistelemisen tarkoitus on antaa voimavaroja arkeen.

Tarvittava materiaali:

Paperia ja kyniä, välineet, jotka tarvitaan valitussa esittelytavassa (katso vinkkilaatikko).

Sisältö, mitä tehdään?

1. Ohjaajat kertovat, mitä ryhmässä aiotaan tehdä. Aloituskerralla selitetään toiminnan

tavoitteet, sovitaan tapaamispäivät ja päivien aikataulu.

2. Osallistujat esittäytyvät ja tutustuvat toisiinsa (vinkkejä tutustumiseen löydät alla olevasta vinkkilaatikosta). Tutustumisessa voidaan käyttää useampaa menetelmää peräkkäin, jolloin nimet ja ihmiset jäävät paremmin mieleen.

3. Keskustellaan, millä mielellä kukin on tulossa ryhmään.

4. Laaditaan yhteiset pelisäännöt (esimerkki liitteessä 2).

5. Kootaan yhteystiedot, mikäli osallistujat haluavat pitää yhteyttä keskenään.

6. Sovitaan muista mahdollisista asioista.

7. Ohjeistetaan seuraavaa kertaa tarvittaessa.

Vinkkejä!

Esittäytyminen pareittain – Osallistujat kertovat toinen toisilleen, keitä ovat, ja esittelevät sitten vierustoverinsa muille.

Nimien muistaminen teonsanoilla – Kerrotaan oma nimi ja perään jokin samalla alkukirjaimella itseä kuvaava positiivinen sana; esimerkiksi Tarja topakka. Jotta nimet jäävät paremmin mieleen, voidaan tehdä useampia kierroksia.

Suomen kartta – Huone tai huoneesta rajattu tila kuvaa Suomen karttaa. Ohjaaja pyytää osallistujia sijoittumaan kartalle kohtaan, missä ovat syntyneet. Käydään

esittely siten, että osallistujat kertovat vuorotellen, keitä ovat, syntymäpaikkakuntansa nimen, paikan kuulumiset jne. Muut osallistujat voivat tehdä kysymyksiä.

Ryhmätapaamisten palaute – Palaute antaa suuntaviivoja siitä, miten hyvin toiminnassa on päästy tavoitteisiin. Yksinkertainen tapa on koota ryhmältä palaute hymynaamojen avulla (liite 3). Tulosta hymynaamat paperille ja laita seinälle. Pyydä osallistujia laittamaan kynällä merkki sen naamaan kohdalle, joka kuvaa parhaiten tapaamiskerran onnistumista.



Varhaislapsuuden tarinat

(ikäkausi 0-6 vuotta)

Tavoite:

Tämän tapaamiskerran tavoitteena on muistella varhaislapsuuteen liittyviä asioita ja kaivaa muistista ehkä jo unohtuneita hyviä ystäviä ja iloisia tapahtumia.

Tarvittava materiaali:

Osallistujat voivat tuoda mukanaan valokuvan lapsuudenkodista tai käytetään valmiita talojen kuvia (liite 4).

Sisältö, mitä tehdään?

1. Käydään lyhyt keskustelukierros siitä, miltä ryhmään tuleminen tänään tuntui.

2. Pöydälle levitetään vanhojen talojen kuvia. Osallistujat valitsevat kuvan, joka eniten muistuttaa heidän lapsuudenkotiaan. Jos useampi osallistuja on kiinnostunut samasta kuvasta, tällöin kuva vaihtaa puhujaa keskustelun edetessä. Ohjaaja aloittaa keskustelun kertomalla ensin lyhyesti omasta lapsuudenkodistaan.

3. Kukin osallistuja esittää joko mukanaan tuomansa tai pöydältä valitsemansa kuvan ja kertoo lapsuudenkodistaan. Ohjaaja kysyy apukysymyksiä kuten:

- Missä lapsuudenkotisi sijaitsi?
- Millainen kotisi, perheesi oli?
- Keitä siihen kuului?
- Oliko perheelläsi kotieläimiä?
- Lapsuuden ystävät?
- Lelut ja leikit, joita leikittiin?
- Mikä on onnellisin muistosi kodista?
- Kuka oli lapsuutesi tärkein henkilö?

Kysymyksiä lisätään kertomuksen myötä. Muut osallistujat voivat myös tehdä kysymyksiä.

4. Keskustellaan yhdessä, millaiset asiat lapsuudessa tuottivat itselle turvaa, mikä herätti luottamusta, mitä aikuiset odottivat. Lopuksi muistellaan, mikä lapsuuden kokemus tai muisto nostaa vieläkin hymyn huulille.

Ohjeistetaan seuraavaa kertaa tarvittaessa.

Vinkkejä!

Vanhat lelut aktivoivat lapsuuteen liittyviä muistoja. Keskustelu tulee elävämmäksi, jos osallistujat voivat tuoda mukanaan lapsuudesta mahdollisesti säilyneitä leluja tai esineitä.

Jos aikaa jää tai tapaamiseen halutaan vaihtelua, voidaan tehdä ”omatuntotehtävä”.

Osallistujat miettivät kaksi positiivista tai hauskaa tarinaa lapsuudestaan, joista toinen on tosi ja toinen valhetta. Ohjaaja kertoo esimerkkinä ensin oman tarinansa, ja osallistujat arvailevat, kumpi tarinoista on tosi. Tämän jälkeen kukin ryhmäläinen vuorollaan esittää oman kertomuksensa ja muut arvailevat.

Kouluiän tarinat

(ikäkausi 7-14)



Tavoite:

Tapaamiskerralla käsitellään kouluiän (ala-, ylä- ja jatkokoulu, oppikoulu), tapahtumia ja muistoja. Kouluiässä on jo muodostunut käsitys omasta oppimisesta ja omista kyvyistä. Muistellaan asioita, jotka tuottivat kokemuksen omasta osaamisesta ja taitavuudesta.

Tarvittava materiaali:

Reppu (vanha reppu sopii hyvin), koulu-aikaan liittyvän laulun sanat (kopioituna etukäteen), loruja (liite 5), kouluajan tavaroita reppuun tai niiden sanoja (liite 6), koulunäkkileipää ja täysmaitoa, koulun päästötodistus (liite 7) ja tuolijumppaohje (liite 8).

Sisältö, mitä tehdään?

1. Käydään lyhyt keskustelukierros siitä, miltä ryhmään tuleminen tänään tuntui ja jäikö edelliseltä kerralta vielä kysyttävää.
2. Viritellään muistoja kouluajasta vanhojen lorujen avulla. Ohjaaja kertoo kouluajan lorusta muutaman alkusanan, ja osallistujat jatkavat loruja muistinsa mukaan. Esimerkiksi Lennä lennä... tai Minä hiihtelen... (liite 5).
3. Herätellään keskustelua kouluajan tapahtumista esimerkiksi seuraavien ohjaajan esittämien kysymysten avulla:

Missä kävit koulusi? Mikä oli lempiaineesi, kuka lempiopettajasi?

Mieleenpainuvin muistosi?

Missä olit hyvä? Mikä sinusta piti tulla isona? Mikä sitten tuli?

Mikä tapahtuma mahdollisesti muutti suunnitelmia?

Opettajilta/aikuisilta saatu palaute, joka tuntui hyvältä itsestä?

4. Keskustelun jälkeen ryhmässä kiertää koulureppu osallistujalta toiselle. Reppuun on koottu lapuille kirjoitettuna koulu-aikaan liittyviä tavaroiden nimiä (liite 6). Kukin nostaa repusta yhden lapun ja kertoo siitä mieleen tulevan hauskan tai mukavan asian.

5. Lopuksi osallistujille jaetaan ”päästötodistuksen” (liite 7) tyhjä kopio, johon kukin antaa arvosanat itselleen. Ajatuksena on arvioida, kuinka hyvä ja taitava minusta sitten tulikaan. Täytettyä todistusta voidaan käydä yhdessä läpi, tai se voi jäädä vain osallistujien omaan tietoon. Todistus voidaan antaa myös kotona täytettäväksi ja siihen voidaan palata viimeisellä kerralla. Päivä päättyy yhdessä laulettavaan koululauluun.

Ohjeistetaan seuraavaa kertaa tarvittaessa.

Vinkkejä!

Päivän aiheeseen voidaan virittäytyä myös nauttimalla tapaamiskerran aluksi näkkileipää ja täysmaitoa mukista tai aloittamalla tapaaminen leikkimielisesti nimenhuudolla, jossa todetaan paikallaolijat.

Jos ohjaajilla tai vaihtoehtoisesti osallistujilla on tallessa vanhoja koulu-aikaan liittyviä tavaroita, voidaan repussa olevat

laput korvata oikeilla esineillä. Tavaroita voi kysyä lainaksi myös museoista.

Liikettä ryhmäkertaan saadaan ”leikkimällä” jossain välissä tapaamista kaikkien tuntemia kouluajan välituntileikkejä tai vaihtoehtoisesti voimistelemalla ”koulujumppa” (tuolijumppaohje liite 8).



Nuoruusiän tarinat

(ikäkausi 15-20 vuotta)



Tavoite:

Tapaamiskerralla keskustellaan nuoruusvuosien tapahtumista ja muistoista, mahdollisuuksista ja tehtyjen valintojen vaikutuksesta elämään.

Tarvittava materiaali:

Tarina nuoruudesta (liite 9), nuoruusvuosien musiikkia, musiikkisoitin tai internetin YouTube ja kaiutin, myönteisiä tunnetiloja kuvaavia sanoja (liite 10).

Sisältö, mitä tehdään?

1. Käydään lyhyt keskustelukierros siitä, miltä ryhmään tuleminen tänään tuntui ja jäikö edelliseltä kerralta vielä kysyttävää.

2. Luodaan ohjaajan lukemalla tarinalla (liite 9) mielikuva nuoruusvaiheen elämästä. Muistellaan yhteisesti sen ajan nuorten elämää, keskustellaan tapahtumista, tehdyistä päätöksistä ja niiden vaikutuksista. Aiheina voivat olla muun muassa itsenäistyminen kodin

piiristä, valinnat, joita oli mahdollista tehdä, omiin nuoruuden valintoihin vaikuttaneet ihmiset, vapaa-aika, riiaaminen, ammatinvalinta ja oman itsenäisen elämän rakentamisen aloittaminen joko parisuhteessa tai yksin.

3. Laitetaan nuoruusvuosien musiikki soimaan. Ohjaaja pyytää osallistujia sulkemaan silmänsä ja poimimaan nuoruuteen liittyvistä muistoista yhden tapahtuman tai tilanteen, jolloin he kokivat onnellisuutta, iloa ja riemua tai onnistumisen tunnetta. Pyydetään osallistujia viipymään hetki muistossa ja säilyttämään muiston tuoma tunne. Tämän jälkeen osallistujat avaavat silmänsä ja poimivat pöydälle levitetyistä myönteisistä tunnetiloista (liite 10) tunteen, mitä äsken lähinnä tunsivat muistoissaan. Osallistujat näyttävät valitsemansa tunnetilan ja voivat halutessaan jakaa muiston muiden kanssa. Keskustellaan, miltä tuntui palata hyvään hetkeen.

Ohjeistetaan seuraavaa kertaa tarvittaessa.

Vinkkejä!

Keskusteluaiheita voivat olla myös nuoruuden ihanteet, huvitukset, muoti, kotoa lähteminen, nuoruuden ajan autot, moottori-pyörät, ensimmäinen työpaikka ja palkka sekä se, mitä ensimmäisellä palkalla hankittiin.

Ryhmäläisten omat vanhat valokuvat nuoruusvuosilta tai vaihtoehtoisesti vanhat aikakauslehdet, kuvat aikakauden muo-

dista, autoista, elokuvatähdistä tai musiikoista tuovat lisäväriä muisteluun.

Jos ryhmäläisten toimintakyky on riittävän hyvä, voidaan nuoruuden ajan musiikin kuuntelemiseen yhdistää tanssi.

Elävyyttä saadaan, jos ryhmäläiset vuorotellen esittävät pantomiimina nuoruuden ajan ammattinsa ja muut arvaavat.

Aikuisuuden tarinat

(ikäkausi 21-45)

Tavoite:

Tapaamiskerralla muistellaan aikuisuuteen liittyneitä asioita, haasteita ja mahdollisuuksia. Osallistujat palaavat aikaan, jolloin ”nuoruus ja hulluus” ovat tasaantuneet, aikaan, jolloin rakennetaan kotia, tehdään työtä ja rinnalle on mahdollisesti löytynyt jo se oikeakin kulkemaan. Muistellaan, millaisia toiveita elämään liittyi ja mitkä asiat auttoivat jaksamaan.

Tarvittava materiaali:

Paperit, värikynät, hieronta- tai tennispallot.

Sisältö, mitä tehdään?

1. Aluksi osallistujat muodostavat parit ja hierovat kevyesti hetken toistensa hartioita. Apuna voidaan käyttää myös hieronta- tai tennispalloja, joita pyöritetään hartioilla.

2. Käydään keskustelukierros siitä, miltä ryhmään tuleminen tänään tuntui ja jäikö edelliseltä kerralta vielä kysyttävää.

3. Jaetaan osallistujille paperit ja kynät. Paperi otsikoidaan nimellä: ”Näillä käsillä on tehty”. Osallistujat piirtävät paperille oman kätensä ääriviivat. Sormet otsikoidaan seuraavasti: vapaa-aika, perhe, työ, koti ja ystävät. Osallistujat kirjoittavat sormien viereen sanoja, joita ovat käsillään kuhunkin aihealueeseen liittyen tehneet. Keskustellaan näillä käsillä tehdyistä asioista yhdessä.

4. Ohjaaja kokoaa osallistujien sanat runomuotoon seuraavaksi kerraksi (esimerkki liite 11).

Ohjeistetaan seuraavaa kertaa tarvittaessa.



Vinkkejä!

Ohjaaja voi lukea Näillä käsillä -tehtävän aluksi arjen elämää kuvaavan tekstin, joka auttaa osallistujia työstämään tehtävää. Sopivia elämää kuvaavia tekstejä löytyy esimerkiksi Aila Meriluodon, Kalle Pää-talon tai Anna-Leena Härkösen kirjoista.

Ohjaaja voi helpottaa tehtävän tekemistä osallistumalla siihen itse ja piirtämällä oman kätensä sekä kertomalla, mitä on niillä tehnyt.

Näillä käsillä on tehty -tehtävää voidaan rikastaa näyttelemällä pareittain pieniä kohtauksia elämästä. Kirjoitetaan paperilapuille erilaisia elämäntapahtumia (ristiäiset, sukujuhlat, häät, ripille pääsy). Kukin pari valitsee lapun ja näyttelee siinä olevan aiheen muille sanomatta sanaakaan, ja muut arvaavat, mistä elämän tapahtumasta on kyse.



Keski-ikä tarinat

(ikäkausi 46-65)

Tavoite:

Tapaamiskerran tavoitteena on keskustella keski-ikästä ja asioista, joita on jo saavutettu. Osallistujat pohtivat, miten elämä jatkui keski-ikässä ja mihin oltiin tyytyväisiä.

Tarvittava materiaali:

Puukauha, tuoksukynttilä, käsipeili, rentoutusohjeet (liite 12) musiikkisoitin ja rauhoittavaa musiikkia.

Sisältö, mitä tehdään?

1. Tapaamiskerran aluksi osallistujat kulkevat vapaasti tilassa, tervehtivät toisiaan ja kertovat, millä mielellä tulevat ryhmään. Voidaan myös esittää edelliskertaan liittyviä tarkentavia kysymyksiä.

2. Ohjaaja pyytää osallistujia istumaan, ottaa käteensä kauhan ja kertoo, mikä keski-ikässä hänen mielestään on tärkeää. Tämän jälkeen hän ohjeistaa kauhan ensimmäiselle ryhmäläiselle. Kauha kiertää kaikki osallistujat lävitse, ja jokainen kertoo omalla vuorollaan kokemuksistaan.

3. Jatketaan keskustelua keski-ikään liitty-

vistä asioita. Aiheena voivat olla:

Millaisten asioiden (harrastukset, opiskelu) tekemiselle jäi enemmän aikaa keski-ikässä?

Miten luovuus toteutui?

Mikä antoi itselle elinvoimaa?

Mitä hyvää lasten kotoa muuttaminen toi elämään?

Seksuaalisuuden muutokset?

Isovanhemmuus, mitä se merkitsi?

4. Sytytetään tuoksukynttilä ja annetaan rauhoittavan musiikin soida taustalla.

5. Laitetaan käsipeili kiertämään. Jokainen sanoo vuorollaan jotain kaunista omalle ”keski-ikäiselle” kuvajaiselleen.

6. Tämän jälkeen rentoudutaan ohjeen mukaan (liite 12). Ohjaaja lukee rentoutustekstin rauhallisella ja hitaalla tahdilla. Taustalla soitetaan tilanteeseen sopivaa musiikkia.

Ohjeistetaan seuraavaa kertaa tarvittaessa.

Vinkkejä!

Ryhmätapaamisen yhteyteen tai sen jälkeen voidaan pyytää paikkakuntalaisia opiskelijoita antamaan käsi- ja jalkahoitoa tai hierontaa.

Rentoutusta tuo myös pallohieronta, jossa osallistujat hierovat tennispalloilla toistensa hartioita.



Vanhuuden tarinat

(ikäkausi yli 65)

Tavoite:

Tapaamiskerralla palataan hetkeksi vielä menneisyyteen. Muistellaan elämän aikana opittuja asioita, pohditaan ajan ja asioiden muuttumista, käsitellään tätä päivää ja ikääntymistä. Pysähdytään miettimään, miten on omassa elämässä selvitty, missä on onnistuttu ja mistä voidaan olla onnellisia.

Tarvittava materiaali:

Kuvia eri vuosikymmenien esineistä (liite 13) tai etsitään esineiden kuvia internetistä. Vanhuuteen liittyviä kysymyksiä (liite 14) tai, jos käytettävissä on Vanhustyön keskusliiton keskustelukortit, esitetään niissä olevia kysymyksiä.

Sisältö, mitä tehdään?

1. Käydään keskustelukierros siitä, miltä ryhmään tuleminen tänään tuntui ja jäikö edelliseltä kerralta vielä kysyttävää.

2. Käynnistetään keskustelu kysymyksellä: Kuka kokee olevansa vanha?

Pohditaan lisäksi yhdessä:

Milloin vanhuus alkaa?

Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että

koemme itsemme vanhoiksi eri-ikäisinä?

3. Keskustelun jälkeen levitetään pöydälle vanhojen tavaroiden/asioiden kuvia menneiltä vuosikymmeniltä (liite 13) ja muistellaan, ”muistatko näitä lapsuutesi, nuoruutesi ajoilta”.

4. Tämän jälkeen siirrytään nykyaikaan kääntämällä kuvat toisinpäin. Keskustellaan ajan muuttumisesta ja siitä, miltä samat asiat/esineet näyttävät nyt.

Pohditaan yhdessä:

Millaista on elää nykymaailmassa verrattuna aikaisempiin vuosikymmeniin?

Millaista on elää ikääntyneenä tänään?

Mitä elämä on opettanut itse kullekin?

Mitä sellaista (oppia, tietoa, ymmärrystä) on elettyiltä vuosilta jäänyt käteen,

jota voi hyödyntää elämästä selviytymisessä ikääntyneenä?

5. Käytetään Vanhustyön keskusliiton keskustelukortteja tai hyödynnetään kopioituja kysymyksiä (liite 14). Käytettäessä liitteessä 14 olevia kysymyksiä toimi seuraavasti: Osallistuja valitsee numeron väliltä 1–20. Hänelle esitetään numeron mukainen kysymys, johon hän vastaa ensimmäisenä. Muut ryhmäläiset saavat tämän jälkeen kommentoida ja kertoa oman mielipiteensä kysymykseen. Seuraava ryhmäläinen ei voi enää valita aikaisemmin sanottua numeroa. Näin käydään kaikki osallistujat lävitse.

6. Lopuksi ohjaaja pyytää kaikkia hetken miettimään omaa elämäänsä, sen tapahtumia ja elämästä selviytymistä sekä antamaan itselle ja omalle selviytymiselleen kiitosta arviointiasteikolla: hyvä, kiitettävä, erinomainen, loistava.

Ohjeistetaan päätöskertaa tarvittaessa.



Mun tarina ja Sun tarina -ryhmän päättäminen

Sisältö, mitä tehdään?

Ryhmän tapaamiset voidaan päättää ryhmän ehdotusten mukaisella ohjelmalla. Päätöstilaisuudessa käydään läpi eri ikäkaudet ja muistellaan vielä kerran, mitä hyvää ikäkaudet osallistujille antoivat. Mitkä tapahtumat erikoisesti kantavat vielä tänäänkin?

Mun tarina ja Sun tarina -malli on rakennettu kahdeksan tapaamiskerran mukaisesti. Ryhmä voi halutessaan kuitenkin päättää jatkaa tapaamisia ja keskusteluja itsenäisesti ilman ohjaajan mukanaoloa. Mikäli ryhmä haluaa edelleen kokoontua yhteen, voidaan viimeisellä kerralla käyttää aikaa käytäntöjen sopimiseen: kuka ryhmässä on yhteyshenkilö, miten ja missä ryhmä tapaa toisiaan, varmistaa, että osallistujilla on toistensa yhteystiedot. Ohjaaja voi halutessaan jatkaa ryhmän kanssa.

Vinkkejä!

Jos kohdassa ”kouluikä” annettiin päästötodistus kotona täytettäväksi, voidaan sitä ja siinä itselle annettuja arvosanoja käydä yhteisesti läpi päätöskerralla. Mietitään myös, mitkä päästötodistuksen taidoista ovat olleet itselle arvokkaita elämän varrella.

Jos ryhmä koostuu muistisairasta, viimeisellä kerralla ohjaajan tehtäväksi jää huolehtia asioiden ja tuntemusten yhteen kokoamisesta. Myönteisten muistojen kerääminen vahvistaa myös muistisairaita. Kuulluksi tuleminen ja itselle tärkeiden asioiden toistaminen tuo mielihyvää ja vahvistaa omanarvontuntoa.



Menetelmän kehittämissä käytetyt lähteet

Almqvist, F. 2000. Psykkisten rakenteiden kehitys, Ihmisen elämänskaari & Leikki-ikä ja varhainen kouluikä. Teoksessa: Javanainen, M. (toim.), Lasten- ja nuorisopsykiatria. Vol. I: Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. (s. 12-25 & 30-34). Gummerus Kirjapaino Oy.

Erikson, E. H. 1982. Lapsuus ja yhteiskunta. Jyväskylä: Gummerus.

Heikkinen, H. 2002. Whatever is Narrative Research? Teoksessa Huttunen, R., Heikkinen, H. & Syrjälä, L. (toim.). Narrative Research: Voices of Teachers and Philosophers. Jyväskylän Yliopisto: Sophi.

Hyvärinen, M. 2006. Kerronnallinen tutkimus. Saatavana muodossa: www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-Kerronnallinen_tutkimus.pdf

Hyvärinen, M. & Löyttyniemi, V. 2005. Kerronnallisen haastattelu. Teoksessa Ruusuvaara, J. & Tiittala, L. (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 189-222.

Hänninen, V. 1999. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 696.

Linden, A. 2013. Terveiden eriarvoisuuden taklaaminen. Luentomonisteet 25.3.2013 pidetystä Kasvaako eriarvoisuus? Tulevaisuuden hyvinvointia tekemässä seminaarissa.

Perttula, J. 2005. Kokemus ja kokemuksen tutkimus. Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula, J. & Latomaa, T. (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia, 115-162.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Narratiiviset tarkastelutavat. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavana muodossa: www.fsd.uta.fi/metodit/metodit/kvali/L7_3_6_4.html

SOHVI-hanke. 2013. Hyvinvoinnista kertovan kokemustiedon kerääminen eri asiakas- ja kansalaisryhmiltä. Saatavana muodossa: www.sosiaaliporssi.fi/fi-FI/sosiaalialanverkosto/SOHVI/

Somers, M. & Gibson, G. 1994. Reclaiming the Epistemological Other: Narrative and The Social Constitution of Identity. Teoksessa Calhoun, C. (toim.) Critical Social Psychology. London: Sage, 1-26.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Terveys 2015 -kansanterveysohjelman väliarviointi

Sosiaali- ja terveysministeriön ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntijatyöryhmä Kansanterveyden neuvottelukunta. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistiot 2012:4. Saatavana muodossa: www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511574&name=DLFE-26108.pdf

Suomen Valokuvataiteen museo. 2015. Alma Media - Uuden Suomen kokoelma. Saatavana muodossa <http://kuviakailille.valokuvataiteenmuseum.fi/kuvat/Maaseutu>

Työ- ja hyvinvoinninlaitos. 2013a. Hyvinvoinnin osatekijät. Saatavana muodossa: www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaaja-fi/eriarvoisuus/hyvinvointi

Työ- ja hyvinvoinninlaitos. 2013b. Mielen hyvinvointi - Positiivinen mielenterveys. Saatavana muodossa www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketti/amis/mielen_hyvinvointi

Töttö, P. 1997. Pirullinen positivismi. Jyväskylä: Yliopistopaino.

Vaarama, M., Moisio, M. & Karvonen, S. (toim.) 2010. Suomalaisten hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino.

Vastapainoksi. Rentoudu mielikuvamatkalla. Saatavana muodossa www.vastapainoksi.fi/rentoutusta.php#mielikuvamatka

WHO. 2005. Mielenterveystyön toimintasuunnitelma Euroopassa. Saatavana muodossa: www.thl.fi/thl-client/pdfs/2f834a5d-3dd5-4594-a7f1-290dadf5749a

Ylijoki, O-H. 1998. Akateemiset heimokulttuurit ja noviisien sosialisatio. Tampere: Vastapaino.

Ikäinstituutti. Helpot kotivoimisteluohteet. Saatavana osoitteessa: www.ikainstituutti.fi/tuotteet/terveysliikunnan+aineistot/ladattavat+jumppaohjeet/

Tapaamiskertojen arviointi, Hymioiden avulla. Saatavana osoitteessa: <http://koululainen.fi/kerhot/koululaiset/kaverit/-97-ja-98/keskustelu/t12572,25>

Vanhustyön keskusliiton Muistelu - ja keskustelukortit. Saatavana osoitteessa: www.vtkl.fi/fin/verkkokauppa/?Group=29



Kuvat: Suomen valokuvataiteen museo/Alma Media/Uuden Suomen kokoelma

Tule tarinoimaan Mun tarina ja Sun tarina -ryhmään!

Jos olet yli 65-vuotias, tule mukaan Mun tarina ja Sun tarina -ryhmään
kertomaan tarinoita omasta elämästäsi.
Tarinoimalla ja omia kokemuksia jakamalla saadaan aikaan hyvää mieltä.

Ryhmä kokoontuu kerran viikossa _____ alkaen,
ja siihen mahtuu 8 henkilöä.

Jos kiinnostuit, tule kuulemaan lisää.

Aika: _____

Paikka (osoite): _____

Ilmoittautuminen: _____ mennessä.

Nimi ja puhelinnumero ja sähköpostiosoite, jos tiedossa.

Allekirjoitus/allekirjoitukset

Tervetuloa!

Kunnioitetaan jokaisen puheenvuoroa.

*

Annetaan toisen puhua, ei puhuta päälle.

*

Kuunnellaan toisten puheet loppuun.

*

Jokainen saa puhua siitä mistä haluaa
tai olla puhumatta.

*

Ryhmässä puhutuista yksityisistä asioista
ei puhuta ryhmän ulkopuolella
- vaitiolovelvollisuus.

*

Puhelin pidetään äänettömänä kokoon-
tumisen aikana. Jos odotetaan tärkeää
puhelua, puhelimeen voi vastata, mutta
puhutaan ryhmätilan ulkopuolella.



A4-kokoiset kuvat löytyvät kannen taskusta.



SORMIRUNO

Peukaloputtis saaviin putosi,
 Suomen suttis sen pelasti.
 Lonkermanni sen kehtoon peitti.
 Kultakranni tuuditti.
 Pikkurilli rumpua löi
 ja kaikella tavalla metelöi!

- Suom. kansanruno -
 (Runoja kirjasta: "Suomen lasten runotar")

VIIKONPÄIVÄT I

Maanantaina makkarat tehtiin.
 Tiistaina tikut vuoltiin.
 Keskiviikkona keitto keitettiin.
 Torstaina tupaan kannettiin.
 Perjantaina perheelle annettiin.
 Lauantaina liemi latkittiin.
 Sunnuntaina suu pyyhittiin.

VIIKONPÄIVÄT II

Maanantaina en malttanut
 Tiistaina en tietänyt
 Keskiviikkona en kerennyt
 Torstaina en tohtinut
 Perjantaina oli paha päivä
 Lauantaina oli pyhän aatto
 Sunnuntaina oli suuri juhla.

VIIKONPÄIVÄT III

Maanantain lapsi on kaunis piltti
 Tiistain lapsi on kovin kiltti
 Keskiviikon lapsi murheita saa
 Torstain lapsi pois matkustaa.
 Perjantain lapsi on aulis ja hellä.
 Lauantain lapsi saa työskennellä.
 Ja se joka syntyy sunnuntaina, on
 soma ja hyvä ja iloinen aina!

(<https://varssyja.wordpress.com/loruja-aihealuettain/viikonpaivat>)

KÖRÖ, KÖRÖ KIRKKOON

Körö, körö kirkkoon,
 papin muorin penkkiin
 ruskealla ruunalla, valkealla varsalla
 kirjavalla kissalla, kolipäällä koiralla
 kopsis, kopsis, kopsis, kops.

(www.huvitutti.net/vapaa/runot/loruja.html)

LENNÄ, LENNÄ, LEPPÄKERTTU

Lennä, lennä, leppäkerttu,
 ison kiven juureen.
 Lennä leikkikeden kautta
 unipuuhuun suureen.

Kulta-kultalehden alla
 äiti puuron keittää.
 Unituutu leppäkertun
 lämpimästi peittää.

Laula, laula, unilintu,
 tuoksu, tuomenterttu.
 Nuku, punapaitulainen,
 pikku leppäkerttu.

(<http://peda.net>)

MINÄ HIIHTELEN

Minä hiihtelen hankia hiljakseen,
 minä hiihtelen siskojen kanssa.
 Koti tuolla se vilkkuvi kultainen,
 tuli taasen on takassansa.
 Emo huolella käy, eikö lapsia näy,
 Kun ilta jo hangilla hämärtäy.

(<http://aarteidentalossa.vuodatus.net/lue/2012/02/kultaisia-sanoja-lukien>)

Lyijykynä

Helmitaulu

Pyyhekumi

Hyppynaru

Eväät

Ritsa

Harppi

Muistokirja

Värikynät

Aapinen

Ojalan laskuoppi

Laskukirja

Siniruutuinen
vihko

Laulukirja

Käsityö

Koulumatkat

Voimisteluasu

Ulkoliikunta

Suolasieniä

Pulpetti

Puolukkaa

Perunoita

Opettaja

Musiikki/
laulu

Lempiaine

Paras
koulukaveri

Välitunnit

Koulujuhlat

Koulun
kesälomat

Karttakeppi

Päästötodistus

_____ alueen alemmasta ja ylemmästä elämäntodistuksesta.

_____, joka on syntynyt

_____kuun _____ päivänä 19____,

on osallistunut ____ / ____ . 20____ Mun tarina ja Sun Tarina -ryhmään.

Hän on nyt suorittanut elämäntodistuksen oppimäärästä ____ vuotta ja osoittanut siinä:

_____ (____)käytöstä,

_____ (____)huolellisuutta ja tarkkaavaisuutta

Hänen elämäntaitonsa eri alueilla ovat onnistuneet seuraavasti:

Sanallinen

Nro

Lähimmäisrakkaus ja muista huolehtiminen _____ (____)

Kuunteleminen _____ (____)

Arjen pyörittäminen _____ (____)

Taloudenpito _____ (____)

Vaikeuksista selviäminen _____ (____)

Hauskuus ja ilonpito _____ (____)

Laulu ja leikki _____ (____)

Ystävänä oleminen _____ (____)

Itsestä huolehtiminen _____ (____)

Muu taito, mikä _____ (____)

Aika ja paikka _____

Allekirjoitukset _____

Oma allekirjoitus

Arvosanat: (10-9) erinomainen/hyvä, (8-7) tyydyttävä, (6-5) välttävä ja (4) heikko.

Lähde: www.ikainstituutti.fi/tuotteet/terveysliikunnan+aineistot/ladattavat+jumppaohjeet

KOTIVOIMISTELUOHJELMA

Istu tuolissa tukevasti, ryhdikkäänä.

Pidä jalkapohjat lattiassa.

Tee liikkeet huolellisesti.

Älä pidätä hengitystäsi.

Toista kukin liike useita kertoja.

Voimistele päivittäin.

1. Reipasta ”marssia”, kädet heilahtavat mukana.



2. Keinahtelua pakaralta toiselle ”valssin” tahtiin.



3. Hartioiden nosto ylös, pudotus rentona alas.



4. Varpaat ylös, kannat ylös, vuorotellen. (”ompelukone”)



5. Kyynärpään kosketus vastakaiseen polveen. Sama toisella.



6. Kädet kevyesti vatsan päällä. Vatsan veto ”kuopalle” vatsalihaksia jännittäen.



7. Tuki tuolin selkänojasta, toinen jalka suoraan takana. Jalan nosto lattiasta polvi suorana.



8. Laaja ”kampaussiike” otsalta taakse niskaan, vuorokäsin.



9. Jalan ojennus suoraksi eteen nilkka koukussa. Pidetään hetki. Sama toisella.



10. Syvä sisäänhengitys ja selän ojennus. Ulospuhallus ja selän pyöristys. Kaksi kertaa. Lopuksi hyvä ryhti.



11. Aamuin illoin vuoteessa: selinmakuulla polvet koukussa, lantion nosto ylös, lasku alas.



Ohjaajalle: Lue tarina kuin kertoisit omasta elämästäsi. Jos osallistujien nuoruusikä sijoittuu myöhempään aikakauteen, voi tarinaa muokata siihen sopivaksi.

Nuoruusaika

Istu mukavasti ja sulje silmäsi. Anna tarinan viedä sinut ajassa taaksepäin.

Elämme 50-luvulla. Sodan päättymisestä on kulunut muutama vuosi ja maan jälleenrakennus on vauhdissa. Kaupoista löytyy taas tavaraa, ja niitä saa ostaa ilman säännöstelyä, paitsi kahvia. Se on edelleen kortilla.

Sota-aika on vielä niin lähellä, mutta toisaalta myös jo niin kaukana. Elämä muuttuu. Sodan aikana kaikki joukkotilaisuudet olivat kiellettyjä, ei ollut tansseja tai iltamia. Mutta nyt tanssia jälleen saa. Ja kyllä sitä tanssijalkaa vipattaakin. Sitä tanssitaan melkein missä vain, lavoilla tai kalliolla. Paikalla ei ole niin väliä, missä vain on vähän sileää pintaa, ihmisiä ja haitari soi, siellä on kohta tanssit. Ei ehkä nyt viralliset, mutta tanssit kuitenkin. Naapurin likkaa harmittaa, joutuu jäämään kotiin, kun me muut suuntaamme askeleet kohti lavaa. Ei ole rassu vielä käynyt rippikoulua, eivätkä vanhemmat laske tansseihin sitä ennen.

Iskelmää ja tangoa, sitä sen musiikin olla pitää. Kun Olavi Virran La Cumparsita tai Hopeinen kuu kajahtaa putkiradiosta, niin kyllä tulee jalkoihin liikettä. Vaikka eivät ne Tapio Rautavaara ja Annikki Tähtikään mitään huonoja ole. Kaupungeissa kuulee pikkuhiljaa jo ulkomaistakin nuorisomusiikkia, jotain Paul Ankaa tai Elvis Presleytä, mutta kyllä Virta meille on vielä tutumpi kuin Elvis tai joku muu ulkomaan elävä.

Kaikki puhuvat Helsingin olympia-



laisista, ja pojat varmaan haaveilevat saavansa Armi Kuuselan motskarinsa taakse istumaan. Niin kuin se nyt sinne istuisi, keskelle sitä hajua...tai tuoksua, sitä mikä 2-tahti bensakoneista lähtee. Se leijailee kaduilla ja tanssipaikkojen liepeillä, kaikkialla missä pärinäpojat liikkuvat. Autoja on vielä harvakseltaan, ovat niin kalliita, ettei niihin oikein tavallisilla työläisperheillä ole varaa. Mutta motskari vie tansseihin, kouluun tai töihin, ne ketkä sen ovat onnistuneet hankkimaan. Ja kyllähän sitä itsekin on joskus tullut sinne motskarin taakse istuttua niin, että pallohame heilahtaa. Ja Brylcream...sitä on ja paljon, pojilla meinaan. Hiukset kiiltää kuin peili, ja rasva pitää eteen painetun lainen paikallaan.

Ei se elämä kuitenkaan pelkkää tanssia ole. Pitäisi miettiä tulevaisuuttakin. Muuttaako maaseudulta kaupunkiin, kuten niin moni muukin nuori on jo tehnyt, vai jäädä tänne. Kaupungissa on töitä tarjolla tai voisihan sitä miettiä, jos vaikka jotain ammattikoulutustakin. Moni ystävä on jo mennyt kauppakouluun, joku ihan kauppaopistoonkin, lastentarhaseminaariin, sairaanhoitokouluun ja aika moni talouskouluun. Tai josko kuitenkin lähtisi sille Matille vai moksi...kun niin monasti on jo kysäissyt.

Myönteiset tunteet

ARVOKAS	EMPAATTINEN	RIEHAKAS
HAAVEELLINEN	HALTIOITUNUT	RIEMASTUNUT
HELLÄ	HENKINEN	ROHKEA
HILPEÄ	HUVITTUNUT	SINNIKÄS
HYVÄNTUULINEN	IHASTUNUT	SISUKAS
ILAHTUNUT	ILOINEN	TOIVEIKAS
INNOSTUNUT	ITSENÄINEN	TURVALLINEN
ITSEVARMA	KIINTYNYT	TYYNI
KUNNIOITTAVA	LEIKKISÄ	TYYYTYVÄINEN
LEVOLLINEN	LUOTTAVAINEN	UPPOUTUNUT
LÄMMIN	MIEHEKÄS	VAPAA
NAISELLINEN	ONNELLINEN	VARMA
PITKÄJÄNTEINEN	PÄÄMÄÄRÄ- TIETOINEN	VOITON- RIEMUINEN
PÄÄTTÄVÄINEN	RAKASTAVA	YSTÄVÄLLINEN
RAUHALLINEN	RENTO	

(Lähde: Mari Lankinen & Kari Lankinen, Hehku tunnepalikat)

Ohje: Mustalla kirjoitetut **Näillä käsillä** ovat osa jokaista runoa. Punaisella kirjoitettuihin kohtiin poimitaan osallistujien tuottamista sanoista ne, jotka tuntuvat sopivilta. Ohjaaja voi tarvittaessa muokata sanojen muotoa runoon toimiviksi.

Näillä käsillä

Näillä käsillä on

pesty pyykkiä

ommeltu

laitettu ruokaa

tehty puutarhatöitä

käytetty viikatetta ja vesuria

kannettu ja kuritettu

Näillä käsillä on

hellitty

hoivattu ja pidetty hyvänä

Näillä käsillä

(Runon on koonnut Kotipirtti ry:n Olkkarin tiloissa kokoontuneen Mun tarina ja Sun tarina -ryhmän osallistujien *Näillä käsillä* -tehtävän sanoista Sari Brand.)



Mielikuvamatka meren äärelle

Hengitä nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos. Hengitä rauhallisesti ja ota hyvä, rento asento. Sulje silmäsi. Hengitä syvään sisään ja rauhallisesti ulos. Sisään ulos, sisään ulos. Tunnet, kuinka kehosi alkaa rentoutua. Päästät pikkuhiljaa irti ympäröivästä hetkestä, äänistä, ajatuksista. Kädet ja jalat alkavat tuntua painavilta. Hengität syvään ja rauhallisesti. Tunnet, kuinka lämmin veri virtaa suonissasi. Vaivut vähitellen syvään rentouden tunteeseen. Keskeytä nyt vain hengitykseesi. Hengitä nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos. Syvään ja rauhallisesti. Sisään, ulos.

Olet meren rannassa. Kuulet meren rytmikkään kuohun vierelläsi. Tunnet sen raikkaan tuoksen ja maistat sen suolaisen maun huuillasi. Aurinko lämmittää kehoasi. Taivas on pilvetön. Olet tässä ja nyt.

Auringon lämpö hiipii lihaksiisi, tunnet, kuinka hento tuuli koskettelee sinua. Olet tässä ja nyt.

Katso rantaa ja näet hiekan. Minkä väristä se on? Miltä se tuntuu jalkapohjissa? Otat muutamman askeleen, miltä se tuntuu? Astu rantaveteen. Hiekka on nyt viileämpää. Jatka kävelyä rantavedessä. Katso taaksesi ja näe, kuinka askeleesi huuhtoutuvat takaisin mereen. Olet tässä ja nyt. Et tarvitse mitään muuta. Tässä ja

nyt. Kaikki on tässä hetkessä. Ei ole mennyttä, ei tulevaa, on vain tämä hetki.

Katsot merelle, näet kaikki ihanat värit. Aallot lähestyvät rantaa lempeästi ja menevät takaisin. Uudelleen ja uudelleen. Hengitä nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos. Syvään ja rauhallisesti.

Ota pyyhe ja levitä se hiekalle. Asetu pyyhkeen päälle makaamaan. Tunnet, kuinka lämmin, pehmeä hiekka muotoutuu allasi juuri sinulle sopivaksi. Olet yhtä maailmankaikkeuden kanssa. Siinä on hyvä olla. Juuri sellaisena kuin sinä olet. On vain tämä hetki. Aurinko lämmittää kehoasi, olosi on lämmin ja rentoutunut. Anna lämpimän olon täyttää mielesi. On vain tämä hetki, tässä ja nyt.

Hiljalleen alat palautua nykyhetkeen. Painon tunne käsissäsi ja jaloissasi helpottaa ja tunnet itsesi virkistyneeksi. Auringon lämpö jää muistoksi ihollesi. Liikuttele jäseniäsi. Kipriscele varpaita ja sormia, nostele hartioita. Avaa silmät ja tule takaisin tähän hetkeen.

Venyttele vielä lopuksi. Miltä nyt tuntuu?

A4-kokoiset kuvat löytyvät kannen taskusta.



Pohdittavia kysymyksiä

(Vanhuus)

Ohje: Anna jokaisen osallistujan valita numero ja esitä numeron mukainen kysymys hänelle. Muu ryhmä voi osallistua keskusteluun, kun vastaaja on ensin kertonut mielipiteensä.

- 1.) Kumpi on ihmiselle tärkeämpi, kuulo vai näkö?
- 2.) Mitä tulee mieleesi sanoista:
 - a.) piippausrauta
 - b.) retonki
 - c.) heteka?
- 3.) Mitä välineitä ja aineita lapsuudenkodissasi käytettiin pyykinpesussa?
- 4.) Vietettiinkö lapsuudenkodissasi syntymäpäiviä?
- 5.) Mistä nautit eniten:
 - a.) hyvästä ruuasta
 - b.) sylissä kehräävästä kissasta
 - c.) hyvästä musiikista
 - d.) lämpimästä käden puristuksesta?
- 6.) Maistuuko uni mielestäsi makeammalta aamuisin tai iltaisin?
- 7.) Muistatko ensimmäistä polkupyörääsi? Minkä ikäisenä sen sait?
- 8.) Uskotko, että ihmisiä joskus tulevaisuudessa valmistetaan koneellisesti?
- 9.) Muistatko, kun ensimmäistä kertaa käytit puhelinta?
- 10.) Minkä ikäisenä sait tietää, kuinka lapsia tehdään?
- 11.) Oletko tehnyt juhannustaikoja? Millaisia?
- 12.) Oletko maistanut kahvinkorviketta? Mistä se oli tehty?
- 13.) Mitä ajattelet nykyisistä televisio-ohjelmista?
- 14.) Minkä taidon haluaisit oppia?
- 15.) Milloin elämä on ollut sinulle helpointa?
- 16.) Oletko koskaan tehnyt sahtia tai maistanut sahtia tai pontikkaa?
- 17.) Uskotko, että englannin kieltä voi joskus oppia popsimalla apteekista saatavia Englannin alkeet -pillereitä?
- 18.) Kumpaa olet tarvinnut elämässä enemmän, älykkyyttä vai huumorintajua?
- 19.) Karkasitko koskaan nuorena lavatansseihin?
- 20.) Haluaisitko henkilökohtaisen palvelijan?

(Lähde: Vanhustyön keskusliitto, Muistelu- ja keskustelukortit)

[illegible]

Mun tarina & Sun tarina



Elämä on täynnä erilaisia tarinoita, todellisia ja keksittyjä. Tarinointi antaa positiivista virtaa ja yhdistää ihmisiä toisiinsa. Elämäkokemusten jakaminen yhdessä muiden samanikäisten kanssa on eheyttävää, virkistävää ja lohduttavaa. Tarinointi ja tarinoiden kuuleminen auttavat käsittelemään omia kokemuksia ja vahvistavat voimavaroja.

Mun tarina ja Sun tarina on yli 65-vuotiaille tarkoitettu tarinallinen ja toiminnallinen ryhmätoiminnan muoto. Sen tavoitteena on nostaa esille positiivisia muistoja elämän varrelta ja sitä kautta vahvistaa osallistujien mielen hyvinvointia. Mun tarina ja Sun tarina kokoaa ikäihmiset yhteen sinne, missä tarinoita kuullaan ja missä niitä eletään uudelleen.

Mun tarina ja Sun tarina soveltuu niin vapaaehtoisten kuin ammattilaisten käyttöön. Sitä voidaan soveltaa myös muistisairaiden ryhmille. Menetelmän ovat kehittäneet yhteistyössä Eläkeliitto ry, Kotipirtti ry ja Valli ry.

