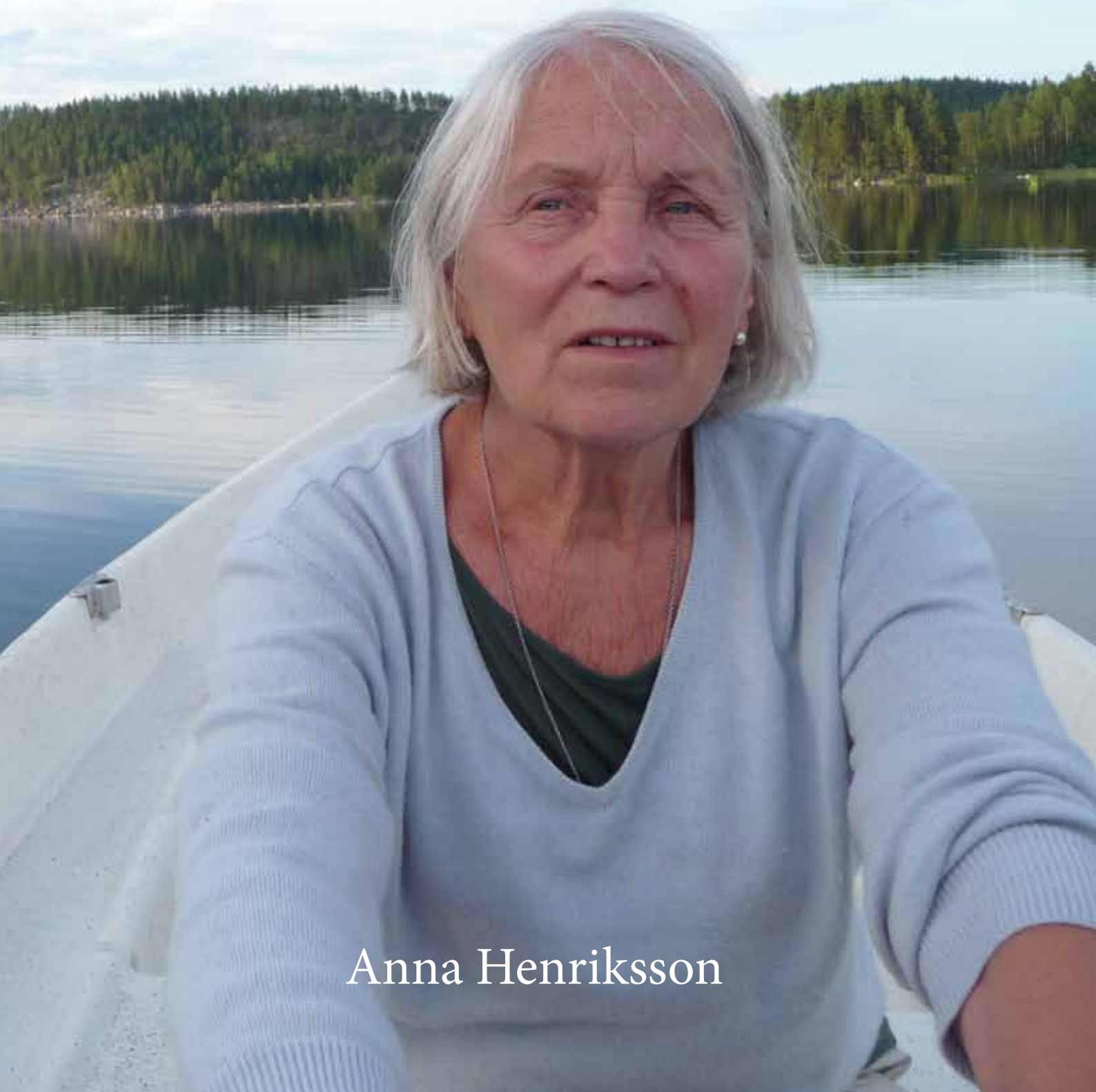


Vertaistukea ja toimijuutta

ikäntyneiden omaishoidettavien
ideakansio



Anna Henriksson

Johdanto	5	9. Tukiverkostokartta	36
1. TOIMIJUUDESTA, VERTAISTUESTA SEKÄ RYHMÄNOHJAAMISESTA	7	10. Puhutaan lapsista, lapsenlapsista, lapsen- lapsenlapsista	36
TOIMIJUUS	7	11. Läsnaoloharjoitus	38
Ikäihmisen toimijuus	7	12. Hyvän mielen taidot keskustellen	38
Sairastuneen toimijuus	7	13. Sopeutuminen –eheytymistä.	40
Toimijuuden tukeminen ohjaustyössä	9	14. Ikkunat	41
VERTAISTUKI	11	15. Tulevaisuuden muistelu	42
Mitkä asiat ovat tärkeitä hyvin toimivassa vertaistukiryhmässä?	11	16. Onnellinen omakuva	43
Mitä tulisi huomioida vertaistukiryhmän ohjaamisessa?	11	17. Tunteiden ilmaisutapoja	43
Vertaistukiryhmätapaamisten suunnittelun runko	13	18. Myönteinen minäkuva	44
IKÄIHMISTEN RYHMÄN- OHJAAMINEN	13	19. Yksin ja yhdessä	45
Afasia ja muistisairaudet	17	20. Jos helmiä kyöneleet ois	46
2. ALKAVA JA TUTUSTUVA RYHMÄ 17		21. Harrastukset	49
Vertaistukiryhmän alkuvaihe	17	22. Mitä mukaan matkalle	50
1. Esittely nimi+adjektiivi	18	23. Aarrekartta	50
2. Reiskan rento asento	18	24. Monimuotoinen maaseutumme	51
3. Nenäliinan pudotus	18	25. Maaseudun äänet	51
4. Minä olen... ja minä pidän...	18	26. Maailman museot tai kaupungit virtuaalisesti	52
5. Hymyn heitto	19	27. Lempiruokani ja sen resepti	52
6. Esittely esineen tai korttien avulla	20	28. Konserttisarja	54
7. Yhteinen toiminnan suunnittelu	20	29. Uuden alku	56
8. Mikä sinä olisit	21	30. Pelto-orvokista valkolehdokkiin	57
9. Tutustuminen kartan avulla	22	31. Sadonkorjuujuhla	57
10. Yhdentoista sanan runo	23	32. Lintujen kevät-/syysmuutto	60
11. On ilmoja pidellyt	25	33. Kangastaulut	60
12. Puupersonat	25	34. Piirtäminen silmät kiinni	60
3. YHDESSÄ TOIMIVA RYHMÄ	28	35. Kultakauden taiteilijoiden töihin tutus- tuminen	60
Vertaistukiryhmän seuraavat vaiheet	28	36. Yhteinen Suomen kartta	61
1. Yhteinen tarina	30	37. Vuoroin vieraissa	61
2. Runoraati	31	38. Muovailtavat tunteet	62
3. Tarinoita esineiden avulla	31	39. Muistelutunteet	65
4. Taputusleikki	33	40. Muistelukortit	65
5. Pysähtynyt liike	33	41. Oma esine	68
6. Äänimaisema	33	42. Näyttely	68
7. Eläimellistä menoa	34	43. Aiheita seniorikerhon muistelukeskuste- luihin	69
8. Voimavarakäsi	36	44. Vanhat esineet	70
		45. Kouluiän tarinat	70

6. LOPETTAVA RYHMÄ	72	4. Ministerimme	76
1. Turvallinen ilmapiiri ja toiminnan sujuvuus	72	5. Päivin pähkäilypaketti	78
2. Ryhmäläisten hyvinvoinnin parantuminen	73	6. Kirstin kisat	79
3. Ryhmän lopetus/ kauden päätös	74	LÄHTEET	103
4. Osallistujien palautekaavio	74	LIITTEET:	106
5. Ohjaajien omat arviot	74		
7. AIVOJUMPPAA	75		
1. Naputusten kuuntelua	75		
2. Taputusleikki	75		
3. Esineiden Kim-leikki	76		

Ryhmätoimintojen sisältöjä ideakansioon on valittu seuraavista lähteistä:

(Sisältöjä on osin muokattu Omakuntoryhmiin sopiviksi.)

Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi.

Aalto, Mikko 2014. Minusta meiksi.

Brand, Sari; Holmi, Markku & Kuikka, Anu (toim.) 2013. Avain osallisuuteen. Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin 1.

Hansen, Maija 2015. Seniori hyvinvointitreenit – hyvää mieltä ja oloa ryhmästä. Opas ohjaajille.

Heiskanen, Tuula & Hiisijärvi, Seija i.a. Vertaisryhmä ja sen ohjaaminen.

Hiisijärvi, Seija; Heiskanen, Tuula & Blomberg, Kirsi i.a. Elä! –työkälypaketti vertaisryhmien ohjaajille.

Järvinen, Ritva & Taajamo, Terhi 2006. Vertaisryhmän ohjaajan käsikirja

Kallio, Tarja 2003. Kalkatuskapsäkki. Ryhmän ohjaajan käsikirja.

Kaukkila, Veli & Lehtonen, Elisa 2007. Ryhmästä enemmän: käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle.

Laine, Minna 2013. Mielen Voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen.

Laine, Minna, Fried, Suvi; Heimonen, Sirkkaliisa; Kälkäinen, Salla 2015. Mielen hyvinvoinnin silta. Opas keskusteluryhmän ohjaajalle.

Leskinen, Eija, 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön.

Levo, Tarja & Kuikka, Anu 2015. Mun tarina, sun tarina. Tarinallisen ryhmätoiminnan menetelmä.

Levo, Tarja 2015. Tehdään yhdessä. Luontoaiheinen ryhmätoiminta.

Luukkonen 2014. Taulukko 1 – Satukaava – Sovellus Kenn Adamssin harjoitteesta Story Spine Adams 2013.

Malte-Colliard, Katri & Lampo, Marjukka (toim.) 2013. Voimaa taiteesta - Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015. Leikkivinkit.

Martin, Minna; Heiska, Hanna; Syvälahti, Anne. & Hoikkala, Marianna. 2012. Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle.

Mielenterveystalo 2016. Seniori hyvinvointitreenit - Itsenäiset harjoitukset.

Pajunen, Adela & Leppänen, Marko i.a. Pappa pitkospuille, mummo marjaan! Opas ikäihmisten luontopolulle.

Salovaara, Reija (toim.) 2004. Tulevaisuuden muistelu.

Sovio, Susanna 2011. Kuva auttaa muistamaan ja tuntemaan - kuva muistelemisen välineenä.

Stenberg, Taina 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä.

Vahvike 2015. Aineistoa ryhmätoiminnan ohjaamiseen ja vahvistamiseen.

Viikka, Salla; Ruuskanen, Annukka; Räsänen, Jenni; Mikkonen, Susanna 2015. Tohveleissa teatteriin.

Teatteri Takomon käsikirja vanhustyön ja teatterin yhdistämiseen.

Johdanto

Tämä ideakansio on tehty Riistavuoren monipuolisen palvelukeskuksen omaishoidettavien Omakunto-vertaistukiryhmää ohjaavien työntekijöiden työkaluksi, mutta sitä voi mainiosti käyttää myös muissa ikääntyneiden vertaistukiryhmissä. Se sisältää ideoita tapaamisten sisällöksi ryhmätoiminnan eri vaiheissa. Ryhmätoimintojen sisällöissä on pyritty erityisesti huomiomaan ryhmän mahdollinen heterogeisuus toimintakyvyn suhteen. Tarkoitus on, että kaikki ryhmäläiset voisivat osallistua toimintojen sisältöihin, jokainen omalla tavallaan ja välillä erilaisia apukeinoja käyttäen.

Opas on jaettu viiteen eri osioon:

1. Toimijuudesta, vertaistuesta, sekä ryhmänohjaamisesta
2. Alkava ja tutustuva ryhmä
3. Yhdessä toimiva ryhmä
4. Lopettava ryhmä
5. Aivojumppaa

Kansio on suunniteltu painottaen Omakunto-ryhmän omaishoidettavien ja työntekijöiden esittämiä ajatuksia sisällön suhteen. Toiveiden kartoittamiseksi järjestettiin ryhmäkeskustelut omakuntolaisten sekä työntekijöiden kanssa. Heidän arvokkaita näkemyksiään tuodaan kansiossa esiin sopivissa kohdin omissa laatikoissaan.

Ideakansio alkaa aiheeseen liittyvällä teoriaosuudella. Kolme seuraavaa kappaletta sisältävät ryhmänkehitysvaiheelle tyypillisiä piirteitä ja niihin sopivia toimintasisältöjä. Aivojumppaharjoitteet ovat omana osionaan ja niissä on haluttu huomioida erityisesti myös niiden ryhmäläisten osallistuminen, joilla on haasteita puheentuottamisessa. Ne sisältävät otoksen Kirsti Koivulan virikekirjojen annista ja Afasiakeskuksen Päivi Asiaisen luomista harjoitteista.

Kansion on tarkoitus antaa erilaisia ja monipuolisia sisällöllisiä mahdollisuuksia ryhmäkokoontumisiin sekä näkökulmia ja vinkkejä yhdessäoloon. Sisällöt on valikoitu erilaisista ikäihmisten ryhmätoiminnan oppaista, kirjoista sekä Riistavuoren työntekijöiden omista ryhmätoimintaideoista. Ajatuksena on, että sisällöt ovat mahdollisimman selkeitä ja helposti toteutettavia. Kansio toivottavasti myös innoittaa uusia ajatuksia ja sisältöideoita, joita kannustetaan lisäämään mukaan aina sellaisen eteen tullessa.

Työntekijät määrittelivät Omakunto-ryhmän merkittäväksi tavoitteiksi vertaistuen ja toimijuuden vahvistumisen sekä osallisuuden ja voimaantumisen. Keskeisenä ajatuksena on se, että jokainen ryhmäläinen kykenee vielä paljon, esimerkiksi ystäväystymään. Ryhmätoiminta kohottaa myönteistä itsetuntoa: olen vielä sama henkilö rajoitteistani huolimatta. Omakunto-kokoontumiset nähdään kokonaisvaltaisena toimintana, jossa fyysinen ja psyykinen hyvinvointi kulkevat käsikädessä. Kun saa lisää fyysisiä voimia, myös psyykinen rohkeus kasvaa. Ryhmä luo uskoa tähän prosessiin. Myös keskinäisen auttamisen aspekti vahvistaa toimijuutta. On tärkeää saada kokemus siitä, että on jotain annettavaa. Ryhmässä voi auttaa ja olla tarpeellinen. Työntekijöiden mukaan tällöin myös ryhmäprosessi on hyvässä vaiheessa.



Hyviä vertaistukikokoontumisia toivottaen!

Ideakansio on tehty Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä.

Maaliskuussa 2016

Anna Henriksson

**Kerran viikossa Riistavuoressa kokoontuvat Omakunto-ryhmät muodostuvat iäkkäistä omaishoitopariskunnista. Osallistujia ei ole rajattu sairausryhmän tai käytettävän apuvälineen mukaan. Ensin omaishoidettavat osallistuvat omana ryhmänään kuntosaliosuuteen, jona aikana omaishoitajat kokoontuvat omassa vertaistukiryhmässään. Tämän jälkeen omaishoitajat siirtyvät kuntosaliharjoitteluun ja läheiset omaan vertaistukiryhmäänsä. Kumpikin osio kestää noin tunnin. Kuntosalilla ryhmää ohjaavat Riistavuoren terapiayksikön fysioterapeutit, vertaistukiryhmää ohjaa sosiaalihoitaja. Tämä toimintamalli mahdollistaa sen, että omaishoitajan ei tarvitse järjestää läheisensä hoitoa, vaan kummallekin tarjotaan samanaikaisesti mahdollisuus kuntouttavaan toimintaan. Osallistujilta kerätty palaute on ollut erittäin positiivista. Sekä omaishoitajat että hoivattavat puoliset kertoivat saaneensa ryhmistä vertaistukea ja tärkeän yhteisen kodin ulkopuolisen harrastuksen. Toiminnan positiiviset tulokset näkyivät ennen kaikkea omaishoitopariskuntien arjessa parempana jaksamisena ja fyysisen toimintakyvyn kohenemisena.*

TOIMIJUUDESTA, VERTAIS- TUESTA SEKÄ RYHMÄNOHJAAMISESTA

TOIMIJUUS

Ikäihmisen toimijuus

Tutustuminen toimijuuden käsitteeseen voi antaa työntekijälle näkökulman ja tulkintakehikon, jonka kautta on mahdollista syventää ymmärtämystä ikääntyvästä ihmisestä valintoja tekevänä sosiaalisena toimijana ja kansalaisena. Sen kautta tarkasteltuna vanheneva ihminen voidaan nähdä toimivana subjektina silloinkin, kun esimerkiksi pitkälle edennyt dementoituminen on murtamassa identiteettiä.

Toimijuus liittyy elämänkulunäkökulmaan, jolloin lähtökohtana on ihmisen ikääntymisen elämänmittaisuus. Tarkastelun kohteeksi nousee tällöin myös aiempi eletty elämä, joka on luonut ihmiselle tietyn ajallis-paikallisen sijainnin, liittänyt häneen muita ihmisiä ja laajempia yhteiskunnallisia tilanteita; tämänhetkinen elämäntilanne on seurausta menneestä elämästä ja valinnoista, mutta myös muihin ihmisiin ja ympäristöön liittyneistä tekijöistä ja sattumista.

Ihmisen toimijuus muodostuu osaamisen, kykenemisen, haluamisen, täytymisen, voimisen ja tuntemisen välisistä suhteista ja niistä syntyvästä kokonaisuudesta. Ihmisen toimintaa ohjaavat itsestä lähtevät osaaminen, haluaminen ja tunteminen. Ne liittyvät elämänarvoihin ja -tavoitteisiin, motivaatioon sekä aikaisemmin opittuihin taitoihin. Kykeneminen, täytyminen ja voiminen taas lähtevät ulkoa päin syntyvistä pakoista, ehdoista ja mahdollisuuksista. Kykenemisellä viitataan fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn, täytymisellä moraalisiin ja sosiaalisiin odotuk-

siin. Voimisen ulottuvuudella tarkastellaan kulloisenkin tilanteen antamia mahdollisuuksia sekä rajoituksia. Esimerkiksi uimataito on yksilön pysyvä hankittu taito (osaaminen), mutta senhetkinen sairaus (kykeneminen) tai ulkopuolinen tekijä vaikkapa kova virtaus, voivat estää uimisen.

Toimijuus ja sen tuottamat merkitykset ovat elämäntilanteesta riippuvaisia. Ikä, sukupolvi, sukupuoli, ajankohta sekä kulttuurinen tausta, ympäristö ja yhteiskuntaluokka ovat toimijuuden muodostumiseen liittyviä ulottuvuuksia, jotka asettavat erilaisia ehtoja ihmisen toimintamahdollisuuksille. Nämä toimijuuden koordinaatit luovat rajoitteiden ja esteiden lisäksi myös mahdollisuuksia sekä kannusteita. Olennaista on se, miten yksilö tunnistaa, arvioi ja lopulta tulee käytännön arjessa toimeen edellä mainittujen tekijöiden kanssa. Keskeistä toimijuuden näkökulmasta on myös, miten tulevaisuutta arvioidaan: näyttäytykö se toiveikkaana, mahdollisuuksia sisältävänä vai vaihtoehdottomana.

(Alkuperäislähde Jyrkämä 2007, 2008, 2012, 2014 & Virkola 2014)

Sairastuneen toimijuus

Sairastuminen ja sitä kautta tapahtuvat muutokset toimintakyvyssä ja avun tarve muokkaavat ihmisen käsityksiä omista kyvyistä, mahdollisuuksista sekä toimijuuden antamista merkityksistä. Ihmisen osallisuuden ja mah-

dollisuuden itsenäisen elämään ja niiden vahvistamisen ei tulisi määrittyä riippumattomuuden tai riippuvuuden ja avun tarpeen perusteella. Ikääntymisestä ja avuntarpeesta huolimatta niiden tulisi olla osa arkea Yksilöiden autonomia ja itsenäinen selviytyminen ovat länsimaisessa kulttuurissamme itseisarvoja, joten avuttomuus nähdään kulttuurissamme kielteisenä asiana ja se halutaan usein häivyttää ikäihmisten toimijuutta käsiteltäessä. Kyvyttömyys selviytyä arkisista toiminnoista heikentää yksilön uskotavuutta ja mahdollisuutta täysivaltaiseen kansalaisuuteen

Koska toimijuuden osoittaminen ei aina onnistu nykyhetkessä, on sitä mahdollista etsiä oman elämänhistorian kautta. Suotuisaa kuvaa itsestään on mahdollisuus vahvistaa toistamalla ja korostamalla niitä asioita, jossa on pärjännyt hyvin elämänsä aikana. Oman toimijuuden muodostamisessa erityisesti oman toiminnan ja fyysisen selviytymisen korostaminen ovat merkityksellisiä. Tyypillistä on myös oman selviytymisen ja toimintakyvyn vertaaminen muihin. Toimijuuden ja oman itsen hyväksymisen kannalta elämänhistorialla ja omilla sekä ympäristön asenteilla on suuri merkitys. Ikääntynyt haluaa tulla kohdelluksi sellaisena kuin on itsensä nähnyt aikaisemmin, ei pelkästään passiivisena avun tarvitsija ja saajana.

Avuttomuuden tunteeseen liittyy paljon hyvin kielteisiä ja tuskallisia tunteita, jotka uhkaavat olemassaoloa ja toimijuutta sekä koskettavat henkilön ihmisarvoa ja kulttuurista minäkuvaa. Oman itsenäisyyden ja toimintakyvyn menettäminen ja riippuvuus muista ihmisistä voivat merkitä ikäihmisen mielessä nöyryytystä, epäsuosioon joutumista ja häväistymistä. Avun tarpeen myöntäminen ja hyväksyminen ei ole helppoa.

(Alkuperäislähde Virkola 2015; Mikkola 2009; Tedre 2007)

Toimijuuden tukeminen ohjaustyössä

Toimijuudesta käsin tarkasteltuna erilaiset muutostilanteet elämäntilanteessa ovat erityisen merkityksellisiä. Millaiseksi elämä muotoutuu ja on muotoutumassa esimerkiksi juuri omaishoitotilanteen alkamisen jälkeen. Elämäntilanteen huomioiminen ohjaustyön taustakuviona on merkityksellistä, jolloin tarkastelu ja ymmärtäminen laajenevat nykyhetken ja tulevaisuuden lisäksi elämänhistoriaan ja muutuviin elämäntilanteisiin. Ohjauksen keskeisenä tehtävänä on toimijuuden tukeminen erityisesti siirtymäkohdissa, elämäntilanteiden välitiloissa. Näissä katkoksissa yksilöllä on mahdollisuus pohtia edessään olevia vaihtoehtoja, toisin toimimisen tapoja sekä arvioida mahdollisia uusia suuntia sekä avautuvia mahdollisuuksia ja esteitä. Toimijuuden rakentuminen ja monimuotoisuus tulevat näkyviksi erityisesti näissä elämämuutostilanteissa.

Palvelujärjestelmän tulisi tunnistaa hoivattavien ikäihmisten vahvuudet ja heikkoudet toimijoina ja asiakkaina. On merkittävää, miten vanhenevat ihmiset eri tilanteissa nähdään ja millaisena heidät tunnistetaan, kuinka toimijuus mielletään esimerkiksi jo pitkälle edenneen muistisairaana ihmisen tai vaikeasti afaattisen henkilön kohdalla. Tulkinnot vaikuttavat siihen, miten ihmisten kanssa toimitaan. Toimintakyvyn heikentyessä ihminen voi päättää haluamiinsa tavoitteisiin toisen toimijan avulla. Auttamisen tulisi tarkoittaa tukemista, ei toisen puolesta tekemistä, jotta usko omaan kykyihin säilyisi. Toimijuusnäkökulman kautta ohjaustyössä on mahdollista muokata ja suunnata uudella tavalla perinteisiä näkemyksiä ja toimintamalleja sekä ikäihmisille tarjottuja identiteettejä.

Toimijuuden tulkintakehikon kautta voidaan tarkastella neljää eri tekijää. Ensimmäisenä on olennaista ymmärtää toimijuuden kontekstu-

aalisuus; se liittyy konkreettisiin tilanteisiin ja toimintoihin, jotka sidostuvat tiettyyn aikaan ja paikkaan. Toisekseen on huomioitava, se että kyvyt, osaamiset, haluamiset, täytymiset, voimiset ja tuntemiset ovat muuttuvia. Tiettyjen kykyjen heiketessä voi ihminen oppia uutta, haluta uusia asioita, kohdata uusia rajoja ja rajoitteita, mutta samanaikaisesti tavoitella uusia mahdollisuuksia ja tuntea erilaisia tunteita. Kolmanneksi tulee nähdä toimijuuden vuorovaikutuksellisuus, se toteutuu suhteena ja suhteessa toisiin ihmisiin. Toimijuus määrittyy erilaisissa arjen tilanteissa ja erilaisten asioiden suhteen, joita voi työntekijänä tarkastella. Neljäntenä seikkana tulee huomioida toimijuuden merkityksellisyys, sen kokemuksellisuus, tulkinnallisuus ja usein myös neuvoteltavuus. Toimijuus ei tarkoita samaa kuin aktiivisuus. Toimijuus voi näyttäytyä myös joutilaisuutena, tilanteellisena vastarintana. Myös kuolevan ihmisen toimijuutta on mahdollista tunnistaa sen erilaisissa ja ehkä hyvin hiljaisissa ilmenemismuodoissa.

Puolisohoivassa puolisoiden toimijuuden puolustaminen edellyttää molempien toimintaa. Yhteiseen toimijuuteen sisältyy puolisoiden keskinäinen riippuvuus, mutta myös yhdessä vahvistuminen. Kummankin näkyväksi tekeminen, hoivan antamisessa ja saamisessa, vahvistaa molempien toimijuutta. Puolisot toivovat kuitenkin, että heitä kohdellaan ensisijaisesti pariskunta ennen hoivan ulottuvuutta. Yhdessä toimiminen ja yhteenkuuluvaisuus vahvistavat sidosta ulkopuoliseen maailmaan ja mahdollistaa osallisuutta ja normaalia kansalaisuutta.

(Alkuperäislähde Jyrkämä 2008, 2013; Kaupila, Silvonen & Vanhalakka-Ruoho 2015; Zehner & Valokivi 2008; Ylä-Outinen 2012)

Lukuisissa vertaistuen määritelmässä yhteistä on ajatus samanlaisessa elämäntilanteessa tai samankaltaisten ongelmien parissa olevien ihmisten kokemukselliseen tietoon perustuva keskinäisestä ja vastavuoroisesta avusta ja tuen antamisesta. Vertaistukea voi saada sekä antaa monella tavalla ja useassa muodossa. Hyväri (2005) määrittelee vertaistuen seuraavasti: Vertaisryhmällä ymmärrän toisten auttamiseen ja tukemiseen tähtääviä vastavuoroisia suhteita, joissa kriittisiä tai kriisiytyneitä elämäntilanteita käsitellään yhdessä. Hyväri jatkaa määritelmään vielä ajatuksen siitä, että kriisien käsittelyn lisäksi ryhmässä luodaan yhteisyyttä sekä ystävyyssuhteita.

Vertaistuki voidaan nähdä aktiivisena toiveena oman hyvinvoinnin parantumisesta. Sen kautta voi lähteä muutosprosessi, jossa ihminen oivaltaa paremmin omat vahvuutensa ja voimavaransa sekä ottaa vastuuta omasta elämäntilanteesta. Muiden auttaminen voi olla auttajalle jopa hyödyllisempää kuin avun vastaanottaminen. Itsensä hyödylliseksi ja tarpeelliseksi tunteminen muita auttamalla on merkittävä kokemus, joka lisää yksilön oman arvontuntoa ja synnyttää mielihyvää. Se voi myös syventää ymmärtämystä omasta ongelmasta.

Sairastuneen vertaistukea käsittelevässä väitöskirjassaan Mikkonen (2009) toteaa, että vertaistukiryhmissä jaetaan kokemuksia, tunnetaan yhteenkuuluvuutta ja saadaan jokapäiväisen elämän tueksi tietoa, jota ryhmä synnyttää toimimalla muiden tukien ja palvelujen rinnalla asiantuntijuutena. Jantusen mukaan vuorovaikutuksessa oleminen ja yhteyden kuuluminen vertaistuen kautta olla voimaannuttava kokemus. Se ilmentyy tilan löytymisenä omille kokemuksille, uskona mahdollisuuksiin ja kanssaeläjänä olemisena.

Vertaistukiryhmä saattaa olla tärkeä perheen ulkopuolinen paikka, joka tarjoaa jäsenilleen omaa sairautta ja sen merkitystä jäsentävän viitekehyksen.

Vertaistuki voi antaa uusia rakennusaineita ja näkökulmia elämään ja arkeen sekä muuttaa kokemuksen merkitystä esimerkiksi muuttamisen sairastamisen mittasuhteita synnyttämällä oivalluksen siitä, että ei kannata takertua menneeseen vaan etsiä uusia mahdollisuuksia. Yhteinen jakaminen voi mahdollistaa erilaisen tavan suhtautua menneeseen, nykyisyyteen ja tulevaisuuteen. Vertaisuus ja vastavuoroisuus voivat antaa kokemuksen arvokkuudesta ja ihmisarvosta.

Muuttuneessa elämäntilanteessa aikaisemmat ajattelutavat ja kontrollikeinot eivät enää välttämättä toimi, jolloin voi korostua tarve oman identiteetin etsimiseen. Vertaistukiryhmä voi omalta osaltaan olla tukemassa ihmisen identiteettityötä. Yhteisten keskustelujen avulla löytyy uusia keinoja ja ratkaisuja, muutoksen ja oppimisen todennäköisyys kasvaa. Vaikeiden asioiden käsittely myös huumorin kautta on sallittua ja kertoo keskinäisestä ymmärtämyksestä. Osallisuuden kokemus ja joukkoon kuuluminen lisää hyvinvointia.

(Alkuperäislähde Laimio & Karnell 2010; Nylund 2005; Järvinen & Taajamo 2006, Rissanen 2015; Hyväri 2005; Jantunen 2010; Mikkonen 2009)

Työntekijöiden ryhmäkeskustelussa vertaistukea määriteltiin keskinäiseksi ymmärtämykseksi ja kokemukseksi siitä, että ryhmässä on helppo puhua, helppo itkeä ja tuoda julki kielteisetkin asiat, koska ryhmäläiset luottavat toisiinsa. Vaikka omaishoitotilanteeseen ollaan tultu erilaisista syistä, ryhmäläiset ymmärtävät toinen toistaan. Vertaistukiryhmä on työntekijöiden mukaan paikka, jossa on mahdollista puhua kaikkein vaikeimmista, kielletyistä ja negatiivisimmista asioista ääneen. Asioista, joista ei pysty missään muualla välttämättä puhumaan. Työntekijät kuvailivat, kuinka ryhmäläisten helpotuksen tunteet saattavat olla välillä lähes silminnähtäviä. Keskinäisen ajatusten vaihdon kautta voi saada kokemuksen synninpäästöstä kuullessaan, ettei olekaan ainoa tai paha tunteissaan tietyllä tavalla. Omia tunteitaan ei tarvitse ryhmässä pyytää anteeksi, eikä muita vertaisia tarvitse kannatella. Erään työntekijän mukaan vertaistukea syntyy myös niissä tilanteissa, kun ryhmäläiset vertaavat omaa tilannettaan ja harmejaan toisten tilanteisiin ja harmeihin. Niistä asioista ei puhuta ääneen, koska ei haluta loukata toisia, mutta ne auttavat välillä näkemään hyviä asioita omassa tilanteessa.

Omakuntolaiset pitivät vertaistuen osuutta ryhmätoiminnassa tärkeänä. He kuvailivat olevansa ryhmäläisten kesken samalla aaltopituudella ja henkisesti saman tyyppisiä. Eräs heistä kuvaili asiaa näin: On sekin (vertaistuki) iso asia, kun sitä saattaa kotoa välillä vaipua siihen, että kun on näin huono, ettei pääse liikkeellekään, se sitten sillä tavalla menettää merkityksensä, se, että mikä se vamma on, kun yhdellä on yhtä ja toisella on toista ja kuitenkin kyllä se elämä voi ihan mukavaa olla, täytyy vaan löytää sitten sellaisia asioita, mitkä on mahdollisia. [...] Kun töistä jäi pois, menetti sen työyhteisön, johon oli mukava mennä, niin nyt on ryhmä, johon kuuluu.

Mitkä asiat ovat tärkeitä hyvin toimivassa vertaistukiryhmässä?

- Ryhmän ilmapiiri on turvallinen, avoin, luonteva ja luottamuksellinen, jolloin myös kielteiset tunteet ja ristiriidat uskalletaan ilmaista ja käsitellä.
- Yhteisistä säännöistä on sovittu. Eettisiä ohjenuoria, joista kannattaa ryhmässä keskustella, ovat vastavuoroisuus, tasavertaisuus, jokaisen kunnioittaminen sekä itsemääräämisoikeus ja salassapito. Omista ryhmässä esiin nousseista asioistaan voi ryhmän ulkopuolella puhua, mutta muiden ryhmäläisten asioista ei.
- Ryhmäläiset osoittavat keskinäistä tukea ja hyväksyvät jokaisen omana itsenään.
- Ryhmällä on kaikkien tuntema, tarvittaessa matkan varrella muokattava, perustehtävä tai tavoite, joka helpottaa ryhmätyöskentelyä ja rakentaa vertaistukiryhmässä olennaista yhteyden kokemusta. Tavoite myös säilyttää ryhmän elävänä ja kehittyvänä yhteisönä, joka ei ole jumittunut pelkästään ongelmakeskeisyyteen.
- Tavoitteita voivat olla esimerkiksi hyvän olon, elämänilon ja voimavarojen lisääntyminen
- Ryhmän kehittyminen vaatii ryhmäläisten sitoutumista keskinäiseen vuorovaikutukseen ja tavoitteeseen. Kehittyminen ja ryhmäytyminen vievät

oman aikansa.

Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmän näkymätöntä voimaa, joka muodostuu ryhmäläisten keskinäisistä jännitteistä, kiinnostuksista ja tunteista kuten pelosta, toiveista ja odotuksista. Jokaisella ryhmäläisellä on oma yksilöllinen ryhmän ulkopuolinen elämäntilanne ja toisaalta tilanteeseen vaikuttaa käsillä oleva yhteinen ryhmätilanne. Nämä moninaiset vaikutteet ja jatkuvasti muuttuva kokonaisuus on syytä ottaa huomioon ryhmäprosessin aikana, koska tapahtumien kulkua on vaikea ennustaa etukäteen. Ryhmäprosessin on tarkoituksenmukaista olla jatkuvassa liikkeessä. Kehitys voi pysähtyä, jos ryhmätilanteen dynaamisessa kentässä on esteitä kuten ristikkäisiä tavoitteita tai muita hajaannusta aiheuttavia tekijöitä. Nämä esteet tulee ryhmässä kohdata, jotta prosessi voi edetä.

(Alkuperäislähde Kaukkila & Lehtonen 2007; Jauhiainen & Eskola 1994; Niemistö 1999; Heiskanen & Hiisijärvi i.a; Jyrkämä 2010)

Mitä tulisi huomioida vertaistukiryhmän ohjaamisessa?

Ohjaamiseen sisältyy monenlaisia taitoja, tehtäviä ja rooleja. Ryhmän eri kehitysvaiheissa ryhmänohjaajalta vaaditaan erilaisia toimintoja. Hyväksi ryhmänohjaajaksi kasvetaan ryhmien ohjaamisen myötä. Jokainen ohjaaja työskentelee omalla persoonallaan vahvuuksineen ja heikkouksineen, mutta tietyt ominaisuudet auttavat ohjaustyössä. Näitä piirteitä ovat esimerkiksi empaattinen eläytyminen, avoimuus ja aitous, luottamus ryhmän kykyihin ja voimavaroihin, ryhmän jäsenten tasavertainen kunnioittaminen, välittömyys ja huumorintaju, taito käsitellä vaikeita asioita, kyky tehdä ja välittää havaintoja sekä käytännönläheinen realismi. Ryhmän ohjaamisessa tarvitaan myös ryhmän organisaattorina toimimista, vaikuttajaa sekä ryhmäprosessin ylläpitäjää. Oma ohjaamistyötä on hyvä reflektoida prosessin aikana ja tiedostaa oman ohjaustoiminnan vaikutukset.

Huomioi ohjaajana:

- Myönteisen ja turvallisen ilmapiirin luominen on ryhmän ohjaajan tärkeä tehtävä alusta lähtien.
- Ryhmänohjaaja rohkaisee ryhmäläisiä keskusteluun. Hän voi auttaa ryhmäläisiä syventämään ymmärrystä ryhmästä ja itsestä. Avoimet kysymykset kuten Mitä? Milloin? Kuka? Miten? kannustavat keskustelua eteenpäin.
- On tärkeää kannustaa ryhmäläisiä käsittelemään myös kielteisiä ja vaikeaksi koettuja asioita, sillä niiden käsittely ja hallitseminen ovat edellytyksiä tunne-elämämme hyvinvoinnille.
- Vahvan aggressiivisten tunteiden käsittely on haastavaa, mutta on hyvä muistaa, että vihan ja muiden kielteisten tunteiden hautominen antaa niille usein vain lisää voimaa. Ryhmän yhteinen ja rakentava keskustelu on paras toimintamalli. Ohjaajan kannattaa aina johdatella ryhmää myönteisempään näkökulmaan vihan laannuttamiseksi.
- Asiat eivät mene aina suunnitellulla tavalla. Suunnitellusta ohjelmasta voi joustaa ja antaa tilaa ryhmän luovalle vuorovaikutukselle. Jotkut aihealueet tai sisällöt eivät toimi tietyille ryhmille tai osallistujilla saattaa olla omat esteensä.
- Vertaistukiryhmän ohjaaja ei ole terapeutti vaan kanssakulkija. Tehtävänä on ryhmäprosessin ohjaamisen lisäksi ryhmäläisten johdattaminen heidän henkilökohtaisissa prosesseissaan itseauttamisen suuntaan, jolloin ryhmäläisten oman elämän asiantuntijuus vahvistuu.
- Ryhmädynamiikan ja muutosprosessien luonteen ymmärrys sekä toiminnallisten ryhmämenetelmien osaaminen hyödyt-

Omakuntolaisten mukaan aloitavassa ryhmässä yhteishenki on onnistumisen kannalta se tärkein juttu. Ohjaajan rooli ja asenne koettiin tärkeäksi alussa. Ohjaajan on tärkeää saada ryhmäläiset mukaan toimintaan. Hyviä ohjaajataitoja olivat heidän mukaansa työhön paneutuneisuus, reippaus, positivismi ja asiallisuus. Maininnan sai myös se, että ohjaaja huolehtii ryhmäläisistä. Ohjaajan rooli on tärkeä keskusteluun johdattelijana ja aiheiden tarjoajana.

Riistavuoren työntekijöiden näkemyksiä ohjaajan roolista

- Usein aluksi ryhmäläisiä jännittää oma pärjääminen, joten on tärkeää saada jännitys hälvenemään. Alkuvaiheessa auttavat helpot tustumisleikit.
- Ohjaajan rooli on tärkeämpi ja näkyvämpi alussa sekä uusien jäsenten liittyessä ryhmään. Tarkoituksena olisi kuitenkin, että ryhmän kehittyessä ohjaaja voisi siirtyä sivummalle.
- Ohjaajan tulee luoda omalla toiminnallaan tilanteita, johon kaikki pystyvät liittymään ja huolehdittava tasapuolisuudesta ja siitä, että kaikki tulevat kuulluksi.
- On tärkeää oppia kuuntelemaan ryhmää ja kunnioitettava jokaisen tapaa osallistua ryhmän toimintaan.
- Hyvään ohjaajuuteen kuuluu myös joustavuus. Toisinaan ryhmä voi lähteä johdattele-

maan tapaamista poikkeavalla, mutta ehkä mielekkäämmällä tai merkityksellisemmällä tavalla, jolle kannattaa antautua ja antaa periksi omista suunnitelmista.

- Ohjaajan on tärkeää tiedostaa, ettei hän olen ryhmässä toteuttamassa itseään, vaan mahdollistamassa muille kokemuksia.

- On tärkeää etsiä niitä voimavaroja, joita jokaisella ryhmäläisellä vielä on.

Vertaistukiryhmätapaamisten suunnittelun runko

Ryhmän suunnittelun ja toteutuksen kannalta on tärkeää miettiä, mikä ryhmän tavoite ja tarkoitus. Vertaistukiryhmässä osallistujien keskinäinen keskustelu ja kokemusten vaihto on ensisijaista ja siihen tulee varata tarpeeksi aikaa. Ohjelmaa ja teemoja suunnitella monenlaisien aineksien sisällyttäminen on suotavaa ryhmätoiminnan virkeänä pysymiseksi. Samanaikaisesti on hyvä huomioida, että asiantuntijoiden ja erilaisten materiaalien käyttö on harkittua, etteivät osallistujien omat kysymykset ja tarpeet jää liian vähälle huomiolle Ryhmän kiinteyttä ja sen jäsenten sitoutumista voidaan tukea muun muassa siten, että ryhmän toiminnan suunnittelu annetaan koko ryhmän yhteiseksi tehtäväksi.

Suunnittelun runkona voidaan käyttää seuraavan kaltaista kolmesta osasta koostuvaa jäsennyttä:

1. Ryhmän aloitus/ virittäytyminen

Virittäytyminen on tärkeää monesta syystä; osallistujien ajatukset on hyödyllistä irrottaa arjesta, jotta on helpompi keskittyä ryhmätoimintaa, edellistä kertaa voidaan muistuttaa mieliin ja tuttuutta verryttellä, Apuna voidaan käyttää esimerkiksi rentoutusharjoitusta, runoa tai musiikkia.

2. Teeman/ aiheen käsittely

Suurin osa ajasta käytetään sovitun aiheen tai teeman käsittelyyn. Kokemusten vaihto on keskeisellä sijalla.

3. Ryhmätapaamisen päättäminen

Samoin kuin aloitus, on lopetus hyvä tehdä aina samalla tavalla, esimerkiksi mietelauseella, joka annetaan ryhmäläisille mukaan. Tapaamisen lopetukseen voidaan myös sisällyttää ohjaajan yhteenveto tapaamisesta, ryhmäläisten lyhyt arvio olotilasta (esim. sana tai lause) sekä seuraavasta kerästä muistuttaminen.

(Alkuperäislähde Järvinen & Taajamo 2006; Heiskanen & Hiisijärvi i.a.)

IKÄIHMISTEN RYHMÄN-OHJAAMINEN

- Ryhmän ohjaajan on hyvä huomioida ryhmätoimintaa aloittelevalla ikäihmisille yleisiä pelkoja, jännitystä ja hämmennystä aiheuttavia tekijöitä, joita ovat esimerkiksi riittämättömyyden tunne ja uskallus puhua ryhmässä, pelko siitä, onko sopivia vaatteita, ovatko muut ryhmäläiset hienompia tai koulutetumpia, ajoissa ehtiminen, paikalle löytäminen ja niin edelleen.
- Ikääntyneiden ryhmässä ohjaajan otteen tulisi olla supportiivinen ja empaattinen, ohjaaja voi omalla aktiivisuudellaan säädellä aloittavan ryhmän ahdistuksen ja hämmennyksen määrää.

- Ikääntyneiden ryhmissä avoimen keskustelun syntyminen saattaa viedä pidemmän aikaa kuin nuorempien ryhmissä. Ryhmäläiset avautuvat luottamuksen synnyttyä. On myös mahdollista, että jollain ryhmäläisistä on suuri tarve puhua. Tällöin ohjaajan on tarvittaessa rajattava puhetta, jotta kaikilla ryhmäläisillä on mahdollisuus puhua.
- Tyypillisiä teemoja ikääntyneiden ryhmissä ovat sota-ajan tapahtumat, heimokeskustelut, ikä ja vanheneminen sekä luopuminen ja turvattomuuden tunne.
- Alkavassa ryhmässä voi nousta esille myös vastustusta esimerkiksi keskusteluteemojen aiheista. Kipeiden asioiden käsittelyä voidaan vältellä. Ryhmäprosessin edetessä on mahdollista, että ryhmässä syntyvä läheisyys voi olla jollekin ryhmäläiselle ahdistavaa. Erilaiset pettymyksen ja kateuden tunteet voivat nousta myös esiin. Ryhmässä voi turvallisessa ympäristössä pohtia ja heijastaa omia kielteisiä puolia toisten kautta.
- Ikääntyneiden henkilöiden ryhmissä tulee huomioida tiettyjä ryhmän jäseniin ja resursseihin liittyviä tekijöitä, jotta kaikille osallistujille voitaisiin taata täysipainoinen mahdollisuus osallistua ryhmän toimintaan ja keskusteluun. Ryhmäläisten kuntoon liittyvät haasteita ovat liikkumiseen, hienomotoriikkaan, näkö- ja kuuloaistiin sekä muistiin liittyvät ongelmat. Ikääntyneiden ryhmille tyypillisiä ominaispiirteitä ovat myös sairastelut sekä ryhmien heterogeenisyys toimintakyvyn suhteen. Vireystilan vaihtelut voivat vaikuttaa ryhmätoimintoihin osallistumiseen. Resursseihin liittyviä haasteita ovat muun

muussa materiaalit, tilat, välineet ja liikkuminen.

- Keskeistä on, ettei ketään mahdollisista rajoitteista huolimatta aliarvioitaisi. Ohjaajan joustava, tunnusteleva ja tilanneherkkä toiminta sekä kärsivällinen ja luova asenne ovat avainasemassa.
- Ryhmätoimintaan osallistumista helpottavia apuvälineitä ovat esimerkiksi erilaiset liukuesteet kuten liukuesteteipit ja ohuet kumimatot, tuet, jalustat ja kiinnikkeet, näkemisen apuvälineet kuten suurennuslasit, mielipiteen ilmaisemista tukevat apukortit sekä kuulemisen apuvälineet.

Ryhmätoimintaan osallistumista helpottavia apuvälineitä ovat esimerkiksi erilaiset liukuesteet kuten liukuesteteipit ja ohuet kumimatot, tuet, jalustat ja kiinnikkeet, näkemisen apuvälineet kuten suurennuslasit, mielipiteen ilmaisemista tukevat apukortit sekä kuulemisen apuvälineet.

(Alkuperäislähde Tummavuori & Vilo 2005; Pitkälä, Routasalo, Blomqvist & Mäntyranta 2007)

Afasia ja muistisairaudet

Muistisairaudet ja aivoverenkierron häiriöt voivat aiheuttaa puheen tuottamisen, ymmärtämisen sekä lukemisen ja kirjoittamisen vaikeuksia. Afasiaa sairastavien ihmisten kertomukset ovat Aaltosen (2002) mukaan paikoitellen pinnaltaan vioittuneita kielellisten kykyjen murtumisen takia. Muistisairaana kohdalla kerronnan ongelmat ilmenevät kahdella yhteen kietoutuneella tavalla: kielenkäytön sekä refleksiivisyyden tasolla. On mahdollista, että sairastunut ei itse välttämättä tunnista omassa kerronnassaan mitään rikkinäistä vaan näkee sen loogisena. Tällöin tilanteessa onkin keskeistä kuulijan kyky tulkita sirpaleista tarinaa. Merkitykset tulevat ymmärretyksi keskustelukumppanin tietojen, taitojen ja motivaation kautta. (Virkola 2014.)

Muistisairaudet

Muistisairaus vaikuttaa ihmisen kykyyn ilmaista itseään ja ymmärtää ympäristön viestintää. Halu olla vuorovaikutuksessa ja kontaktissa muihin ihmisiin säilyy elämän loppuun saakka, vaikka puhuminen vähentyisi. Etenevän muistisairauden alkuvaiheessa ihminen puhuu yleensä sujuvasti ja ymmärtää hyvin, vaikka keskusteleminen saattaa olla hitaampaa. Muistisairauden edetessä kielelliset vaikeudet usein lisääntyvät ja tilanteeseen sopimattomat ja merkityksettömät sanat lisääntyvät. Omaaloitteinen puhuminen vaikeutuu sananlöytämisen vaikeuksien takia.

Keskeistä on hyödyntää jäljellä olevia kommunikoinnin vahvuuksia ja ottaa käyttöön myös sanattomia keinoja kuten eleet ja osoittaminen. Pitkälle edenneessä muistisairaudessa kommunikointi vähenee ja lopulta hiipuu kokonaan pois. Muistisairas ihminen kuitenkin käyttää muita keinoja kuten katsetta, ilmeitään ja toimintaa ilmaisemaan mielipiteitään, tarpeitaan ja tunteitaan. Herkistyminen olemuskielen ha-

vainnoimiseen auttaa ymmärtämään

Tärkeää kommunikaatiossa on tasavertaisuus, kiireetön, aito läsnäolo tilanteessa, myönteisyys, tilanneherkkyys, joustavuus sekä kuulijan pyrkimys ymmärtämiseen.

Oman ilmaisun mukauttaminen tarkoittaa:

- Huomioi asiakkaan kyky ymmärtää puhetta ja muuta viestintää.
- Käytä normaalia puheääntä ja puhu rauhallisesti.
- Puhu vain yhdestä asiasta samassa lauseessa. Tarjoa vain yksi vaihtoehto kerrallaan ja odota hänen reaktiotaan.
- Kysy kysymyksiä, joihin voi vastata ”kyllä”, ”ei” tai ”en tiedä”.
- Kerro myönteisesti ja konkreettisesti, mitä odotat hänen tekevän. Älä käytä kieltolauseita, koska niiden ymmärtäminen on vaikeaa. Pilko moniosaiset toimintaohjeet lyhyemmiksi.
- Muistuta, mistä olitte puhumassa, jos hän unohtaa tai syrjähtää aiheesta.
- Käytä hänelle tuttuja, arkipäivän sanoja.
- Käytä asioista niiden nimiä (lusikka, Minna, kesällä).
- Vältä epäsuoria viittauksia asioihin, ihmisiin tai tapahtumiin (tuo, hän, silloin).
- Käytä eleitä ja osoittamista puheesi tukena. Piirrä, näytä kuvasta tai esitä, mitä tarkoitat.

Tarkkaile, miten hän ymmärtää ja haluaako hän jatkaa vuorovaikutusta.

- Toista kerran, jos sinusta tuntuu, että hän ei ymmärtänyt.
- Ilmaise asia tarvittaessa eri tavoin.
- Lopeta tilanne, jos hän ei halua jatkaa.
- Palaa asiaan uudelleen myöhemmin.

(Alkuperäislähde Burakoff & Haapala 2013)

Afasia

Afasia tarkoittaa aivojen vauriosta, yleensä aivoverenkiertohäiriöistä, seurannutta kielellistä häiriötä. Oireita ovat puheen tuottamisen ja ymmärtämisen, lukemisen ja kirjoittamisen häiriöt. Afasia ilmenee eri ihmisillä eri tavoilla, erilaisten oireiden yhdistelminä ja vaikeusasteina. Afasia hankaloittaa keskustelua ja ajatusvaihtoa, joten vuorovaikutustilanteet voivat olla turhauttavia. Usein sairastumiseen liittyy surun ja masennuksen tunteita. Afasia vaikeuttaa usein myös arjessa selviytymistä, sosiaalisia tilanteita sekä oman elämän hallintaa. On tärkeää huomioida, että afaattinen henkilö, on edelleen älykäs ja pystyvä aikuinen. He tietävät, mitä tahtovat ja voivat tehdä päätöksiä omista asioistaan. Onkin sanottu, että afasia on kommunikoinnin ongelma, johon liittyy vähintään kaksi ihmistä.

Puheentuottaminen vaihtelee yksilöllisesti. Sananlöytämisaiveus on afasian yleisin oire, myös kiroilu on tavallista. Myös puheen ymmärtäminen on usein häiriintynyt jonkin asteisesti. Keskustelukumppani voi helpottaa asiaa kertoessaan tai kysyessään kirjoittamalla avainsanoja tai osoittamalla asiaa esimerkiksi kuvasta. Lukeminen sujuu yleensä kirjoittamista paremmin ja yksittäisten sanojen tunnistaminen onnistuu lähes kaikilta. Kirjoittamiseen liittyvät haasteet liittyvät osittain myös kirjoituskäden halvaukseen.

Aivoliiton vinkkejä keskustelutilanteisiin:

- Ole luonnollinen, keskustele järkevän aikuisen kanssa.
- Puhu yhdestä asiasta kerrallaan.
- Kohdista puheesi afaattiselle henkilölle, esimerkiksi katsomalla ja/tai koskettamalla häntä.
- Anna aikaa; älä arvaile tai auta liian aikaisin.
- Älä korjaa virheitä, vaan toista tai kokoa afaattisen henkilön ilmaisema asia.
- Kerro suoraan, jos et ole ymmärtänyt.
- Varmista, että ymmärsit oikein.
- Kysy kysymyksiä, joihin voi vastata KYLLÄ tai EI.
- Esitä kysymyksiä loogisessa järjestyksessä yleisestä yksityiskohtaisempaan.
- Kirjoita keskustelun aihe ja vastausvaihtoehdot paperille selkeästi.
- Käytä apuna kuvia, karttaa ja kalenteria.
- Näytä, osoita tai piirrä, mitä tarkoitat.
- Kannusta näyttämään asia eleillä, osoittamalla tai kuvista.

Puhetta tukevia ja korvaavia kommunikointikeinoja ovat:

- eleet, ilmeet ja osoittaminen
- piirtäminen
- kuvien, valokuvien ja esimerkiksi kartan osoittaminen
- kommunikaatiokansion kuvien tai sanojen osoittaminen
- puhelaitteet ja niiden kuvaohjelmat.

(Alkuperäislähde Aivoliitto 2016; Aivoliitto 2013)

2. ALKAVA JA TUTUSTUVA RYHMÄ

Tämä osio sisältää erilaisia tutustumisharjoituksia sekä muita alkavaan ryhmään sopivia sisältöjä. Yhteinen toiminnan suunnittelu kannattaa toteuttaa ensimmäisillä kokoustumiskerroilla. Tutustuminen, turvallisen ilmapiirin syntyminen ja hyvä henki ovat tärkeitä elementtejä vertaistukiryhmässä.

Vertaistukiryhmän alkuvaihe

Tutustumisvaiheessa ryhmäläiset tukeutuvat vielä paljon ohjaajaan ja toiminta on yleensä varovaista ja tarkkailevaa. Jokainen hakee omaa rooliaan ja asemaansa ryhmässä. Usein itseilmaisu on vielä sovinnasta ja tunnustelevaa. Ryhmäläiset tutustuvat toistensa taustoihin, kokemuksiin ja asenteisiin. Aloitusvaihetta hallitsee tilanteeseen orientoituminen.

Tutustumisen apuna voidaan käyttää erilaisia harjoituksia, joihin kaikkien osallistujien on helppo lähteä mukaan. Kaiken kaikkiaan toiminnalliset harjoitukset häivyttävät jäykkyyttä ja lisäävät elävyyttä, uteliaisuutta ja avoimuutta ryhmässä.

Ensimmäinen kokoontumiskerta on merkityksellinen ryhmätoiminnan onnistuneen käynnistymisen kannalta. Myönteinen ensivaikutelma motivoi osallistujia jatkamaan sekä antamaan oman panoksensa. Ryhmän ohjaajan tärkeänä tehtävänä on alusta lähtien turvallisen ja avoimen ystävällisen ilmapiirin luominen. Ensimmäisillä kerroilla esimerkiksi kahvitarjoilun järjestäminen ja jokaisen ryhmäläisen toivottaminen tervetulleeksi henkilökohtaisesti tervehdysten edesauttavat rennon tunnelman syntymistä.

(Alkuperäislähde Kaukkila & Lehtonen 2007; Niemistö 1999; Pennington 2002; Järvinen & Taajamo 2006; Jyrkämä 2010)

Perusedellytyksenä vertaistukiryhmän toiminnalle ja hyvinvoinnille on turvallinen ja salliva sekä tasavertainen ja tasa-arvoinen ilmapiiri, jossa jokaisella on mahdollisuus olla oma itsensä eikä vaikeista asioista tarvitse vaieta. Myös eriävät mielipiteet ja näkökulmat sallitaan. Turvallinen ilmapiiri luo puitteet, jossa ryhmäläiset ovat ”parhaimmillaan”. Syntyy uusia ajatuksia ja yhdessä oppimista sekä saadaan itsetuntoa rakentavia onnistumisen kokemuksia. Vapaassa ilmapiirissä voidaan ylittää luovuuden esteitä ja vaihtaa totuttuja rooleja.

Eväitä turvalliseen ilmapiiriin:

- hengenheimolaisuus tai muu yhdistävä asia ryhmäläisten kesken
- jokaisen huomioiminen
- varmistetaan, että kaikki saavat tutustua toisiinsa, jokainen omaan tahtiinsa
- kiireetön ja joustava tunnelma
- ohjaajalla homma hanskassa
- huumorin käyttö
- ohjaajien innostuneisuus, heittäytyminen, oman persoonan rohkea käyttö ja usko omiin menetelmiinsä
- rauhallinen ja sopiva ympäristö

(Alkuperäislähde Hiisijärvi, Heiskanen ja Blomberg i.a.)

Hyvä henki. Omakuntolaisten mielestä ryhmäläisten kesken vallitsi hyvä henki. Erään ryhmäläisen määritelmän mukaan ryhmäläiset ja työntekijät ovat sopuisaa sakkia. Eri-äviä mielipiteitä saa ryhmissä keskustelijoiden mukaan esittää, mutta niistä ei tehty kiistakysymyksiä. Ryhmän heterogeenisyyttä pidettiin hyvänä asiana. Erilaiset taustat ja elämäkokemus rikastuttavat toimintaa. Ryhmän aloittaessa oma pärjääminen jännitti; mutta jännitys hälveni nopeasti.

1. Esittely nimi+adjektiivi

Jokainen osallistuja sanoo vuorollaan oman nimensä lisättynä adjektiivilla, jolla haluaa itseään kuvailla. Voidaan myös tehdä niin, että adjektiivi alkaa samalla kirjaimella kuin nimi. Esim. Anna aurinkoinen, Tuija tomera, Minna mukava.

Tehdään vielä kierros uudestaan, jossa yhdessä toistetaan kaikkien adjektiivilla lisätyt nimet.

(Virtanen Tuija 2015)

2. Reiskan rento asento

Kukin osallistuja ottaa vuorollaan oman rennon asentonsa ja sanoo samalla nimensä: Tämä on Reiskan rento asento. Tämän jälkeen koko ryhmä ottaa saman asennon ja sanoo yhdessä: Tämä on Reiskan rento asento. Voidaan toteuttaa myös ilmeillä: Tämä on Reiskan innostunut/vapautunut/varautunut ilmeen.

(Alkuperäislähde Aalto Mikko 2000)

Nenäliinan pudotus

Välineet: nenäliina

Leikinhaja pudottaa nenäliinan. Kun nenäliina on ilmassa kaikkien pitää nauraa kovaa. Heti kun nenäliina koskettaa maata, nauru lakkaa. Nenäliinaa voidaan pudottaa muutaman kerran.

(Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015)

2. Minä olen... ja minä pidän...

Yksi leikkijöistä sanoo nimensä ja jonkin asian, joka kuvaa häntä (esim. mitä hän vihaa tai rakastaa, mikä on hänen mieliruokansa tai suosikkieläimensä - teema voidaan valita etukäteen). Seuraava sanoo edellisen etunimen ja hänen valintansa sekä lisää perään omansa; kolmas toistaa edellisen nimen ja symbolin ja lisää omansa jne. Tämä harjoitus sopii hyvin ensimmäisiin

tapaamiskertoihin, koska se auttaa katsomaan toisia silmiin heidän puhuessaan ja puhumaan suoraan toiselle. Esimerkiksi: ”Sinun nimesi on Antti ja sinä pidät porkkanoista. Sinun nimesi on Sari ja rakastat suklaata. Minun nimeni on Kaija ja pidän kaalilaatikosta.” Autetaan tarvittaessa henkilöitä, joilla on haasteita puheentuottamisessa esimerkiksi siten, että henkilö voi valita kuvista itselleen mieluisan asian ja koko ryhmä yhdessä sanoo nimen ja hänen valitsemansa asian.

(Alkuperäislähde Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015)

5. Hymyn heitto

Osallistujat istuvat piirissä. Joku alkaa hymyillä, vetää kädellään hymyn pois kasvoiltaan ja osoittaa jotakuta. Hymyn vastaanottanut henkilö aloittaa hymyilemisen ja heittää sen seuraavaksi jollekin muulle. Toiset eivät saa nauraa eivätkä hymyillä. Se joka nauraa joutuu pelistä pois.

(Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015)



Versio 2 Hymyn puhallus

Osallistujat istuvat piirissä. Joku alkaa hymyillä ja puhalttaa hymyn jollekulle muulle ryhmässä. Hymyn vastaanottanut henkilö aloittaa hymyilemisen ja heittää sen seuraavalle. Toiset yrittävät olla nauramatta ja hymyilemättä. Nauravat ja hymyilevät joutuvat pelistä pois.

(Henriksson Anna 2016)

6. Esittely esineen tai korttien avulla

Välineet: postikortteja, pikku esineitä, nappeja, postikortteja, tms.rasiassa erilaisia nappeja, pikku esineitä

- 1) sormeiltavaksi ja valittavaksi erilaisia kangastilkkuja: yksivärisiä, kuviollisia, paksuja, pehmeitä, ohuita ym.
- 2) postikortit, alkuvaiheessa on hyvä olla neutraaleita aiheita (maisemia, kukkia, eläimiä). Kun luottamus ryhmässä syntynyt, voidaan tehtävä toistaa ottamallaan käyttöön taidekortit ja syvällisemmät tulkinnat.

Kerro osallistujille, mikä toiminnan tavoite on. Tavoitteena on virittäytyä ryhmään ja tutustuttaa osallistujia toisiinsa. Jokainen osallistuja ottaa pöydälle asetetuista esineistä yhden tai kaksi itseään sillä hetkellä miellyttävää. Ohjaaja ottaa myös esineen(t) itselleen ja esittelee itsensä ja kertoo miksi otti juuri ne esineen? Miksi se kiinnostaa? Miten se kuvaa minua? Kertooko se jostain sen hetkisistä tunteista? jne. Tämän jälkeen osallistujat esittelevät itsensä ja kertovat vuorotellen omat ajatuksensa valitsemistaan esineistä. Muut voivat esittää samalla lisäkysymyksiä.

(Virtanen Tuija 2015; Alkuperäislähde Brand Sari, Holmi Markku & Kuikka Anu 2013)

Omakuntolaisten ajatuksia toiminnan sisällöistä: Yhteisten keskusteluiden lisäksi ryhmäläiset nostivat esiin erityisesti erilaiset tietokilpailut ja visailut, joiden koettiin olevan hyödyllistä ja tärkeää aivojumppaa. Keskusteluaiheina mainittiin uutiset, vanhat tavat ja sanonnat, linnut jne. Keskustelijoiden mielestä oli tärkeää, että jokaisella kerralla on oma tema tai aihe. Eräs ryhmäläinen kertoi ryhmässä oppimastaan uudesta asiasta olleen hyötyä ja iloa myös kotona. Asiantuntijavierailut sekä tuote-esittelijät saivat myös kehuja. Useampi henkilö ilmaisi myös lähtemishalukkuutensa retkille. Keskusteluissa sivuttiin pitkästi ja innolla ryhmäläisten mielenkiinnon kohteita, sekä entisiä ja nykyisiä harrastuksia, kuten eri urheilulajeja, shakkia, italian kulttuuria ja puutarhatöitä. Ryhmäläisten mielestä oli ollut hyvä, että alussa oli yhdessä suunniteltu tulevan kauden toimintaa. Sisällöissä oli näin huomioitu heidän toiveensa ja mielenkiinnon kohteensa.

7. Yhteinen toiminnan suunnittelu

Välineet: erilaisia toimintaideoita tulostettuna

Suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa tulevan kauden ohjelmaa. Keskustellaan erilaisista mahdollisuuksista yhdessä. Suunnittelun tukena voi käyttää valmiiksi tulostettuja idealappusia erilaisilla teemoilla esimerkiksi tämän kansion teemoja. Mahdollisia retkiä on hyvä alkaa suunnitella jo hyvissä ajoin. Samoin erilaisten vierailijoiden (tuote-esittelijät, asiantuntijat, taiteilijat, luennoitsijat, poliitikot tms.) käynnit täytyy varata etukäteen.

8. Mikä sinä olisit

Välineet: erilaisia kuvakortteja

Osallistujat vastaavat kysymykseen (tai valitsevat kuvan): Mikä sinä olisit, jos olisit. Osallistujat vastaavat siihen sen mukaan, mitä ensimmäisenä tulee mieleen. Jokainen kertoo oman valintansa vuorollaan ja vastausta voi halutessaan perustella. Sen jälkeen kysytään uusi kysymys.

Mikä sinä olisit, jos olisit:

- eläin
- kaupunki
- automerkki
- leikki
- rakennus
- kasvi
- huonekalu
- marja tai hedelmä
- kukka

(Alkuperäislähde Leskinen Eija 2009)

9. Tutustuminen kartan avulla

SUOMENKARTTA

Välineet: isokokoinen Suomenkartta

Osallistujat laittavat Suomen karttaan merkin siihen kohtaan, mistä on kotoisin. Samalla voi kertoa esimerkiksi, minkä ikäisenä muuttanut nykyiseen asuinpaikkaan.

Jatkokeskusteluaiheita:

- Lapsuuden paras kaveri
- Lapsuuden rakkain lelu
- Joku hyvä muisto
- Lapsuuden / nuoruuden unelma-ammatti
- Hyvä opettaja
- jne.

KOTIKARTTA

Välineet: asunnon pohjapiirustus, kuvaan voi lisätä tarvittaessa käsin muita tiloja.

Osallistujat vastaavat kysymyksiin vuorotellen tai näyttävät pohjapiirustuksesta:

- Missä tilassa viihdyt parhaiten? Miksi?
- Missä tilassa viihdyt vähiten? Miksi?
- Missä tilassa vietät eniten aikaasi? Miksi?
- Missä tilassa vietät vähiten aikaasi? Miksi?
- Mitä tilaa kunnostaisit? Miksi?

KELLOKARTTA

Välineet: kellon kuva

Osallistujat vastaavat kysymyksiin vuorotellen tai näyttävät kellosta ajankohdan:

- Milloin yleensä herää?
- Milloin menet nukkumaan?
- Milloin olet parhaimmillasi?
- Milloin väsyttää eniten?
- jne.

VUODENAIKAKALENTERI

Välineet: vuodenaikakuvat

Osallistujat vastaavat kysymyksiin vuorotellen tai näyttävät vuodenaikakalenterista

- Minä vuodenaikana olet syntynyt?
- Mistä vuodenajasta pidät eniten, mistä vähiten?
- Milloin olet virkeimmilläsi?
- Milloin on hääpäivänne?
- jne.

(Alkuperäislähde Aalto Mikko 2000)

VINKKI: kalenteriin liittyviä keskusteluteemoja kannattaa katsoa Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan Ideoita kerhoryhmiin- teemakoosteista osoitteesta: http://www.vtkl.fi/document/1/1794/e63f09d/IDEOITA_KERHORYHMIIN_2_Alkaen_vuosi_2014.pdf

TIETOISKU:

Jana- ja karttahaarjoitukset visualisoivat ja konkretisoivat tunnekokemuksiamme. Harjoitusten metaforinen luonne antaa etäisyyttä omaan kokemukseen – näin kokemusta on helpompi havainnoida ulkopuolisen silmin. Harjoituksessa voi myös ohjata ryhmäläisiä tekemään havaintoja yhteisistä kokemuksista. Fiilisjana sopii käytettäväksi ryhmän eri vaiheissa. Ryhmän alussa sen avulla voidaan käsitellä ryhmään tuloon liittyviä tunteita ja odotuksia. Myös mielialaa voidaan tutkia janahaarjoituksen avulla.

Stressijana

Janan toisessa ääripäässä on kohta ”maksimaalinen stressi” ja toisessa ”aivan rento”. Pyydä osallistujia näyttämään janalle kohtaa, joka kuvastaa heidän kokemusta. Pyydä osallistujia miettimään myös mistä suunnasta he ovat tulossa tähän kohtaan ja mitkä tekijät heitä juuri nyt kuormittavat.

Voimavarajana

Toisessa ääripäässä on kohta ”paljon voimavaroja ja selviytymiskeinoja” ja toisessa ”ei lainkaan keinoja lievittää stressiä”. Pyydä osallistujia näyttämään janalle kohtaa, joka kuvastaa heidän kokemusta, siitä paljonko heillä on voimavaroja käytössään.

Nämä kaksi janatehtävää on hyödyllistä tehdä peräkkäin. Ihmisellä voi olla elämässään kuormitustekijöitä, mutta myös keinoja tasapainottaa tilannetta. Heikoimmilla ovat ryhmäläiset, joilla on paljon kuormitusta ja vähän selviytymisen edellytyksiä. Tämän janatehtävän avulla ryhmä saa tuntumaa siihen, että parhaiten meitä auttavat pienet arkiset selviytymisen keinot sekä myönteinen asennoituminen.

Karttahaarjoituksissa erityisen hyvää on niiden toiminnallisuus ja visuaalisuus samaan tapaan kuin janahaarjoituksissa. Erilaisille karttapohjille asettumalla on mahdollista kokea ja nähdä ehkä muuten abstrakteiksi ja käsitteellisiksi jääviä asioita ja tunteita.

(Alkuperäislähde Martin Minna, Heiska Hanna, Syvälahti Anne & Hoikkala Marianne 2012)

10. Yhdentoista sanan runo

Välineet: kyniä ja paperia, tarvittaessa sanoja printattuna

Kirjoitetaan yhdessä tai jokainen kirjoittaa erikseen runon. Aiheen voi valita etukäteen esimerkiksi nimeämällä runon, valitsemalla teemaksi vaikka kukkalajin tai vuodenajan tms. jonka perusteella valitaan sana, joka tulee ensimmäisenä mieleen. Jos kirjoittaminen tai puhuminen tuottaa vaikeuksia, voidaan valmiiksi tulostaa sanoja, joista runoilija voi valita mieleisensä.

1. Ensimmäiselle riville tulee 1 sana
2. Toiselle riville tulee 2 sanaa
3. Kolmannelle riville tulee 3 sanaa
4. Neljännelle riville tulee 4 sanaa
5. Viidennelle riville tulee 1 sana

Pyydä runoilijaa kirjoittamaan tai sanomaan joku sana (substantiivi) ensimmäiselle riville. Toiselle riville pyydetään runoilijaa kuvaamaan kahdella sanalla tätä valittua aihetta (esim. kaunis, hauras). Kolmannelle riville tulee valittu sana/ teema, adjektiivi ja verbi (esim. kukka kuihtuu hiljaa). Neljännelle riville tulee neljä vapaasti valittavaa sanaa. Viidennelle riville tulee yksi sana, joka on lopetussana.

(Stadian ammattikorkeakoulun toimintaterapian koulutusjakso)



11. On ilmoja pidellyt

Puhutaan osallistujien kanssa säästä!

- Millainen ilma on tänään?
- Sataako, paistaako vai onko pilvipoutaista?
- Tuuleeko ja mistä ilmansuunnasta?
- Onko säätilassa näkyvissä muutosta?
- Millaisia tunnelmia sää sinussa herättää?

Voidaan vielä jakaa jokin säämuisto. Millainen oli mieleenpainuvuin kokemasi myrsky, lumipyry tai helle?

Missään ei elä kokonainen kansakunta niin suuresti vaihtuvien vuodenaikojen keskellä kuin Suomessa. Vuodenajat vaikuttavat selvästi mielialaan ja käyttäytymiseen 85 prosentilla aikuisväestöstä. Suuren enemmistön lempivuodenaika on kesä, mutta vuodenvaihtamisen kaikilla vaiheilla on oma kauneutensa

(Alkuperäislähde Pajunen Adela & Leppänen Marko i.a.)

12. Puupersoonat

Välineet: eri puiden kuvia

Kysytään jokaiselta osallistujalta tämän lempipuuta ja sen jälkeen luetaan kuvaus puusta/ henkilöstä. Mukaan voi ottaa myös puista kuvat, joiden perusteella osallistujat voivat valita mieleisensä.

Haapa

Ystävällisyys on haavan päällimmäisin ominaisuus. Häneltä riittää lämpöä ja myötätuntoa jokaiselle, joka sitä tarvitsee. Kunnollinen ja mutkaton haapa jaksaa huolehtia, rauhoittaa ja tukea vähemmän onnekkaita lähimmäisiään. Totisen olemuksen alle kätkeytyy värikäs, salaperäinen sisäinen maailma.

Koivu

Koivu on kaunis sisältä ja päältä. Hän on hyväsydäminen ja hienotunteinen ja aina valmis lohduttamaan kuin äiti lastaan. Puhdashenkinen koivu saattaa vaikuttaa salaperäiseltä, mutta ehkä hän on vain ujo. Vaikka koivu katselee maailmaa romantiikan vaaleanpunaisten silmälasien läpi, häneen voi aina luottaa.

Lehmus

Miellyttävä. Sellainen on lehmus. Hän on vaatimattomasti komea, aina rauhallinen, ystävällinen ja empaattinen. Hän omaa taipumuksen palvella lähimmäisiään hienotunteisesti. Hiljaisista lämpöä hehkuvassa lehmuksessa on sisäistä syvyyttä, jopa auktoriteettia, joka voi antaa varsinkin nuorille paljon.

Kataja

Tuulesa karaistunut kataja on sitkeä ja vaatimaton. Ja paljon enemmän! Kun itsenäiseen luonteenlaatuun lisätään aimo annos rohkeutta ja energiaa, tuloksena on syvä ihminen, joka ei hevillä alistu. Lojaali kataja on mestari säilyttämään salaisuuksia. Hän pyrkii alati kohti uutta ja ottaa kokemuksena opikseen.

Kuusi

Ylväänä taivaita kurottelevaa kuusta voi kuvailla yhdellä sanalla; vakaa. Se sisältää vakavuutta ja pidättyvyyttä stoalaiseen mielentyyneyteen saakka. Kunnollisuuden perikuva kuusi on tomissaan looginen ja suoraviivainen. Tyylikkään, jopa karun ulkokuoren alla sykkii kiitollinen sydän.

Mänty

Miehekkään lämpöinen – sellainen on mänty ja mänty-ihminen. Olkoon mies tai nainen. Mänty ystävyytyy helposti ja on ystäviään kohtaan antelias. Maailman melskeissä mänty seisoo varmana ja kestäväenä ja säilyttää nuorekkaan ja avoimen mielenlaatunsa läpi elämän. Mänty ei turhia pelkää ja häneltä voi aina hakea tukea.

Paju

Taipuisa ja notkea kuin pajunvitsa on myös paju-ihminen. Taipuisuus ja notkeus ovat ennen kaikkea henkisiä ominaisuuksia. Nostalgiseen romanttisuuteen taipuvainen paju tahtoo miellyttää muista ja on aina valmis lohduttamaan. Hän saattaa jopa uhrautua jonkun tai jonkin hyväksi. Silti hän voi olla yksinäinen.

Saarni

Saarni on lempeä ja ystävällinen, käytännöllinen vaikka impulsiivinen. Hän on ilmava, lahjakas ja miellyttävä. Kauniin saarnin kauneudentaju on erikoisen kehittynyt. Hän tarjoaa suojaa eikä tahdo alistaa ketään. Hän tietää paljon mutta ei juorua. Saarni tarvitsee paljon rakkautta.

Tuomi

Tuomen tuoksuvat kukkatertut ryöppyävät valkoisena vaahtona ja saavan pään pyörälle. Samalla lailla tuomi-ihminen pökerryttää lähimmäisenä kauneudellaan, romanttisuudellaan ja leikkimielisyydellään. Hän hulluttelee ja hurmaa. Kaiken, minkä hän tekee, hän tekee antaumuksella. Hän on herkkä kylmälle.

Pihlaja

Pihlaja tarvitsee paljon huomiota ja on sen myös ansainnut, sillä köyhissäkin oloissa hän puhkeaa kauniiseen kukkaan. Saadessaan tarpeeksi valoa ja tilaa, empaattinen pihlaja pystyy antamaan paljon voimaa. Pihlajan syvälliseen viisauteen kuuluu vaatimattomuus, sopeutuvuus ja huumori.

Tammi

Tammi on nähnyt ja kokenut paljon ja kantaa sukupolviensa viisautta. Hän on jo niin varma itsestään, että hänellä on aina varaa välittää muista. Hän on kuin arvokas turvallinen ukki, jolta nuoremmat hakevat tukea. Hän on myös kuin soturi, joka esimerkillään valaa rohkeutta muihin. Tammi on voiman perikuva.

Vaahtera

Vaahtera voi kasvaa hyvinkin mahtavaksi puuksi ja vaahtera-ihmisiä on helppo kuvata samalla sanalla. Hän on henkisesti rikas ja jalostuneen seurallinen; suku on hänelle erityisrakas. Hän arvostaa itseään eikä koskaan evää apua sitä pyytävältä. Vaahteran harmonia ja kauneudentaju ovat aivan omaa luokkaansa.

Omakunto-ryhmää ohjanneet työntekijät toivat esille huomionsa, kuinka omaishoidettavilla voi olla usein tunne, ettei tyytymättömyyttä omaan tilanteeseensa voi tuoda esille. Omaan rooliin pitää tyytyä, koska puoliso joutuu hoitamaan ja jopa uhraamaan elämänsä. Kyse ei ole siitä, etteikö hoidettava arvostaisi sitä, että puoliso mahdollistaa kotona olemisen, mutta ihmisyyteen kuuluvat myös kielteiset tunteet. Oma tahto ei häviä, vaikka ollaan hoidettavan asemassa. Omaishoidettavat haluavat nähdä itsensä myös muuna kuin hoidettavana ja olla myös muuta kuin pelkkä hoidettava. Keskustelijoiden mukaan Omakunto-ryhmäläiset antavat toisilleen voimaa ja kannustavat toinen toistaan pitämään puolensa ja ilmaisemaan toiveensa.

3. YHDESSÄ TOIMIVA RYHMÄ

Tämä osio sisältää erilaisia toiminnallisia ja luovia sisältöjä, jotka on jaettu erilaisten teemojen alle. Välillä toimitaan yksin, välillä koko ryhmän kanssa, myös pareittain työskentelyä on mahdollista välillä kokeilla. Erilaisilla työskentelymalleilla voidaan saada erilaisia näkemyksiä asiasta ja vahvistaa kaikkien osallistumismahdollisuuksia.

Vertaistukiryhmän seuraavat vaiheet

Ryhmän jäsenten päästessä alkujännityksestä eroon keskustelua syntyy vilkkaammin ja jäsenet alkavat aktiivisemmin tutustua muihin ryhmäläisiin. Myönteiset tunnetilat ovat vallitsevia, eikä ristiriitoja yleensä vielä ole. Prosessin edetessä myös kielteiset ja eriävät mielipiteet alkavat nosta päätään. On mahdollista, että esille nousee myös ryhmän tavoitteiden ja tehtävän vastustusta. Puheeksi ottamisen vaiheessa ryhmä koetaan riittävän turvalliseksi, jolloin nousee tarve keskusteluteemojen ja aiheiden syventämiseen keskusteluissa. Arkojen ja kipeiden aiheiden käsitteleminen ja puheeksi ottaminen on vaikeaa, mutta niiden käsitteleminen on tärkeää. Joskus puheeksi ottaminen on välttämätöntä myös ryhmän toimivuuden kannalta, esimerkiksi ryhmän jäsenten välisten jännitteiden ja ristiriitojen vaikuttaessa kielteisesti ilmapiiriin. Asioiden avoin käsittely turvallisuudessa ilmapiirissä auttaa ryhmää kiinteytymään, saavuttamaan tavoitteitaan ja vie kehitysvaiheita pidemmälle. Vertaistukiryhmässä on tärkeää, että osallistujat rohkaistuvat tuomaan esille itselle vaikeita asioita, kertomaan tunteistaan ja mieltä painavista asioista ja toisaalta se, että muut ryhmäläiset ottavat nämä tunteet vastaan, kunnioittavat niitä sekä jakavat ne kertojan kanssa.

Vertaistuen aktivoitumisen vaihe on ryhmän toiminnan kannalta hedelmällinen: ryhmäläiset ovat löytäneet oman paikkansa ja roolinsa ja energia kanavoituu yhteisen toiminnan ja yhteisten tavoitteiden työstämiseen. Ryhmäläiset ovat kasvaneet kielteisten asioiden esiintuomisessa ja käsittelyssä. Päällimmäisenä vallitsee kuitenkin keskinäisen kunnioituksen ja yhteisymmärryksen ilmapiiri. Vertaistuki on aktivoitunut tässä vaiheessa ja ryhmän jäsenet ovat valmiita antamaan sekä vastaanottamaan sosiaalista tukea. Arjen pulmiin ja ongelmiin on löytynyt vaihtoehtoisia tapoja ja ratkaisumalleja toisten kokemusten ja omien oivallusten avulla. Samanaikaisesti asiantuntijuus omien asioiden suhteen on voinut vahvistua omaa ja muiden osallistujien tietoa ja toimintaa arvioidessa. Tässä vaiheessa ryhmän toimintaa ja ryhmähenkeä kiinteyttää yhdessä toimiminen tekemällä jotain tavallisesta ryhmätoiminnasta poikkeavaa. Yhteisen toiminnan ei tarvitse välttämättä olla mitään monimutkaista, yhteishenkeä vahvistavilla tai ilmapiiriä rentouttavilla harjoitteilla voidaan lisätä ryhmässä viihtymistä ja positiivista ilmapiiriä.

Vertaistukiryhmissä, joissa ryhmäläiset pysyvät samoina ja kokoonnutaan pitkäkestoisesti, päästään ajan kanssa yhdessä oppimisen vaiheeseen, jolle on tyypillistä yhteisvastuullisuus ja näkökulmien rikkaus. Ryhmä on kokonaisuus ja sen vuorovaikusta käytetään ongelmanratkaisun välineenä. Ryhmä keskittyy ja työskentelee tavoitteiden ja pääasiassa perustehtävän mukaisesti. Tällä tasolla voidaan puhua tuottavasta ryhmästä, jossa resursseja hyödynnetään tarkoituksenmukaisesti ja tehokkaasti ja myös ristiriidat osataan ratkaista. Keskustelu on parhaimmillaan dialogista, jossa keskeisellä sijalla on kyky ja halu kuulla ja kuunnella toisia. Dialogisessa keskustelussa on keskeistä mielipiteiden tasavertaisuus, jokaisen kokemus osallistumisesta yhteiseen asioiden käsittelyyn sekä kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen. Moniäänisyys tarkoittaa sitä, ettei ole olemassa yhtä oikeaa mielipidettä. Uusien ratkaisujen löytäminen edellyttää, etteivät ryhmäläiset luule tietävänsä, mikä on toisille parasta. Dialogissa mahdollistuu uuden oppiminen ja muutoksen mahdollisuus.

(Alkuperäislähde Pennington 2002; Järvinen & Taajamo 2006; Kaukkila & Lehtonen 2007; Holm 2010)



TEEMA: SANATAIDE

1. Yhteinen tarina

Välineet: erilaisia kuvia tai kortteja, runo- tai mietelmäkirjoja

Versio 1:

Ohjaaja valitsee erilaisia kuvia (esimerkiksi lehdistä/kortteja) ja levittää ne pöydälle. Yksi henkilö (esimerkiksi afaattinen henkilö) valitsee jokaiselle ryhmäläiselle kuvan, josta jokainen vuorollaan kertoo muutamalla lauseella, mitä kuvassa näkee. Ohjaaja toimii kirjurina ja kirjaa tarinan ylös. Lopuksi tarina luetaan ja tehdään korjauksia. Kuvat valinnut henkilö voi myös halutessaan jatkaa tarinaa valitsemalla vielä lisää kuvia, jotka sitten lisätään mukaan.

Versio 2:

Otetaan kirja, jossa on lyhyitä runoja, kuvia ja ajatelmia tai mietteitä yms. Osallistujaa pyydetään sanomaan stop, kun ohjaaja/ toinen asiakas selaa kirjaa. Luetaan kohdalle osuva miete/runo ym. Voidaan toteuttaa myös siten, että jokainen ryhmäläinen valitsee jonkun numeron, joka vastaa sivunumeroa. Koostetaan runot/kuvat/mietelmät yhteen ja keskustellaan niistä.

(Aalto, Anna 2015)

Versio 3:

Tässä yksinkertainen kaava, jolla voi rakentaa tarinan:

- 1) Olipa kerran...
- 2) Joka päivä...
- 3) Eräänä päivänä...
- 4) Siitä seurasi että...
- 5) Siitä seurasi että...
- 6) Siitä seurasi että...
- 7) Lopulta...
- 8) Tämän tarinan opetus oli...

Tarinan kertaaminen ulkomuistista käy muistijumpasta.

(Luukkonen 2014)

2. Runoraati

Kerro osallistujille toiminnan tavoite. Tavoitteena on lukea osallistujille ääneen tunnettuja ja tuntemattomia runoja, arvioida niiden sisältöä ja tunnelmia sekä käydä keskustelua niiden herättämistä muistoista. Osallistujat antavat luetuille runoilta arvosanan keskustelun jälkeen. Keskustelua ohjataan siten, että jokainen saa vuoron kertoa mielipiteensä. Osallistujat voivat myös vuorotellen lukea arvioitavat runot.

Osallistujilla on lupa matkia suuria lausujia.

Runoja on saatavana mm. osoitteesta:

- <http://vikki.pp.fi/BirgitMummu/Runous/Kootut%20runot.htm>
- <http://www.kainuuneinoleinoseura.fi/eino-leinon-runoja/runoja-eri-elamantilanteisiin/>
- <http://runosto.net/>

VINKKI: Peruslevyraatia voidaan muunnella erilaiseksi:

- karkkiraati
- kuvaraati
- ruokaraati
- kirjaraati

(Alkuperäislähde Brand Sari, Holmi Markku & Kuikka Anu 2013)

3. Tarinoita esineiden avulla

Yksi osallistujista valitsee aina pöydältä esineen. Ensimmäinen alkaa kertoa tarinaa valitun esineen avulla. Ohjaaja voi antaa tarinan alun esimerkiksi:

Lasse heräsi Eino Leinon patsaan vieressä olevalta penkiltä ihmetellen...

Juuri kaivetusta haudasta kuului hillitöntä naurua. Hetken kuluttua alkoi sieltä singahdella vaatteita...

Hissi pysähtyi kolmannen ja neljännen kerroksen väliin, juuri painettuani hälytysnappia, alkoi rappukäytävästä kuulua...

(Alkuperäislähde Aalto Mikko 2014)



TEEMA: DRAAMA

4. Taputusleikki

Ohjaaja kertoo, että leikitään hetki ”Taputus-leikkiä”, jossa ideana on toistaa taputtamalla se rytm, jonka hän taputtaa. Ohjaaja aloittaa jollain hyvin yksinkertaisella kuviolla – vaikkapa ”taa, taa, taa, taa”. Kun paikallaolijat ovat toistaneet tämän, hän voi taputtaa kuvion uudelleen, ja yleisö toistaa tämän jälleen. Sitten hän siirtyy hitaasti monimutkaisempiin kuvioihin, esimerkiksi ”taa, taa, titi, taa”, ja niin edelleen. Tämä on myös eräänlainen muistiharjoitus ja samalla liikeharjoitus. Mukana pysyminen, eli oikein taputtaminen, voi tuottaa tyydytystä erityisesti muistisairaille ja niille, joilla on motorisia vaikeuksia. Tätä ei ole tarpeen jatkaa kovin kauan. Rytmejä voidaan tehdä esimerkiksi viitisentoista ja siirtyä sitten muihin harjoitteisiin. Sopii kaikille, mutta saattaa olla liian helppo niille, joilla ei ole muistiongelmia.

(Alkuperäislähde Viikka Salla, Ruuskanen Annukka, Räsänen Jenni ja Mikkonen Susanna 2015)

5. Pysähtynyt liike

Välineet: väline musiikin toistoon

Ohjaaja kertoo, mikä seuraavaksi tehdään: kuuluu musiikkia, kaikki tanssivat tai liikkuvat niin kauan, kuin musiikki jatkuu ja pysähtyvät paikoilleen, kun musiikki loppuu. Osallistujia pyydetään tanssimaan tai liikkumaan. Jos paikalla on henkilöitä, jotka ovat liian huonokuntoisia liikkuaksseen, he voivat liikkua paikoillaan tai vaikkapa taputtaa musiikin tahdissa äänimaisemaa.

(Alkuperäislähde Viikka Salla, Ruuskanen Annukka, Räsänen Jenni ja Mikkonen Susanna 2015)

6. Äänimaisema

Ohjaaja kertoo, mitä on luvassa. On tarkoitus yhdessä muodostaa äänimaisema jostakin valitusta aiheesta. Tämä voi olla vaikkapa ”maaseudun elämä”, ”lapsuus”, ”vanhuus”, ”vilkas kaupunki” tai ”viidakko”. Ohjaaja pyytää läsnäolijoita sulkemaan silmänsä. Hän neuvoa kaikkia sanomaan jotakin tai tuottamaan muulla tavoin ääntä tuohon valittuun teemaan sopivasti, koko ajan silmät suljettuina. Esimerkiksi ”lapsuus”-teeman äärellä voisi kuulua vaikka tällaisia ääniä: ”Äiti! Äiti!”, ”Mä haluan lettuja”, ”Ei, ei, ei!”, ”Nyt nukkumaan!”. Lisäksi voi kuulua koiran haukuntaa, jokin itku ja askeleita. Ääntely, puhuminen tai laulaminen tapahtuu siis yhtäaikaista, mutta silti toisia kuunnellen. Äännet voivat olla yhtäaikaista, ne voivat yltyä huutokuoroksi tai kuiskauksiksi, jos siltä alkaa tuntua. Äänimaiseman ajallista kestoa hallitsee ohjaaja. Kun äänimaisema on hänen mielestään kestänyt kyllin kauan, ja kun uutta materiaalia ei enää synny, hän sanoo: ”Pikkuhiljaa voitte alkaa vaimentaa ääniä.” Ja kun näin on tapahtunut, hän sanoo: ”Kiitos, voitte avata silmänne.”

Äänten tuottaminen yksinään voi tuntua asukkaista nolostuttavalta. Siksi onkin hyvä, että silmät pidetään kiinni. Ohjaajan esimerkki on oleellinen – kun heistä lähtee ääntä, muutkin uskalvat osallistua.

(Alkuperäislähde Viikka Salla, Ruuskanen Annukka, Räsänen Jenni ja Mikkonen Susanna 2015)

7. Eläimellistä menoa

Välineet: eläinaiheisia kuvia

Jokainen osallistuja ottaa itselleen yhden kortin, jossa on eläimen kuva. Sen jälkeen hän miettii, miten tätä eläintä voi esittää still-kuvana eli ilmeillä ja olemuksella, liikkeessä ja äänen kanssa. Sen jälkeen jokainen vuorollaan esittää eläintä ja toiset yrittävät arvata, mistä eläimestä on kyse. Viimeinen vaihtoehto on sanallisten vihjeiden antaminen.

linkkejä valokuviin esimerkiksi:

<http://www.vahvike.fi/fi/kuvat>

<http://papuri.papunet.net/lue/599/40f4f78dd37f07dbb4e2f34455c3f806#/>

(Alkuperäislähde Leskinen Eija 2009)



**TEEMA: TUNTEET,
ELÄMÄN MIELEK-
KYYS, VOIMA-
VARAT**

8. Voimavarakäsi

Välineet: paperia ja kyniä

Osallistujat piirtävät paperille toisen käden ääri viivat. Tarvittaessa ohjaaja auttaa piirtämisessä ja kirjaamisessa. Sormiin kirjoitetaan asioita, joista saa voimaa, mitä harrastaa ja mistä pitää. Kämmeneen kirjoitetaan hyviä asioita itsestä ja ranteeseen rakkaiden ja läheisten ihmisten nimet. Kädet käydään läpi esitellen ja kertoen ryhmälle asioita, joita haluaa kertoa.

Apukysymyksiä:

Miltä tuntui löytää noin paljon hyvää itsestä?

Miltä tuntui kirjoittaa niitä?

Miltä tuntui kertoa niistä ryhmälle?

(Alkuperäislähde Kataja-Rahko Minna 2015)

9. Tukiverkostokartta

Välineet: paperia ja kyniä

Osallistujat piirtävät tukiverkostokartan. Ensin jokainen piirtää/nimeää itsensä keskelle paperia ja sen jälkeen ihmisiä ympärilleen siten, että läheisimmät ja tärkeimmät henkilöt ovat lähimpänä itseä. Osallistujia muistutetaan ottamaan huomioon myös työntekijät ja viranomaiset, naapurit, harrasteissa tavatut ihmiset, työtoverit jne. Ohjaaja voi auttaa osallistujia piirtämisessä ja kirjoittamisessa.

Tehtävän tarkoituksena on auttaa osallistujia huomaamaan, millainen verkosto heillä on ympärillään ja saada heidät iloitsemaan ja voimaantumaan siitä. Lopuksi jokainen saa esitellä verkostonsa muille, mikäli niin haluaa. Muiden karttojen avulla voi oivaltaa, että omastakin verkostosta saattaa löytyä paljon tukea, jota ei ole välttämättä osannut itse huomioida. Tehtävä voi auttaa löytämään voimavaroja omasta verkostosta, samoin kuin keinoja sen hyödyntämiseen.

(Alkuperäislähde Kataja-Rahko Minna 2016)

10. Puhutaan lapsista, lapsenlapsista, lapsenlapsenlapsista

Välineet: keskusteluun voidaan virittäytyä katselemalla lasten kuvia tai videoita lapsista tai lukemalla esimerkiksi lasten suusta kuultuja hauskoja juttuja osoitteesta: <http://www.lastensuusta.fi/>

Keskustellaan osallistujien kanssa heidän lapsistaan, lapsenlapsistaan, lapsenlapsenlapsistaan tai muista tärkeistä lapsista esimerkiksi kummilapsista tai sukulaisten tai ystävien lapsista. Muistellaan omien lasten lapsuutta ja niitä aikoja. Millaisia asioita lasten kanssa tehtiin ja millaisia asioita lastenlasten kanssa tehdään. Muistellaan hassuja sattumuksia lasten kanssa. Millä tavalla ajat ja tavat ovat muuttuneet? Otetaan huomioon keskustelussa myös ne, joilla ei mahdollisesti ole omia lapsia ja lastenlapsia. Onko heillä ollut muita tärkeitä lapsia elämässään?

(Henriksson Anna 2016)



11. Läsnaoloharjoitus

Harjoitus luetaan rauhallisesti ja sopivasti tauottaen:

Tässä harjoituksessa tarkoituksena on keskittyä oman kehon tuntemuksiin ja tulla tietoiseksi tuntemuksistasi kehossasi. Tarkoituksena on tunnustella kehossa ilmeneviä mukavuus- ja epä-mukavuusalueita, esim. erilaisia lämpötiloja, jännityksiä tai kipuja.

Ota sellainen asento, jossa on rauhallista ja hyvä olla. Hengitä syvään muutaman kerran ja antaa sen jälkeen hengityksen tasaantua luonnolliseksi ja rauhalliseksi. Kiinnitä huomiosi varpasiin ja jalkateriin. Tuntuuko niissä kenties epämukavuutta, viileyttä, lämpöä, jännitystä tai jäykkyyttä? Huomioi jalkojen tuntemukset tuomitsematta niitä hyviksi tai huonoiksi. Ole vain tietoinen niistä.

Anna huomiosi siirtyä hitaasti kohti sääriä, kiinnittäen uudelleen huomiota vain tuntemuksiin. Jatka siirtymällä kehon linjaa ylöspäin: lantioon, selkään, vatsaan, hartioihin, niskaan, käsiin, sormiin, otsaan, suun alueelle, silmiin, poskiin jne.

Anna huomiosi hiljalleen laskea takaisin kohti jalkoja, huomaten erilaiset tuntemukset arvotamatta. Jos ajatuksesi karkaavat muualle, ohjaa huomiosi takaisin lempeästi kehon tuntemuksiin.

(Alkuperäislähde Hansen Maija 2015)

12. Hyvän mielen taidot keskustellen

Välineet: kopioita hyvän mielen taidoista

Osallistujille jaetaan kopio alla mainituista hyvän mielen taidoista:

Keskustellaan siitä, mitä jo osataan tehdä mielen hyvinvoinnin vaalimiseksi. Jokainen voi kertoa/ tai näyttää paperilta, mitkä taidot ovat itselle tärkeitä, mitkä kaipaaisivat vielä harjoitusta jne.

Huolehdi mielen hyvinvoinnista

- Lepää ja nuku
- Syö monipuolisesti
- Liiku ja lähde liikkeelle
- Pidä kiinni arjen rytmistä
- Vaihda kuulumisia ja tapaa ihmisiä
- Ilmaise tunteita ja ajatuksia
- Vietä aikaa tärkeiden ihmisten kanssa
- Puhu mieltä painavista asioista luotettavalle henkilölle
- Pyydä ja anna anteeksi
- Tee mieluisia asioita
- Opettele tai kokeile jotain uutta
- Etsi itselle sopivia rentoutumismuotoja
- Auta ja uskalla pyytää apua

(Alkuperäislähde Hansen Maija 2015)

VINKKI: Ikäinstituutin julkaisemasta ”Elämäntaidot esiin” –vinkkihosta löytyy ideoita elämäntaidoista keskustelemisen tueksi. Osoitteessa: <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/710>



13. Sopeutuminen – eheytymistä

Välineet: lista alta löytyvistä selviytymiskeinoista. Linkki artikkeliin löytyy http://www.afasia-keskus.fi/images/tulosteet/afasialehti_2015_04.pdf

Keskustellaan ryhmäläisten kanssa omasta sairastumisesta ja pohditaan omaa sopeutumista uuteen omaishoitotilanteeseen. Keskustelua voi alustaa erilaisia selviytymistapoja kuvaavalla listalla tai esimerkiksi lukemalla osia psykologi Elisabet Heikkilä Afasia-lehteen kirjoittamasta artikkelista. Osallistujat voivat pohtia tunnistavatko listasta omia selviytymiskeinojaan.

Jokaisella on omia taitoja ja keinoja, jotka auttavat selviytymään vaikeissa elämäntilanteissa ja kriiseissä. Kriisipsykologi Ofra Ayalon on määritellyt kuusi erilaista selviytymistapaa. Hänen mukaansa selviytyy parhaiten, jos osaa käyttää hyväkseen kaikkia näitä selviytymiskeinoja.

Henkisesti suuntautunut turvautuu arvoihin, ideologioihin tai uskoonsa ja löytää niistä tarkoituksen elämälleen.

Emotionaalinen purkaa tunteensa esimerkiksi itkemällä, nauramalla, tanssimalla tai kuuntelemalla musiikkia.

Sosiaalinen puhuu vaikeuksistaan, hakee ja ottaa vastaan apua, hakeutuu erilaisiin ryhmiin.

Luova keksii epätavallisiakin ideoita, tukeutuu vaikkapa taiteeseen ja kirjallisuuteen ja toimii vaistojensa mukaan.

Kognitiivinen hankkii tietoa, ratkaisee ongelmia, tekee suunnitelmia ja käy sisäistä vuoropuhelua itsensä kanssa.

Fysiologinen purkaa tunteensa toimintaan, esimerkiksi urheilee, syö suruunsa tai nukkuu murheittensa päälle

(Alkuperäislähde Heikkilä Elisabeth 2015; Henriksson Anna 2016)



14. Ikkunat

Välineet: Valmiita tulosteita, jossa kolme ikkunaa, kyniä

Paperille on piirretty kolme ikkunaa, joissa jokaisessa on oma otsikko: menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus. Jokainen käy läpi noita aikoja ja kirjaa/ tai ohjaa kirjaa puolesta ikkunoihin muistoja, ajatuksia, toiveita, kiitollisuuden aiheita.

Aikaikkunan avulla on mahdollista auttaa osallistujia etsimään voimavaroja vahvistavia näkökulmia suhteessa menneeseen, nykyisyyteen ja tulevaan. Aikaikkunoista voi keskustella esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

Menneisyys: Miten suhtaudut menneeseen, löytyykö sieltä kiitollisuuden aiheita? - Muisteletko mukavia hetkiä menneisyydestä? Tuovatko ne vieläkin iloa? - Haikailletko mennyttä? Mietitkö kenties tekemiäsi vääriä valintoja? Oletko pettynyt siihen, ettei elämä mennyt suunnitelmiesi mukaan?

Nykyisyys: Oletko kiitollinen olemassa olevasta? Onko sinulla tällä hetkellä riittävästi aikaa tärkeille ihmisille ja asioille?

Tulevaisuus: Odotatko ilolla tulevaisuuden tapahtumia? Oletko utelias näkemään mitä tulevaisuus tuo tullessaan? - Missä ikkunassa vietät eniten aikaa päivässä – menneessä, nykyhetkessä vai tulevassa? Vahvistaako se voimavarojasi vai kuluttaako se niitä?

Kiitollisuusversio

Millaisia kiitollisuuden aiheita löydät elämästäsi menneestä, nykyisestä ja tulevaisuudesta

Apukysymyksiä:

Miltä tällainen tehtävä tuntui?

Oliko kiitollisuuden aiheita helppo tunnistaa?

Ovatko kiitollisuuden aiheesi muuttuneet viime aikoina?

(Alkuperäislähde Laine Minna, Fried Suvi, Heimonen Sirkkaliisa, Kälkäinen Salla 2015; Kataja-Rahko Minna 2015)

VINKKI: Metropolian (AMK) geronomiopiskelijoiden ja Vanhustyön keskusliiton yhdessä tekemä opas vanhenemista ja unelmista: Osallistavan ohjaajan opas. http://www.vtkl.fi/document/1/1555/73a80a2/Osallistavan_Ohjaajan_Opas.pdf

15. Tulevaisuuden muistelu

Tulevaisuuden muistelulla tarkoitetaan vuoropuhelua, jossa keskitytään tulevaisuuteen ja voimavaroihin. Lähtökohtana ovat tulevaisuuteen suuntaavat kysymykset ja aiheet, joiden pohjalta voidaan keskustella yhdessä. Tulevaisuuden muistelussa jokainen pohtii vuorollaan ääneen kysymyksiä, joita muistelua ohjaava henkilö esittää. Tulevaisuutta kuvataan mahdollisimman käytännönläheisesti ja monimuotoisesti.

Esimerkkikysymyksiä:

Kuvitellaan, että on kulunut vuosi tästä päivästä ja asiat ovat nyt aika hyvin.

Miten ne ovat sinun kannaltasi?

Mitä itse teit myönteisen kehityksen aikaansaamiseksi ja mistä sait tukea?

Millaista tukea sait?

Mistä olit huolissasi ”silloin vuosi sitten” ja mikä sai huolesi vähenemään?

Mikä Omakunto-ryhmässä/omassa tilanteessa oli vuosi sitten hyvin? Miten näitä hyviä tapoja ja käytäntöjä pidettiin yllä?

Olennaista on pohtia, miten jokin asia ratkaistaan – ei sitä, miten tilanteeseen on tultu tai mistä jokin johtuu. Tarkastelussa noudatetaan ratkaisukeskeisiä periaatteita. Usein tarvitaan tarkentavia lisäkysymyksiä: mitä vielä, miten, miltä se tuntuu, miten se huomataan? Vuoropuheluun otetaan positiivisia kysymyksiä, jotta esille tulee myös se, mikä on hyvin. Ohjaaja kirjaa keskeiset esiin nousseet ajatukset.

Yksinkertaistettuna ja ryhmätoimintaan sovellettuna tulevaisuuden muistelussa voidaan pyytää ikäihmisiä kuvittelemaan, missä he ovat muutaman vuoden päästä ja tarkastella mitä heille tulevaisuudessa kuuluu. Keskustelussa saadaan tietoa heidän haaveistaan, toiveistaan ja tavoitteistaan. Onko asioita tai elämyksiä, joita he haluaisivat kokea? Mietitään yhdessä, miten näitä asioita tai elämyksiä voidaan toteuttaa, jotta ikäihminen kokee arkensa tarkoitukselliseksi.

(Alkuperäislähde Stenberg Taina 2015 ja Salovaara Reija 2004)

16. Onnellinen omakuva

Välineet: pyydetään osallistujia tuomaan kuvia itsestä

Osallistujat tuovat mukanaan kuvan/kuvia itsestään teemalla ”minä omana itsenäni” ja keskustellaan kuvista. Ohjaaja voi tuoda myös itsestään oman kuvan ja kertoa, miten se kuvaa häntä omana itsenään.

Keskustelukysymyksiä:

Mitä osallistuja haluaa kertoa kuvasta ja kuvan tilanteesta?

Milloin ja missä kuva on otettu?

Ketä muita kuvassa mahdollisesti esiintyy?

Mitä kuva ja sen tunnelma kuvastavat henkilöstä?

Miksi kuva on tärkeä?

(Alkuperäislähde Aalto Mikko 2014)

17. Tunteiden ilmaisutapoja

Välineet: asemalappuja, joihin on kirjattu alta löytyviä tunneilmaisuja

Jokainen osallistuja valitsee lapun, joka kuvastaa parhaiten tyypillisintä tapaa ilmaista tai olla ilmaisematta paha oloa. Keskustellaan näistä tavoista. Valitaan myös sellainen lappu, miten toivoisi oppivansa ilmaisemaan kielteisiä tunteita ja keskustellaan, miten se onnistuisi. Pohditaan, miltä tällaisen harjoitteen tekeminen tuntui, havaitsivatko osallistujat jotain uutta itseltään ja mikä voisi olla tilanne, jossa seuraavan kerran voisi ilmaista tunteensa rakentavammin.

Tunneilmaisuja:

Kiroillen

Fyysisesti purkaen

Haukkuen

Kääntäen paha olo itseensä ja masentuen

Psykosomaattisina oireina

Ilmaisemalla paha olo aggression kautta

Ilmaisemalla kyseinen tunne puhumalla

Itkien

Mököttäen

Jokin muu tapa

(Alkuperäislähde Aalto Mikko 2014)

Versio 2

Välineet: valmiiksi tulostettuja ihmishahmoja, värikyniä

Osallistujat voivat pohtia, missä paha olo tuntuu kehossa ja värittää hahmoista tietyllä värillä niitä alueita. Samalla tavalla voidaan pohtia, missä hyvä olo tuntuu ja väritetään taas alueet, mutta toisella värillä kuin pahan olon tunteet. Samankaltaisesti voidaan jatkaa myös muiden tunteiden tunnistamista kehossa esimerkiksi: jännitys, stressi, väsymys, innostus, pelko jne.

Keskustellaan yhdessä jokaisen värittämästä kuvasta ja siitä, kuinka ne eroavat tai ovat samantlaisia.

(Anna Henriksson 2016)

18. Myönteinen minäkuva

Välineet: kyniä, papereita, valmiiksi tulostettuja ihmishahmoja, ominaisuuksia tulostettuna lapuille

Jokainen piirtää itsestään kuvan tai jos piirtäminen tuottaa haasteita, annetaan valmiiksi piirretyt hahmot. Kuvaan kirjataan niin monta hyvää ominaisuutta, taitoa, kykyä, lahjaa tai piirrettä kuin vain keksii. Ominaisuuksia voi olla myös valmiiksi kirjoitettuna lapuille, joista osallistujat voivat valita sopivimmat. Ripustetaan omakuvat seinälle tai laitetaan esille siten, että kaikki osallistujat voivat nähdä ne. Osallistujat lisäävät hyviä ominaisuuksia myös toistensa minäkuviin. Jos kyseinen ominaisuus löytyy jo kuvasta, se voidaan alleviivata. Keskustellaan yhdessä, miltä tuntui omakuvan tekeminen ja miltä tuntui toisten kuvien täydentäminen. Tuliko osallistujille uusia oivalluksia itsetulkinnoista.

Myönteisten ominaisuuksien lista

luovuus, rohkeus, ongelmanratkaisukyky, neuvottelutaito, uteliaisuus, pitkäjännitteisyys, auttavaisuus, lannistumattomuus, uskallus, sinnikkyys, rehellisyys, itseluottamus, positiivinen asenne, usko, ennakkoluulottomuus, kokeiluhaluus, riippumattomuus, itsenäisyys, sitkeys, anteliaisuus, empaattisuus, intohimoisuus, kekseliäisyys, avoimuus, integriteetti, uskollisuus, vastuullisuus, ahkeruus, rauhallisuus, hellyys, lojaalius, kaverillisuus, myönteisyys, huumorintajuus, määrätietoisuus, joustavuus, kärsivällisyys, turvallisuus, huolellisuus

Vuorovaikutukselliset taidot

myönteisen palautteen antaja, hyvä kuuntelija, osaa ottaa vastaan myönteistä palautetta, läsnäolo, tervetulleeksi toivottava, lohduttaja, rohkaisija, mukaan kannustava, omien tarpeiden ilmaisutaito, myötäeläjä, omien tunteiden rakentava ilmaisija, omien mielipiteiden rakentava ilmaisija, korjaavan palautteen antaja, korjaavan palautteen vastaanottaja.

Luovat taidot

Laulaminen, soittaminen, piirtäminen, maalaaminen, kirjoittaminen, runojen tekeminen, lausuminen, sanottaminen, säveltäminen, puhetaito, näytteleminen, imitoiminen, säveltäminen, sovittaminen, tanssiminen, kuvanveisto, pelaaminen.

Muita taitoja

Ruuanlaitto, kodin laittaminen, puutarhanhoito, vanhemmuus, hyvä työntekijä, ammatillisuus, asiantuntijuus, opettaminen, urheilullisuus, käden taidot, puutyöt, käsityöt, kielitaito.

(Alkuperäislähde Aalto Mikko 2014)

VINKKI: Valmiita ominaisuuslappuja voi tulostaa myös osoitteessa: http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/seniore_hyvinvointireenit_final_web.pdf

19. Yksin ja yhdessä

Osallistujien on tarkoitus pohtia ja keskustella yhdessä teemasta. Ohjaaja voi alkuun lukea alta löytyvän johdattelun aiheeseen, jonka jälkeen voidaan keskustella annettujen kysymysten avulla. Yhdessä olemisen ja ystävyyden teemaan löytyy alta myös teksti ja ajatelmia, jonka voi lukea ennen toista keskusteluosuutta.

”Yksin oot sinä ihminen, kaiken keskellä yksin.”

V.A. Koskenniemi

Olet varmaankin kuullut tämän runosäkeen joskus. Jokainen meistä tarvitsee toista ihmistä vierellään, jonka kanssa voi keskustella ja jakaa ajatuksia ja tunteita. Ihminen peilaa itseään toisten ihmisten kautta. Ihminen on myös luonteeltaan sosiaalinen yksilö.

Jokainen tarvitsee myös omaa rauhaa välillä; yksin olemista eli itsensä kanssa olemista. Joku haluaa mennä omalle kesämökilleen pois kaikesta kaupungin hulinasta. Mökillä tai luonnon keskellä on rauhoittavaa ja rentouttavaa olla yksin ajatuksineen. Silloin voi pysähtyä ja kuunnella itseään, kysyä mitä minulle kuuluu? Kun on ollut jonkin aikaa yksin, on taas hauska tavata toisia ihmisiä.

”Yksinäisyys on Jumalan odotushuone” Walter Landor

”En ole koskaan löytänyt kumppania, joka olisi yhtä kelpo kumppani kuin yksinäisyys” Henry David Thoreau

Keskustelu- ja pohdiskelukysymyksiä aiheeseen liittyen:

Olen yksin, mutten yksinäinen...

Silloin nautin yksinäisyydestä, kun...

Kaipaen toisia ihmisiä, kun...

Yksinäisyys ja yksin oleminen on tärkeää kun...

Haluan olla yksin kun...

Minun on vaikea / helppo olla yksin...

Mitä keinoja löydät silloin kun yksinäisyys tuntuu pahalta?

Missä paikassa viihdyt parhaiten yksin?

Laulussa lauletaan: käymme yhdessä ain, käymme aina rinnakkain

Myös yhdessä oleminen ja tekeminen on tärkeää. Tarvitsemme toisia ihmisiä ympärillemme eli sosiaalista verkostoa, kuten läheisiä ja ystäviä, joiden kanssa voimme jakaa omia kokemuksia ja tunteitamme. Vaikka yhteisöllisyys on vähentynyt/ menettänyt merkitystään yhteiskunnassamme, on silti tärkeää, että kuulumme johonkin sukuun tai ryhmään, jossa voimme kokea olevamme arvokkaita ja tärkeitä.

”Yhdessä kun tehdään ja jaetaan toistemme kanssa niin ilot kuin surutkin, tuntuu ilo kaksinkertaiselta ja suru kutistuu ja kuihtuu pois. Mikä ihanampaa olla vois ” Tuntematon

”Kaikesta, millä viisaus voi lisätä elämän ihanuutta, on ystävyys elämän suurin saavutus”. Epikuros

”Paras keino ystävyuden saavuttamiseksi on ystävyuden osoittaminen.” Baltasar Gracián

Keskustelu- ja pohdiskelukysymyksiä

Toiset ihmiset ovat minulle tärkeitä, koska

Yhdessä on hyvä olla, kun...

Viihdyn ihmisten seurassa, kun...

Sukulaisten tapaaminen merkitsee minulle...

Lapset ja lapsenlapset merkitsevät minulle...

Soitan mielelläni läheisilleni, kun...

Tämä ryhmä merkitsee minulle....

Kerro tärkeä/ hauska muisto ajasta/ hetkestä läheisien tai ystävien kanssa

(Alkuperäislähde Kallio Tarja 2003)

20. Jos helmiä kyöneleet ois

Käydään osallistujien kanssa pohdintaa ja keskustelua suruteemasta. Ohjaaja voi lukea alta löytyvät tekstit, jonka jälkeen voidaan yhteisten keskustelu- ja pohdiskelukysymysten kautta syventyä aiheeseen. Aiheen vuoksi on tärkeää pitää huolta siitä, ettei osallistujilla jää muisteluusta pahaa mieltä, keskustellaan tunteet loppuun asti.

Jokainen ihminen on joutunut elämänsä aikana kokemaan surua. Läheisen ihmisen, esimerkiksi lapsen tai puolison menettäminen on usein yksi ihmisen vaikeimmista elämänvaiheista. Tällöin suru ”astuu” röyhkeästi sisään elämäämme kysymättä siihen lupaa. Martti Lindqvist toteaa osuvasti kirjassaan Surun tie: Suru odottaa sinua oudolla portilla. Taaksesi on jäänyt tuttu ja monista hankaluuksistakin huolimatta melko turvallinen maailma, johon vielä hetki sitten kuuluit. Portin takaa hämöttää rannattomalta näyttävä hiljainen ja hämärä maisema, josta et tiedä juuri mitään.

Mistä saamme voimia surun kanssa elämiseen ja uuden elämän aloittamiseen ja elämän jatkamiseen, koska surun myötä entinen elämä on mennyt. Surusta voi selvitä. Sen kanssa voi oppia elämään ja hiljalleen ajan kuluttua, ihminen voi uudelleen löytää elämänilon – kuitenkin muuttuneena, erilaisena, ehkäpä vahvempana ja kypsempänä ihmisenä. Näin vahvistuneena pystyy kestäämään elämän myrskyissä ja on valmiimpi tukemaan myös muita surevia ihmisiä.

Martti Lindqvist kertoo tästä asiasta edellä mainitussa kirjassaan kauniisti: Se, minkä kadotit, on muuttunut osaksi omaa itseäsi. Se on tallella sinussa sinua varten. Monet surevat kertovat, että surukokemus on muuttanut ratkaisevasti heidän arvomaailmaansa. Asioiden tärkeysjärjestys on vaihtunut ja niiden mittasuhteisiin on tullut uutta realismia. Kun ymmärtää entistä selvemmin oman elämänsä rajallisuuden, voi keskittyä siihen, mikä on kaikkein tärkeintä löydettäväksi, tehtäväksi ja toisille annettavaksi.

Niin kaunis on maa
Aurinko nousee,
On kastetta maassa.
Aika on herätä,
Nousta ja lähteä,
Kohdata ystävä kallehin.
kertosäe:
Niin kaunis on maa,
Niin korkea taivas.
Soi lintujen laulusta kukkiva kunnas
Ja varjoisat veet,
Niin varjoisat veet.
Päivä on kirkas,
Vain metsässä tuulee.
Aika on leikin
Ja naurun ja riemun.
Mukana ystävä kallehin.
Aurinko laskee,
Jo pitenee varjot.
Aika on eron ja jäähyväisten.
Poissa on ystävä kallehin.

Oletteko kuulleet väittämiä:

Itku auttaa surussa. Suru on kohdattava, sitä ei saa tukahduttaa. Surutyö on tehtävä eli suru on surtava.

Usein sanotaan myös, että surussa olevan lohduttaminen ei tarvitse välttämättä sanoja lainkaan. Riittää, kun istuu surevan vierellä ja ehkä ottaa häntä kädestä tai muuten koskettaa häntä lohduttaen. Läsnäolo ja vierellä oleminen on tärkeintä!

Keskustelu- ja pohdiskelukysymyksiä:

Itkuni ja suruni aiheita ovat olleet

itkin ilosta, kun

Itkin katkerasti, kun

Oletko pystynyt jakamaan suruasi puhumalla siitä läheisillesi tai toiselle ihmiselle?

Onko sinun ollut helppo tai vaikea kohdata läheistesi suru?

Oletko pystynyt tukemaan heitä? Miten?

Kerro kokemuksiasi, miten olet päässyt vaikeimmin surun yli? Olivatko ystäväsi tai sukulaisesi sinulle tukena? Millä tavoin?

Keskustelkaa, mitä keinoja on auttaa ja lohduttaa surussa olevaa ihmistä?

Onko surussa hyvä purkaa pois esimerkiksi puhumalla ja itkemällä vai pitääkö se mielestäsi tukahduttaa sisimpään?

Miten sureva ihminen voi välttyä katkeroitumiselta? Mitä keinoja on olemassa?

Pohtikaa yhdessä, kun surusta on selvinnyt vaikeimman vaiheen yli, minkälaisia voimavaroja ihminen voi mahdollisesti saada. Miten suru voi meitä kasvattaa tai vahvistaa, vai voiko se?

Ymmärtääkö mielestäsi sellainen henkilö paremmin surevaa, joka on itsekin kokenut surun jossakin elämänvaiheessaan? Onko tällainen henkilö hyvä lohduttaja ja kuuntelija surevalle?

Mitä asioita olet mielestäsi oivaltanut surun myötä? Oletko voinut kääntää ne voimavaraksesi?

(Alkuperäislähde Kallio Tarja 2003)

Omakuntolaisten näkemyksiä kipeiden aiheiden käsittelystä. Keskustelijat toivat esille, että jotkut asiat ovat niin henkilökohtaisia tai kipeitä, ettei niistä halua tai pysty ryhmässä puhumaan. Yksi keskustelijoista toi esille, että on hyvä käsitellä myös vaikeita asioita. Toisesta ryhmästä oli juuri menehtynyt henkilö ja hänen poismenonsa johdosta oli ryhmässä pidetty hiljainen hetki ja lähetetty yhteinen adressi. Myönteisen hengen ylläpitäminen nähtiin tärkeäksi, koska positiivisten asioiden muistaminen omassa elämäntilanteessa on joskus vaikeaa. Eräs keskustelijoista totesi: on laskettu niin, ettei lähetetä pois surullisina.

21. Harrastukset

Välineet: tulostettuja kuvia harrastuksista

Keskustellaan osallistujien kesken harrastuksista. Tarvittaessa voidaan käyttää valmiita kuvia harrastuksista, joista osallistajat voivat valita itselleen sopivia.

Mitkä seuraavista harrastuksista kiinnostavat sinua?

Mitä olet harrastanut? / harrastat tällä hetkellä: posliininmaalaukset, kalastus tai metsästys, golf, tennis, sulkapallo ym. urheilulajit, penkkiurheilu, matkailu, taidemaalaukset, askartelutyöt, käsityöt, moottoripyöräily, pyöräily, matkailuautoilu, puutarhanhoito, mökkeily, luonnossa liikkuminen, vaeltaminen, uinti, vesijumppa, melonta, veneily, tanssiminen, voimistelu, puusepäntyöt, entisöinti, kielet, hiihtäminen, laskettelu, luistelu, kirjallisuus, järjestöt, kirjoittaminen, kuorolaulu, jne.

Keskustelukysymyksiä:

Haluaisitko aloittaa jonkin uuden harrastuksen?

Kerro jostain omasta itsellesi tärkeästä harrastuksesta

Mitä harrastukset ovat antaneet sinulle, oletko tutustunut uusiin ihmisiin niiden kautta tai löytänyt peräti hyvän ystävän?

Kerro jokin hauska muisto tai tapahtuma harrastuksesi parista? Onko totta, että harrastukset pitävät mielen virkeänä?

(Alkuperäislähde Kallio Tarja 2003)

22. Mitä mukaan matkalle

Välineet: valmiiksi printattuja kuvia erilaisista hyödyllisistä esineistä

Ohjaaja alustaa: Olemme lähdössä autiolle saarelle. Saarelta löytyy ruokaa ja juomaa ja puitakin on niin paljon, että saamme rakennettua jonkinlaisen majan itsellemme sekä saamme tehdä tulen. Kirjoittakaa kukin paperille / valitkaa kuvista 15 esinettä, jotka uskotte tarvitsevanne.

Sen jälkeen, kun kukin on kirjoittanut/ valinnut kuvista oman listansa, jakaudutaan pareihin tai kolmeen henkeen (esimerkiksi vierekkäiset), siten että jokainen on yhdessä jonkun kanssa. Tämän jälkeen parin pitää miettiä keskenään, mitkä 10 tavaraa ottaisivat yhdessä valiten mukaansa (eli jokainen joutuu luultavasti luopumaan jostain omalla listallaan). Esitellään valinnat koko ryhmälle. Pohditaan, miksi juuri nämä ja minkälaisia tunteita harjoitteen tekeminen herätti.

(Alkuperäislähde Aalto Mikko 2014)

23. Aarrekartta

Välineet: Aikakausilehtiä, esitteitä, kortteja, mainoksia, tilkkuja, sakset, liimaa, kirjepaperia ja kartonkia. Joustosankaiset tai jousella varustetut saksit avautuvat itsestään ja helpottavat leikkaamista.

Jokaiselle osallistujalle jaetaan kartonki (he voivat sen myös itse valita erivärisistä kartongeista) ja kehoitetaan heitä ottamaan aikakausilehtipinosta lehtiä. Sakset sekä liima jaetaan osallistujien käyttöön, tarvittaessa ohjaaja avustaa kuvien leikkaamisessa. Osallistujille kerrotaan, mitä aarrekartan tekeminen tarkoittaa. Aarrekartta tarkoittaa visualisointia omista unelmista. Se on tunnettu tapa leikata (tai repiä) esim. lehdistä kuvia ja sanoja, joiden avulla voi kuvittaa itselleen kartan siitä, mitä haluaa tai toivoo. Aarrekartta on henkilökohtainen, sitä ei tulkita eikä arvostella. Se on unelma, joka toteutuu – jos se on hyväksi osallistujalle itselle. Aarrekarttaa varten valitaan kuvia, jotka kuvaavat osallistujan unelmia. Ne voivat olla konkreettisia (lahja, painonpudotus –7kg), viitteellisiä (kauniita kukkia, auringonpaistetta) tai abstrakteja (osallistujaa miellyttävä väri tms.). Osallistujat voivat myös piirtää tai maalata unelmia ja kirjoittaa tai leikata omaan karttaansa tärkeitä sanoja. Jos he haluavat tehdä kokonaan sanallisen aarrekartan, he voivat kirjoittaa itselleen kirjeen.

Jokaisen kartan tehneen kanssa käydään keskustelua siitä, mitä toiveita tai tavoitteita he omaan karttaansa laittoivat. Valmistuneet kartat voidaan myös valokuvata, jotta niistä voidaan myöhemmin keskustella.

(Alkuperäislähde Brand Sari, Holmi Markku & Kuikka Anu 2013)



24. Monimuotoinen maaseutumme

Välineet: Tietokone, internetyhteys, mahdollisesti myös lisäkaiutin äänentoistoon.

Internetosoite: www.youtube.com – monimuotoinen maaseutumme (aihealueesta löytyy kymmeniä videosityksiä, joiden pituus vaihtelee 8–30 minuutin välillä). Tutustu videoihin ja valitse osallistujille näytettävät videot.

Kerrotaan osallistujille toiminnan tavoite. Tavoitteena on palata ajassa askel menneeseen ja tutustua monimuotoisen maaseutumme elämästä kertoviin videoihin ja keskustella kuvien synnyttämistä ajatuksista sekä muistoista yhdessä. Osallistujat voivat itse valita katsottavan (t) esitykset YouTuben listalta.

(Alkuperäislähde Brand Sari, Holmi Markku & Kuikka Anu 2013)

25. Maaseudun äänet

Välineet: Tietokone, internetyhteys, mahdollisesti myös lisäkaiutin äänentoistoon. tehosteita muun muassa osoitteessa: <http://yle.fi/vintti/yle.fi/tehosto.yle.fi/tehostelista.html>

Kerrotaan osallistujille, mikä toiminnan tavoitteena on. Tavoitteena on tunnistaa esitetyt ääninäytteet ja keskustella niiden tuomista muistoista ja ajatuksista. Maaseudun tunnelmaan kuuluu monesti karpästen surinaa, maatalan eläinten ääniä, ja joskus myös traktorin tai puintikoneen ääni taustalla katkaisee rauhallisen hetken. Kuuntele ryhmäsi kanssa ääniä ja arvuutelkaa

mitä äänet ovat. Keskustelkaa jokaisen äänen jälkeen siitä, mitä ne tuovat osallistujille mieleen. Eniten ääniä tunnistanut voidaan myös palkita.

(Alkuperäislähde Brand Sari, Holmi Markku & Kuikka Anu 2013)

VINKKI: Tehostelista käyttäen voidaan luoda samalla periaatteella muitakin äänimaisemia kuten kaupungin, tehtaan, koulun jne.

26. Maailman museot tai kaupungit virtuaalisesti

Välineet: Tietokone, Internetyhteys, lisäkaiutin, videotykki ja valkokangas tai valkoinen seinä. Lisäksi museon/ kaupungin tai maan kotisivuilta tai wikipediasta tulostettua luettavaa materiaalia historiasta. Kaupungin ja maan tai museon nimi ja Internet kotisivut, esimerkiksi hakusana Paris France vie katsojansa Louvren museoon Voit myös etukäteen kartoittaa, mistä osallistujat ovat kiinnostuneet ja missä he ovat joskus käyneet tai asuneet ja etsiä niiden seutujen videoita.

Kerrotaan osallistujille, mikä on toiminnan tavoite. Tavoitteena on yhdessä vieraillla virtuaalisesti erilaisissa maailman museoissa/ kaupungeissa tai maissa ja virkistyä vierailusta. Osallistujille näytetään esittelyvideoita ja vierailusta käydään keskustelua. Samalla tapaamisella voidaan vieraillla useimmissa kohteissa. Museoita voi etsiä myös osallistujien tuntemilta paikkakunnilta tai heidän mahdollisesti toteuttamien ulkomaanmatkojen paikoista. Videon voi myös pysäyttää vierailun edetessä ja keskustella välillä sekä lukea sen historiasta tulosteista.

(Alkuperäislähde Brand Sari, Holmi Markku & Kuikka Anu 2013)

27. Lempiruokani ja sen resepti

Välineet: Keittokirjoja (vanhojakin), paperia, kyniä, tietokone ja kopiokone

Tavoitteena on tuoda ryhmään (tai etsiä keittokirjoista tai internetistä) osallistujien omat lempiruokien reseptit ja käydä niistä keskustelua. Pyydä etukäteen ryhmäsi osallistujia tuomaan seuraavaan tapaamiskertaan lempiruokiensa reseptejä (jos heillä on niitä vielä tallella). Käykää ryhmässä keskustellen läpi jokaisen osallistujan lempiruoka tai etsikää niille ruokaohje keittokirjoista. Kopioikaa resepti tai kirjoittakaa se tietokoneelle (ellei ohjetta löydy).

Keskustelua voidaan käydä esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

Miksi siitä on muodostunut osallistujan lempiruoka? Missä tilaisuudessa lempiruokaa tarjottiin? Miten sen raaka-aineet ennen hankittiin?

Mikäli osallistujalla ei ole reseptejä tai keittokirjoja, niin ohjaaja etsii ohjetta internetistä. Lempiruokaresepteistä voidaan koota reseptivihko kaikille osallistujille. Jatkossa lempiruokien ohjeista voidaan valmistaa ryhmälle maistiaiset tai valmistaa jollain kerralla yhdessä joku valittu



TEEMA: MUSIIKKI

lempiruoka.

(Alkuperäislähde Brand Sari, Holmi Markku & Kuikka Anu 2013)

Musiikkia sisältäviä viriketilanteita ovat esimerkiksi

- yhteislaulut

välineet: valmiiksi tulostettuja laulunsanoja, tietokone ja internetyhteys, cd-soitin, muu säestys. Laulujen sanoja on tulostettavissa: <http://www.lauluovi.fi/wp-content/uploads/2012/05/Kansan-lauluhetki-I.pdf>

- toivekonsertti

välineet: tietokone ja internet-yhteys

Jokainen osallistuja saa toivoa omaa suosikkikappaletta, jonka ohjaaja soittaa

- levyraati

Välineet: tietokone ja internet-yhteys tähtiasteikko, kyllä- ja ei-kortit, hymynaamat

- maalaaminen musiikin mukaan väreillä paperille tai kankaalle tai kuivalla pensselillä rentoututtavan kehoon

Välineet: laitteet musiikin toistoon, paperia, kangasta, värejä, pensseleitä

- musiikkimuistelu (eri ikäkausiin liittyvä lempimusiikki tai muuten muistoja nostattavat kappaleet)

Välineet: laitteet musiikin toistoon

- musiikin herättämät mielikuvamatkat

Välineet: laitteet musiikin toistoon

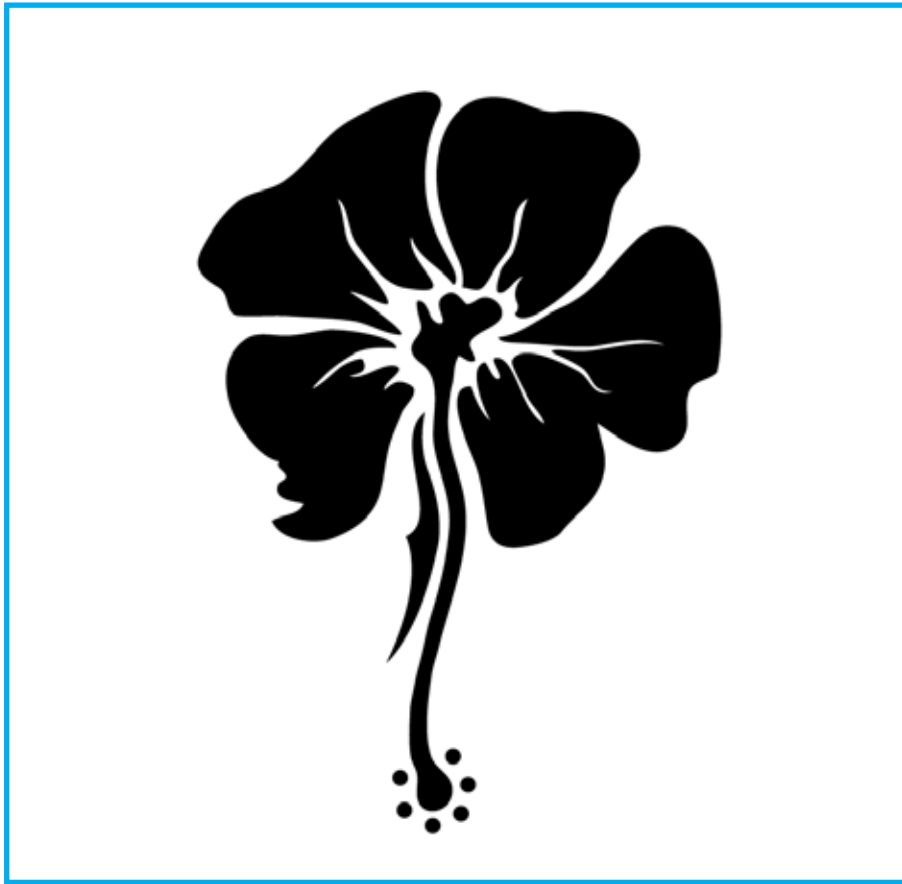
(Vahvike 2016)

28. Konserttisarja

Välineet: Tietokone, internetyhteys, mahdollisesti myös lisäkaiutin äänentoistoon, tähtiasteikko, kyllä- ja ei-kortit, hymynaamat. Tarvittavat laitteet ja muu materiaali on tärkeää virittää etukäteen. Tutustu videoihin ja valitse osallistujille näytettävät videot. Etukäteen voi hakea myös tietoa säveltäjistä esimerkiksi wikipediasta. Kuvia säveltäjästä voi tulostaa myös valmiiksi.

Ohjaaja kertoo osallistujille aluksi, mikä tavoite ja tarkoitus käynnistyvällä toiminnalla on. Tarkoitus on kuunnella maailman merkittävimpien säveltäjien teoksia ja laittaa ne osallistujien mielipiteen mukaiseen paremmuusjärjestykseen. Keskustellaan musiikin tuottamista tunteista ja ajatuksista. Voidaan lukea myös wikipediasta tulostettua tarinaa säveltäjistä. Tavoitteena on virkistäytyä ja rentoutua suurten säveltäjien teosten konsertissa.

VINKKI: Kannattaa tutustua myös Suomen Kansan eSävelmät aineistoon osoitteessa <http://esavelmat.jyu.fi/tarkennettuhaku.phplist> (Alkuperäislähde Brand Sari, Holmi Markku & Kuikka Anu 2013)



TEEMA: LUONTO

29. Uuden alku

Välineet: istutettavien kukkien tai kasvien siemenet, istutuslusetat (sopivia ovat esimerkiksi viilipurkit, pesuvadit), multaa, suojakäsineitä, suojamuovi pöydälle (sisätila), almanakka. Toteutusaika maaliskuuhuhtikuuhun.

Kerrotaan osallistujille, mitä aiotaan tehdä, ja suojataan tarvittavat pinnat. Luetaan alkuteksti ja keskustellaan kukista. Esimerkkinä: Mikä kukka on ollut itselle mieluinen? Mitä kukkia on itse tykännyt saada tai antaa muille? Luetaan almanakkaa. Keskustellaan keväällä tehtävistä maatalous- ja puutarhatöistä. Istutetaan siemenet. Avustetaan niitä, joiden käden toimintakyky on heikentynyt. Istuttaminen voidaan tehdä myös yhteistyönä; toiset painavat sormella reian multaan ja toimintakyvyltään paremmat istuttavat siemenet.

Alkuteksti:

Kevät on kukkien istuttamisen aikaa. Hellästi maahan pantu siemen tuottaa kesän myötä joko hennon tai vahvan värinautinnon ja tuoksun huuman. Kukat ovat kauniita, mutta ne toimivat myös viestinnän välineenä. Niiden avulla voidaan kertoa niin rakkaudesta, intohimosta, katkeruudesta, vihasta kuin surustakin. Kukkaikieli kehittyi 1700–1800-luvuilla sanojen korvaajaksi. En sijaan, että ihmiset olisivat käyneet keskusteluja, he lähettivätkin toisilleen usein kukkia. Kukat merkitsevät erilaisia asioita eri maissa. Esimerkiksi ranskalaiselle keltainen krysanteemi on hautajaiskukka, Suomessa sitä käytetään muutenkin. Kukkien antamisessa tärkeämpää kuin väri, laatu tai määrä on aina ajatus antamisen takana, eikä kukkaikielen pidä suhtautua liian vakavasti. Vaikka punainen ruusu kertoo intohimosta ja rakkaudesta, tunteella poimittu päivänkakkarakimppukin lämmittää vähintään yhtä paljon saajan mieltä. (www.kukkainfo.fi)

(Alkuperäislähde Levo Tarja 2015)

30. Pelto-orvokista valkolehdokkiin

Välineet: kimppu luonnonkukkia, almanakka, kukkakirjoja. toteutusaika: kesä-elokuuhun

Kerrotaan osallistujille, mitä aiotaan tehdä ja lauletaan tai kuunnellaan kesäaiheinen alkulaulu. Tutkitaan almanakkaa ja keskustellaan ajankohtaan liittyvistä maatalous- ja puutarhatöistä. Tutkitaan luonnonkukkakimppun kukkia (voi sisältää myös mustikan ja puolukan varpuja, viljantähkiä). Voidaan myös tutkia aihetta kirjoista tai kuvista. Tunnistetaan kasvit.

Suomessa kasvaa arviolta jopa 1200 erilaista luonnonkasvia. Suomen luonto, rannikot, suot, niityt, metsät ja tunturikankaat tarjoavat niille erinomaisen kasvuympäristön. (www.sll.fi)

Keskustelukysymyksiä:

Mitä luonnonkukkia sinä muistat omasta lapsuudestasi?

Miten luonnonkukkia tai muita kasveja käytettiin hyödyksi lapsuudessasi/nuoruudessasi?

(Alkuperäislähde Levo Tarja 2015)

31. Sadonkorjuujuhla

Välineet: erilaisia viinimarjoja, karviaismarjoja, mustikoita, puolukoita tai muita marjoja/hedelmiä, hedelmäveitsi, paperilautasia/kippoja, toteutusaika: elo-syyskuu

Kerrotaan osallistujille, mitä aiotaan tehdä. Luetaan kuvailuteksti ja pidetään kekrivisa. Keskustellaan sadonkorjuusta ja sadonkorjuuperinteistä eri puolilla Suomea. Maistellaan marjoja ja saatavilla olevaa loppukesän/alkusyksyn satoa. Voidaan myös arvuutella, mikä marja tai vihannes on maistelun kohteena. Muistellaan, miten ja mitä on aikoinaan itse säilötty talven varalle.

Sadonkorjuujuhla

Kekri on vanhan suomalaisen maatalousyhteiskunnan aikainen syksyisin vietetty sadonkorjuujuhla. Sillä ei ollut aikaisemmin tarkkaa ajankohtaa, vaan sitä saatettiin toisinaan viettää jo syyskuussa, toisinaan vasta marraskuussa. Saman kylän taloissakin voitiin kekriä viettää eri aikaan sen mukaan, milloin kukin oli saanut syystyöt tehtyä. (www.kekri.fi)

Kekrivisa:

Kekri on juhla, jota vietetään

a) keväällä, b) kesällä, c) syksyllä.

Kekriin kuuluu

a.) autolla ajelu b) herkuttelu c) kukkaseppeleet.

Kekristä alkoi maatalon

a) vuoden rankin työviikko b) paasto c) loma.

Kekripukki pukeutuu perinteisesti

a) valkoisiin vaatteisiin, b) nurinpäin käännettyyn turkkiin c) varastettuihin vaatteisiin.

(Alkuperäislähde Levo Tarja 2015)

32. Lintujen kevät-/syysmuutto

Tarvittavat välineet: kiikarit, luontokirjat, mahdollisuuksien mukaan esimerkiksi netistä tulostettuja lintujen kuvia. Toteutusaika: koska vaan, mutta erityisesti lintujen kevät-/syysmuuton aikaan

Luetaan alkuteksti ja mitä aiotaan tehdä. Teemaan voidaan virittäytyä lintuaiheiden tai yhteis-

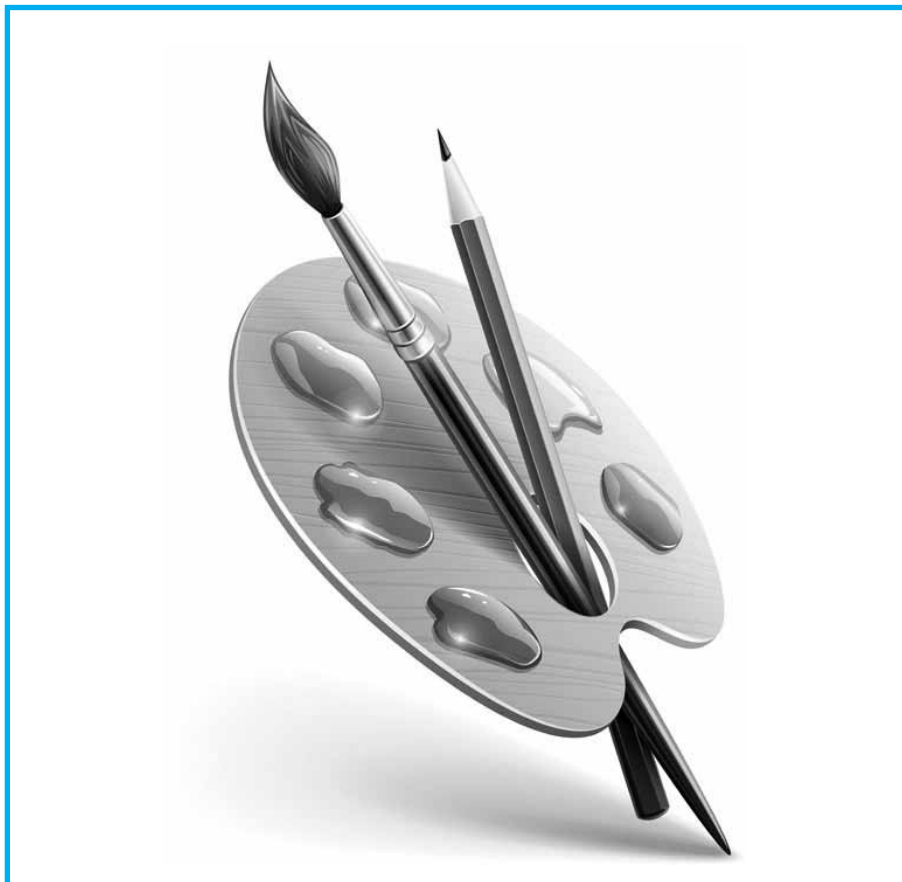
laulun avulla. Mikäli on sopiva paikka (parveke tai terassi) lintujen tarkkailemiseen ja löytyy kiikareita, tutkitaan lintuja ulkona. Käydään yhteiskeskustelu omista kokemuksista sekä nähdyistä linnuista. Sisätiloissa tapahtuvassa toiminnassa hyödynnetään oppaan lintukuvia sekä tarvittaessa haetaan lisätietoa lintukirjoista tai internetistä. Keskustellaan linnuista ja ryhmäläisten muistoista ja kokemuksista lintuihin liittyen.

Jos on mahdollista käyttää tietokonetta, lintujen ääniä voi kuunnella muun muassa osoitteessa www.linnut.fi tai lainata kirjastosta äänikirjoja lintujen laulusta. Lintujen äänistä voidaan järjestää myös tietokilpailu.

Muuttolinnut voivat muuttaa joskus pitkiä matkoja, jopa tuhansia kilometrejä vuodenaikojen mukaan. Linnut käyttävät suunnistamiseen avukseen päivällä aurinkoa ja yöllä tähtiä. Päivällä linnut voivat käyttää avukseen myös maamerkkejä, kuten niemiä, vuoristoketjua, johtolinjoja. Myös hajut ja äänet ovat lintujen apuna suunnistamisessa. Lisäksi linnuilla, kuten monilla muillakin eläimillä, on muiden suunnistustaitojen ohella kyky hyväksikäyttää maapallon magneettikenttää. Ne aistivat magneettikentän voimaviivojen kaltevuuden ja osaavat siten paikallistaa oman sijoittumisensa maapallon pohjois-eteläsuunnassa. (www.ilmatieteenlaitos.fi)

VINKKI: Paikallisesta luontoyhdistyksestä voi pyytää myös vierailijaa kertomaan linnuista ja lintujen kevätmuutosta.

(Alkuperäislähde Levo Tarja 2015)



TEEMA: TAIDE

33. Kangastaulut

Välineet: kangaspohjia, maaleja, pensseleitä

Valmistetaan teos kahdella eri tekniikalla. Toisessa tekniikassa jokainen maalaa omalle alueelleen, kun taas toisessa ei ole määritelty omia alueita vaan tekijöitä kannustetaan maalaamaan sikin sokin myös toisen ”päälle”. Tällä harjoitteella vahvistetaan luottamusta ryhmäläisiin ja viestitetään jokaisen tasavertaisuutta, yksilöllisyyttä kunnioittaen.

(Aalto Anna 2015)

34. Piirtäminen silmät kiinni

Välineet: tussit tai liidut, A3 kokoinen paperi

Tehtävänä on piirtää omakuva silmät kiinni. Jokainen ryhmäläinen toimii itsenäisesti ja tekee oman minäkuvansa. Ohjaaja auttaa tarvittaessa hahmottamaan työskentelytilan (kiinnittää paperin pöytään tai piirustusalueeseen ja tarkkailee, miten työskentely etenee). Kun minäkuva on valmis, siitä keskustellaan.

Ohjaaja voi kysyä esimerkiksi:

Miltä työskentely tuntui? Oliko se sinusta vaikeaa vai helppoa?

Miltä lopputulos näyttää? Yllätytkö? Ilahduitko vai kauhistuitko?

Mitä arvelet, kertooko kuva jotakin sinusta itsestäsi?

(Sovio Susanna 2011)

35. Kultakauden taiteilijoiden töihin tutustuminen

Välineet: printattuja taidekuvia, maalaustarvikkeita

Katsellaan osallistujien kanssa eri taiteilijoiden töitä ja keskustellaan niistä ja eläydytään taulujen esittämiin tilanteisiin.

Fanny Churberg: sienä

Keskustellaan sienistä ja sieniretkistä

Tunnistetaan taulun sienä

Katsotaan sienten keruuastiaa ja tunnistetaan se

Eläydytään tuohituokkosien tekoon (katsotaan esimerkiksi video)

Maalataan yhdessä sieniaiheinen taulu

Robert Wilhelm Ekman: Kreeta Haapasalo soittaa kannelta talonpoikastuvassa

Etsitään erilaisia esineitä kuvasta

Mietitään taulun esittämää aikakautta

Pohditaan sen ajan ihmisten elämää
Akseli Gallen-Kallela: Akka ja kissa
Pohditaan akan ja kissan suhdetta
Pohditaan, mitä kissa ja akka miettivät

Werner Holmberg: Maantie Hämeessä
Mietitään, millaista tiedonvälitys oli ennen ja millaista se on nyt
Millaisia kulkuvälineitä tuolloin oli
Kuvitellaan, että ollaan maalauksessa kärryjen takana istuva mies. Miltä matkustaminen tun-
tuu, eläydytään tilanteeseen, miltä tuntuu olla päivänvarjon pitäjä tai kärryjen ajaja.

Ferdinand von Wrioth: Taistelevat metsot
Eläydytään taistelutilanteeseen. Paikalla on yksi ulkopuolinen ja kaksi muuta uhittelevat ke-
honkielellä toisilleen. (Voidaan tehdä myös istualtaan)
Tehdään tilanteesta sanallinen väittely. Valitaan yhdessä väittelyn aihe ja mietitään ratkaisu-
keinoja.

(Alkuperäislähde Leskinen Eija 2009)

VINKKI: Samanlaisia harjoitteita voi tehdä käyttämällä Valtion taidemu-
seo Ateneumin taidepakkaa, joka sisältää 60 taidekorttia ja ideavihon. Ku-
vien avulla voidaan yhdessä myös järjestää leikkimielinen jumppa, jossa
jokainen osallistuja vuorollaan valitsee pakasta kuvan ja tekee sen inspi-
roimana jumppaliikkeen, jonka toiset osallistujat toistavat.

(Aalto Anna 2016)

36. Yhteinen Suomen kartta / meidän ryhmä –teos

Välineet: Suomen kartta, kyniä, iso tyhjä paperi (Suomen kartan kokoinen), maaleja

Isoon Suomen karttaan merkitään osallistujille tärkeitä paikkoja esim. synnyinpaikka, koti-
paikka, kesäpaikka. Kun kaikkien paikat on merkitty karttaan ja niistä käyty keskustelua, jäl-
jennetään tärkeistä paikoista tuleva kuvio paperille. Kuvioista syntyy abstrakti teos. Ajatuksena
on tutkia yksilöitä ja heistä syntyvää ryhmää. On mahdollista merkitä karttaan jokaisen osallis-
tujan tärkeät paikat eri värein, jolloin yksilö ryhmässä korostuu. Sen jälkeen voi jokainen vielä
jatkaa teoksen maalaamista tai piirtämistä. Valmista teosta käsitellään yhdessä ryhmänä ja yri-
tetään löytää omat tärkeät paikat abstraktista teoksesta.

(Aalto Anna 2015)

37. Vuoroin vieraisissa

Jokaiselle teipataan eteen isohko paperi ja jokainen valitsee kolme väriä. Ensin maalataan
omaan paperiin 5–10 minuutin ajan. Tämän jälkeen siirrytään oikealla istuvan paikalle ja maa-
lataan toisen työtä noin viisi minuuttia. Tämän jälkeen siirrytään taas oikealla istuvan paikal-
le. Tätä jatketaan niin kauan, että jokainen on päässyt maalaamaan jokaisen paperille. Keskus-
tellaan siitä, millaista oli maalata toisen työhön. Miltä se tuntui? Oliko se vaikeaa vai helppoa?

(Alkuperäislähde Malte-Colliard Katri & Lampo Marjukka 2013)

38. Muovailtavat tunteet

Materiaalit: eri värisiä muovailuvahoja, isohkoja papereita, paksuja tusseja, Angeline Kidjon levy (saa kirjastosta), cd-soitin

1. Virittäytyminen: Rytmisen liikunta. Soitetaan mahdollisimman tuntematonta rytmistä musiikkia esim. Angeline Kidjon afrorytmejä. Musiikin tahdissa tehdään käsillä, päällä, nenällä, hartioilla ja jaloilla liikkeitä, jotka kuvaavat erilaisia tunteita: miten kädet tekevät, kun ne ovat iloiset, miten pää, kun se on surullinen, miten nenä, kun sitä pelottaa, miten silmät, kun ne ovat innostuneet, miten korvat, kun ne ovat hämillään, miten häntä, kun se on yllättynyt jne.
2. Pelon (miltä kasvot näyttäisivät, jos pelko näkyisi kasvoista) ja hyvän olon kasvojen (miltä kasvot näyttäisivät, kun sisällä tuntuu hyvä Olo) muovaileminen muovailuvahasta.
3. Pidetään muovailtujen kasvojen näyttely: jokainen tutustuu toistensa töihin. Sitten jokainen ottaa pahan olon kasvonsa ja sijoittaa ne huoneessa / tilassa mielestään niille sopivaan paikkaan ja / tai tekee niille mitä tuntee tarvetta tehdä. Istutaan piiriin ja vaihdetaan vierustoverin kanssa hyvän olon kasvoja. Mietitään hetki, mitä kunkin saamat hyvän olon kasvot kertovat hyvästä olosta ja keinoista sen tavoittelemiseksi? Hän, joka on kasvot muovaillut saa halutessaan lisätä ja kommentoida.
4. Tehdään haiku-runon edellisen pohjalta pareittain. Haiku-runon kuuluu olla seuraavanlainen: Haiku on rauhaa ja yllätystä sisältä runo. Siinä on kolme riviä: ensimmäisessä rivissä on viisi tavua, toisessa seitsemän tavua ja kolmannessa viisi tavua. Siis esim.:
Pelkäsin hissiä
Se aina natisikin
Ihan kuin minä
5. Haiku-runot kirjoitetaan isohkoille papereille ja laitetaan seinälle. Parit esittävät oman sa.

(Alkuperäislähde Hiisijärvi Seija, Heiskanen Tuula ja Blomberg Kirsi i.a.)





TEEMA: MUISTELU- TUNTEET

39. Muistelutunteet

Välineet: isokokoinen Suomen kartta, ilmekartta, kyniä

Otetaan Suomen kartta työskentelypohjaksi ja muistellaan eri tapahtumia ja niihin liittyviä tunteita. Jokainen saa vuorollaan muistella jotain tai useampia tilanteita. Karttaan voidaan myös merkitä tai osallistujat voivat näyttää sitä, missä asioita on tapahtunut. Varmistetaan, että kaikki osallistujat pystyvät osallistumaan tavalla tai toisella muisteluun.

Tilanteita:

Syntymäpaikka ja lapsuuden koti, vanhemmat ja sisarukset, lapsuuden koti, isovanhemmat, lapsuuden sauna, lumilinnan rakentaminen, rakkain lelu, leikki, ihana joulukuukausi, lapsuuden kaverit, paras ystävä, hiihtämään tai pyöräilemään opettelu, ensimmäinen ihastuminen, onkimiinen, kauhea / paras kouluruoka, muisto opettajasta, mukava sukulainen, lapsuuden unelma-ammatti, murrosiän iloja, opiskelupaikan valinta, työelämä, puolison löytäminen, naimisiin meno, lasten saaminen, eläkkeelle jääminen, lastenlapset, jne.

Pohdittavaksi:

Mitkä muistot olivat parhaita ja mitä tunteita heräsi muistellessa?

(Alkuperäislähde Aalto Mikko 2014)

40. Muistelukortit

Muistelukorttien tehtävä on auttaa yksittäisen ihmisen muisteluprosessia.

Ryhmässä korttien tehtävä on virittää vuorovaikutusta, nostaa esiin muistoja keskusteltavaksi sekä auttaa ihmisiä tutustumaan toistensa elämäntarinoihin ja mieltymyksiin. On helpompaa kertoa ajatuksistaan, kun voi hypistellä jotain kädessään. Sama kysymys ilman kädessä pidettävää korttia on erilainen. Kun keskustelunaihe on kortissa, se ei muistisairaaltakaan unohdu eikä ohjaajan tarvitse sitä keksiä. Tarkoituksena on herättää positiivista kiinnostusta lähimmäistä kohtaan ja vapauttaa tunnelmaa.

Muistelukeskusteluun voi valita vain tiettyä ikäkautta tai aihetta käsitteleviä kortteja. Joidenkin ryhmien kohdalla osan korteista voi etukäteen poistaa pinosta. Kysymykset ovat kaikki henkilökohtaisia, joten vääriä vastauksia ei ole olemassa lainkaan. Tietokilpailut ja visailut ovat asia erikseen. Ohjaajan tehtävä on muotoilla monimutkaisempia kysymyksiä uudelleen niin, että tarvittaessa niihin voi vastata vain kyllä tai ei.

Korttien käyttötapoja (yhdistele ja sovela)

Vedä viuhkasta

Ohjaaja levittää kortit viuhkaksi käteensä. Kukin nostaa yhden kortin vuorollaan ja vastaa siinä olevaan kysymykseen. Mitään vastauspakkoa ei kuitenkaan ole. Sen sijaan toisten nostamiin kysymyksiin saa vastata.

Nosta pöydältä

Kortit jaetaan pöydälle nurinpäin, kukin väri omaan pinoonsa. Jokainen nostaa nyt vuorollaan haluamansa värisen kortin ja vastaa siihen. Voidaan myös päättää, että saa nostaa kaksi korttia ja valita, kumpaan vastaa.

Kysy keneltä vaan

Sama periaate kuin edellä, mutta kysymyksen saa esittää kenelle haluaa.

Jutellaan

Kortit ovat pöydällä joko yhdessä pinossa tai väreittäin. Joku nostaa yhden kortin ja kaikki vastaavat siihen vuorollaan.

Parikeskustelu

Anna 1-2 korttia kahden hengen ryhmille. Parit keskustelevat saamistaan aiheista ja tutustuvat näin toisiinsa. Pienehkössä ryhmässä parit voivat esitellä toisensa muulle ryhmälle. Tämä voi olla hyvä vaihtoehto etenkin uudessa ryhmässä tai kun mukana on ujojoja tai varautuneita ihmisiä. Parikeskustelua voi käyttää myös suuressa ryhmässä alkulämmittelyä niin, ettei laajempaa esittelyä sen jälkeen tehdä. Yleinen puheensorina luo rentoa tunnelmaa ja poistaa minkä tahansa tilaisuuden alkukankeutta.

Väripinot

Jos ryhmässä on henkilö, joka ei halua tai kykene vastaamaan kysymyksiin, häneltä voi kysyä, haluaisiko hän järjestää kortit värien mukaisiin pinoihin tai lajitella kuvakortteja mieleisellään tavalla. Kun muut käyttävät kortteja lajittelun jälkeen, lajittelijakin on osallistunut yhteiseen toimintaan omalla arvokkaalla tavallaan.

(Vahvike 2015)

Esimerkki muistelukorttien käytöstä: Lapsuuden kotini

Välineet: Paperia ja kyniä. Muistelun tueksi voi varata myös valokuvia, postikortteja tai selail-la lehdistä muistoja vahvistavia kuvia.

Harjoituksen voi tehdä pareittain tai ryhmässä. Tämän kodin minä muistan.

Tarkoituksena on palauttaa mieleen lapsuuden koti ja sen pihapiiri tai jokin muu itselle merkityksellinen koti tai kesäpaikka.

1. Jokainen piirtää oman pohjapiirroksen

Itselle tärkeän kodin ja sen pihapiirin tai muun itselle tärkeän paikan pohjapiirroksen voi tehdä itsenäisesti tai toisen tukemana. Kun jokainen on saanut työnsä valmiiksi, aloitetaan ryhmässä työskentely. Ohjaajan on hyvä muistuttaa osallistujia heti aluksi, että jokainen voi jakaa ajatuksiaan juuri sen verran, kun itsestä tuntuu hyvältä. Ohjaajan tehtävänä on huolehtia siitä, että ilmapiiri ryhmässä on hyvä ja turvallinen. Samalla periaatteella myös pareittain työskennellessä on hyvä antaa muistelevan henkilön kertoa ajatuksistaan juuri niissä rajoissa kuin itse haluaa.

2. Muistele ja kerro ajatuksistasi

Jokainen voi muistella valitsemaansa paikkaa yllä olevan kysymyslistan avulla. Pari tai ohjaaja voi kannustaa kertojaa pysyttelemään myönteisissä muistoissa. Surullisistakin asioista voi kertoa, mutta harjoituksen tavoitteena on, että jokaiselle olisi sen päätyttyä hyvä mieli.

Missä tämä koti sijaitsi? Millaiset asiat yhdistivät sen kunnan tai kaupungin ihmisiä? Tässä voi muistella omia juuriaan tai vanhempien juuria tai eri ”heimoja” (savolaisia / ”satakuntalaisia” / jne.) Missä syötiin? Millaiset maut ja ruuat muistat erityisesti? Millaisia sinulle tärkeitä asioita ja tapahtumia tänne liittyy? Kuka kävi kylässä? Kenen tapaamista odotit erityisesti? Mitä lapset tekivät? Entä aikuiset? Millaisia kotieläimiä siellä mahdollisesti oli? Kuka asui naapurissa? Mitä muuta muistat täältä? Mitä muistot merkitsevät sinulle tänään?

(Mielenterveystalo 2016)

Muita muistelukorttivaihtoehtoja:

- Koulumuistoni
opettajat, luokkahuoneet, koulumatkat, luokkatoverit, kouluvaatteet, oppiaineet, läksyt, välitunnit, järjestyssäännöt, kyläkoulutoiminta, oppiaineet
- Kaupassakäynti
kyläkauppa ja kauppias, kaupan sijainti, lähituotteet, hinnat, kauppiaan hoitamat muut palvelut, musta pörssi ja tiskin alta myyminen, säännöstely, kulkukauppiat, kieltolaki
- Perheen toimeentulo
ammatit (kadonneet ammatit: tinuri, linja-auton rahastaja, talonmies, kadunlakaisija, tukkijätkä, puhelunvälittäjä, hissityttö, Linnamäen vedenneito, seppä hammaslääkärinä, suksiseppä), työllisyys, työmenetelmät, käsityöt, puhdetyöt, työmoraali, työaika, työasut
- Kulttuuririennot ja vapaa-aika
mitä kaikkea kulttuuririentoihin liittyi, kuinka usein käytiin ja missä

- Ruoka
arki- ja juhlaruoat, ruokailuajat ja -tavat, mitä valmistettiin kotona, mitä ostettiin, perinteet, ruuan hinta, kahviaiheiset tieto- ja kysymyskortit
- Juhlat
juhlien aiheet, juhlavaatteet, kommellukset
- Teknologia
sähkön tulo, laitteiden yleistymisen, puhelinkopit, puhelinkeskukset
- Palvelut
posti, kunnanlääkärit

VINKKI: Valmiit myönteisen muistelun kortit löytyvät osoitteesta: http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/myonteisen_muistelun_kortit_web3.pdf

(Vahvike 2016)

41. Oma esine

Jokainen osallistuja tuo ryhmään jonkin itselleen rakkaan esineen tai sen kuvan. Kukin voi kertoa itsestään esineen herättämien muistojen ja ajatusten kautta.

Jos ryhmässä on hyvä piirtäjä tai sellainen on mahdollista paikalle kutsua, jokainen voi kertoa lempiesineestään ja piirtäjä tekee kaikille osallistujille sellaisen kuvan, josta kukin kertoo. Esine voi olla vaikka kymmeniä vuosia sitten hävinnyt lelu. Jokainen saa piirustuksen itselleen muistoksi. Piirtäjä voi tehdä osuutensa myös ääriiviipiirroksena ja jokainen saa värittää kuvansa itse.

42. Näyttely

Lempiesineeni-näyttely voidaan koota ryhmän omista lempiesineistä (-kirjoista, -kuvista). Näyttely on mielenkiintoisempi ja enemmän keskustelua herää, jos jokaiseen esineeseen liitetään tarina esineen tai sen omistajan historiasta ja henkilön valokuva.

(Vahvike 2015)

VINKKI: MUISTELURASIA TYÖSKENTELEY
<http://www.vahvike.fi/fi/muistelu/muisteluhetket/muistorasiat>

ELÄMÄNTARINALOMAKE
<http://www.vahvike.fi/fi/muistelu/elamantarinat/elamantarinalomake>

KOTISEUTUTARINAT
<http://www.vahvike.fi/fi/muistelu/elamantarinat/kotiseututarinat>

43. Aiheita seniorikerhon muistelukeskusteluihin

- Vanhat ravintolatavat ja -ammatit: millainen on ensimmäinen ravintolamuistosi?
- Lapsuuden kesät olivat pitkiä ja aurinkoisia. Tuo kerhoon mukanasasi oma lapsuudenkuvasi tai kerro muistosi lapsuuden kesästä.
- Maalaistalon pihapiiriin kuului aina ennen aitta. Mitä aitoissa säilytettiin? Miltä aitat näyttivät? Oletko nukkunut aitassa?
- Apteekkien historiaa. Muistoja entisajan apteekkeista ja apteekkareista. Katsellaan kuvia vanhoista apteekkituotteista ja esineistä. (Vahvikkeen kuvapankissa aihe Terveys ja sairaus)
- Kuljemme elämässämme monenlaisista ovista, avaamme uusia ovia ja suljemme entisiä. Muistellaan ja keskustellaan ovista sekä katsellaan ovi-kortteja.
- Muistellaan vanhoja lastentauteja ja miten niitä hoidettiin. Lasten terveydenhoidon ja lastensairaalan historiaa.
- Käymälä on arkipäiväinen asia, mutta oletko miettinyt, millaisia käymälöitä oli esimerkiksi antiikin Rooman aikana? Ulkokuuussa voidaan katsoa kuuluvan suomalaiseen maalaismaisemaan. Muistoja huusuihin liittyvistä tavoista ja kulttuureista: missien kuvia seinillä, ”mörönsyöttinä” olemisesta ja sanomalehdestä wc-paperina.
- Muistellaan kouluaikojen kevätjuhlia sekä juhlissa laulettuja lauluja ja muita esityksiä. Onko mielessäsi vieläkin näytelmän vuorosanoja tai lapsena lausuttu runo?
- Mitä kodin esineitä muistat, joita ei enää nykyisin ole käytössä? Muistellaan vanhoja esineitä.
- Mikä oli sinun nuoruuden villi unelmasi, joka toteutui tai jäi toteutumatta?
- Muistellaan tuutulauluja. Mitä Pinokkio, Hannu ja Kerttu, Peter Pan tai Maija Poppanen -sadut ovat meille halunneet viestiä. Muistellaan tarinoiden kulkua ja mietitään vanhojen satujen tarkoituksia.

(Vahvike 2016)

44. Vanhat esineet

Välineet: vanhoja esineitä tai kuvia vanhoista esineistä. Kuvia löytyy esimerkiksi: https://www.ps-kustannus.fi/lisamateriaalit/ryhma_toimimaan_liite15.pdf, <http://www.vahvike.fi/fi/kuvat>

Osallistujat saavat tunnistaa vanhoja esineitä ja kertoa niihin liittyviä tietoja ja tarinoita. Esineitä voivat olla esimerkiksi kiulu, rukki, sirppi, hierrin, mäystin, rännäli, kirstu, kirnu, uhvatta, reki, supikas, lapikas. Lopuksi esineet voidaan luokitella käyttötarkoituksen mukaan, esimerkiksi työkalut, ruokailuvälineet, lelut ja vaatetuksen liittyvät.

(Alkuperäislähde Leskinen Eija 2009)

45. Kouluiän tarinat

Välineet: Reppu (vanha reppu sopii hyvin), loruja, kouluajan tavaroita reppuun tai niiden sanoja, (päättötodistus)

Käsitellään yhdessä 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.

Viritellään muistoja kouluajasta vanhojen lorujen avulla. Ohjaaja kertoo kouluajan lorusta muutaman alkusanan, ja osallistujat jatkavat lorua muistinsa mukaan. Esimerkiksi Lennä lennä... tai Minä hiihtelen... (loruja löytyy seuraavalta sivulta)

Herätellään keskustelua kouluajan tapahtumista esimerkiksi seuraavien ohjaajan esittämien kysymysten avulla, eri osallistujilta voidaan kysyä eri kysymyksiä, jotta kaikille syntyy mahdollisuus vastata joihinkin: Missä kävit koulusi? (Suomen karttaa voidaan käyttää apuna)

Mikä oli lempiaineesi, kuka lempiopettajasi? (Eri aineita voi olla tulostettuna valmiiksi) 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?

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

Sanat reppussa: Lyijykynä, Helmitaulu, Pyyhekumi, Hyppynaru
Eväät, Ritsa, Harppi, Muistokirja, Värikynät, Aapinen, Ojalan laskuoppi, Laskukirja, Siniruu-
tuinen vihko, Laulukirja, Käsityö, Koulumatkat, Voimisteluasu, Ulkoliikunta, Pulpetti, Opetta-
ja, Puolukkaa, Lempiaine, Paras koulukaveri, Välitunnit, Koulujuhlat, Koulun kesälomat, Kart-
takeppi sanat sopivan kokoisina sekä päättötodistus printattava osoitteessa: http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Mun_tarina__Sun_tarina_menetelmae_2015.pdf

VINKKI: Osallistujille voidaan jakaa ”päättötodistuksen” 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 fäytettäväksi ja siihen voidaan palata jollain muulla kerralla. Päättötodistus printattavana osoitteessa: http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Mun_tarina__Sun_tarina_menetelmae_2015.pdf

(Alkuperäislähde Levo Tarja ja Kuikka Anu 2015)

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 vuolttiin.
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 työkennellä.
Ja se joka syntyy sunnuntaina, on
soma ja hyvä ja iloinen aina!

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

KÖRÖ, KÖRÖ KIRKKOON

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

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

LENNÄ, LENNÄ, LEPPÄKERTTU

Lennä, lennä, leppäkerttu,
ison kiven juureen.
Lennä leikkikedon kautta
uunipuuhun 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>)

4. LOPETTAVA RYHMÄ

Tämä osio sisältää työkaluja ja pohdintoja ryhmätoiminnan arviointiin.

Ryhmäprosessin viimeinen vaihe on lopetusvaihe, jolloin ryhmän toiminta päättyy ja on aika erota muusta ryhmästä. Ryhmän päättymisen voi aiheuttaa tunteita kuten surua tai eroahdistusta palkitsevan yhdessäolon loppuessa. Myös helpotuksen tunteet ovat mahdollisia. Ryhmän toimintaa kannattaa arvioida yhdessä puhumalla aika ajoin, vaikka ryhmä jatkaisikin toimintaa. Ryhmän toiminnan ja käytettyjen menetelmien arviointi on tärkeää, jotta ryhmä pysyisi kehittyvänä ja jäseniään tukevana yhteisönä. Arvioinnin kohteena voi olla esimerkiksi ilmapiirin turvallisuus ja vuorovaikutuksen ja toiminnan sujuvuus.

(Alkuperäislähde Pennington 2002; Kaukkila & Lehtonen 2007; Heiskanen & Hiisijärvi i.a.; Jyrkämä 2010)

Arviointi

1. Turvallinen ilmapiiri ja toiminnan sujuvuus

Välineet: ilmeasteikko

- Kuinka ryhmässä uskalletaan tuoda esille ajatuksia ja ideoita?
- Miten vuorovaikutus sujuu?
- Osallistuvatko kaikki?
- Kuinka ryhmä innostuu uusista asioista?
- Millaiseksi ryhmän jäsenet ilmapiirin kokevat?
- Mitä ryhmä voi yhdessä tehdä em. seikkojen edelleen kehittämiseksi?



Keinoja saada selville edellä mainittuja asioita on:

- Jokaisen tapaamisen lopuksi käydään kierros, miltä ryhmä tuntui tänään. Jokaiselle annetaan mahdollisuus kertoa kahdella sanalla ryhmätunnelmat. Jos joku ei halua kertoa, häntä ei pakoteta. Vastaamisessa on mahdollista käyttää myös ilmeasteikkaa
- Otetaan arviointi yhden tapaamiskerran teemaksi: ryhmäläiset voivat ensin pohtia hetken kohdassa 1 mainittuja asioita yksin, sitten keskustella pareittain ja lopulta tuoda yhteisen pohdinnan tulokset koko ryhmälle. Ryhmän kertoessa tuloksia asian esittelijä ei kerro, kuka sanoi mitään, vaan esittelee tulokset ryhmän yhteisinä tuloksina. Tärkeää siis on, että asioita arvioidaan ryhmätasolla, eikä anneta muille ryhmänjäsenille negatiivista henkilökohtaista palautetta. Ja ennen kaikkea pyydetään ehdotuksia, kuinka yhteyden kokemustamme voi ilman paineita kaiken aikaa lisätä.
- Ryhmän ohjaaja pohtii ja kirjaa itselleen muistiin tapaamisen jälkeen seuraavia asioita: Väsyinkö vai virkistyinkö? Jos väsyin, niin mihin se mielestäni liittyi? Liittyikö väsyminen siihen, että aloin kantaa voimia kuluttavaa huolta ryhmäläistä – ryhdyinkö sijaiskäräjäksi? Oliko tunnelma omasta mielestäni välitön? Pidinkö huolta siitä, että kaikilla oli mahdollisuus tuoda näkemyksensä esiin? Muistinko tehdä lopuksi lyhyen yhteenvedon siitä, mitä ryhmä tänään teki ja sai aikaan
- Jos ryhmänohjaajia on kaksi, ryhmätilanteiden arviointi eli reflektointi yhdessä ohjaajien kesken on hyvä tapa arvioida ja kehittää ryhmänohjaajien käyttämiä menetelmiä.
- Ryhmänohjaaja voi pyytää palautetta ryhmältä myös siten, että pyytää heitä maalamaan sekä kunkin oman, että ryhmän yhteisen tunnelman. Tämä auttaa ohjaajaa ryhmän ilmapiirin arvioinnissa ja ryhmäläisille siitä on hyötyä sikäli, että tämän tyyppisen menetelmän avulla ryhmän jäsen tulee erottaneeksi oman tunnelmansa ryhmän tunnelmasta – ne saattavat olla monesti aivan erilaisia.

2. Ryhmäläisten hyvinvoinnin parantuminen

Millaisia tuloksia ryhmä saa aikaan? Vertaisryhmän ohjaajan kannattaa pohtia sitä, ovatko ryhmän yhdessä aikaan saamat tulokset monimuotoisempia kuin hän yksinään olisi saanut aikaiseksi kyseisestä tehtävästä. Ryhmäläisiä voi pyytää arvioimaan myöskin omaa koettua muutoksensa kulkua, mitä kokee saaneensa ryhmästä ja mitä antaneensa. Myös ihmisten halukkuus jatkaa ryhmässä on melkoinen mittari. Vertaisohjaaja saa jatkuvasti enemmän tai vähemmän epäsuoraa ja sanatonta palautetta ryhmältä. Omaan mututunteeseen ja intuitioon voi luottaa ainakin jossain määrin.

(Alkuperäislähde Heiskanen & Hiisijärvi i.a.)

3. Ryhmän lopetus/ kauden päätös

Voidaan haastatella osallistujia seuraavien kysymysten avulla:

- Mitkä olivat ryhmän vahvuudet?
- Mistä ryhmäläiset ovat pitäneet?
- Miten ryhmätoiminnan antia voi kukin hyödyntää jatkossa ja omassa elämässään
- Mitä jää (tauon) aikana kaipaamaan?
- Mitä uutta tai kehitettävää ryhmätoiminnassa olisi seuraavaa kautta ajatellen?

4. Osallistujien palautekaavio

Välineet: osallistujien palautekaavio, ilmeasteikko

Voidaan tulostaa valmis palautekaavio, johon osallistujat vastaavat tai vastataan tilanteessa ilmeasteikolla: esim. samaa mieltä, en osaa sanoa, eri mieltä.

- Toiminta vastasi odotuksiani
- Toiminnasta sai hyvää mieltä
- Toimintakertojen ajankohta oli sopiva
- Olen tyytyväinen ryhmänohjaajien työskentelyyn

(Alkuperäislähde Hansen Maija 2015)

5. Ohjaajien omat arviot

Ohjaajat voivat pohtia ensin seuraavia kysymyksiä itsekseen ja jakaa niitä sen jälkeen ohjaajien kesken.

- Mikä sujui hyvin?
tässä ryhmätoiminnassa
tämän ryhmän ohjaamisessa
tavoitteiden toteutumisessa
- Mikä sai ohjaajan innostumaan tässä ryhmässä?
- Mistä ryhmäläiset innostuivat?
- Ohjaajien tekemät huomiot?
- Ryhmän antamat palautteet?
- Mitä uutta opittiin?
- Mitä kannattaa tehdä seuraavalla kerralla eri tavalla?

(Alkuperäislähde Hansen Maija 2015)



5. AIVOJUMPPAA

Tämä osio sisältää erilaisia aivojumppa harjoitteita. Päivin pähkäilypaketti koostuu Afasiakeskuksen työntekijä Päivi Asiaisen luomista harjoitteista, Kirstin kisat ovat Kirsti Koivulan virikekirjoista valittuja visailuja.

1. Naputusten kuuntelua

Osallistujat ottavat hyvän kuunteluasennon. Ohjaaja tai joku ryhmän jäsenistä naputtaa kynällä tai kädellä pöytään jonkun lukumäärän. Suuret luvut kannattaa naputtaa ryhmissä kuuntelun helpottamiseksi. Kun naputus on päättynyt, osallistujat saavat kertoa tai voivat kirjoittaa paperille, kuinka monta naputusta he kuulivat. Tämän jälkeen naputetaan uusi luku.

(Alkuperäislähde Leskinen Eija 2009)

2. Taputusleikki

Ohjaaja kertoo, että leikitään hetki ”Taputus-leikkiä”, jossa ideana on toistaa taputtamalla se rytmi, jonka hän taputtaa. Ohjaaja aloittaa jollain hyvin yksinkertaisella kuviolla – vaikkapa ”taa, taa, taa, taa”. Kun paikallaolijat ovat toistaneet tämän, hän voi taputtaa kuvion uudelleen, ja yleisö toistaa tämän jälleen. Sitten hän siirtyy hitaasti monimutkaisempiin kuvioihin, esi-

merkiksi ”taa, taa, titi, taa”, ja niin edelleen. Tämä on myös eräänlainen muistiharjoitus ja samalla liikeharjoitus. Mukana pysyminen, eli oikein taputtaminen, voi tuottaa tyydytystä erityisesti muistisairaille ja niille, joilla on motorisia vaikeuksia. Tätä ei ole tarpeen jatkaa kovin kauan. Rytmejä voidaan tehdä esimerkiksi viitisentoista ja siirtyä sitten muihin harjoitteisiin. Sopii kaikille, mutta saattaa olla liian helppo niille, joilla ei ole muistiongelmiä

(Alkuperäislähde Viikka Salla, Ruuskanen Annukka, Räsänen Jenni ja Mikkonen Susanna 2015)

3. Esineiden Kim-leikki

Välineet: erilaisia esineitä pöydälle asetetaan näkyville erilaisia tavaroita. Tämän jälkeen osallistujat yrittävät painaa ne mieleensä. Sen jälkeen osallistujat sulkevat silmänsä ja yksi tavara poistetaan. Seuraavaksi muut avaavat silmänsä ja yrittävät muistaa, mikä esine puuttuu. Kun puuttuva esine on selvinyt, vaihdetaan esineen ottajaa.

(Alkuperäislähde Leskinen Eija 2009)

4. Ministerimme

Välineet: Etsi ministeriemme kuvat eduskunnan internetsivuilta ja tulosta ne n. A4 kokoisina (voit myös laminoida kuvat myöhempää käyttöä varten). Tulosta myös ministereiden nimet (suurella fontilla) erillisille papereille. Voit tulostaa samaan nippuun myös kansanedustajien kuvia (ilman nimiä). Internetosoite: kuvat löytyvät ministereittäin seuraavasta osoitteesta: [http://www.eduskunta.fi/triphome/bin/hex3000.sh?LAJITNIMI=\\$](http://www.eduskunta.fi/triphome/bin/hex3000.sh?LAJITNIMI=$)

Laita neljä ministerien ja/tai kansanedustajien kuvaa sinitarralla seinälle tai valkotaululle riviin ja heidän nimensä – sekoittaen ne kuvien alle – toiseen riviin. Pyydä osallistujia valitsemaan nimille oikeat kasvot ja kertomaan mikä ministeri tai kansanedustaja on kyseessä. Tarkasta nimet erillisestä luettelosta, jonka olet tulostanut myös internetistä. Kun nimet ja kasvot ovat kohdallaan, käydään keskustelua ministerin vastualueen haasteista ja siitä, kuinka hyvin ministeri on osallistujien mielestä pestiään hoitanut.

VINKKI: Tätä visailua voidaan toteuttaa myös julkkisten, urheilijoiden, laulajien ja kirjailijoiden kuvilla. Tällöin etsitään esim. internetistä näiden henkilöiden kuvia.

(Alkuperäislähde Brand Sari, Holmi Markku & Kuikka Anu 2013)

VINKKI: erilaisia aivojumppa lähteitä

- Vahvikkeen Aivojumppa-ideoita: <http://www.vahvike.fi/fi/aivojumppa>
Erilaisia tulostettavia ryhmätoimintaan sopivia kysymys-, keskustelu- ja pelikortteja yms. löytyy <http://www.vahvike.fi/fi/ryhman-ohjaaminen/tulostettavaa-materiaalia>
- Arvoituksia: <http://www.arvoituksia.fi/>
- Muistiliitto on yhteistyössä terveysalan toimijoiden kanssa kehittänyt tietokoneella pelattavia muistia harjoituttavia pelejä: <https://dl.dropboxusercontent.com/u/524289/memorycards.html>
- Papunetilla on useita tietokoneella tai tabletilla pelattavia pelejä: <http://papunet.net/pelit/>
- Miina Sillanpään säätiön Muistiluorissa on kehitetty kognitiivista toimintakykyä edistäviä FORAMEN-harjoituksia: <https://www.miinasillanpaa.fi/foramen/>
- Älypäässä erilaisia tietovisoja: <http://alypaa.com/pelit/aivojumppa>
- Kinesologiyhdistys ry <http://www.kinesiologia.fi/?q=aivojumppa>
- Kirsti Koivulan teokset
- erilaisia terapiapelejä esimerkiksi :<http://www.oivallus.com/> , <http://www.tevella.fi>, <http://www.satuli.fi/>

5. Päivin pähkäilypaketti

Etsi synonyymit. Yhdellä sanalla voi olla useampi merkitys.

1.Karsas 2.Kasku 3. Kasa 4. Kavala
5.Kertoa 6. Kiivas 7. Koruton 8. Kunnia

kimppu	nurjamielinen	ynseä	kuvaila	
maine	teeskentelemätön	tarina	tyly	
vastahakoinen	läjä	pinkka	askeettinen	
lausua	latomus	haastaa	arvonanto	
epärehellinen	juttu	vitsi	konnamainen	
keko	luihu	viekas	röykkiö	pakista
esittää	epäsuopea	arvo	ilmaista	mainita
petollinen	kuohahtava	kertomus	kuumaverinen	
tuima	joukko	kiukkuinen	ankara	
kuuluisuus	vihainen	alaston	kolkko	
karu	vaatimaton	pino	kiero	

Afasiakeskus©Päivi Asiainen

Keksi sanojen välille sana saadaksesi yhdyssanoja

AASIN _____ RUMPU
AIVO _____ MITTARI
ARPA _____ TANKO
ENSI _____ VYÖRY
HAMMAS _____ KANKI
KEIHÄÄN _____ LAUKAUS
KESKI _____ RAUTA
KYMPPI _____ KALA
MAALI _____ KOIRA
PÄIVÄ _____ RYTMİ
PIILO _____ HIRMU
REKKI _____ TANSSI
SADE _____ PUISTO
SUIHKU _____ TIE
SYDÄN _____ PAIKKA
TEE _____ KOKO

Afasiakeskus©Päivi Asiainen

**Keksi yhdyssana annetusta sanasta.
Voit lisätä sanan loppuun tai alkuun
tai molempiin.**

juhla

kauppa

lento

tähti

vuosi

pää

raja

hammas

vesi

vero

ääni

ydin

pöytä

ovi

kunnia

vuoro

maali

virka

pika

viini

perhe

uuni

palo

turva

tuomio

valo

tili

tuuli

korva

henki

pikku

suku

veto

tasa

vieras

kenttä

Afasiakeskus©Päivi Asiainen

Yhdistä samaa tarkoittavat sanat

nuhteeton	saali
asti	jahdata
hartiahuivi	sääntö
epäpuhtaus	sääski
säästää	piirittää
myötätunto	saakka
kovakourainen	säädyllyinen
saalistaa	sääli
määräys	taltioida
saartaa	säälimätön
itikka	saasta
sadatella	päre
tuhotyö	salaa
taaja	manata
vaivihkaa	sabotaasi
säle	sakea
ansio	saarnata
paasata	saavutus

Afasiakeskus©Päivi Asiainen

Keksi yhdyssanaan loppuosa

kassa _____

hissi _____

kukka _____

katto _____

sukka _____

suihku _____

pullo _____

pelto _____

pari _____

pakko _____

pallo _____

kaiku _____

kaasu _____

kakku _____

remmi _____

tonni _____

nukke _____

niska _____

nakki _____

harja _____

tarjous _____

Afasiakeskus©Päivi Asiainen

Lisää sopivat kirjaimet ja saat sanan

LIP_A_AKK_
LIN__-AUT_
VALK__UOK_O
PÄÄ__ÄI__N
LIH_KEIT__
PYYH__UM_
_IETO_ONE
_ATK_RA_U
RUI_L__PÄ
ILM__ALLO
KAL__TERI
KUUS_AI_A
PEU__LO
__ÄTELÖ
TAS_VAL_A
AP__EKKI

Afasiakeskus©Päivi Asiainen

Mikä ei kuulu joukkoon?

- iso, avara, laaja, mahtava, ylväs, suuri, suvaitseva
- rasittaa, riistää, painaa, kuormittaa, uuvuttaa, kiusata, painostaa
- synti, lankeemus, riivattu, erehdys, hairahdus, rikkomus, pahe, saasta
- touhu, työ, toiminta, askar, hyörintä, puuha, toimi, puristus, vilinä
- perustaa, asettaa, muodostaa, nimittää, hallita, johtaa, kaihtaa
- areena, paikka, kilpakenttä, näyttämö, tapahtuma, esityspaikka
- sekalainen, epämääräinen, epätasainen, erilainen, kaikenkaltainen, kaikenkarvainen, kuuluvainen, kaikenlainen, kirjava, kaikuva, monenkirjava, monenlainen, vaihteleva
- lisäksi, myös, kera, liite, lisänä, myötä, ohella, osa, edelleen, vielä
- uskoa, olettaa, ajatella, luottaa, kaivertaa, arvella, kuvitella, luulla, otaksua
- ajoittain, joskus, hetkittäin, aika ajoin, silloin, toisinaan, välistä
- onnettomuus, ahdistus, taantuma, turma, katastrofi, tapaturma, vahinko, vaurio, epäonni, kurjuus, turmio, tapaturma, kolari,
- pelkuri, jänishousu, pelkääjä, vetämätön, raukka, pelokas
- aaltoilla, kumpuilla, porskuttaa, lainehtia, tyrskytä, poimuta, tupruta
- sato, ansio, erakko, elo, saalis, tulo, tuotto, voitto, vuodentulo, hyöty
- roska, sakka, jäte, pöty, jäte, lika, roju, romu, törky, rikka, karike, murska

Afasiakeskus©Päivi Asiainen

Muodosta tavuista laatusanoja

1. ran va ta pa
2. ky huo kyi o mi nen
3. das puh
4. lon kai nen ta poi
5. nen kai nah
6. a tuu he
7. tu va tart
8. pu vir kui ka nen
9. vis tii
10. nen kai pih
11. tet va ta vis ra
12. var nen ti kä pit
13. a kos te
14. kaa nen vai tark
15. hoi va ta
16. kit va ta lu
17. sai ok nen
18. han kui ma nen pa

Afasiakeskus©Päivi Asiainen

Muuta yksi kirjain ja saat uuden sanan

keila

kirja

seula

harja

pullo

sukka

lehti

luuta

tutti

pahvi

nauta

vauva

este

ruutu

ilma

olki

katu

musta

kello

Afasiakeskus©Päivi Asiainen

Selvitä sekaisin menneet sanat

SITEP

OTAS

PULOP

NIAVA

RARPOS

ÖTY

TIARMIT

HSALI

RUJHA

KIAA

KKEUN

JAAR

HOKIV

UUTJT

SOUTSU

EUKUM

ÄYÖLH

Afasiakeskus©Päivi Asiainen

Sivistyssanojen merkitykset ovat vaihtaneet paikkaa. Löydä oikeat parit.

hegemonia	täytetty sämpylä
hektinen	majoitusliike
hematooma	kiihtymys
hierarkia	loinen
hostelli	kiinnitys
hydrologia	mahtipontisuus
hypoteekki	mustelma
hysteria	kiivastahtinen
paatos	yleisnäkymä
pampa	vesitiede
panini	ylivalta
panoraama	ruohoaavikko
paragon	purjealustyyppejä
paranormaali	vanha mies
parasiitti	arvojärjestys
parkki	vaikuttamaton
pashmina	kuittijärjestelmä
passiivinen	huivi
patriarkka	yliluonnollinen
pedagogi	ruuansulatusentsyymi
pendeli	arvonanto
pensionaatti	henkilökohtaistaa
pentagrammi	runousoppi
pepsiini	kivitiiede
periferia	viisikanta
periodinen	maissipuuro
personoida	kasvattaja
petrologia	heiluri
pieteetti	syrjäseutu
pittoreski	saarnakirja
platoninen	viitta
poetiikka	jaksottainen
polenta	maalauksellinen
poncho	makeistyyppi
populaatio	asento
positio	täysihoitola
postilla	henkinen
praliini	väestö

Yhdistä sanat, jotka kuuluvat samaan asiayhteyteen.

lyijykynä	pilkku
saapas	reikä
sanka	kumi
kirja	katkaisija
pankki	moottorisaha
kuusi	lätäkkö
nappi	korko
ketju	kerkkä
rata	metsä
aurinko	juna
lamppu	tarina
hapero	ämpäri
uuni	norppa
sukset	satula
hammas	Turku
Laihia	ruoka
polkupyörä	saituri
linna	sauvat
Saimaa	särky

Afasiakeskus©Päivi Asiainen

Yhdistä sanat yhdyssanoiksi

maan	sauna
pyykki	tähti
katu	kelkka
savu	vyö
moottori	poika
sota	lamppu
ilta	viljelijä
nahka	kirves
muutto	kauppa
perä	sormi
leikki	raha
etu	etana
mökin	moottori
ruoka	avain
sormen	lintu
valkosipuli	pää

Afasiakeskus©Päivi Asiainen

Yhdistä tavut 3-tavuisiksi sanoiksi

KAM MAK NEN RA VA PÄÄS LA LI
MA KA VIR LI AU O VE PA RUM RUS JA KE PY A
KEL TA LAU VAAH TI SAM ME LI KYLLÄ KO
NEN KY RI LA TE PE

Afasiakeskus©Päivi Asiainen

Yhdistä vastakohtat

aaltoileva	tavallinen
ainutlaatuinen	paikallinen
alkuperäinen	pahanmakuinen
ankea	hilpeä
arvokas	välinpitämätön
avara	suora
edeltävä	mukailtu
erilainen	matta
globaali	halpa
hauras	kallis
harvinainen	seuraava
kiiltävä	yleinen
henkinen	tiukka
ilmava	veltto
herkullinen	samanlainen
tyyni	tiivis
huolestunut	levoton
huokea	ruumiillinen
jäykkä	särkymätön

Afasiakeskus©Päivi Asiainen

Yhteenlaskuja

$23 + 56 =$

$82 + 11 =$

$72 + 31 =$

$38 + 52 =$

$41 + 60 =$

$53 + 27 =$

$68 + 47 =$

$59 + 63 =$

$94 + 17 =$

$68 + 84 =$

$28 + 36 =$

$76 + 15 =$

$112 + 34 =$

$78 + 321 =$

$83 + 298 =$

$459 + 23 =$

$47 + 227 =$

$81 + 335 =$

$79 + 315 =$

$67 + 225 =$

$98 + 421 =$

$120 + 88 =$

$110 + 58 =$

$247 + 62 =$

$325 + 112$

$275 + 578 =$

$438 + 222 =$

$782 + 587 =$

$479 + 211 =$

$734 + 115 =$

$339 + 421 =$

$637 + 302 =$

$509 + 437 =$

$806 + 402 =$

$682 + 339 =$

$990 + 101 =$

Afasiakeskus©Päivi Asiainen

6. Kirstin kisat

Onko vai ei?

Kysy nopeasti, vastaus on annettava välittömästi? Anna vastaajille punainen ei-kortti ja vihreä kyllä-kortti.

1. Onko Tampereen suuntanumero 03? Kyllä
2. Onko Kuolleessa meressä kaloja? Ei
3. Onko huuhkaja yhtä kuin tunturipöllö? Ei
4. Onko leppäkertun toinen nimi seitsenpistepirkko? Kyllä
5. Onko yleinen hätänumero 007? Ei, vaan 112
6. Onko ornitologi käärmetutkija? Ei
7. Onko Fiat italialainen auto? Kyllä
8. Onko käki muuttolintu? Kyllä
9. Onko juoru kukka? Kyllä
10. Nouseeko aurinko lännestä? Ei
11. Syntyikö Mooses Egyptissä? Kyllä
12. Onko joulupäivä 24.12.? Ei
13. Onko jalopeura hirvieläin? Ei
14. Oliko Salomo Daavidin poika? Kyllä
15. Onko maaliskuussa 31 päivää? Kyllä
16. Onko vappu 1. huhtikuuta? Ei
17. Onko valovuosi aikamitta? Ei
18. Opiskeliko Martti Luther lakia? Kyllä
19. Onko nyrkkeilykehä pyöreä? Ei
20. Oliko Kallio presidenttinä ennen Relanderia? Ei
21. Polttiko Winston Churchill piippua? Ei
22. Onko Tampereella Aleksis Kiven patsas? Kyllä
23. Ammuttiinko Abraham Lincoln? Kyllä
24. Onko potomania juomahimo? Kyllä
25. Voiko Matti olla siskonsa mummon pojanpoika? Kyllä
26. Voiko ihminen nähdä värillisiä unia? Kyllä
27. Voiko intiaanit lähettää todellisia viestejä savumerkeillä? Kyllä
28. Syökö petoeläin toisia eläimiä? Kyllä
29. Onko kaikilla leijonilla upea harja? Ei
30. Onko rusakko talvella valkea? Ei
31. Voiko koivusta saada pihkaa? Ei
32. Onko sinipunainen sama kuin turkoosi? Ei
33. Onko kissankello punainen? Ei

(Koivula Kirsti 2013)

Peukalokyydillä maailmalle

Osallistujat vastaavat nostamalla peukut ylös, jos vastaus on kyllä, ja peukut alas, jos vastaus on ei. Kukin pitää itse lukua pisteistään.

1. Ovatko maailman meret yhteydessä toisiinsa? Kyllä
2. Onko Saksassa ollut keisareita? Kyllä, viimeinen Wilhelm II
3. Onko Eiffeltorni rakennettu 1900-luvulla? Ei, jo vuonna 1889
4. Onko paella Espanjan kansallisruoka? Kyllä
5. Onko Maastrichtin kaupunki Belgiassa? Ei, Hollannissa
6. Onko Hollannin nykyisen kuningattaren nimi Juliana? Ei, vaan Beatrix (edeltäjä Juliana)
7. Oliko Stalin Neuvostoliiton presidenttinä talvisodan syttyessä? Ei, vaan M. Kalinin
8. Onko Porvoo Suomen vanhin kaupunki? Ei, toiseksi vanhin
9. Onko Suomen ja Espanjan lipuissa samat värit? Ei, Espanjan lipussa punainen ja keltainen
10. Onko Tunisian pääkaupunki Tunis? Kyllä
11. Onko Sydney Australian pääkaupunki? Ei, Canberra
12. Onko Suomessa ja Kapkaupungissa kello yhtä paljon? Kyllä
13. Sijaitseeko Kansas City Missourin osavaltiossa? Kyllä
14. Onko Atlanta Georgian pääkaupunki? Kyllä
15. Onko Alatornion kunta olemassa? Ei, liitettiin Tornioon 1973
16. Onko Tanska kuningaskunta? Kyllä
17. Onko Ahvenanmaa Ruotsin itsehallinnollinen maakunta? Ei, vaan Suomen
18. Onko Somalia Afrikan länsirannikolla? Ei, itärannikolla
19. Onko Tykkimäen huvipuisto Lahdessa? Ei, vaan Kouvolassa
20. Perustiko Pietari Brahe Kristiinankaupungin? Kyllä
21. Onko Luxorin kaupunki Egyptissä? Kyllä
22. Onko Turkin ja Sveitsin lipuissa samat värit? Kyllä, punainen ja valkoinen
23. Onko Helsinki ollut jo yli 200 vuotta maamme pääkaupunki? Kyllä, vuodesta 1812 (2012 on 200-vuotisjuhlavuosi)
24. Onko Lillehammerin kaupunki Ruotsissa? Ei, Norjassa
25. Sijaitseeko Italia Välimeren rannalla? Kyllä

(Koivula Kirsti 2013)

Onko vaiko eikö?

1. Päätyykö kesäaika syyskuussa? Ei (vaan lokakuussa)
2. Onko Andorran kääpiövaltiolla rajaviivaa Italian kanssa? Ei
3. Onko lentomatkan kesto Helsingistä Tokioon noin 10 tuntia? On
4. Onko Bolivia Pohjois-Amerikassa? Ei (Etelä-Amerikassa)
5. Onko sekeli pituusmitta? Ei (painomitta)
6. Onko Saksan lipussa mustaa väriä? On
7. Onko setri lehtipuu? Ei (vaan havupuu)
8. Onko talvijuurekas syötävä sieni? On
9. Onko Kreikan lipussa risti? On
10. Onko kerubi enkeli? On
11. Onko Italia Apenniinien vuoristossa? On
12. Onko adventtipyhiä viisi? Ei (neljä)
13. Oliko tuhannen markan setelissä Andreas Chydeniuksen kuva? Oli
14. Onko boy lehmä portugalin kielellä? On
15. Onko roomalaisissa numeroissa L 50? On
16. Onko suopursu myrkyllinen kasvi? On
17. Onko Mauritania Aasiassa? Ei (Afrikassa)
18. Onko Toivo Kuula tunnettu kirjailija? Ei (vaan säveltäjä)
19. Onko otolaryngologi korva- ja kurkkulääkäri? On
20. Onko poro nopeampi juoksija kuin jänis? Ei
21. Onko iisoppi maustekasvi? On
22. Onko Monacon lipussa kruunu? Ei (vaan Liechtensteinin)
23. Onko varoitusliikennemerkki pyöreä? Ei (kolmikulmainen)
24. Onko leegio ja legioona sama? On
25. Onko banaanipuu puu? Ei (vaan ruohokasvi)
26. Onko lennon kesto Helsingin ja Vaasan välillä Finnairin reittilennolla n. 2 tuntia?
Ei (vain 50 minuuttia)
27. Onko patterikärpässieni syötävä sieni? Ei (vaan huvin myrkyllinen)
28. Onko Iso-Britannian ja Islannin lipuissa samat värit? On
29. Onko hyvää päivää italiaksi Bon appetit? Ei (vaan Bon giorno)
30. Onko Välimeressä delfinejä?

(Koivula Kirsti 2013)

Salamatietokilpa

Ohjaaja esittää jokaiselle vuorollaan kysymyksen, johon on heti vastattava ”kyllä” tai ”ei”. Jos vastaa väärin, putoaa. Kysymyksiä esitetään niin monta kierrosta, kunnes kaikki ovat pudonneet kilpailusta. Viimeksi jäänyt voittaa.

1. Kasvaako Afrikassa sekahedelmäpuita? - (ei sekahedelmäpuita kasva missään)
2. Onko elefantti maailman korkein eläin? - (kirahvi)
3. Onko haikara maailman suurin lintu? - (strutsi)
4. Onko gorilla maailman suurin ihmisen muotoinen apina? +
5. Onko tiikeri sama kuin jaguaari? -
6. Onko Afrikassa jääkarhuja? -
7. Onko Felix Leo leijona (latinankielellä)? +
8. Onko olemassa mustia jaguaareja? +
9. Voiko jaguaari tappaa krokotiilin? +
10. Onko lentäviä mattoja olemassa? -
11. Sijaitseeko ketunhäntä kainalossa? -
12. Onko unilukkari unelias kanttori? -
13. Onko lukutoukka eläin? -
14. Voiko kuun ja auringon nähdä yhtä aikaa? +
15. Onko ampaispesä tehty puusta? +
16. Onko nostokurki lintu? -
17. Onko kivitasku eräs kengurulaji? -
18. Onko tarhakäärme myrkyllinen? -
19. Onko kookospähkinän sisällä valkoista nestettä? +
20. Elääkö virtahepo ainoastaan Afrikassa? +
21. Onko haisunäätä sama kuin muurahaiskarhu? -
22. Pystyykö muurahaiskarhu kävelemään puussa? +
23. Onko kynttilänpäivä joulukuussa? -
24. Onko kantarelli sieni? +
25. Tehdäänkö makaroni vehnästä? +
26. Onko eno äidin veli? +
27. Onko Mazda automerkki? +
28. Onko kielo Suomen kansalliskukka? +
29. Onko äitienpäivä kesäkuussa? -
30. Onko jääkiekkjoukkueessa 8 pelaajaa? -
31. Onko vuodessa 52 viikkoa? +
32. Onko helmikuussa aina 28 päivää? -
33. Onko voro varas? +
34. Onko sarka kangasta? +
35. Voiko sika uida? +
36. Voiko kissa nähdä pilkkopimeässä? - (hämärässä)
37. Voiko lasi ruostua? -
38. Voiko ääni jäätyä? -
39. Voiko täysi-ikäinen sairastua lapsihalvaukseen? +

40. Onko lukutaidon hankkiminen vapaaehtoista? –
41. Pääseekö rippikoulun käymätön kirkolliseen avioliittoon? –
42. Onko Grönlanti maailman suurin saari? +
43. Onko naistenviikko kesäkuussa? –
44. Onko Rovaniemi Lapin maakuntakeskus? +
45. Onko lorvikatarri tauti? –
46. Onko issikka vuokra-ajuri? +
47. Onko annansilmä kukka? +
48. Onko timotei pojan nimi? +
49. Saako sinistä ja punaista sekoittamalla oranssia? –
50. Voiko nukkuva ihminen kävellä? +
51. Voiko lapista löytää jääkarhuja? –
52. Voiko jalalla oppia kirjoittamaan? +
53. Voiko maidosta tehdä kuivaa jauhetta? +
54. Onko suomuurain karpalo? –
55. Onko velikulta oma veli? –
56. Onko nutipää kalju? –
57. Onko puutiainen lintu? –
58. Onko niskavilla puuvillakasvi? –
59. Onko shihzu koirarotu? +
60. Voiko pitkää nenää näyttää kohteliaisuudesta? –
61. Voiko Suomesta mennä Ruotsiin kävelemällä? +
62. Voiko äyskärillä ammentaa vettä? +
63. Voiko eläin oppia nauramaan ja itkemään? –
64. Voiko suomalainen lapsi oppia puhumaan mitä kieltä tahansa? +
65. Onko mänty petäjä? +
66. Onko margariini voita? –
67. Onko anorakki koira? –
68. Onko sääski hyttynen? +
69. Onko Juha Mieto kotoisin Jalasjärveltä? –
70. Onko tikli lintu? +
71. Onko kalakukko eräs lintulaji? –
72. Onko merisiili sukua tavalliselle siilille? –
73. Onko Amerikassa silmälasikäärmeitä? –
74. Onko olemassa lintuja, jotka eivät osaa lentää? +
75. Onko kärpäsellä kuusi jalkaa? +
76. Onko Ruotsissa presidentti? –
77. Onko lehmä kavioeläin? –
78. Onko kani sukua ketulle? –
79. Onko Niagara Afrikassa? –
80. Onko dreeveri kissalaji? –
81. Onko kirvinen lintu? +
82. Onko sopraano miesääni? –
83. Onko parfyymi kangasta? –

84. Onko valas kala? –
85. Onko kelkkailu olympialaji? +
86. Onko Kenia Kiinassa? –
87. Onko Senegal ruukkukasvi? –
88. Onko Tansanian virallinen kieli tankero? –
89. Onko kastinjako kastemadon lisääntymistä? –
90. Onko Afrikka valtio? –
91. Onko pakana kristityn vastakohta? +
92. Onko katiska kalanpyydys? +
93. Onko pihamatto pihamaa? –
94. Onko sinivuokko Hämeen maakuntakukka? +
95. Onko anopinkieli osa ihmisruumissa? –
96. Päättyykö Saimaan kanava Laatokkaan? –
97. Onko rinkka kantolaite? +
98. Onko biljoonassa 12 nollaa? +
99. Onko etikka mauste? –
100. Onko moraali maalaji? –
101. Onko ankkuri rakkauden vertauskuva? –
102. Onko atrain kasvi? –
103. Onko fregatissa kolme mastoa? +
104. Onko pyöriäinen kulkuneuvo? –
105. Onko puosu jalkine? –
106. Onko solmu nopeusmitta? +
107. Onko kuhankeittäjä lintu? +
108. Onko kirjanpainaja kuoriainen? +
109. Onko kissankulta kivi? +
110. Onko Oulun nimi ruotsiksi Uleåborg? +
111. Onko vuokatti eläin? –
112. Onko kirjekyyhky lintu? +
113. Onko saivo tunturijärvi? +
114. Onko hepokatti kissarotu? –
115. Onko harppuuna soitin? –
116. Onko kuuma koira eläin? – (hot dog)
117. Onko pantteri leopardi? +
118. Onko kaviaari koristekasvi? –
119. Onko papintappaja hyönteinen? +
120. Merkitseekö shaloom pujottelumäenlaskua? – (rauha)
121. Onko siansorkka solmu? +
122. Onko ikoni pyhäkuva? +
123. Onko köli juoma? –
124. Onko Matinpäivä helmikuussa? +
125. Onko helluntai aina toukokuussa? –
126. Onko Mooses Uuden Testamentin henkilö? –
127. Kuuluuko vesivaaka horoskooppimerkkeihin? –

128. Onko diakoni italialainen hevosrotu? –
129. Onko hortonomi puutarhuri? +
130. Onko falsetti laulua? +
131. Onko mau-mau-miehet kissansyöjiä? –
132. Onko koraali riutta? –
133. Onko fossiili naarassiili? –
134. Ovatko Appalakit turkishattuja? –
135. Onko liperi lääkekasvi? –
136. Onko filologia kielitiede? +
137. Onko vintilä pora? +
138. Onko luuvelli luustotauti? –
139. Onko Samaria terveysjuoma? –
140. Oliko Pietari Suuri yksi Jeesuksen 12:sta opetuslapsesta? –
141. Kuuluuko saukko kissaeläimiin? –
142. Onko husaari ratsumies? +
143. Merkitseekö autonomia poliittista itsehallintoa? +
144. Oliko Laika avaruuskoira? +
145. Kasvaako kuussa perunaa? –
146. Oliko Johannes Kastajan äidin nimi Elisabet? +
147. Muuttuiko Loot suolapatsaaksi? – (vaimo)
148. Oliko Benjamin Jaakobin nuorin poika? +
149. Oliko Muhammed Ali profeetta? –
150. Onko maailman ihmisistä noin joka kolmas kristitty? +

(Koivula Kirsti 2013)

Sananlaskujen sanomaa

Hassuja sananlaskuja: Ohjaaja valitsee osallistujien määrän mukaan sananlaskuja yhden kuktakin varten. Kirjoita lapuille (tai suurena, kopioi ja leikkaa) sananlaskujen alku- ja loppuosat erikseen, ja jaa osallistujille kumpaakin yhden. Kukin vuorollaan lukee lappunsa, aloittaen 'parempi'-alkuisen sanan lapulla. Syntyy uusia hassunkurisia sananlaskuja, mutta lopuksi ohjaaja lukee sananlaskut kirjasta oikeassa asussaan.

Tietokilpailu: Ohjaaja lukee sananlaskun alkuosan ja vastaukseksi kysyy loppuosaa. Kunkin sananlaskun jälkeen pohditaan, mitä sillä tarkoitetaan ja onko asiassa vinha perä!

Parempi leipä...	kuin kulta nälässä.
Parempi armo..	kuin uhkaus.
Parempi päivä elettyä...	kuin kaksi kuoltuna.
Parempi oma paha...	kuin toisen hyvä.
Parempi vähän annettu...	kuin paljon luvattu.
Parempi viikko miettiä...	kuin päivä tehdä turhaa työtä.
Parempi laiha sopu...	kuin lihava riita.
Parempi karvas totuus...	kuin makea valhe.
Parempi tuttu paha...	kuin tuntematon hyvä.
Parempi pyy pivossa...	kuin kymmenen oksalla.
Parempi myöhään...	kuin ei milloinkaan.
Parempi virsta väärään...	kuin vaaksa vaaraan.
Parempi katsoa...	kuin katua.
Parempi lehmä lypsää...	kuin tappaa.
Parempi syönyt syöttää...	kuin kuollutta kostuttaa.
Parempi ryppy kengässä...	kuin rakko varpaassa.
Parempi vanhan parran alla...	kuin nuoren vallan alla.
Parempi tyhjä kukkaro...	kuin lainattu raha.
Parempi rikkaan ruoka jäämään...	kuin köyhän vatsa repeämään.
Parempi antaa...	kuin ottaa.
Parempi kerran...	kuin ei koskaan.
Parempi kunniaa kourallinen...	kuin häpeää helmallinen.
Parempi palanen leipää...	kuin kappale kultaa katovuonna.
Parempi maassa...	kuin jumalattoman suussa.

(Koivula Kirsti 2013)

Vastaa nopeasti

1. Kuuluuko Pohjantähti Ison Otavan tähdistöön? (ei, vaan Pienen Otavan tähdistöön)
2. Ovatko Italia ja Ranska maailman suurimpia viinintuottajia? (ovat)
3. Onko tiltalti uunilintulaji? (on)
4. Onko mohair mokkanahkaa? (ei, vaan villaa)
5. Onko helatorstai liputuspäivä? (ei)
6. Ovatko simpukat nilviäisiä? (ovat)
7. Päätyykö vanhempien elatusvelvollisuus, kun lapsi on 17 vuotta?
(ei, vaan kun lapsi on 18 vuotta)
8. Onko villikaali ja hullukaali sama kasvi? (on)
9. Onko maapallolla paljon muuttokyyhkyjä?
(ei, on kokonaan hävinnyt runsaan metsästyksen ansiosta)
10. Saako henkilöautokortin 17-vuotiaana? (ei vaan 18-vuotiaana)
11. Onko Pööpeli kaupunki Virossa? (ei)
12. Onko laktoosi maitosokeria? (on)
13. Onko opus latinaksi teos? (on)
14. Voidaanko avioliitto solmia vapaaehtoisella sopimuksella?
(ei, vaan kirkollinen tai siviilivihkiminen)
15. Onko Los Angeles USA:n toiseksi suurin kaupunki? (on)
16. Onko burn out loppuunpalamisen tila? (on)
17. Onko purukumi lailla kielletty Singaporessa?
(on, paitsi apteekista saatavat terveysvaikutteiset purukumit)
18. Onko Akaa kaupunki? (on)
19. Yleistykö televisio suomessa 1960-luvulla? (kyllä)
20. Harrastaako URSA tähtitiedettä? (kyllä)
21. Onko foxtrot kilpatanssin vakiotansseja? (on)
22. Onko lansetti veitsi? (on)
23. Onko sentteri koirarotu? (ei, mutta setteri on)
24. Onko sinimailanen palkokasvi? (on)
25. Onko Tangajika-järvi yksi maailman suurimmista järvistä? (on)
26. Onko Espanjan lippu sinivalkoinen? (ei, vaan punakeltainen)
27. Onko kopeekka ruplan kymmenesosa? (ei, vaan sadasosa)
28. Onko kullan kemiallinen merkki Hg? (ei, vaan elohopean)
29. Onko Luxemburgissa perustuslaillinen monarkia? (on)
30. Onko Itä-Rooman valtakunta tunnettu paremmin nimellä Bysantti? (on)
31. Oliko Miina Sillanpää sosiaaliministeri? (oli)
32. Onko Kökar kunta Turun saaristossa? (ei, vaan Ahvenanmaan itäsaaristossa)
33. Onko kuunari kaksimastoinen purjealus? (on)
34. Onko perämeri Pohjanlahdessa? (on)
35. Onko maakari mestari? (on)
36. Onko lilliputti pienikasvuinen olento? (on)
37. Onko publikaani ja pelikaani sama? (ei)
38. Onko tehtaan omistaja ja asean luoti sama? (on, patruuna)

39. Onko laamanni laamaeläin? (ei, vaan tuomarin arvonimi)
40. Onko vauhko akka? (on)
41. Onko linjaali viivoitin? (on)
42. Onko lepinkäinen lintu? (on, varpuslintu)
43. Onko liimakko hevonen? (ei, vaan liinakko)
44. Onko Ranskan ja Hollannin lipuissa samat värit?
(on; sininen, valkoinen ja punainen)
45. Onko Englannin lipussa risti? (on)
46. Onko huumari astia? (on)
47. Onko tupakointi vaarallista? (on)
48. Onko Itävallan ja Tanskan lipuissa samat värit?
(on, punainen ja valkoinen)
49. Onko sakset yksikkösana? (ei)
50. Onko sauna kaikilla kielillä sama? (ei, esim. ruotsiksi bastu)

(Koivula Kirsti 2013)

VINKKI: lisää samanlaisia visoja löytyy runsaasti Kirsti Koivulan eri teoksista. Tässä vielä listattuna muutamia edellisten kaltaisia.

Joka leikillä lähemmä

Veikkaa tai tiedä sivu 55

Veikaten voitot sivu 69

Veikkaa ellet tiedä sivu 83

Arvon ansaitsette

totuus-kysymyksiä sivu 35

Maalaismaisemissa sivu 91

Keitä lauluista löytyy sivu 96

Värikkäitä virikkeitä

väriveikkaus sivu 39

veikkaus sivut 68-72

kirjallisuusveikkaus sivu 90

abc veikkaus sivut 96-97

onpas eipäs sivut 98-99

Iltamme iloksi

kasvitietokilpailu sivu 71

ammatteja kautta aikojen sivu 85

LÄHTEET

- Aalto, Anna 2015. Sosiaaliohjaaja Riistavuoren monipuolinen palvelukeskus. Helsingin kaupunki.
- Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Ryttylä: My Generation.
- Aalto, Mikko 2014. Minusta meiksi. Espoo: My Generation.
- Aaltonen, Tarja 2005. Haastattelun rajoilla. Afaattisen puhujan haastatteleminen. Teoksessa Johanna Ruusuvuori & Liisa Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 163–188.
- Aivoliitto 2013. Tietoa aivoverenkiertohäiriöistä. Selkoesite.
- Aivoliitto 2016. Afasia. http://www.aivoliitto.fi/aivoverenkiertohairio_%28avh%29/perustietoa_avh_sta/afasia
- Asiainen, Päivi 2016. Ryhmäohjaaja. Aivohalvaukseen sairastuneiden palvelukeskus Afasia-keskus.
- Brand Sari, Holmi Markku & Kuikka Anu (toim.) 2013. Avain osallisuuteen. Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin 1. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2013. Vanhus- ja lähimmäis-palveluliitto ry (Valli).
- Burakoff, Katja & Haapala Peppi 2013. Kohdaten. Opas vuorovaikutukseen muistisairaana ihmisen kanssa. OIVALLA vuorovaikutukseen -hanke 2009-2012. <http://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Julkaisut/Kohdaten%20NETTI.pdf>.
- Hansen, Maija 2015. Seniori hyvinvointitreenit – hyvää mieltä ja oloa ryhmästä. Opas ohjaajille. Mieli- Suomen mielenterveysseura. http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/seniori_hyvinvointitreenit_final_web.pdf
- Heiskanen, Tuula & Hiisijärvi, Seija i.a. Vertaisryhmä ja sen ohjaaminen. Viitattu 23.10.2015. <http://www.ela.fi/akatemia/ryhmienohjaaminen.php>.
- Hiisijärvi Seija; Heiskanen, Tuula & Blomberg Kirsi i.a. Elä! –työkalupakki vertaisryhmien ohjaajille. <http://www.ela.fi/akatemia/tyokalupakki.php>.
- Holm, Jaana 2010. Ihmisen kohtaaminen ja arvostava vuorovaikutus. Teoksessa Tanja Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 51-59.
- Hyväri, Susanna 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Marianne Nylund ja Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 214–235.
- Jantunen, Eila 2008. Osalliseksi tuleminen – masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Jantunen, Eila 2010. Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Teoksessa Terhi Laine, Susanna Hyväri & Päivi Vuokila-Oikkonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 85–98.
- Jauhiainen, Riitta & Eskola, Marjatta 1994. Ryhmäilmiö. Helsinki: WSOY.
- Jyrkämä, Jyrki 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-Kustannus, 195–217.
- Jyrkämä, Jyrki 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehykseksi. Gerontologia 4, 190–203.
- Jyrkämä, Jyrki 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Eino Heikkinen, Jyrki Jyrkämä, Taina Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 421–425.

Jyrkämä, Jyrki. Toimijuus ja terveyden edistäminen. Teoksessa Anita Näslindh-Ylispangar Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita, 143-152.

Jyrkämä, Oili 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin. Teoksessa Tanja Laatikainen(toim.) Vertais-toiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 25–49.

Järvinen, Ritva & Taajamo, Terhi 2006. Vertaisryhmän ohjaajan käsikirja. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Kallio, Tarja 2003. Kalkatuskapsäkki. Ryhmän ohjaajan käsikirja. Lahden lähimmäispalvelu RY.

Kataja-Rahko Minna 2015. Sosiaaliohjaaja Riistavuoren monipuolinen palvelukeskus. Helsingin kaupunki. 1.1.2016 lähtien sosiaaliohjaaja Läntinen omaishoidon toimintakeskus. Helsingin kaupunki.

Kaukkila, Veli & Lehtonen, Elisa 2007. Ryhmästä enemmän: käsikirja ryhmäohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-tuotanto.

Kauppila, Päivi Annika; Silvonen, Jussi & Vanhalakka-Ruoho, Marjatta 2015. Toimijuus, ohjaus ja elämänkulku. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 12.3.2016. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1747-8/urn_isbn_978-952-61-1747-8.pdf.

Koivula Kirsti. Teokset Joka leikillä lähemmä uudistettu painos 2013. Arvon ansaitsette 2013, Värikkäitä virikkeitä uudistettu painos 2013. Iltamme iloksi uudistettu painos 2013.

Laimio, Anne & Karnell, Sonja 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Tanja Laatikainen(toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 9–19.

Laine, Minna 2013. Mielen Voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/465>.

Laine, Minna, Fried, Suvi, Heimonen, Sirkkaliisa, Kälkäinen, Salla 2015. Mielen hyvinvoinnin silta. Opas keskusteluryhmän ohjaajalle. Ikäinstituutin Vanhuuden Mieli –projekti. <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/488>.

Leskinen, Eija, 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS-Kustannus, 2009. <https://www.ps-kustannus.fi/ryhmatoimimaan.html>.

Levo, Tarja & Kuikka, Anu 2015. Mun tarina, sun tarina. Tarinallisen ryhmätoiminnan menetelmä. Eläkeliitto TunneMieli –hanke. http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Mun_tarina__Sun_tarina_menetelmae_2015.pdf.

Levo, Tarja 2015. Tehdään yhdessä. Luontoaiheinen ryhmätoiminta Eläkeliitto RY. <http://www.tunnemieli.fi/binary/file/-/id/1/fid/216>.

Lumme-Sandt, Kirsi. 2005. Vanhan ihmisen kohtaaminen haastattelutilanteessa. Teoksessa Ruusu vuori, J. & Tiittula, L. (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 125–144.

Luukkonen 2014. Taulukko 1 – Satukaava – Sovellus Kenn Adamssin harjoitteesta Story Spine Adams 2013.

Malte-Colliard, Katri & Lampo Marjukka (toim.) 2013. Voimaa taiteesta - Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu, Tampereen yliopisto. http://www.voimaataiteesta.fi/uploads/pdf/Voimaa_tauteesta.pdf

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015. Leikkivinkit. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/tutustumisleikit/

Martin, Minna; Heiska, Hanna; Syvälahti, Anne. & Hoikkala, Marianna. 2012. Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Helsinki: YO terveydenhoitosäätiö. <http://www.yths.fi/>

filebank/1546-Satoa_ryhmasta.pdf

Mielenterveystalo 2016. Seniori hyvinvointitreenit - Itsenäiset harjoitukset. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_ikaihmissen_mielenterveydesta/hyvinvointiharjoitukset/Pages/seniori_hyvinvointitreenit-ryhmaharjoitukset.aspx.

Mikkola, Tuula 2009. Sinusta kiinni - Tutkimus puolisoahoivan arjen toimijuuksista. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. A., Tutkimuksia 21. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Niemistö, Raimo 1999. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Helsingin yliopisto, Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.

Nylund, Marianne 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Marianne Nylund ja Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 195–213.

Pajunen, Adela & Leppänen, Marko i.a. Pappa pitkospuille, mummo marjaan! Opas ikäihmistien luontopolulle. Suomen luonnonsuojeluliitto.

Pennington, Donald 2002. The social psychology of behaviour in small groups. Hove: Psychology Press.

Pitkälä, Kaisu; Routasalo, Pirkko; Blomqvist, Lisbeth; Mäntyranta, Taina 2007. Ryhmäilmiöitä ikääntyneiden taide- ja virikeryhmissä. Teoksessa Kaisu Pitkälä, Pirkko Routasalo, Lisbeth Blomqvist (toim.) Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntouksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 5. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Riila, Mari 2014. Hoitotyön asiantuntija. Helsingin kaupunki. Omaishoitopariskuntien kuntosali- ja vertaistukiryhmä. Tiivistelmä. Tuloste tekijän hallussa.

Rissanen, Päivi 2015. Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta. Helsinki: Kuntoutussäätiön tutkimuksia 88/2015. http://www.kuntoutussaatio.fi/files/2116/Paivi_Rissanen.pdf.

Salovaara Reija (toim.) 2004. Tulevaisuuden muistelu. Opetushallitus, Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja sisäasiainministeriön poliisiosasto. Saatavissa: [www.mll.fi /@Bin/22495/Tulevaisuuden+muistelu.pdf](http://www.mll.fi/@Bin/22495/Tulevaisuuden+muistelu.pdf).

Sovio, Susanna 2011. Kuva auttaa muistamaan ja tuntemaan - kuva muistelemisen välineenä. Kanta-Hämeen POLKKA -hanke 2009 – 2011.

Stadian ammattikorkeakoulun toimintaterapian koulutusjakso.

Stenberg, Taina 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Ikäinstituutti. <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/697>.

Tedre, Silva 2007. Vanhuuden vahvat ja avuttomat. Teoksessa Seppänen, Marjaana, Karisto, Antti & Kröger, Teppo (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-Kustannus, 95–119.

Tummavuori, Irene & Vilo, Riikka 2005. Ikääntyneiden ryhmien ohjaaminen. Teoksessa Ari Marjovuori, Kaisu Pitkälä, Pirkko Routasalo (toim.) Senioripysäkin ryhmäterapia psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 8. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Vahvike 2015. Aineistoa ryhmätoiminnan ohjaamiseen ja vahvistamiseen. Vanhustyön keskusliitto. <http://www.vahvike.fi>.

Viikka, Salla; Ruuskanen, Annukka; Räsänen, Jenni; Mikkonen, Susanna 2015. Tohveleissa teatteriin. Teatteri Takomon käsikirja vanhustyön ja teatterin yhdistämiseen. http://www.teatteritakomo.fi/web/wp-content/uploads/2016/01/tohveleissateatteriin_screen.pdf.

Virkola, Elisa 2014. Toimijuutta, refleksiivisyyttä ja neuvotteluja. Muistisairaus yksinasuvan naisen arjessa. Jyväskylä: University of Jyväskylä. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/42804/978-951-39-5568-7_vaitos25012014.pdf?sequence=1.

Virtanen, Tuija 2015. Sosiaaliohjaaja Riistavuoren monipuolinen palvelukeskus. Helsingin kaupunki.

Ylä-Outinen, Tuulikki 2012. Ikäihmisten arki – Kotona asuvien ja palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia jokapäiväisestä elämästä. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0974-9/urn_isbn_978-952-61-0974-9.pdf

Zehner, Minna & Valokivi Heli 2008. Hoivan tarpeessa, hoivan keskiössä. Teoksessa Päivi Lipponen (toim.) Rakas velvollisuus. Omaishoitajan arjen haasteet. Helsinki: Kirjapaja, 181–204.

VINKKI:

Vahvike

Ryhmän ohjauksesta: <http://www.vahvike.fi/fi/ryhman-ohjaaminen>
Erilaisia oppaita on kerätty osoitteessa: <http://www.vahvike.fi/fi/kirjallisuus/kategoria/opas>

Erilaisia tulostettavia materiaaleja: <http://www.vahvike.fi/fi/ryhman-ohjaaminen/tulostettavaa-materiaalia>

Ikäinstituutin julkaisuja

Elämäntaidon eväät-hanke: <http://www.ikainstituutti.fi/tutkimus+ja+kehittaminen/elamantaidon+evaat/>

Valmistuneita hankkeita: <http://www.ikainstituutti.fi/tutkimus+ja+kehittaminen/valmistuneita+hankkeita/>

LIITTEET:

Ilmeasteikko

Ikkunat

Kello

Vuodenajat

Suomen kartta

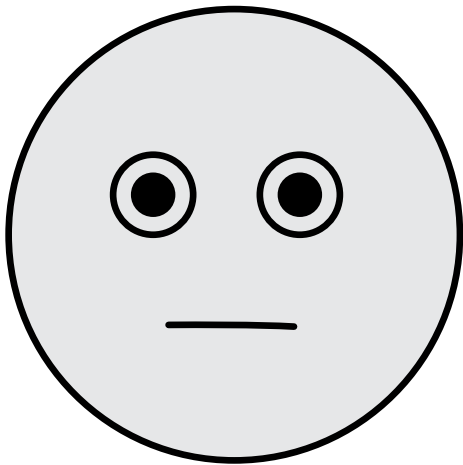
Kodin kartta

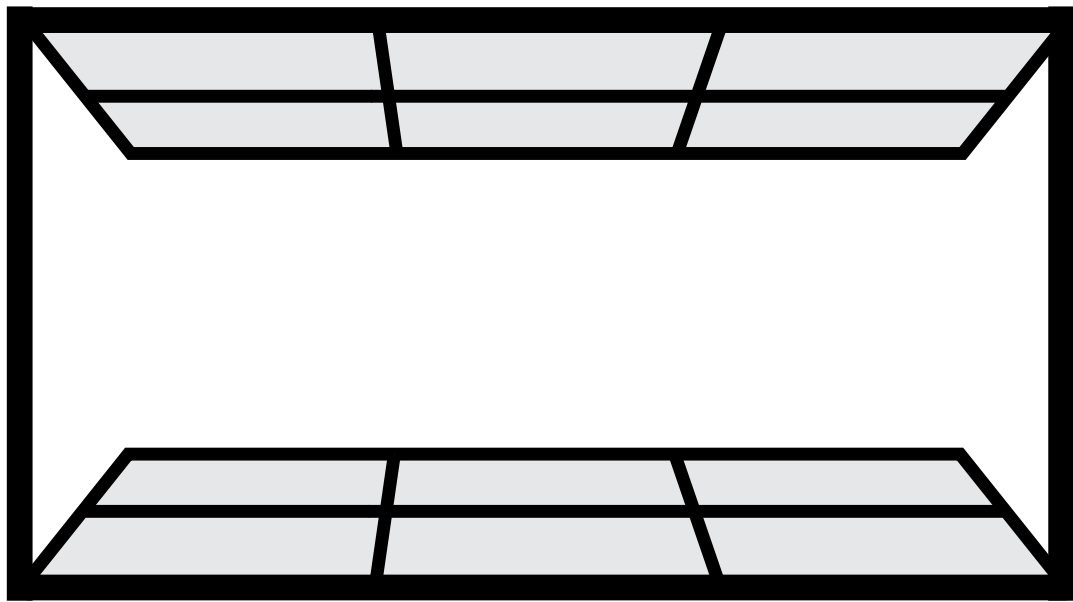
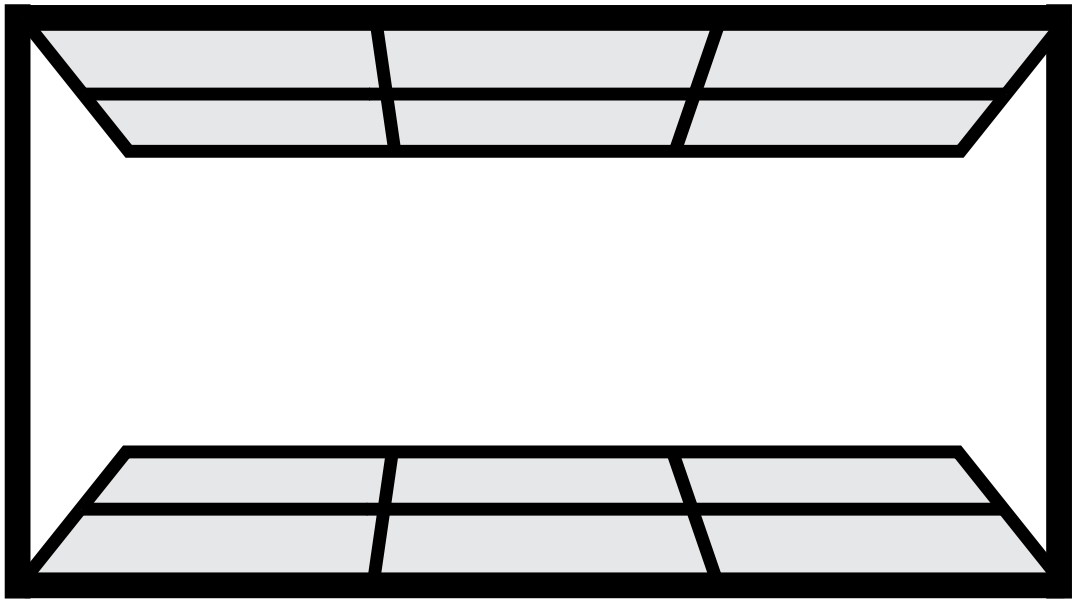
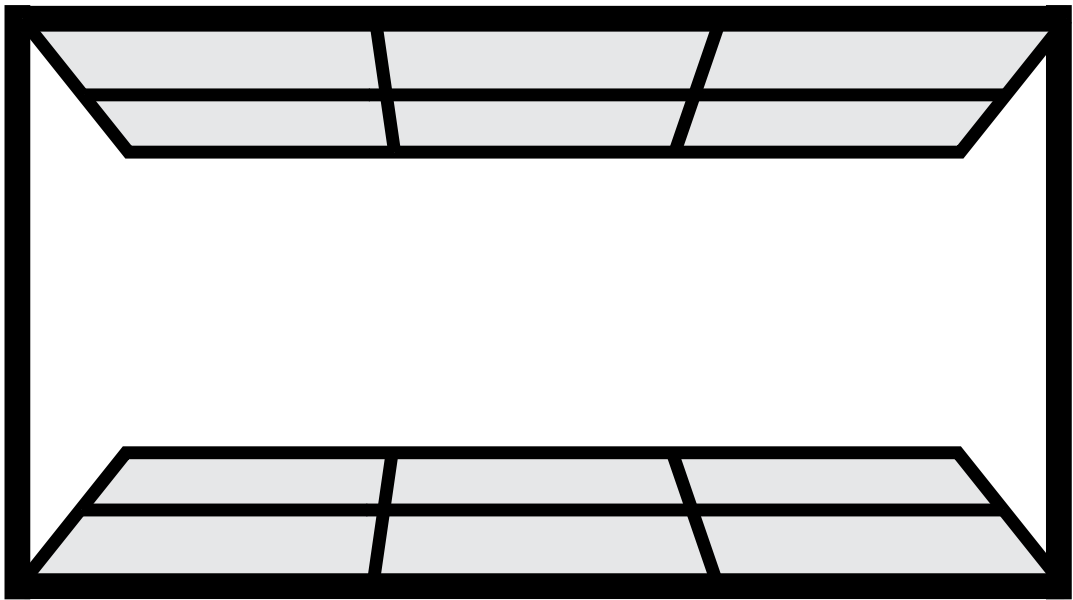
Ihmishahmo

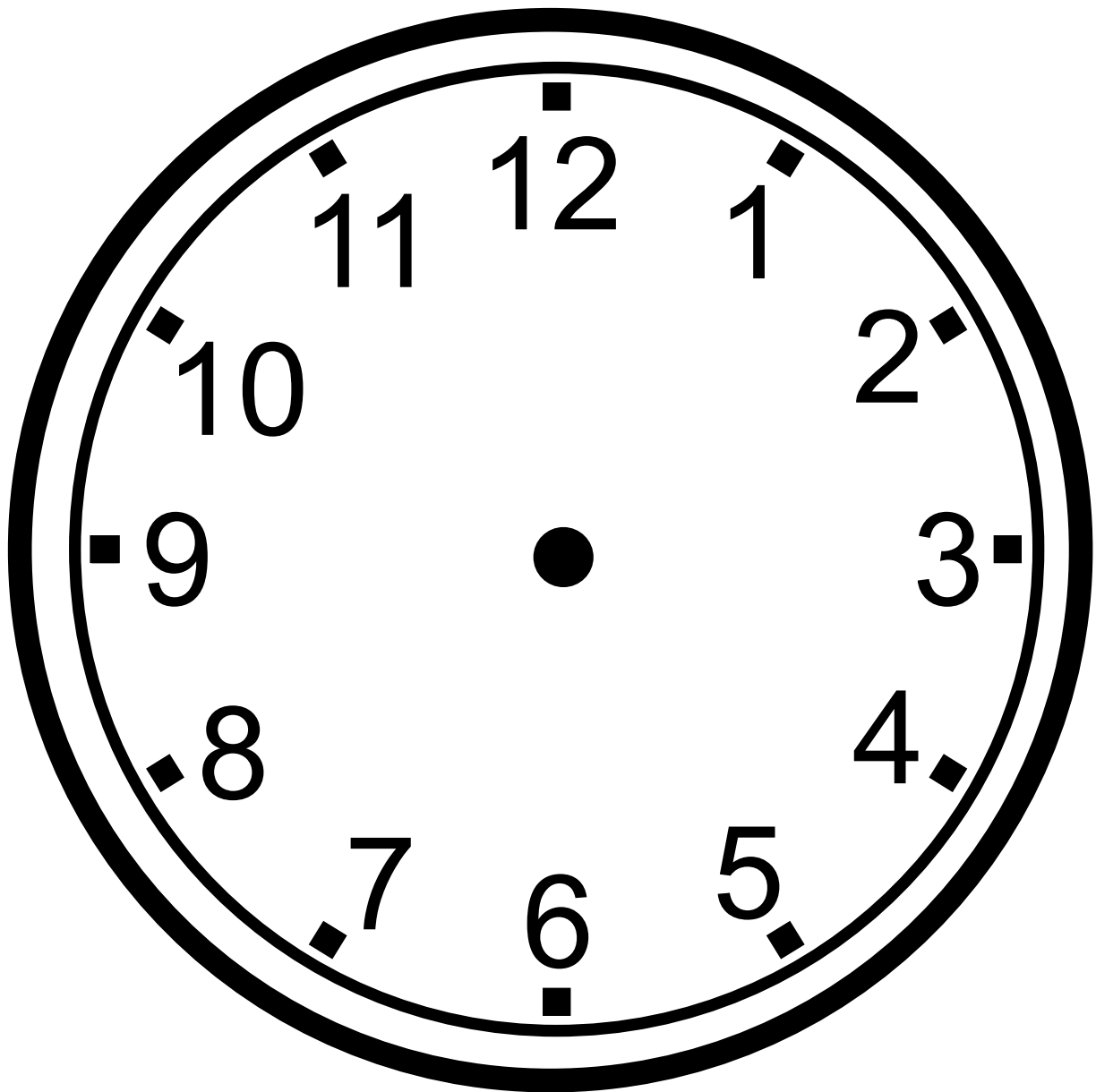
Osallistujien palautekaavio

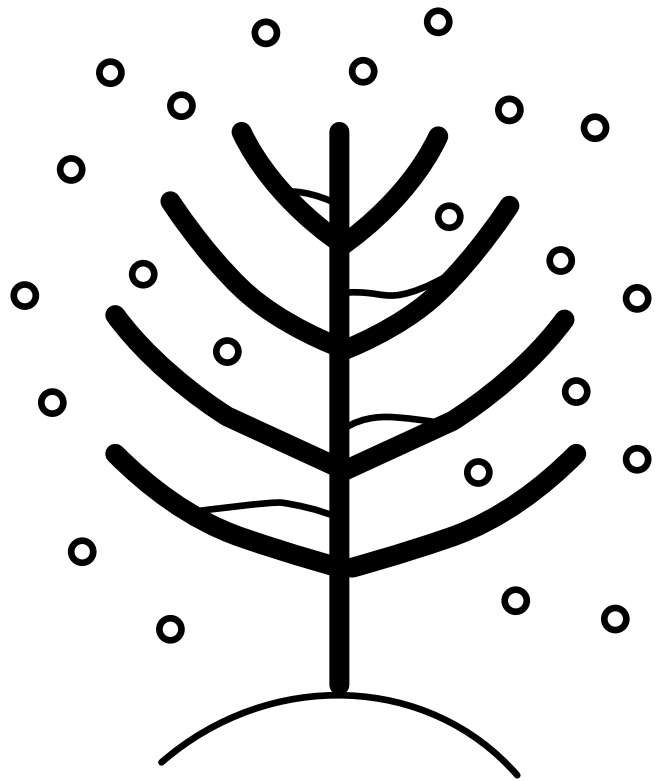
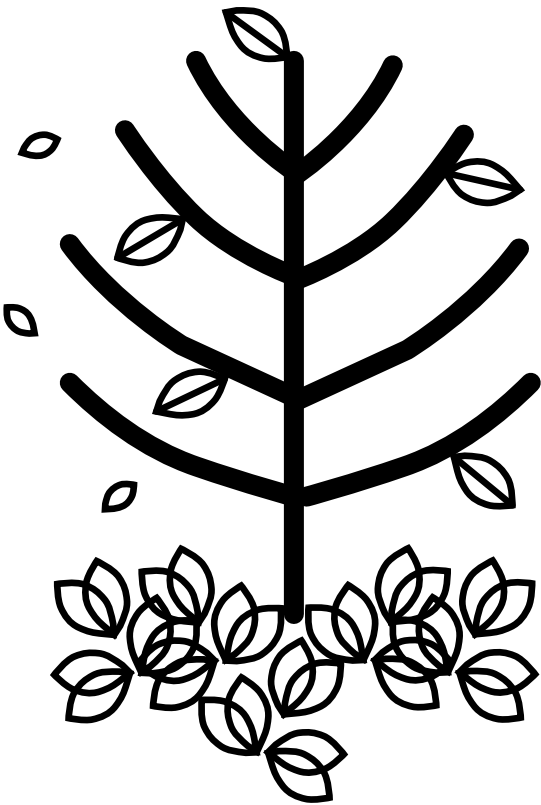
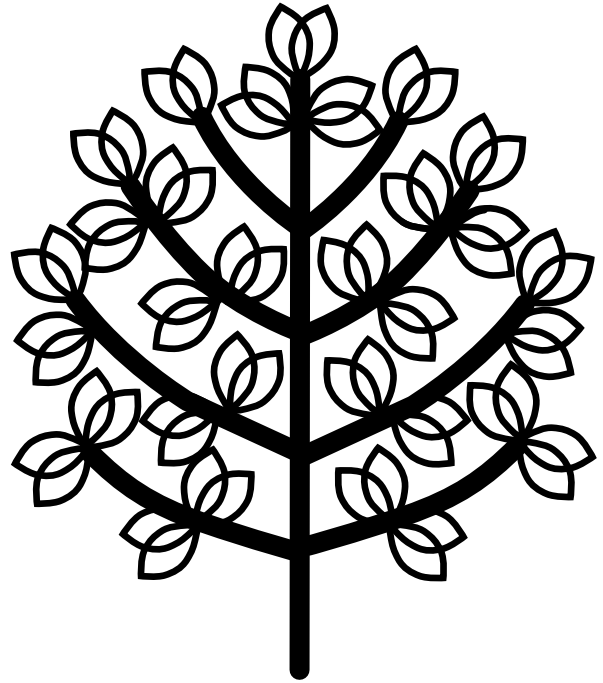
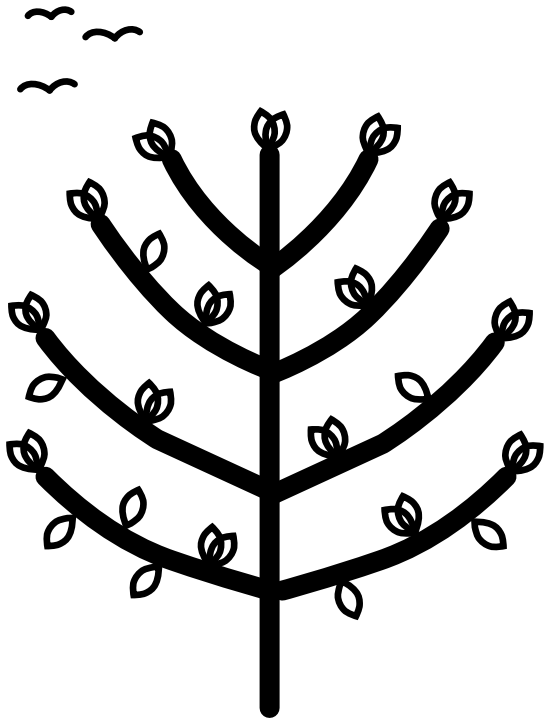
Kyllä ja ei kortit: http://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Kylla_ja_ei.pdf

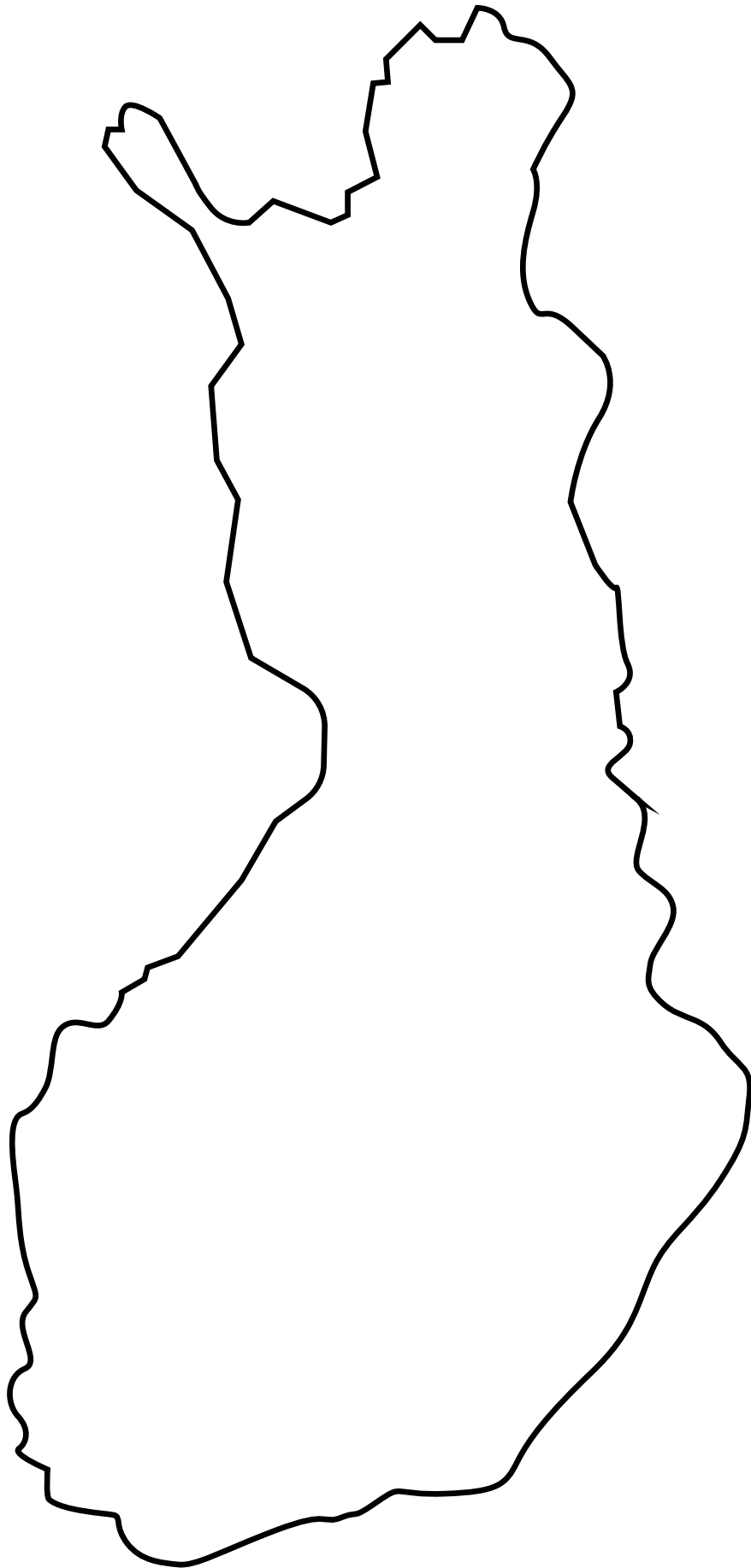
Tähtiasteikko: http://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Tahti_asteikko.pdf

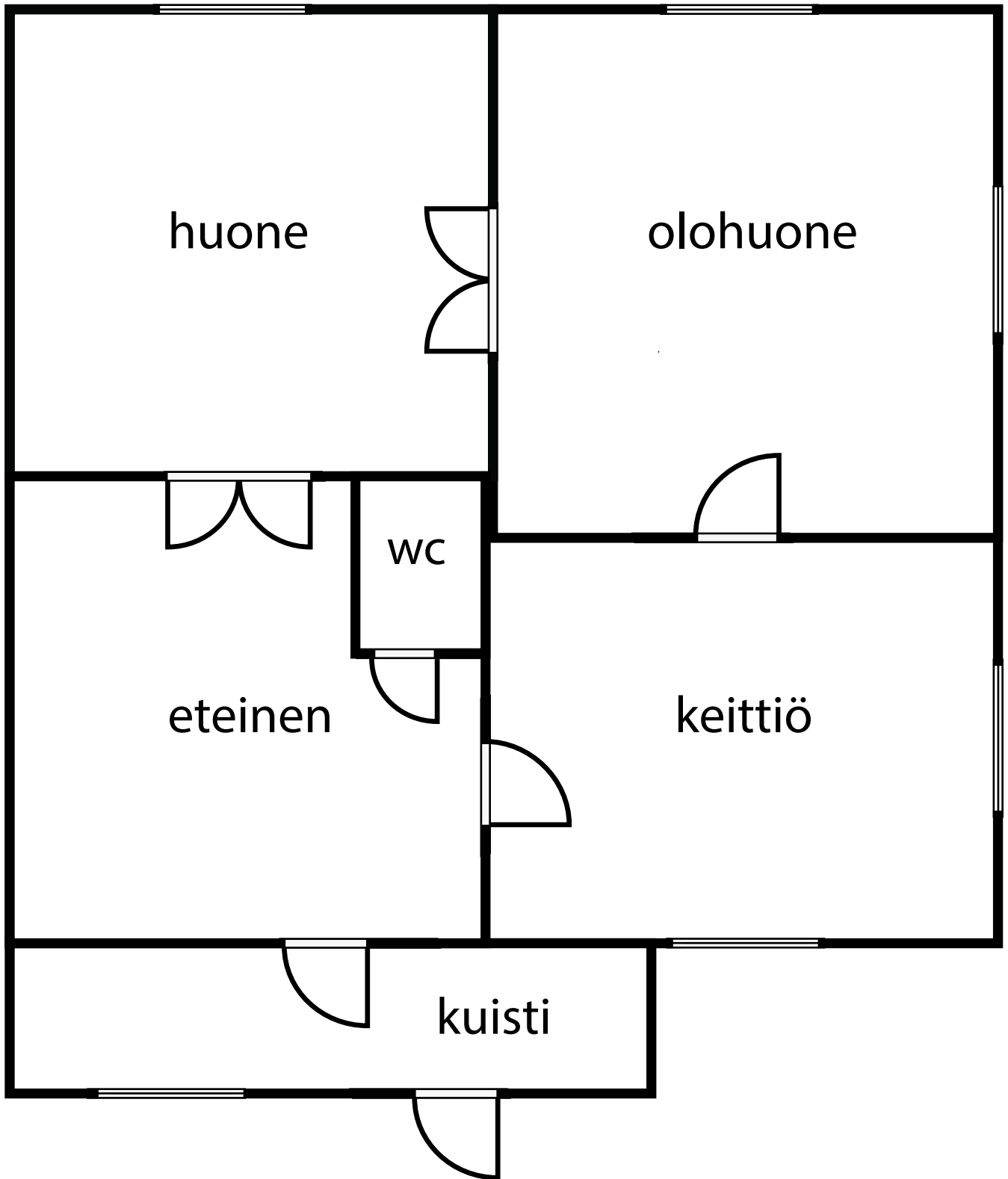


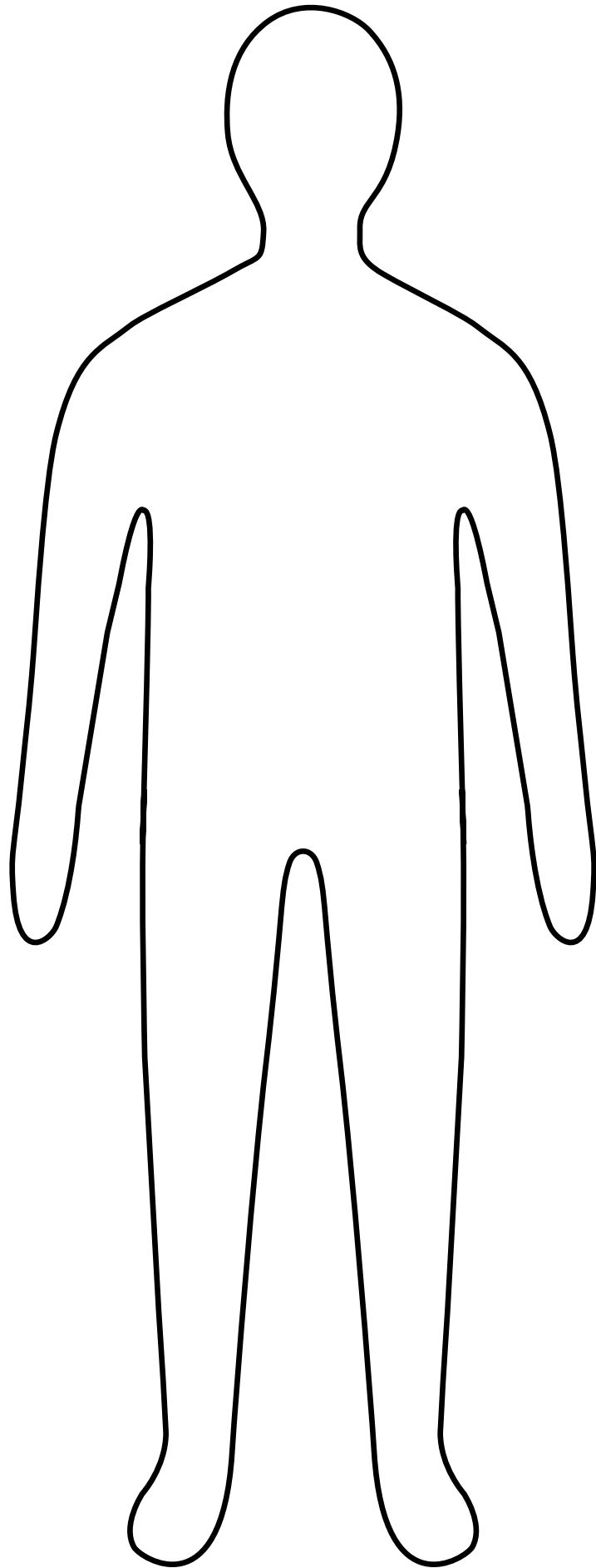












PALAUTEKAAVIO

	samaa mieltä	melko samaa mieltä	en osaa sanoa	melko eri mieltä	eri mieltä
Toiminta vastasi odotuksiani					
Toiminta virkisti mieltäni					
Toiminnasta sai hyvää mieltä					
Toimintakertoja oli riittävästi					
Toimintakertojen ajankohta oli sopiva					
Olen tyytyväinen ryhmänohjaajien työskentelyyn					



Julkaisun sähköinen osoite:

Ideakansion toteutus: Anna Henriksson, Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Taitto: Jari Partanen

Liitteiden kuvitus: Sanna Suonpää

Kuvat: Anna ja Aino Henriksson