



Elämänpolun risteyksessä – aineisto eläkkeelle siirtymisen tueksi

Annikka Immonen & Marjaana Kanerva



seurakuntaopisto

Sisällysluettelo

Johdanto

Eläkkeelle siirtyminen on muutos.....	4
Muistelumatkalle: menneen kautta tulevaan	4

Eväitä ohjaajan reppuun

Ihmis- ja oppimiskäsitys työskentelyn perustana.....	6
Työkirjan käyttäminen.....	6
Ryhmän ohjaaja.....	6
Ryhmän muodostaminen.....	6
Mallikutsu.....	7
Kokoontumiskerran kesto ja rakenne.....	8
Yhteistyön periaatteet.....	9
Elämäkatsomuksen merkitys.....	10
Vinkkejä työskentelyn tueksi.....	10
Ohjaamisesta pähkinänkuoressa.....	12
Ohjaajakortit.....	12
Ryhmän rakentumisen vaiheet.....	13
Matkapäiväkirja ja muistelualbumi.....	14

Elämänpolun risteyksessä -kurssin tapaamiset:

1. Tutustuminen, ohjelman tavoitteet.....	16
2. Lapsuus.....	20
3. Nuoruus.....	23
4. Työssäoloaika.....	26
5. Nykyhetki.....	28
6. Tulevaisuus.....	31
7. Kohti uutta.....	34
Kohti eläkevuosia.....	36
Kirjoja ikääntymisestä ja vanhenemisesta.....	38

Johdanto

Eläkkeelle siirtyminen on muutos

Eläkkeelle siirtyminen on iso muutos. Tässä, kuten muissakin elämän muutoskohdissa, ihmisellä on tarve orientoitua uuteen elämäntilanteeseen. Eläkkeelle siirtyvät tarvitsevat tietoa eläkkeelle siirtymiseen liittyvissä käytännön kysymyksissä. On kuitenkin ilmeistä, että he tarvitsevat tietoa myös itsestään ihmisenä. Meidän tulee huomioida eläkkeelle siirtymässä olevan koko elämänkaari ja sen vaikutus ihmisen ajatteluun ja toimintaan.

Tämä nyt käsissäsi oleva *Elämänpolun risteyksessä* -aineisto on tehty eläkkeelle siirtymisen tueksi. Aineisto antaa valmiuksia eläkkeelle siirtyvien vertaisryhmien ohjaamiseen.

Eläkkeelle valmentautuminen ei ole uusi asia. Siitä keskusteltiin jo silloin, kun hyvinvointiyhteiskuntaa rakennettiin. Vanhustyön keskusliiton toiminnanjohtaja Verner Louhivuori selvitti eläkkeelle valmentautumisen tilaa Suomessa vuoden 1969 lopussa. Tämän selvityksen pohjalta perustettiin vuonna 1974 Valtakunnallinen eläkkeelle valmentautumisneuvottelukunta ELVA, joka aloitti ensimmäisen eläkkeelle valmennus -kokeiluprojektin vuonna 1980. Valtiotieteen tutkija Simo Forss totesi vuonna 1982 ilmestyneessä väitöskirjassaan, että eläkkeelle valmentautumisella on merkitystä erityisesti realistisen kuvan luomiseen eläkkeelle siirtymisen jälkeisestä ajasta. Hänen mukaansa valmentautuminen edesauttaa hyvinvoinnin säilymistä ja sopeutumista uuteen elämänvaiheeseen. Kansaneläkelaitoksen kuntoutustutkimuskeskus aloitti eläkkeelle valmentavan kurssitoiminnan vuoden 1984 alusta.

Kehitystyötä on tehty myös monella muulla taholla. Esimerkiksi Miina Sillanpään Säätiö toteutti Raha-automaattiyhdistyksen avustuksella vuosina 2003–2006 monialaisen *Kuusviisplus*-palveluohjausprojektin, jonka tavoitteena oli vahvistaa eläkkeelle siirtyvien toimintakyvyn säilyttämistä muuttuvassa tilanteessa. Myös esimerkiksi Kirkkopalvelujen Seurakuntaopisto/Agricola on jo pitkään järjestänyt seurakuntien työntekijöille *Valmentaudu eläkkeelle* -koulutusta.

Eläkkeelle siirtymiseen on siis tämän hetken Suomessa tarjolla valmennusta, mutta se ei ole systemaattista eikä kaikkien saatavilla.

Tämä aineisto pohjautuu Marjaana Kanervan Kirkkopalvelujen Seurakuntaopisto/Agricolassa pitämiin *Valmentaudu eläkkeelle* -kursseihin sekä Annikka Immosen yhteistyössä Kirsti Hamströmin (Miina Sillanpään säätiö), Minnariikka Häkkisen ja Maritta Vanhapihan (Espoon kaupunki, vanhustenpalvelut) ja Alli Rinteen (Lahden ammattikorkeakoulu) kanssa kehittämään ja pilotoimaan *Eläkkeelle, muistoista voimaa elämän siirtymävaiheeseen* -toimintamalliin.

Muistelumatkalle: menneen kautta tulevaan

Tämän työkirjan kirjoittajat asettivat tavoitteekseen luoda aineiston, jonka pohjalta on mahdollista erilaisin muistelutyön menetelmin löytää eletystä elämästä voimavaroja, jotka auttavat eläkkeelle siirtymässä olevia tai juuri eläkkeelle siirtyneitä matkaamaan uuteen elämänvaiheeseen. Vertaisryhmätapaamiset auttavat matkalle lähtöä. Kurssi johdattaa ryhmäläiset liikumaan edestakaisin menneisyys – nykyisyys – tuleva -aikajatkumolla, elämänpolulla, ja pohtimaan, miten tähän on tultu ja kuinka tästä jatketaan eteenpäin.

Erilaiset tehtävät herättelevät muistoja ja käynnistävät monenlaisia henkilökohtaisia ajatteluprosesseja. Ryhmäläisillä on mahdollisuus, kunkin itse valitsemalla tavalla, jakaa tarinoitaan, kokemuksiaan ja tulevaisuuden näkymiään vertaisryhmässä, joka koostuu suurin piirtein saman ikäisistä eläkkeelle siirtymisen vaiheessa olevista ihmisistä.

Muistelu ja tarinoiden kertominen vastaavat ihmiselle tärkeään nähdäksi ja kuulluksi tulemisen tarpeeseen. Sen myötä tarinan kertojalla on mahdollisuus kokea olevansa ainutlaatuinen yksilö, mutta samalla hän voi havaita kuuluvansa elämän ja sukupolvien jatkumoon.



Vertaisryhmällä, joka koostuu samaan ikäluokkaan kuuluvista ihmisistä, voidaan olettaa olevan oma kollektiivinen muistinsa. Se jakaa muistoja tietyllä aikakaudella tyypillisestä arjesta, työstä, elämäntilasta, yhteiskunnallisista tapahtumista ja niin edelleen. Kukin ryhmä muodostuu omanlaisekseen, ja työskentely määrittää, mitä ja miten muistetaan sekä millaisia muistoja osallistujat haluavat keskenään jakaa. Ryhmän jäsenten menneisyys on moniääninen ja avoin eri suuntiin kurottautuville tulkinnoille.

Elämänpolun risteyksessä -kurssi rakentuu moninaisten luovan muistelutyön harjoitteiden ympärille, joiden avulla pyritään luomaan käsitystä omasta elämäntilasta. Elämäntilallinen muistelu on oman kehityskulun analyysiä ja elämän merkityksen pohtimista. Parhaimmillaan se voi lujittaa yksilön identiteettiä. Tehtävien tavoitteena on synnyttää positiivisia mieli-

kuvia, mutta antaa samalla ryhmässä tilaa myös huoliin, pelkoihin ja uhkakuvien esiintuomiselle. Sekä hyvien että vähemmän hyvien muistojen esiin nosto on tarpeen, jotta yksilö voi havaita itsessään olevat voimavarat.

Tehtävien tavoitteena on tehdä näkyväksi osallistujien tyypillisiä toimintatapoja omassa elämässä, korostaen niitä asioita, joissa kukin osallistuja on hyvä, ja muistuttaa mieleen asioita, joista he pitävät tai ovat joskus pitäneet. Tarkoituksena on myös nostaa esiin ajatuksia sekä vanhenemisesta että eläkkeelle siirtymisestä ja antaa näistä myös käytännön tietoa.

Muistelussa katsotaan taaksepäin, tarkastellaan omia juuria. Samalla katse suuntautuu myös tulevaisuuteen. Tervetuloa matkalle muistoihin ja etsimään polkua hyvään huomiseen!

Eväitä ohjaajan reppuun

Ihmis- ja oppimiskäsitys

Elämänpolun risteyksessä -aineiston tekemisen lähtökohtana on, että jokainen ihminen on arvokas ja ainutkertainen ja samanarvoinen toisten kanssa. Hänellä on oikeus pyrkiä hyvään ja merkitykselliseen elämään sekä kehittää monipuolisesti itseään. Hänellä on oman elämänsä ohjaamisessa aktiivinen, keskeinen rooli. Persoonallisuuden eri puolet nähdään tärkeinä henkilökohtaisen kasvun ja kehittymisen alueina. Ihmisen kokonaisvaltaisuus, tieto, tunteet, kokemukset ja tahto huomioidaan yhteisessä työskentelyssä. Elinikäinen oppiminen, ajatus oppimisesta jokaisen ihmisen elämänmittaisena kehitysprosessina, on kannustava mahdollisuus.

Työkirjan käyttäminen

Elämänpolun risteyksessä on opas vertaisryhmää varten. Ajatuksena on, että jokaisella osanottajalla on annettavaa, ja jokaisella osallistujalla on myös vastuunsa ryhmän työskentelyssä. Ryhmän punainen lanka on oman elämän prosessoinnissa, ajatuksessa, että eletyn elämän kautta löytyvät voimavarat myös nyt ajankohtaiseen elämäntilanteeseen. Prosessointi tapahtuu elämäkarta seuraavassa, ohjatussa ajatusten ja kokemusten jakamisessa. Tästä syystä aineiston järjestyksen seuraaminen on tärkeää. Aineisto voidaan käydä läpi esimerkiksi puolen vuoden aikana.

Opas antaa kehukset ryhmän yhdessäololle. Jokaiseen lukuun eli kokoontumiskertaan tarjotaan toteutusehdotus. Harjoitteet on suunniteltu siten, että ne tarjoavat tarttumapintaa erilaisille oppijoille ja erilaisille taivoille hahmottaa omaa ajatteluaan ja toimintaansa.

Ohjaajan on hyvä tutustua materiaaliin etukäteen. Näin sen sisältö ja pedagoginen kaari tulevat tutuksi. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää työskentelyn periaatteisiin (katso tarkemmin tuonnempana), jotka vaikuttavat ryhmän muotoutumiseen ja syntyvään ilmapiiriin.

Ryhmän ohjaaja

Ryhmän ohjaajan ei tarvitse olla ”eläköitymisen ammattilainen”, vaan hän voi olla yksi ryhmän jäsenistä. Ohjaajalla on kuitenkin erityisvastuu työskentelyn mahdollistajana. Hänellä tulee olla myös halua olla aidosti läsnä ja tukea ryhmän vuorovaikutusta tasapuolisuuden ja keskinäisen arvostuksen hengessä.

Yksi hyvä ratkaisu on ohjaajapari. Kahden ohjaajan vetäessä ryhmää toinen voi toisen ohjatessa keskittyä seuraamaan prosessia. Ohjaajat voivat kokoontumisen ulkopuolella keskustella havainnoistaan yhdessä ja ohjata työskentelyn kulkua tavoitteiden ja osanottajien tarpeiden vaatimaan suuntaan. Kahden ohjaajan ratkaisu myös keventää sitoutumisen vastuuta esimerkiksi sairastumisen varalta: ryhmän voi pitää, vaikka toinen ei sattunaisesti pääsisikään mukaan. Kaksi eri ihmistä ovat tyylliltään ja persoonaltaan erilaisia, mikä voi olla ryhmälle hyvä signaali myös moniarvoisuuden kannalta.

Ryhmän muodostaminen

Tavoitteena on luoda ryhmä, jossa jokainen osallistuja löytää paikkansa juuri itsenään. Kaikilla tulee olla turvallinen ja hyvä olo toisten seurassa. Ryhmän jäsenten tulee voida myös tasavertaisesti ilmaista ajatuksiinsa, joka tarkoittaa etenkin puheliaassa ryhmässä ajan oikeudenmukaista jakamista. Siksi ryhmän ihannekoko on 6-8 henkeä, ei mielellään 10:tä enempää. Luottamuksen ja yhteyden tunteen luomiseksi on hyvä, että ryhmä on ”suljettu”, ts. ryhmään ei sen työskentelyn päästyä käyntiin tule uusia jäseniä.

Ryhmän kokoamiseen on useita mahdollisuuksia. Monesti vertaisryhmä toimii jonkin yhteisön piirissä, jolloin esimerkiksi järjestön tai seurakunnan omat viestintävälineet ovat luonnollinen tapa kertoa ryhmästä. Myös suurempi työyhteisö, yritys, yhtiö tai laitos voi mainiosti muodostaa ryhmän eläkeikää lähestyvien voimin.

Ohjaaja voi esittää henkilökohtaisia kutsuja asiaansa kiinnostuneille. Kutsun voi esittää myös julkisesti esimerkiksi lehti-ilmoituksella, verkossa tai ilmoitustaululla vaikkapa kaupassa, kirjastossa tai työyhteisön kokoontumistiloissa. Kutsun tulee sisältää yhteydenottoopyyntö ohjaajaan, jolloin hän voi kertoa ryhmän toiminta-ajatuksista ja periaatteista jo etukäteen.

Mallikutsu

”Eläkeläisen elämä on täynnä uusia alkuja”

-Majja Paavilainen, Eläkeiloa 2010-

Eläkkeelle?

Tervetuloa mukaan ryhmään, johon osallistujia yhdistää ELÄKEIKÄ.

Ryhmän tavoitteena on erilaisin muistelutyön menetelmin löytää eletystä elämästä voimavaroja, jotka auttavat Sinua matkaamaan uuteen elämävaiheeseen.

Tule muistelemaan mennyttä ja suuntaamaan kohti tulevaa. Opi toisten kokemuksista sekä jaa haluamasi osa omista muistoistasi muille ryhmäläisille.

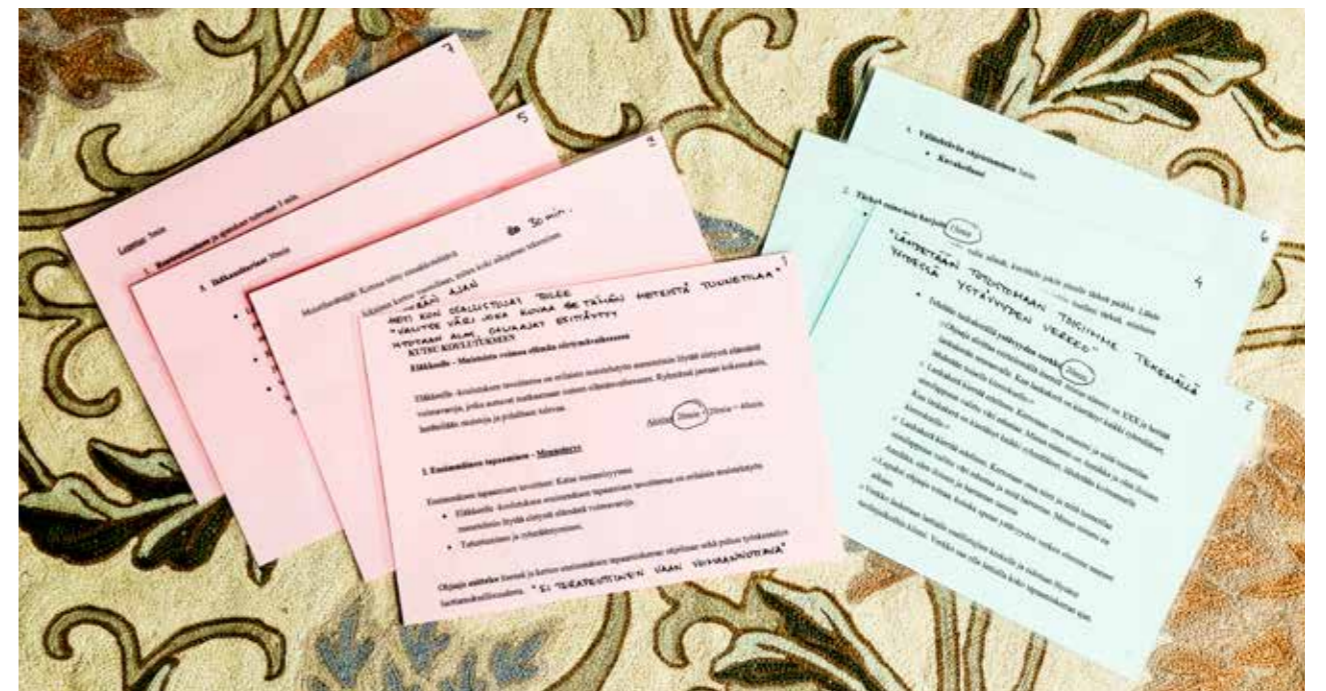
Kokoontumiskertoja on seitsemän:

Päivä (esim. maanantaisin) klo xx.xx. xx.xx.xxxx-xx.xx.xxxx välisenä aikana

Paikka:

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: xxxx

Lähde matkalle omaan elämäsi!



Kokoontumiskerran kesto ja rakenne

Työskentelyn tarkoituksena on tukea

- osanottajien itsetuntemuksen lisääntymistä
- omien selviytymisstrategioiden tunnistamista
- positiivisen ja luottavaisen elämänasenteen vahvistumista

Kunkin edellä mainitun näkökulman tulee sisältyä jokaiseen kokoontumiseen. Kokoontumisen kestoksi on ajateltu noin kaksi ja puoli tuntia, tarvittaessa enemänkin. Tällöin yhdessäoloon virittävä kahvi/teehetki voi sisältyä aikaan.

Hyvä ja monessa yhteydessä toimiva perustuntikehys on seuraava:

- Työskentelyn aloitus
- Orientaatio
- Työskentelyvaihe
- Yhteenvetovaihe
- Päätös

Kokoontumisen rakenteen säilyttäminen periaatteessa samanlaisena tukee yleensä vuorovaikutusta.

Työskentelyä aloitettaessa on tärkeää, että työskentely alkaa tavalla, jonka kaikki ryhmässä tunnistavat työskentelyn käynnistymisen merkiksi. Tervehtiminen, aloitussanat tai jokin yhdessä sovittu ”rituaali” – kellon soitto, paikoilleen asettuminen, nimi- tai kuulomiskierros – voi olla merkki työskentelyn alkamisesta. Selkeä ilmaus alkamisesta on tärkeää siksi, että se auttaa osanottajia ottamaan paikkansa ryhmässä, olemaan tietoisesti läsnä ja valmistautumaan työskentelyä varten.

Orientaatio tukee virittäytymistä työskentelyyn. Sopivat tehtävät tai harjoitteet suuntaavat ajatukset kulloiseenkin teemaan, herättävät kiinnostuksen ja motivaation ja houkuttelevat jatkamaan aiheesta pidemmälle. Orientaatioon sopivat hyvin esim. mielikuvaharjoitukset, tapauskertomukset, kysymykset tai toiminnalliset harjoitukset, joissa ihmisen koko olemus on mukana.

Työskentely teeman parissa syventää orientaatioissa nousutta aiheen käsittelyä. Työskentelyvaiheeseen sopivat hyvin mm. lisänäköaloja avaava keskustelu, tiedon lisääminen ja prosessointi, merkityssisällön löytäminen ja soveltaminen.

Usein käytännössä orientaatio ja työskentely sulautuvat yhteen.

Hyvä työskentely ei välttämättä kaipaa *yhteenvedoa*. Monesti se kuitenkin kokoaa ja kiteyttää oppimiskokemuksen ja antaa tunteen merkityksellisestä työskentelystä. Ohjaaja voi esimerkiksi pitää kokoavan puheenvuoron jokaisen harjoitteen jälkeen, jos tuntuu, että olennainen sisältö ja ryhmäläisten havainnot on syytä nostaa vielä esiin. On hyvä, jos yhteenvedon saa rakennettua siten, että se ilmentää ryhmän yhteisen työskentelyn tulosta ja vahvistaa siten kunkin oma-kohtaista kokemusta. Tähän yhteyteen sopivat myös jatkon toteaminen, viittaus seuraavaan aiheeseen, tehtävien anto tms.

Tilanteen *päättäminen* selkeästi on yhtä tärkeää kuin sen avaaminen. Se voi olla esimerkiksi loppurentoutus tai sopiva seuraavan tapaamiskerran teemaan johdettava musiikki ja ohjaajan toteamus kuten ”tällä kertaa päätämme tähän”. Kiitokset yhteisestä ajasta ja tervehdys kuuluvat asiaan.

Aineisto tarjoaa jokaiselle tapaamiskerralle työskentelysuunnitelman, jonka on ajateltu mahtuvan noin kahden ja puolen tunnin kokoontumiseen. Ohjaajan tulee kuitenkin huolehtia ajasta harkintansa mukaan; joskus jakamiselle, esimerkiksi syvällisen keskustelun kohdalla, on syytä antaa enemmän tilaa, joskus taas yhdessä tekemiselle annetaan rauhassa aikaa. Myös ryhmän kiinnostuksen kohteet vaikuttavat luonnollisesti valintoihin.

Yhteistyön periaatteet

Jokaista osanottajaa ja siten myös koko ryhmää koskettaa kysymys turvallisuudesta. Siksi jo yhteisen matkanteon alkuvaiheessa, mieluiten *heti ensimmäisellä kerralla*, on syytä sopia ryhmässä noudatettavista tavoista. Näitä ovat esimerkiksi sopimus kokoontumisten kestosta, aiheista ja keskustelussa noudatettavista periaatteista. Ryhmä luo viime kädessä itse oman normistonsa. Kuitenkin tämän aineiston valmistamisessa on ollut joitakin kantavia lähtökohtia:

Yhteistyön periaatteet

Vapaaehtoisuus	– jokainen valitsee itse, mistä asioista ja millä henkilökohtaisuuden tasolla on valmis keskustelemaan.
Sallivuus	– jokaisella on oikeus mielipiteisiin, kysymyksiin, näkökulmiin.
Tasaveroisuus	– tilan antaminen kaikille on tärkeää.
Kunnioitus	– toista ihmistä ja hänen esittämiään näkökulmia arvostetaan.
Luottamuksellisuus	– ryhmässä kerrotut tarinat pidetään ryhmän sisäisinä, niistä ei puhuta julkisesti. Osanottajien tulee voida luottaa toisiinsa ja ohjaajaan.
Rakentavuus	– ryhmä pyrkii keskinäiseen tukeen, rohkaisuun ja kannustamiseen.
Yhteys	– ryhmä toteuttaa yhteistä ihmisyyttä ja jakaa saman elämäntilanteen.
Vastuullisuus	– jokainen ryhmän jäsen vastaa osaltaan ryhmän toiminnan onnistumisesta.

Elämäkatsomuksen merkitys

Ihmisen elämäkatsomus on keskeinen osa hänen identiteettiään. Uskonnollisuus tai hengellisyys kuuluu ihmisyyteen, ja ihmisen tulee voida ilmentää sisäistä maailmaansa itselleen sopivalla avoimuuden asenteella. Samoin ryhmän tulee voida olla salliva erilaisia hengellisiä lähestymistapoja kohtaan. Tämä tarkoittaa sitä, että toiselle suodaan oikeus omaan hengelliseen näkemykseen, ei sitä, että kaikesta tulisi olla samaa mieltä.

Mikäli ryhmän taustayhteisö on vaikkapa seurakunta tai kristillinen yhteisö, ryhmä voi sopia esimerkiksi kokoontumisen rakenteeseen liitettävästä hartaus- tai hiljentymishetkestä.

Vinkkejä työskentelyn tueksi

Hyvä ilmapiiri on kaiken työskentelyn perusta. Aivan alusta asti ohjaajan on syytä panostaa siihen, että jokainen osanottaja tulee huomioduksi ja hänen puheenvuorojaan kuunnellaan arvostavasti. Selkeät tehtäväksiannot harjoitteisiin ja keskustelua ohjaavat kysymykset edesauttavat työskentelyn sujuvuutta.

Hyvästä valmistautumisesta huolimatta voi joskus ilmetä pulmia. Joku osanottajista saattaa vallata keskustelussa aikaa toisten kustannuksella, esimerkiksi siitä syystä että hän on kovin puhelias tai esiintymistavaltaan määräilevä tai ehdoton.

Hyvä ja yksinkertainen apukeino ajankäyttöön ja tasapuolisen tilan antamiseen kaikille on tiimalasi: kulakin osallistujalla on aikaa puhua tiimalasin valumisen verran, sitten vaihdetaan! Ohjaaja voi myös käyttää ”liikennevaloja”. Sellaisia edustavat ohjaajan näyttämät vihreät, keltaiset ja punaiset pahvi- tai paperilaput, jotka antavat osallistujille tiedon, milloin pitää antaa puheenvuoro toiselle. Niin tiimalasissa kuin liikennevaloissa on myös sopivasti humoristisuutta, niistä ei tarvitse loukkaantua.

Varmaankin kaikilla meillä on itselle merkityksellisiä asioita, niitä mistä ”emme tingi”. Jos kuitenkin joku toistuvasti pyrkii määräämään, miten toisten tulee ajatella, tilanne käy vaikeaksi. Ohjaajan tulee tällöin muistuttaa – ehkä diplomaattisesti kaikkia ryhmäläisiä –, että meillä on tästä erilaisia ajatuksia ja jokaisella on oikeus omaan mielipiteeseen. Tarvittaessa voi myös palauttaa mieleen ryhmän pelisäännöt.

Joskus elämää muistellessa voi esiin nousta kokemuksia, joiden käsittely tuo pintaan kivun tai murheen tunteita. Ei ole vaarallista, jos joku raskaita tapahtumia muistellessaan esimerkiksi itkee. Ohjaaja voi sanoa ääneenkin, että kyynelöt ovat aivan sallittuja. On kuitenkin hyvä tiedostaa, että *Elämänpolun risteyksessä* -ryhmä ei ole varsinaisesti terapiaryhmä; se ei ole tarkoitettu vakavien kriisien tai mielenterveysongelmien hoitamiseen. Jos näyttää ilmeiseltä, että joku ryhmäläisistä tarvitsee erityistä tukea, ohjaaja voi keskustella hänen kanssaan kahden kesken ja ehdottaa jotakin toista tapaa käsitellä hänen asiaansa. Kysymyksestä riippuen voisi ajatella esimerkiksi sielunhoidollista keskustelua, kääntymistä terveydenhoidon puoleen tai vaikkapa toista, enemmän juuri tätä henkilöä palvelevaa vertaisryhmää.

Muistelu tempaa helposti mukaansa. Kokoontumiseen ja työskentelyyn käytetyn ajan rajoittamisella on merkitystä myös siinä, että ihmisiä ”suojellaan” avautumasta liikaa kerralla. On nimittäin mahdollista, että kun ihminen kokee kerrankin olevan tilaisuuden puhua avoimesti henkilökohtaisesti tärkeistä asioista, hän huomaamattaan tulee kertoneeksi liian paljon. Työskentelyn rakenteessa oleva ajan rajaaminen tukee osallistujien turvallisuuden tunnetta. Kokoontumisia on useita, joten ajan kuluessa on mahdollista mennä yhä syvemmälle, mutta tavalla, joka tuntuu ryhmäläisistä hyvältä ja itse hallitulta.



Ohjaamisesta pähkinäkuoressa

- Jos mahdollista, tutustu jo etukäteen tuleviin ryhmäläisiin
- Ole ohjaajanakin kanssakulkija
- Panosta luottamukselliseen ilmapiiriin
- Valmistele jokainen tapaamiskerta hyvin; suunnittele, ohjaa ja ole läsnä
- Huolehdi ajankäytöstä ja siitä, että kaikilla on tilaa jakamiseen
- Varaudu myös siihen, että aina kaikki ei mene ”nappiin” – ja hyväksy se!
- Muista myönteinen huumori ja ilo
- Kerää palautetta ja kehitä toimintaa
- Pidä mielessä, että keskeistä on prosessi, yhteinen matkanteko

Ohjaajakortit

Ryhmätapaamisten ohjaaja voi tehdä omaa työskentelyään helpottamaan ja ohjaajien parityöskentelyä selkiyttämään niin kutsutut ohjaajakortit.

Kunkin tapaamisen jokainen tehtäväkokonaisuus ja siihen liittyvät huomiot ja muistiinpanot kirjataan erillisille korteille.

Esimerkiksi:

Kortti 1.

Tapaamisen sisältö ja tavoite sekä tarvittavat valmistelut ja välineet.

Kortti 2.

Vastaanottaminen ja nimilappujen teko. Kirjoita itsellesi muistiin, miten vastaanotat ja miten ohjeistat nimilappujen teon.

Kortti 3.

Tutustuminen. Kirjaa ylös minkä tehtävän avulla tutustuminen suoritetaan ja mitä tarvikkeita tarvitset tehtävää varten.

jne. Tee ohjaajakortti jokaisesta tapaamisen harjoitteesta. Jos ohjaajia on useampia, niin jakakaa kortit ohjaajien kesken, siten että kukin tietää, minkä tehtävän ohjaa.

Ryhmän rakentumisen vaiheet

Ohjaajan on hyvä tuntee ryhmäprosessin kulkua. Kokemus osoittaa, että hyvinkin erilaiset ryhmät usein käyvät läpi kehityskaaren. Ryhmädynamiikan rakentumisprosessi sisältää mm. ryhmäytymisen, oman paikan ja roolien löytymisen, ilmapiirin ja vuorovaikutussuhteiden muotoutumisen.

Ryhmän rakentumisen vaiheisiin tutustuessa on hyvä muistaa, että seuraava kuvaus on kärjistys, jopa eräänlainen karikatyyri. Ryhmädynamiikkaa voi peilata oman elämään, esimerkiksi uuden työyhteisön muotoutumisen erilaisiin vaiheisiin. Elämä ei etene suoraviivaisesti. Jos siis ryhmässä on meneillään ”kuohuntaa”, vaikkapa henkilökemialkymyksiä, ohjaaja voi ryhmädynamiikkaa tuntiessaan ymmärtää mistä on kyse ja tarttua asiaan.

Muotoutumisvaihe

Ensimmäiseksi tulee ryhmän muotoutumisen vaihe. Siinä ryhmä muodostaa kuvan tehtävästään ja luo toiminnalleen pelisäännöt. Alussa ryhmä tapaa olla suuremmin riippuvainen ohjaajan toiminnasta. Kukin jäsen hakee paikkaansa ryhmässä. Alkuvaiheen kysymyksiä ovat: ”mitä täällä tehdään?”, ”kuka täällä johtaa?” ”mikä on minun paikkani?”. Näihin peruskysymyksiin vastauksen löytäminen auttaa ryhmää tavoittamaan positiivisen ja rakentavan suhtautumisen koko tulevaa työskentelyä ajatellen. Hyvä ilmapiiri, luottamuksen syntyminen ja miellyttävän keskusteluyhteyden luominen ovat avainkysymyksiä tässä alkuvaiheessa.

Kuohuntavaihe

Muotoutumisvaihetta seuraa yleensä kuohuntavaihe. Uutuuden viehätys ja eräänlainen ”vieraskoreus” ovat ehkä hävinneet ja ihmiset ovat tulleet tutuiksi, rohkeammiksikin. On mahdollista, että jonkinlaisia jännitteitäkin esiintyy.

Harmoninen vaihe

Seuraava vaihe on nimeltään ryhmäharmonia, normienluomisvaihe. Kun ryhmä on löytänyt toimintanorminsa ja tavan olla yhdessä, työskentely asettuu uomiinsa.

Toteuttamisvaihe

Neljäntenä vaiheena on toteuttamisvaihe, ryhmä toimii kypsästi ja tavoitteiden suuntaisesti. Toiset ryhmät saavuttavat tämän hyvinkin aikaisessa vaiheessa ja toiset vain ajoittain.

Hajoamisvaihe

Lyhytkestoisten ja tehtäväorientoituneiden pienryhmien työskentely päättyy usein osanottajien mielestä liian pian. Usein kiintoisan aiheen ja toimivan yhteisen työskentelyn päättäminen on vaikeaa – ihmiset ovat kiintyneitä asiaan ja toisiinsa. Eroahdistusta voi käsitellä muun muassa keskustelemalla yhteisen matkan merkityksestä sekä sopivalla ”riitillä”, esimerkiksi pienellä päätösjuhalla.

Muistot talteen

Aineisto johdattaa henkilökohtaisen matkapäiväkirjan tai muistelualbumin rakentamiseen. Henkilökohtainen matkapäiväkirja on mahdollisuus kirjoitushaluiselle, muistelualbumia voidaan sen sijaan koota ryhmän yhteisen työskentelyn lomassa.

Matkapäiväkirja

Matkapäiväkirjan avulla ryhmän jäsen voi kirjoittaa muistelumatkan aikana heränneitä tuntejaan ja ajatuksiaan näkyviin, ikään kuin ulkoistaa sisäistä maailmaansa. Näin se voi palvella itsetuntemuksen lisäämisessä. Matkapäiväkirjan avulla voi myös tarkastella oman sisäisen matkansa kulkua ja käydä sen sivuilla vuoropuhelua itsensä ja matkakumppaneiden kanssa.

Matkapäiväkirjan idea on olla henkilökohtainen, spontaani, rehellinen. Kirjoittaessa on hyvä antaa tuntejen tulla, muodolla ei ole niin väliä. Kannattaa etsiä oma tapansa kirjoittamiseen; jotkut kannattavat päivän rytmiin liittyvää tapaa: aamuin, illoin...Toiset kirjoittavat silloin kun hyvältä tuntuu.

Matkapäiväkirja ei ole essee, ainekirjoitus, tenttivas- taus, artikkeli tai mikään muukaan ”annettu” tyyli- läji. Se ei ole suoritus. Ajatukset saavat vapaasti virrata. Kirjoittamiseen kannattaa suhtautua mahdollisuute- na, ei vaatimuksena. Matkapäiväkirja voi auttaa selvit- tämään ajatuksia. Se voi olla myös jaksamisen lähde: vaikeiden asioiden ei tarvitse pyöriä hahmottomana mielessä, vaan niihin voi tarttua. Kirjoitetun tekstin kanssa keskustelemalla voi päästä eteenpäin. Tekstinsä äärellä voi kysyä vaikkapa, miksi kirjoitin tämän, mis- tä tämä nousi? Mitä tämä kirjoittamani merkitsee mi- nulle? Näinkö ajattelin tuolloin, kuinka nyt...?

Muistelualbumi

Muistelualbumi on elämän visuaalinen kertomus. Kertomus, jonka kautta voi palauttaa mieleen tärkei- tä asioita ja ihmisiä sekä havaita itsessä olevia voima- varoja. Jokainen muistelualbumi on tekijänsä elämän näköinen. Sen tekeminen on muistojen esiinkutsumis- ta ja mielikuvien luomista sekä muistojen tallentamista uudelleen muisteltavaan muotoon.

Muistelualbumia työstetään koko *Elämänpolun risteyk- sessä* -kurssin ajan. Kurssi on matka muistoihin. Lähti- essämme tälle muistelumatkalle tarvitsemme kartan, joka ohjaa kulkuamme. Tällaisena karttana voi toi- mia kurssin alussa tehtävä *Elämänpolku*-harjoite, jonka tuotoksen voi liittää muistelualbumin alkuun. Muiste- lumatkan edetessä voi palata tarkastelemaan yhä uu- delleen, kuinka tuo kartta tarkentuu – muistot täyden- tyvät ja ehkä muuttuvatkin matkan varrella.

Jokaiseen kurssitapaamiseen liittyy luovan muiste- lutyön tehtäviä, joissa heränneitä ajatuksia voi kerä- tää muistelualbumin sivuille. Muistoja voi kuvittaa esimerkiksi valokuvin, lehdestä leikatuin kuvin, kiil- tokuvin tai itse piirtämällä. Kuvien yhteyteen voi liit- tää kirjoitettuja muistoja, muistovärssyjä, laulunsano- ja, mitä vain merkityksellistä. Kuvista on hyvä kirjata ylös enemmän kuin vain perustiedot; kuka, mitä, mis- sä, milloin - eli etsiä kuville syvempi merkitys.

Tarinaa voi myös liittää yleisempiä yhteiskunnalli- sia tapahtumia ja muutoksia, esimerkiksi Helsingin Olympialaiset ja Coca-Colan tulo suomeen 1957 tai autosäännöstelyn loppuminen 1962 tai ensimmäinen lottoarvonta 1971 tai öljykriisi 1973 tai Kojjärven suo- jelukiista 1979 tai John Lennonin kuolema 1980, niitä asioita, joilla on ollut merkitystä muistelijan elämässä. Muistelualbumin tekijä on oman elämänsä asiantun- tija. Albumiin on hyvä valita itselle merkityksellisiä asioita ja tuokiokuvia. Muistelija on tämän tarinan päähenkilö.

Muistelualbumin tekeminen on henkinen prosessi, jonka kautta voi havaita itsessään uusia puolia ja huo- mata jo olemassa olevien piirteiden vahvistuvan.

Valmis muistelualbumi toimii jatkuvana muistojen he- rättäjänä. Sen äärelle voi aina halutessaan palata muis- telemaan. Albumia voi käyttää myös läheisten kanssa yhdessä muisteluun. Sen avulla voi kertoa eletystä elä- mästä ja kuulla heidän kertomuksiaan yhteisistä koke- muksista.



Elämänpolun risteyksessä -kurssin tapaamiset

1. Tutustuminen

Ennakkotehtävä

Otetaan osallistujiin yhteyttä puhelimitse tai sähköpostitse esimerkiksi viikkoa ennen ensimmäistä tapaamista.

Varmistetaan, että osallistujat ovat tulossa kurssille, kerrataan tapaamisen aika ja paikka sekä toivotaan osallistujat tervetulleeksi.

Pyydetään osallistujia etsimään kuva tai muisto lapsuudesta ja ottamaan se mukaan ensimmäiseen tapaamiseen. Kuvan ei välttämättä tarvitse olla omakuva, vaan se voi esittää myös esimerkiksi lapsuuden pihapiiriä tai maisemaa. Se voi olla myös jokin esine tai asia, joka kuvaa lapsuutta.

Tavoite

Ensimmäisen kokoontumisen tavoitteena on tutustuminen ja ryhmäytyminen. Hyvän työskentelyn ja vuorovaikutuksen edellytyksenä on turvallinen ilmapiiri. Tavoitteena on rakentaa hyvää työilmastoa ja luoda edellytykset suunnitelmalliselle työskentelylle. Kurssin aluksi on tärkeää tutustua ihmisiin, aiheeseen ja yhteisiin pelisääntöihin.

Tutustuminen voidaan toteuttaa eri tavoin. On tärkeää oppia tuntemaan kaikki ryhmäläiset ja ohjaaja. Tutustumisharjoitteiden avulla päästään keskusteluyhteyteen, avataan ”ovi” henkilöihin, joiden kanssa tullaan työskentelemään. Kurssin eri tehtävät antavat jokaiselle kurssilaiselle mahdollisuuden itse valita, millä kerronnan tasolla hän liikkuu ja mitä asioita hän haluaa muille ryhmäläisille kertoa.

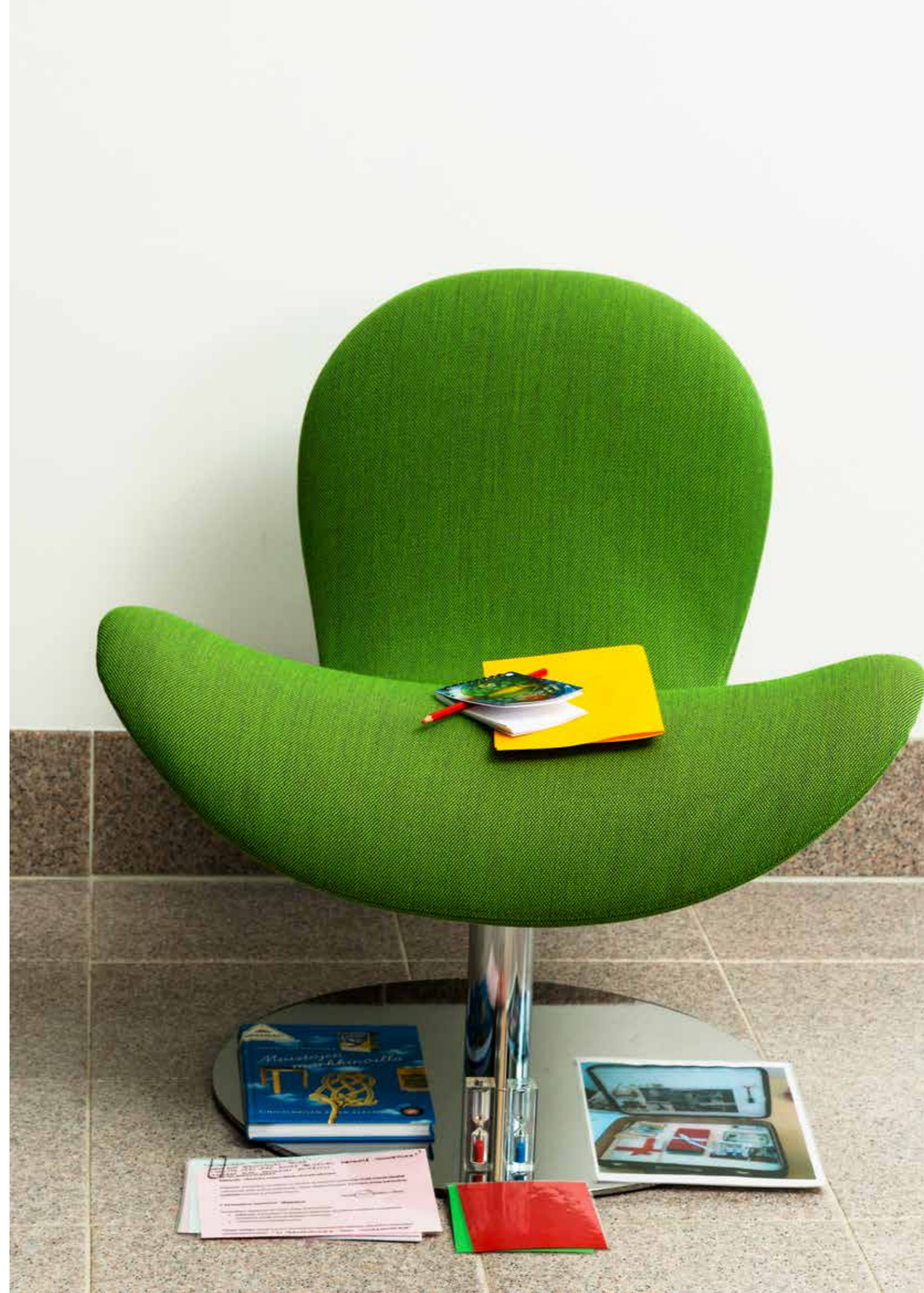
Valmistautuminen

- Tila valmistellaan etukäteen ryhmäytymistä tukevaksi. Mukavat tuolit asetetaan ympyrän muotoon.
- Ohjaajat merkitsevät omat paikkansa vastakkaisille puolille, mielellään niin, että heidän väliinsä jää parillinen määrä osanottajia.
- Tarkistetaan, että ohjaajat näkevät kellon.
- **Tarvikkeet:**
- Kaikkien tapaamiskertojen aikataulut osallistujille
- Mahdolliset kahvitellutarvikkeet
- Tarvikkeet nimilappujen tekemiseen vamiiksi pöydälle (kynät, paperit, hakaneulalla varustetut nimilaput)
- Tiimalasit, liikennevalot, kilikello
- Musiikki ja äänentoistolaitteet
- **Harjoitteiden tarvikkeet:**
- Lankakerä (kirkkaan väristä lankaa)
- Maalarinteippi ystävyyden verkkoon

Aloitus

Vastaanottaminen ja nimilappujen teko

- Ohjaaja tervehtii jokaista tulijaa henkilökohtaisesti.
- Jokainen kirjoittaa ja koristlee oman nimilappunsa.



Aloitus

- Ohjaajat esittelevät itsensä.
- Kerrotaan myös että osallistujat pääsevät esittelemään itseään hieman myöhemmin, ensimmäisessä harjoitteessa.
- Kerrotaan toiminnasta – yhteiselle muistelumatkalle lähtemisestä. Vaikka *Elämänpolun risteyksessä* -aineisto on valmis materiaali, on hyvä käydä ryhmän kanssa läpi kurssin tavoitteet ja toteutustapa: mitä aiotaan tehdä ja millä tavoin.
- Jaetaan aikataulut. Yhdessä keskustellaan kokoon-tumisajoista ja paikoista. Kerrotaan että kokonaisuudessa on seitsemän 2½ tunnin sessiota, jossa käytetään luovia muistelutyön menetelmiä muistojen herättämiseen.
- Todetaan, että jokainen osallistuja päättää itse, mitä haluaa omasta elämästään muistella ja nostaa esiin muiden nähtäväksi.
- Puhutaan muistelun ja jakamisen merkityksestä. Todetaan että jakaminen, yhteinen matka on tärkeää, ei kurssin ”lopputuote”. ”Elämä on kertomus, jonka sanat järjestetään joka päivä uudestaan.”
- Esitellään lyhyesti kurssin aikana tehtävät matkapäiväkirja ja muistelualbumi.
- Osallistujien kanssa keskustellaan yhteisistä pelisäännöistä, esim. luottamuksellisuudesta, poissaolokäytännöistä, tehtävistä jne.
- Yhteistyön periaatteet voidaan jakaa monisteenä osanottajille. Periaatteita täydennetään yhdessä tarvittaessa.
- Kerrotaan, että jotta kaikille taataan yhtäläinen mahdollisuus muistojen jakamiseen, joissakin harjoitteissa mitataan aikaa. Esitellään esimerkiksi tiimalasi, liikennevalot ja kilikello.

Virittäytyminen

Esittely ja tutustuminen

- Ystävyyden verkko / 3 kierrosta: kerrotaan nimi – tunnetila – harrastus



- Ohjaaja aloittaa esittelemällä itsensä: minun nimeni on XXX ja heittää lankakerän seuraavalle. Kun lankakerä on kiertänyt kaikki ryhmäläiset, lähdetään toiselle kierrokselle.
- Lankakerä kiertää edelleen. Kerrotaan oma etunimi ja mikä tunnetila juuri nyt on: Minun nimeni on XXX ja olen iloinen. Kun lankakerä on kiertänyt kaikki ryhmäläiset, lähdetään kolmannelle kierrokselle.
- Lankakerä kiertää edelleen. Kerrotaan oma nimi ja tunnetila ja mitä harrastaa: Minun nimeni on XXX, olen iloinen ja harrastan tanssia.
- Lopuksi ohjaaja toteaa, kuinka upean ystävyyden verkon olemme saaneet aikaan.
- Verkko lasketaan lattialle osallistujien keskelle ja sidotaan löysästi tuolinjalkoihin kiinni tai kiinnitetään maalarinteipin avulla lattiaan. Verkko saa olla lattialla koko tapaamiskerran ajan.
- Ohjaaja voi tuoda esiin verkon vertauskuvallisuutta: Se on ryhmäläisten välilleen punoma. Langat yhdistävät meitä toisiimme. Verkko kuvaa toisiinsa kietoutuneita tarinoita, sitä miten yhden kertomus kietoutuu toiseen. Meistä jokainen kannattelee tätä verkkoa omalla tavallaan. Meistä jokaista tarvitaan pitämään omat langat käsissämme, muutoin verkko hajoaa. Olemme siis kaikki vastuussa omasta toiminnastamme, mutta samalla olemme tämän ryhmän jäseniä. Jäseniä, jota ilman ryhmän toiminta ei olisi samanlaista. Verkko kuvaa ryhmäämme, joka luo meille turvallisen olon. Verkkoon voi luottaa – vertaisryhmä voi toimia tukiverkkona kurssin aikana.

Työskentely

Ennakkotehtävän purku

- Ohje: Tuolit siirretään 3 henkilön ryhmiksi.
- Kerro lapsuuden kuvastasi/esineestäsi pienryhmässä.
- Jokaisella aikaa 3 min, tiimalasi.
- Pienryhmäkeskustelun jälkeen kysytään koko ryhmältä, miltä tuntui jakaa omia, henkilökohtaisia muistoja toisten kanssa.



Välitehtävän ohjeistus

Elämänpolku

- Kerrotaan että ensi kerran alussa on tarkoitus tehdä omasta elämästä elämänpolku, aikajatkumo.
- Keskustellaan ryhmän kanssa minkä ikäisinä eri ikäkausia eletään, ja mikä on tyypillistä millekin ikäkaudelle: lapsuus, nuoruus, keski-ikä, nykyhetki.
- Ohjaajalla voi olla itsestään eri ikäkausina otetut valokuvat, jotka hän laittaa lattialle aikajärjestykseen samalla kun keskustellaan eri ikäkausista. Valokuvat muodostavan aikajatkumon piirin keskelle.
- Pyydetään ryhmäläisiä tuomaan seuraavaksi keraksi itsestään valokuvia elämänpolun eri ikävaiheissa: lapsena, nuorena, keski-ikäisenä ja nykyhetkessä.

Yhteenveto: Peruna kiertää

- Käydään piirissä läpi napakka kierros: miltä tuntuu nyt?

Päätös

Loppurentoutus ja näkemiin

- Kuunnellaan musiikkia ja rentoudutaan omalla paikalla istuen.
- Pyydetään lopuksi ensi kerralla valmistautumaan lapsuuden muisteluun ja muistutetaan vielä välitehtävästä, valokuvien etsimisestä.
- Kehotetaan miettimään/ideoimaan muistelualbumin mahdollista sisältöä.
- Pyydetään jättämään nimilaput koriin.
- Hyvää kotimatkaa ja tervetuloa jälleen ensi kerralla!

2. Lapsuus

Tavoite

Kokoontumiskerran tavoitteena on syventää tutustumista ja suunnata ajatukset lapsuuden aikaan. Nyt lähdetään työskentelemään tätä aikakautta käsitellen. Tällä kerralla mukaan voi tulla vielä uusia osanottajia. Ryhmän muodostumista ajatellen on hyvin tärkeää, että kaikki oppivat tuntemaan toisiaan ja myös uudet osallistujat perehtyvät ryhmän tarkoitukseen ja saavat tiedon ryhmän kokoontumisajoista ja -sisällöistä. Ohjaaja voi kerrata näitä asioita esimerkiksi kahvihetkessä ja kertoa, miten lähdettiin liikkeelle edellisellä kerralla.

Valmistautuminen

- Tila valmistellaan etukäteen ryhmäytymistä tukevaksi.
- Mukavat tuolit asetetaan ympyrän muotoon.
- Ohjaajat merkitsevät omat paikkansa vastakkaisille puolille, mielellään niin, että heidän väliinsä jää parillinen määrä osanottajia.
- Tarkistetaan, että ohjaajat näkevät kellon.
- **Tarvikkeet:**
- Varataan tapaamiskertojen aikataulut myös mahdollisesti uusille osallistujille
- Kahvittelutarvikkeet
- Osallistujien valmiit nimilaput, esimerkiksi korissa
- Uusille osallistujille varataan tarvikkeet nimilappujen tekemiseen valmiiksi pöydälle (kynät, paperit, hakaneulalla varustetut nimilaput)
- Tiimalasit, liikennevalot, kilikello
- Musiikki ja äänentoistolaitteet
- **Harjoitteiden tarvikkeet:**
- Liimaa, suurlehtiöpaperia, tusseja

Aloitus

- Ohjaaja vastaanottaa ryhmäläiset ja alkukahvittelun jälkeen siirtyään yhteiseen piiriin. Koolla ollessa kerrataan vielä kaikkien nimet. Jos uusia tulijoita on paikalla, he tekevät itselleen nimilapun.
- Sovitaan tässä yhteydessä, että osallistujat jättävät jokaisen kerran päätteeksi nimilaput ohjaajalle. Nimilaput (myös ohjaajien ja mahdollisten uusien ryhmänjäsenten) ovat jatkossa korissa.
- Toisen tapaamiskerran aluksi ohjaa nostaa korista yksitellen nimen, lukee sen ääneen ja antaa lapun oikealle henkilölle. Nimen haltija kertoo kolme asiaa itsestään: lempiväri, harrastus ja pahe.

Virittäytyminen

- Ohjaaja opastaa virittäytymiseen: Otetaan uudelleen esiin edellisellä kerralla mukana olleet valokuvat itsestä lapsena, sekä uudet, eri ikäkausina otetut kuvat.
- Kukin sommittelee eri ikäkaudet mukaan otettuun albumiin tai vihkoon yhdelle aukeamalle aikajatkumoksi, joka muodostaa kartan tulevalle muistelumatkalle ja samalla muistelualbumin tai matkapäiväkirjan sisällysluettelon.
- Malliksi soveltuu myös esimerkiksi albumiin piirrettävä puu tai tie.
- Kukin työstää omaa albumiaan, mutta tehdään sitä yhdessä vaikkapa suuren pöydän ympärillä ajatuksia jakaen.

Työskentely

Ryhmissä: Lapsuuteni – ajankuva

- Ohjaaja jakaa ryhmän pareiksi.
- Ohjaaja kertoo, että jatkamme tällä kertaa lapsuuden ajan tarkempaa muistelua, johon jo viime kerralla kurkistimmekin.
- Jaetaan osallistujat kolmen hengen ryhmiin.
- Ohjaaja opastaa parit jakamiseen, esimerkiksi: ”Näyttäkää vielä jokainen lapsuuden kuvanne toisille ja kertokaa siitä hiukan, mielellään edellisellä kerralla kerrottua täydentäen: esim. missä tilanteessa kuva on otettu, minkä ikäinen siinä olet, mitä muuta muistat tuolta ajalta?”
- Ohjaaja antaa merkin, kun on aika vaihtaa kertojaa, (viisi minuuttia/ hlö).

Yhteinen ajankuva

- Seuraavaksi siirrytään rakentamaan ”kehystä” kuvalle. Ohjaajalla on valmiina fläpit, jotka voidaan otsikoida, esim. ”Tavat ja arvot”, ”Ruokia”, ”Leikkejä”, ”Koti”...

- Keskustellaan yhdessä, tarvittaessa apukysymyksin johdettuna:
 - Mitä muistatte yhteiskunnasta, ajan hengestä, perheestä...?
 - Millaisia asioita pidettiin tärkeinä ja arvokkaina?
 - Millaisia ruokia syötiin, millaisia vaatteita käytettiin, mitä leikittiin...?
 - Pohtikaa tämän pohjalta myös tuon vaiheen haasteita; mitä lapsilta tuona aikana vaadittiin?
 - Millainen oli lapsen rooli?
 - Mikä tuki elämässä selviytymistä?
 - Millaisia voimavaroja sait tuolta ajalta?



Välitehtävän ohjeistus

- Ohjaaja antaa kotitehtävän: ”Kirjaa, piirrä tai kerro kuvin matkapäiväkirjassasi tai muistelualbumissasi, ketkä olivat lapsuutesi tärkeitä ihmisiä. Mikä loi sinulle turvallisuudentunnetta? Millaisia rooleja sinulla oli lapsuudessasi? Muuttuivatko roolisi tullessasi rippikouluikäsi? Miten?”

Yhteenvedo: Peruna kiertää.

- Tehdään kierros, jossa jokainen sanoo lyhyesti ja käytyä keskustelua kiteyttäen jonkin hyvän, arvokkaan asian, jonka kokee saaneensa lapsuudesta voimavaraksi. Yksi sana tai lause riittää.

Päätös

- Päätöslaulu
- Voidaan laulaa yhdessä jonkun osanottajan ehdottama lapsuuden laulu: esim. ”Pikkulintu riemuissaan”, ”Mä olen niin pienoinen” tms.

Loppurentoutus ja näkemiin

- Ohjaaja johdattaa ryhmän rentoutukseen jollakin sopivalla tavalla, esimerkiksi pienimuotoisesti venyttelemällä, ottamalla mukavan asennon tuolissa, kuuntelemalla musiikkia.
- Lopuksi kerrotaan, että seuraavalla kerralla matkaamme nuoruuteen.
- Pyydetään osallistujia palauttamaan nimilaput koriin.
- Kiitos ja hyvää kotimatkaa!

3. Nuoruus

Tavoite

Tällä kertaa tavoitteena on pohtia nuoruutta elämänvaiheena – mitä eväitä nuoruus antoi elämänpolulle?

Valmistautuminen

- Tila valmistellaan etukäteen. Asetetaan tuolit ympyrään. Ohjaajat varaavat omat paikat.
- Nimilaput ovat valmiina korissa.
- Kello on ohjaajien näkyvissä
- Kahvittelutarvikkeet
- Tiimalasit, liikennevalot, kilikello
- Musiikki virittäytymiseen, tehtävään ja loppurentoutukseen
- Harjoitteiden tarvikkeet: Varataan valmiiksi rakkausaiheiset kuvakollaasit kysymyksineen. Ohjaaja valmistaa etukäteen suurehkoja papereita, joihin on kiinnitetty erityyppisiin rakkauden muotoihin liittyviä, ajatuksia virittäviä kuvia. Niitä löytyy esimerkiksi lehdistä. Harjoitteen kohdalla on esimerkkejä työskentelyä edesauttavista kysymyksistä.

Aloitus

- Osallistujat toivotetaan tervetulleeksi. Aluksi juodaan kahvit ja vaihdetaan kuulumisia.
- Jaetaan nimilaput korista jokaisen nimi nimilapusta lukien.
- Kerrotaan päivän teema ja tavoite.

Virittäytyminen

- Musiikki, esimerkiksi Kiti Neuvosen Nuoruustango.
- Käydään lyhyt keskustelu, mitä tunteita tai muistoja musiikki herätti.

Välitehtävän purku

- Käydään yhdessä läpi välitehtävän herättämiä mietteitä.
- Kukin kertoo vuorollaan, muuttuiko rooli rippikouluikäsi omasta näkökulmasta? Muuttuiko ympäristön suhtautuminen sinuun rippikoulun käymisen myötä? Miten siirtymä lapsuudesta aikuisuuteen tapahtui sisäisessä maailmassasi?

Työskentely

Tehtävä 1. Elämäni ihmiset -juhla

- Jaetaan ryhmä pareiksi. Pyydetään kaikkia nousemaan seisomaan. Kerrotaan, että harjoituksen aikana liikutaan tilassa, mielikuvitteellisessa juhlassa.
- Aluksi toiselle, juhlien vieraalle, laitetaan huivi tms. silmien peitoksi. Myöhemmin on toisen vuoro olla vieraan roolissa.
- Luetaan ohjeistus *bitaasti*, rauhallisella äänellä ja ajatuksille tilaa antavalla tahdilla.

“On juhlapäivä. Olet juhlassa, johon osallistuit, kun olit nuori Sinä. Juhlat voivat olla koulun kevätjuhlat, rippijuhlat, elonkorjuujuhlat, ylioppilasjuhlat, mitkä vain, missä olit mukana ja missä mahdollisesti juhliittiin sinua. Juhliin on kutsuttu sinulle tärkeitä ihmisiä. Parisi, jonka seurassa nyt seisot, saapuu juliin hieman muuta myöhemmin. Otat parisi vastaan lämpimästi tervehtien. Juhlatilassa on tunnelmallista, mutta hieman hämärää. Lähdet johdattelemaan pariasi parhaiden ystäväsi luokse. Kulkiessanne juhlatilassa ohjaa pariasi ja kuvaile hänelle juhlatilaa, kattausta ja muuta ympäristöä. Ohjaa parisi istumaan pöytään, jossa on kaksi sinulle tärkeää ihmistä. Esittele nämä henkilöt parillesi. Kerro keitä he ovat ja miksi he ovat sinulle tärkeitä.”

- Kerronnan jälkeen vaihtakaa kertojaa (pari vaihtaa rooleja).
- Tehkää harjoite uudestaan.
- Lopuksi keskustelkaa koko ryhmän kesken, millaista oli olla vieraana toisen juhlassa ja miltä tuntui kertoa ystävästään.

Tehtävä 2: Monimuotoinen rakkaus

- Ohjaaja asettaa lattialle rakkaus-aiheeseen liittyviä kuvakollaaseja, joihin liittyy ajattelua herätteleviä kysymyksiä.

Teemat:

- Romanttinen rakkaus: Millaista oli, kun jalkasi olivat ”irti maasta”. Kestikö tunne kauan? Miltä tuntuu muistella tuota aikaa?
- Kevättä rinnassa: Ohimenevä hetken huuma, tulee kuin pyörremyrsky! Mutta laantuukin nopeasti. Milloin koit ”kevään rinnassa”?
- Ensisuudelman: Miltä se tuntui? Missä se tapahtui? Minkä ikäinen olit?
- Kestävä rakkaus: Muistele aikaa, kun rakkaus alkoi. Miten se on muuttanut muotoaan? Mikä tekee rakkaudesta kestäväää?
- Platoninen rakkaus: Oletko rakastanut jotakuta platonisesti? Mitä platonisuus sinulle tässä suhteessa merkitsi?
- Ystävärakkaus: Millainen ystävyys on merkinnyt sinulle todella paljon? Mikä ystävydessä on merkityksellisintä?
- Lähimmäisenrakkaus: Kuka on lähimmäisesi? Kuka on osoittanut sinua kohtaan lähimmäisenrakkautta?

Taustalla rakkausaiheinen musiikki, esimerkiksi Barbara Streisandin Memory

Ohjeistus:

- Vaeltakaa läpi eri ”rakkausvyöhykkeet”.
- Pysähtykää kunkin vyöhykkeen kohdalla.
- Laittakaa silmät hetkeksi kiinni ja yrittäkää tavoittaa muisto, tunnelma, joka liittyy kyseiseen rakkausteemaan.

- Vasta kun olet tavoittanut muiston, voit siirtyä seuraavaan teeman äärelle.
- Kun olet vaeltanut läpi kaikki kohteet, asetu rauhassa sivustalle odottamaan, kunnes kaikki ovat valmiita.
- Kun kaikki ovat valmiita, hakeudu sille alueelle, joka on herättänyt vahvimmat muistot.
- Eri teemojen ympärille kerääntyneissä pienryhmissä kukin voi lyhyesti jakaa oman tarinansa, muiston rakkaudesta. Varmista että kukin ehtii kertoa tarinan.
- Jos ryhmät jäävät pieniksi, niitä voi yhdistellä niin, että jokaisessa ryhmässä olisi vähintään kolme henkilöä. Yhdistä esimerkiksi lähimmäisenrakkaus- ja ensisuudelmaryhmä keskustelemaan keskenään.

Tehtävien yhteenveto

- Ohjaaja voi näiden kahden toiminnallisen harjoitteen loppuyhteenvetona todeta, että on hyvä huomata, että elämässä on moninaisia merkityksellisiä kiintymyssuhteita.
- On myös hyvä havaita, että elämässä mennään eteenpäin, vaikka ihmissuhde ei olisikaan kuin sadussa, jossa ”he elivät onnellisina elämänsä loppuun asti”.
- On arvokasta panna merkille, että on tuntenut erilaisia syviä tunteita ja on kohdannut elämässään merkityksellisiä ihmisiä.

Välitehtävän ohjeistus

- Pyydetään osallistujia jatkamaan kotona nuoruuden muistelua ja muistelualbumin tekoa.
- Kehotetaan osallistujia etsimään nuoruuteen liittyviä valokuvia ja kirjoittamaan ylös joitakin muistoja ja myös ”puhumaan” nuorelle itselleen. Esimerkiksi: Katsellessasi valokuvaa nuoresta itsestäsi, mitä arvostavaa, kannustavaa, lohduttavaa tms. haluaisit sanoa tuolle nuorelle Sinulle?

- Kehotetaan osallistujia kirjaamaan muistojen albumiin ne kaksi ystävää, jotka esiteltiin kokoontumisen *Juhlani*-harjoituksessa. Myös muita elämän varrella tärkeitä tulleita ihmisiä voi kirjata ylös.
- Orientaationa seuraavaan kertaan on tehtävä: Millainen oli ensimmäinen työpaikkasi?

Yhteenveto: Peruna kiertää:

- Kuvataan vuorotellen yhdellä sanalla tällä hetkellä vallitsevaa tunnelmaa.

Päätös

Loppurentoutus ja näkemiin

- Istutaan lopuksi piirissä levollisina, voidaan sulkea silmät ja keskittyä hetkeen ja muistoihin. Musiikkina voi olla esimerkiksi Can't help falling in love with you – Piano instrumental tai viulu
- Pyydetään osallistujia palauttamaan nimilaput koriin.
- Kerrotaan, että seuraavalla kerralla matkaamme työelämään.
- Kiitos tapaamisesta ja hyvää kotimatkaa!



4. Työssäoloaika

Tavoite

Tavoitteena on pohtia aikuisuuden ja työelämän merkitystä itselle.

Valmistautuminen

- Tila valmistellaan etukäteen. Asetetaan tuolit ympyrään. Ohjaajat varaavat omat paikat.
- Nimilaput ovat valmiina korissa.
- Kello on ohjaajien näkyvässä.
- Kahvittelutarvikkeet
- Tiimalasit, liikennevalot, kilikello
- Musiikki
- Harjoitteiden tarvikkeet: Seinälehtiöpaperit ja tussit valmiiksi. Pöydille varataan lehdistä leikattuja kuvia *työelämä*-kuvatehtävää varten.

Aloitus

- Ohjaaja vastaanottaa ryhmäläiset ja alkukahvittelun jälkeen siirrytään yhteiseen piiriin. Otetaan nimilaput korista.

Virittäytyminen

- Tällä tapaamiskerralla muistellaan työssäoloaikaa. Teemaan voi virittäytyä jonkin työtä käsittelevän laulun avulla. Esimerkiksi ”Ain laulain työtäs tee” tai virsi 548 sopivat aiheeseen.

Välitehtävän purku

- Käydään kierros, jossa jokainen vuorollaan kertoo, mikä oli hänen ensimmäinen työpaikkansa. Kukin voi kuvata lyhyesti, esimerkiksi muuttamalla lauseella, miltä tuntui aloittaa työelämä.

Työskentely

Tehtävä: ”Työelämä ja minä”

- Ohjaaja on ottanut lehdistä tai netistä kuvia, joiden voi ajatella liittyvän jollakin tavalla työelämään tai myös muuhun elämään aikuisiässä. Kuvia saa olla melko runsaasti ja ne saavat olla hyvin erilaisia. Kuvissa saa näkyä ”pitkä aikuisuus”. Kuvat on levitetty valmiiksi pöydille.
- Ohjaaja kehottaa osallistujia valitsemaan kuvista kaksi: Toinen kuva valitaan kuvaamaan työelämän vaatimuksia ja hankalilta tuntuneita puolia. Toinen kuva taas valitaan symboloimaan työelämän antia, hyviä puolia, rikkautta.

Työskentely ryhmissä:

- Kuvien valitsemisen jälkeen jakaudutaan kolmen hengen ryhmiin.
- Ohjaaja pyytää lähtemään liikkeelle kuvasta yksi, eli työelämän vaatimukset. Näyttäkää kuvaanne ja kertokaa toisillenne, miksi valitsitte tuon kuvan ja mitä se kullekin symboloi. Mitä asia merkitsi teille omassa elämässä? Miten selvisitte eteenpäin?
- Vaihtakaa sitten jälkimmäiseen kuvaan, työelämän anti. Mikä kuvassa puhutteli? Mistä hyvästä asiasta se omassa elämässä kertoo? Miten tuota hyvää voi vaalia jatkossakin?
- Ohjaaja antaa merkin, kun on aika vaihtaa kertojaa, aikaa saa kulua noin viisi minuuttia/ hlö.
- Ohjaaja ehdottaa, että ryhmäläiset voivat käyttää tehtävässä valitsemiaan kuvia muistojen albumissa haluamallaan tavalla: liimata kuvan/kuvia, kirjoittaa näkyviin nousseen ajatuksen tai muulla tavalla.

Muutos – keskustelua tehtävän pohjalta:

- Kokoonnutaan yhteen. Ohjaajalla on fläppi valmiina keskustelun näkyväksi tekemistä varten.
- Ohjaaja toteaa, että olemme työelämämme aikana kokeneet ja eläneet läpi tavattoman monenlaisten muutosten. Keskustellaanpa tästä!
 - Kuinka maailma on muuttunut?
 - Millaisia muutoksia omassa elämänpäivissäsi tulee mieleen?
 - Millainen käyttäytymisnormisto oli aikaisemmin työelämässäsi?
 - Miten puhuteltiin esimiestä tai työtovereita?
 - Miten pukeuduttiin?
 - Oliko työpaikkaruokailua?
 - Mitä pidettiin tavoiteltavina ammatteina?
 - Millainen oli asetelma demokratian ja hierarkian suhteen työpaikoilla?
 - Mitä itse tunnet saaneesi työelämältä?
 - Mitä opit työelämältä tai sen aikana?
 - Suomessa ihmisen sanotaan usein olevan ”hyvä työhminen”? Mitä ajattelet sanonnasta?

Yhteenveto:

- Keskustelun päätteeksi ohjaaja kehottaa ottamaan esille kynän ja paperia.
- Tehtävä: Mieti aivan rauhassa:
 - Missä sinä olet hyvä, työelämässä tai muuten vaan hyvä?
 - Kirjoita vähintään kolme asiaa!
 - Voit siirtää nämä ajatukset muistelualbumiisi.

Välitehtävän ohjeistus:

- Pohdi kotona, millaisia muutoksia olet käynyt elämässäsi läpi, muutoksia, jotka ovat jo takana ja muutoksia, joita käyt juuri nyt läpi.
 - Millaisista muutoksista iloitset?
 - Millaisia muutoksia harmittelet?
 - Millainen oli muutos joka meni toisin kuin ajattelit?

Yhteenveto: Peruna kiertää.

- Tehdään lopuksi kierros, jossa jokainen sanoo lyhyesti, jonkin työn tai työhön liittyvän asian, jossa on hyvä, ja antaa sen sitten toiselle. Laitetaan hyvä kiertämään. Esimerkiksi:
 - ”Minä olen hyvä organisoimaan... ja annan sen sinulle”.
 - ”Minä olen hyvä asiakaspalvelija... ja annan sen sinulle”.
 - ”Minä olen hyvä ruoan laittaja... ja annan sen sinulle”.

Loppurentoutus ja näkemiin

- Rentoudutaan lopuksi hiljaa, kuunnellen musiikkia. Loppumusiikiksi sopii jokin rentouttava, instrumentaalinen kappale.
- Kerrotaan, että seuraavalla kerralla matkaamme nykyhetkeen.
- Pyydetään osallistujia antamaan nimilaput ohjaajille.
- Kiitos ja hyvää kotimatkaa!

5. Nykyhetki

Tavoite

Tavoitteena on jäsentää omaa elämäänsä nykyhetkessä ja samalla jatkuvan muutoksen virrassa.

Tässä osiossa on useita erilaisia tehtävävaihtoehtoja, ja ohjaajan kannattaakin valita vaihtoehtoista ryhmälleen sopivimmilta tuntuvat harjoitukset. Kaikkea ei luultavimmin ehdi rauhassa tehdä.

Valmistautuminen

- Tila valmistellaan etukäteen. Asetetaan tuolit ympyrään. Ohjaajat varaavat omat paikat.
- Nimilaput ovat valmiina korissa.
- Kello on ohjaajien näkyvissä.
- Kahvittelutarvikkeet
- Tiimalasit, liikennevalot, kilikello
- Musiikki
- **Harjoitteiden tarvikkeet:**
- Seinälehtiöpaperit välitehtävän kolmea erilaista muutoksen kokemusta varten. Kuhunkin voi kirjoittaa valmiiksi otsikon: 1) Muutokset, joista iloitsen 2) Harmittavat muutokset 3) Eri tavoin kuin mitä oli suunniteltu -muutokset
- Valmiiksi kirjoitetut väitteet koskien muutosta
- Paperia ja kyniä kirjoitustehtävää varten

Aloituis

- Ohjaaja vastaanottaa ryhmäläiset ja alkukahvittelun jälkeen siirtyään yhteiseen piiriin. Otetaan nimilaput korista. Käydään yhteiseen piiriin istumaan.

Virittäytyminen

- Ohjaaja toteaa, että olemme matkallamme siirtyneet kohti nykyisyyttä muistellen ja myös tapaneita muutoksia pohtien.
- Vaikkapa seuraava aforismi on omiaan kuvaamaan meille, miksi elämän pohdiskelu muutoksen näkökulmasta on tarpeellista:
Emme voi muuttaa kaikkea, jonka kohtaamme. Mutta emme voi muuttaa mitään ennen kuin olemme kohdanneet sen. — James Baldwin

Välitehtävän purku

- Kootaan välitehtävänä olleita ajatuksia muutoksesta.
- Tarkastellaan valmiiksi tehtyjä seinäpapereita yhdessä:
 - 1) Muutokset, joista iloitsen
 - 2) Harmittavat muutokset
 - 3) Eri tavoin kuin mitä oli suunniteltu -muutokset
- Ohjaaja kokoaa vuoronperään ryhmäläisten ajatukset kirjoittaen niitä näkyviin ao. paperiin.
- Lopuksi tarkastellaan yhdessä tuloksia. Millaisia havaintoja teemme? Opimmeko jotakin - mitä?
- Työskentelyn päätteeksi ohjaaja voi kertoa vielä toisen aforismin:
Onnella ei ole huomista päivää; sillä ei ole eilistäkään; se ei ajattele tulevia; sillä on vain nykyisyys, eikä sekään ole kokonainen päivä vaan silmänräpäys. — Ivan Turgenjev
- Ohjaaja toteaa, että muutos ja nykyhetki kuuluvat yhteen. Elämä on jatkuva muutosta. Siksi teemme vielä yhden harjoituksen, joka avaa meille sitä kuinka suhtaudumme muutokseen.

Työskentely

Tehtävä 1: Muutos – janaharjoitus:

- Ohjaaja kehottaa kaikkia nousemaan ylös. Hän kertoo, että tulee esittämään väitteitä koskien muutosta. Harjoitus perustuu intuitioon, siinä ei ole aikaa miettiä kauaa. Se auttaa meitä myös näkemään, millaisia reaktioita, ajatuksia ja tunteita koemme muutosta kohtaan. Voimme myös peilata edellisen tehtävän herättämiä ajatuksia.
 - Huoneen lattiaan on kuviteltu jana. Toisessa päässä on kohta "samaa mieltä", huoneen toisessa päässä "eri mieltä", välillä on eri asteita. Ohjaaja pyytää, että osanottajat asettuvat lattiaan kuvitellulle janalle siihen kohtaan, joka kuvaa heidän kannanottoaan väitteeseen.
 - Ohjaaja lukee edeltä käsin valmistelemansa väitteet yhden kerrallaan. Väitteet voivat olla ulkoista tai sisäistä muutosta kuvaavia, esimerkiksi:
 - "Maailma muuttuu nykyisin liikaa ja liian nopeasti."
 - "Itsessäni vuosien varrella tapahtunut muutos miellyttää minua."
 - "Pidän rutiineista." Ja niin edelleen.
 - Ohjaaja kysyy osallistujilta, miksi hän valitsi tuon paikan. Kuullaan yhdessä erilaisia vastauksia.
 - Ohjaaja kiittää harjoituksesta ja puheenvuoroista ja toteaa harjoituksen auttaneen meitä tunnistamaan suhtautumistamme erilaisiin muutostekijöihin.
- Yhteenveto:
- Mennään takaisin piiriin.
 - Ohjaaja kokoaa edellä käytyjä kannanottoja. Harjoitus osoittaa, että asioihin on erilaisia näkökulmia. Muutos kuitenkin on tosiasia elämässä. Muutos on myös pysyvää ja haastaa meitä kaikissa elämänvaiheissa. Olennaista on, miten selviytyä muutosten keskellä.

Tehtävä 2: Valokuvaus:

- Ohjeistus ryhmälle: Kuvittele, että olet valokuvaaja. Tehtäväsi on tallentaa tästä ajasta, tästä päivästä tai lähimenneisyydestä jotakin, jonka haluat muistaa.
- Minkä hetken haluat ikuistaa lähimenneisyydessäsi?
- Piirrä, vaikkapa muistelualbumiasi varten, kehykset muistollesi ja kirjoita tai piirrä aiheesi sen sisään.

Tehtävä 3: Kuka minä olen juuri nyt?

- Ohjaaja pyytää osanottajia listaamaan paperille vastauksia otsikon kysymykseen. Ohjaaja mainitsee samalla, että paperia ei tarvitse näyttää kenellekään, se on oma ja yksityinen.
- Osanottajat saavat kirjata asioita muutaman minuutin ajan.
- Ohjaaja esittää jatkokysymyksen: Mikä on minulle tärkeää ja arvokasta juuri nyt?
- Osanottajat saavat jälleen kirjata asioita paperille hetken ajan.
- Ohjaaja voi kysyä, miltä kirjoittaminen tuntui. Oliko helppo löytää asioita?
- Ohjaaja kehottaa tarkastelemaan omia papereita, ja katsomaan, löytyykö asioita, jotka kertovat suhteesta toiseen ihmiseen: esim. vanhempi, työtoveri, puoliso... Voidaan vastata viittaamalla. Ohjaaja voi kysyä, haluaako joku mainita, millaisia löytyi.
- Ohjaaja voi koota työskentelyn toteamalla, että hyvin monet ihmisenä olemiseen liittyvät tekijät kertovat suhteesta toiseen ihmiseen. Ihmisenä olemisemme, identiteettimme itse asiassa rakentuu siitä, että olemme suhteessa johonkuhun toiseen tai toisiin.

Välitehtävän ohjeistus

- Todetaan, että seuraavalla kerralla suunnataan ajatuksia kohti tulevaisuutta. Välitehtäväksi tulee miettiä:
 - Mitä minä annan /merkitsen ympärilläni oleville ihmisille nyt?
 - Millaisia rooleja minulla on nyt?
 - Millaisia rooleja uskon löytyvän tulevaisuudessa?

Yhteenveto: Peruna kiertää

- Tehdään lopuksi kierros, jossa jokainen sanoo lyhyesti yhden nykyhetkessä olevan hyvän asian, josta iloitsee.

Päätös

Loppurentoutus ja näkemiin

- Kuunnellaan hiljaa, silmät kiinni rentouttava, instrumentaalista musiikkia.
- Pyydetään osallistujia palauttamaan nimilaput koriin.
- Kiitos ja hyvää kotimatkaa!



6. Tulevaisuus

Tavoite

Tavoitteena on suunnata katse tulevaisuuteen, pohtia ja priorisoida, mitkä asiat ovat tuolloin merkityksellisiä.

Valmistautuminen

- Tila valmistellaan etukäteen. Asetetaan tuolit ympyrään. Ohjaajat varaavat omat paikat.
- Nimilaput ovat valmiina korissa.
- Kello on ohjaajien näkyvissä.
- Kahvittelutarvikkeet
- Tiimalasit, liikennevalot, kilikello
- Musiikki
- **Harjoitteiden tarvikkeet:**
- Ikänimitys-kortit tehtävää varten
- Kyniä ja paperia Tulevaisuuden muistelu -tehtävää varten
- Muistelualbumien työstämiseen sopiva tila
- Värillisiä kartonkeja/ paperia, saksia, liimaa, aikakauslehtiä

Aloitus

- Ohjaaja vastaanottaa ryhmäläiset ja alkukahvittelun jälkeen siirrytään yhteiseen piiriin. Otetaan nimilaput korista.

Virittäytyminen

- Kuunnellaan rauhassa musiikkia, rauhoitutaan hetkeen. Musiikkina esimerkiksi: Cesaria Evora - Petit Pays
- Kehotetaan pohtimaan välitehtävän pohjalta, millä tavoin sinä olet arvokas ja tärkeä, itsellesi tai jollekulle toiselle.
- Ohjaaja toteaa, että edellisellä tapaamiskerralla kuljimme nykyhetken ja muutoksen maailmassa. Tänään pohdimme, mitä tulevaisuus eläkeläisenä voisi tuoda tullessaan.

Työskentely

Tehtävä 1: Ikääntyvän monta nimeä

Esivalmistelu

- Ohjaaja asettaa etukäteen lattialle laput, joihin kirjattu: Ikäihminen, Seniori, Ikääntyvä, Ikääntynyt, Vanha, Vanhus, Varhaisvanha, Myöhäiskeski-ikäinen, Mummo/Mummi/Mormor/Nonna/tms., Vaari/pappa/Farfar/Vatteri, tms. Joku muu, mikä?
- Ohjaaja kertoo, että lattialle on asetettu erilaisia vanhemmista henkilöistä käytettyjä nimityksiä.
- Ohjaaja kehottaa menemään sen lapun viereen seisomaan, mikä nimitys tuntuu kuvaavan Sinua itseäsi parhaiten. Hän pyytää pohtimaan, miten kukin määrittelee itse itsensä, ja miten haluaa tulla määriteltyksi?
- Odotetaan, että osallistujat löytävät itselleen lapun.

Ryhmät:

- Keskustelkaa 2-3 hengen ryhmissä, miksi valitsitte juuri sen nimityksen, jonka valitsitte – miten se kuvaa teitä?

Keskustellaan koko ryhmän kanssa:

- Miltä eri nimitykset tuntuivat?



Tehtävä 2: Tulevaisuusdialogi

Tulevaisuuden muistelu -harjoitus

- Jaetaan ryhmälle kynät ja paperia.
- Ohjaaja kertoo:

”Kirjailija Kyllikki Villa käy kirjassaan *Vanhan rouvan lokikirja* vuoropuhelua itsensä kanssa. Hän kirjoittaa havaintoja muistikirjaansa. Huhtikuun toisena päivänä hän toteaa: ”Minä olen tässä nyt tunnin miettinyt tätä ja paljon muuta, tunteita ja tunteiden merkitystä ja mikä on tärkeää ja mihin tämä lyhyt aika elämässä, joka on jäljellä, mihin se pitäisi käyttää. Ja kun minun lyhyttä aikaani nyt näin hyvin venytetään, niin miten minä sitä käytän?”

- Lähdetään nyt yhdessä katsomaan tulevaisuuteen.
- Taustalla voi soida hiljaa musiikki, esimerkiksi: Pan Edgar Muenala Chess
- Ohjaaja lukee rauhallisella äänellä, jaksottaen, ajatuksille tilaa antaen:

”Nyt eletään XXXkuuta 20xx. Laita silmät kiinni ja kuvittele, että jollain ihmeenomaisella tavalla siirryt ajassa kaksi vuotta eteenpäin eli XXXkuuhun 20xx. Millaista on elämäsi?”

(tauko)

Mitä ilahduttavaa on tapahtunut?

(tauko)

Mitä teet? Mitä näet?

(tauko)

Kenen kanssa olet?

(Pidempi mietintätauko)

Kun tapasimme kaksi vuotta sitten XXXkuussa 20xx, joku teistä oli ehkä vähän huolissaan, miten elämä tulisi sujumaan. Jos näin oli sinun kohdallasi, niin mikä sai huolen vähenemään?

(Vaimennetaan musiikkia.)

(Ohjaaja lukee edelleen rauhallisella äänellä):

Palaa takaisin tähän hetkeen ja avaa silmäsi.

Kirjaa, mitä harjoituksen aikana nousi mieleesi.

- Kun näyttää, ettei kukaan enää kirjoita, musiikki vaimennetaan lähes pois tai kokonaan pois
- Puretaan pareittain, mitä tulevaisuudesta nousi mieleen. 2 min jokainen.

Tehtävä 3: Tulevaisuuden kuvakollaasi

- Kuvakollaasin voi tehdä joko erilliselle paperille/kartongille tai suoraan muistelualbumiin.
- **Tarvikkeet:** Värillisiä kartonkeja/ paperia, saksia, liimaa, aikakauslehtiä.
- Ohjeistus: Haaveilkaa tulevaisuudesta. Selaalkaa lehtiä ja leikatkaa irti kuvia, jotka kertovat jotakin siitä, millaista tulevaisuutenne voisi olla. Haaveilkaa!
- Liimatkaa tulevaisuuden näkymiä joko muistelualbumiin tai erilliselle paperille.

Kuvakollaasin purku

- Ohjeistus: Jakautukaa pareiksi. Kertokaa vuorotellen parille, mitä sinulla tuli mieleen harjoitusta tehdessä ja mistä haaveilet? Jokaisella on aikaa 5 minuuttia.
- Valmiin työn voi liimata muistelualbumiin tai siitä voi esimerkiksi ottaa valokuvan, jonka laittaa albumiin muistuttamaan tulevaisuuden haaveista.

Yhteenveto: Peruna kiertää

- Tehdään lopuksi kierros, jossa jokainen kertoo lyhyesti yhden tulevaisuuteen liittyvän asian, jota hän odottaa tai josta haaveilee.
- Kerrotaan, että seuraavalla kerralla pohdimme, kuinka matkaamme kohti uutta elämänvaihetta.
- Ehdotetaan, että osallistujat ottavat muistelualbuminsa mukaan ensi kerralla. Niiden avulla voimme tarkastella tekemäämme matkaa.

Päätös

Loppurentoutus ja näkemiin

- Rentoudutaan lopuksi kuunnellen jotakin rentouttavaa, instrumentaalista kappaletta.
- Pyydetään osallistujia palauttamaan nimilaput koriin.
- Kiitos ja hyvää kotimatkaa!

7. Kohti uutta

Tavoite

Tavoitteena on tarkastella yhdessä kuljettua matkaa ja antaa eväitä eläkkeelle siirtymiseen.

Valmistautuminen

- Tila valmistellaan etukäteen. Asetetaan tuolit ympyrään. Ohjaajat varaavat omat paikat.
- Nimilaput ovat valmiina korissa.
- Kello on ohjaajien näkyvissä.
- Kahvittelutarvikkeet, juhlakakku tms.
- Kukka, esimerkiksi ruusu, jokaiselle kurssilaiselle
- Tiimalasit, liikennevalot, kilikello
- Musiikki
- **Harjoitteiden tarvikkeet:**
- Käsivoide
- Kortti ja kynä jokaiselle osallistujalle
- Kohti eläkevuosia -esitteet (s. 36-37) valmiiksi monistettuna jokaiselle osallistujalle
- Juhlahahvit

Aloitus

- Ohjaaja vastaanottaa ryhmäläiset. Otetaan nimilaput korista ja siirrytään yhteiseen piiriin.

Virittäytyminen

- Ohjaaja toteaa, että edellisellä tapaamiskerralla pohdimme, mitä tulevaisuus eläkeläisenä voisi tuoda tullessaan. Tänään muistelemme yhdessä kuljettua matkaa ja saamme konkreettisia ohjeita eläkkeelle siirtymisen tueksi. Lähdetään palauttamaan mieleen kuljettua matkaa muistelualbumien avulla.

Virittäytyminen

Muistelualbumien esittely

- Jokainen vuorollaan esittelee lyhyesti muistelualbuminsa ja kertoo, miltä sen tekeminen on tuntunut.
- Kysytään jokaiselta osallistujalta, onko jokin tapaamiskerta ollut hänelle erityisen merkityksellinen.

Työskentely

Tehtävä 1: Mitä näillä käsillä on tehty?

- Laitetaan taustalle soimaan rauhallista musiikkia.
- Istutaan vastakkain ja annetaan toisilleen käsihieronta käsivoidetta käyttäen samalla kun hierottava kertoo, mitä näillä käsillä on tehty eri ikävaiheissa.
- Aikaa on 5 + 5 min. Ohjaaja antaa merkin, kun on aika vaihtaa hierojaa.

Tehtävä 2: Positiivisen palautteen harjoitus

- Tarvikkeet: kortti ja kynä jokaiselle osallistujalle
- Korttien taakse on etukäteen kirjoitettu osallistujien etunimet.
- Musiikiksi sopii esimerkiksi Non Stop Instrumental music, Cajayon gil

Ohjeistus:

”Seuraavaksi tehdään harjoitus, jossa sekä annetaan toisille että otetaan itse vastaan hyvää palautetta. Kohta kuullaan musiikkia ja tarkoituksena on, että musiikin aikana kortteja kierrätetään ja jokainen kirjoittaa jokaiseen korttiin yhdellä tai kahdella sanalla jonkin hyvän ominaisuuden tai asian, joka hänen mielestään kuvaa juuri tätä ihmistä. Mitä useampia asioita keksii, niin sitä parempi. Voi myös palata aina uudelleen kirjoittamaan. Kirjoittakaa rohkeasti hyviä asioita toisistanne.”

- Kun näyttää, ettei kukaan enää kirjoita, musiikki vaimennetaan.
- Harjoitusta ei jaeta yhteisesti, vaan ohjaaja kerää kortit ja kertoo osallistujille, että jokainen saa myöhemmin oman korttinsa muistona mukaansa.

Päätös

Korttien eli ”todistusten” ja Kohti eläkevuosia -monisteen jako

- Jaetaan jokaiselle kurssin osallistujalle vuorollaan Positiivisen palautteen kortti ja kukka. Jaetaan myös Kohti eläkevuosia -esite. Jokaista kiitetään kurssille osallistumisesta.

Juhlahahvit

- Juodaan yhdessä juhlakahvit ja keskustellaan vapaamuotoisesti kurssista, mahdollisesta eroahdistuksesta sekä siitä, haluavatko kurssilaiset järjestää myöhemmin seurantatapaamisen.
- Keskustellaan myös Kohti eläkevuosia -monisteen pohjalta, kuinka kotona voi jatkaa eläkkeelle siirtymisen valmistelua.

Seuraava teksti on tarkoitus monistaa ja jakaa osanottajille. ►

Kohti eläkevuosia

Eläkevuotesi lähestyvät, onneksi olkoon!

Seuraavassa on muutamia perusvinkkejä matkaevääk-
sesi. Eläkkeelle siirtymisen yksityiskohdat ovat yksilöl-
lisiä, mutta näillä ohjeilla pääset varmasti eteenpäin!

- Aluksi selvitä, milloin voit tai milloin sinun kannattaa siirtyä eläkkeelle. Selvitä tätä varten tulevan eläkkeesi määrä. Työeläkeote on luettelo työsken-
telystäsi, josta on kanttunut työeläkettä. Työeläkeotteen saat työeläkeyhtiöltäsi tai löydät sen verkosta osoitteesta www.tyoelake.fi tai www.keva.fi. Näiltä sivustoilta löytyy runsaasti tietoa. Sivuilta löytyvät myös yhteystiedot, mikäli haluat saada henkilökohtaista eläkeneuvontaa.
- Kevan sivuilta löydät myös eläkelaskurin, jonka avulla voit arvioida eläkkeelle jäämisen ajankohdan vaikutusta tulevaan eläkkeen määrään. Nyrkkisääntö on, että säädettyä eläkeikää varhaisempi eläkkeelle jääminen pienentää, kun taas pidempään työskentely suurentaa eläkettä. Palveluun kirjaututaan esimerkiksi mobiili- tai pankkitunnuksilla.
- Päätöksen tehtyäsi sovi eläkkeelle jäämisen ajankohdasta työnantajasi kanssa.
- Kun ajankohta on selvillä, hae eläkettä. Eläkettä on aina haettava, hakemuksen voi tehdä verkossa tai kirjallisesti hakemuslomakkeella. Eläkettä suositellaan haettavaksi noin kaksi kuukautta ennen eläkkeelle siirtymistä. Jos työpaikallasi on eläkeasiamies, voit tehdä hakemuksen myös yhdessä hänen kanssaan.
- Voit jättää eläkehakemuksesi mihin tahansa yksityisen tai julkisen alan eläkelaitokseen, Eläketurvakeskukseen, Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen asiamiehelle tai Kelan palvelupisteeseen. Näistä paikoista saat myös eläkkeen hakemiseen liittyviä ohjeita ja neuvoja. Jos olet kunnan, valtion, Kelan tai kirkon palveluksessa, hae työeläkettä Kevasta.

- Eläkepäättöksen antaa yleensä eläkelaitos, jossa sinulla on eniten ansioita kahden viimeisen kalenterivuoden ajalta. Sama eläkelaitos myös maksaa eläkkeen ja vastaa päätöstä koskeviin tiedusteluihin. Oman eläkelaitoksesi saat selvillä työnantajalta tai myös www.tyoelake.fi -sivustolta pankkitunnuksilla kirjautumalla.

Eläkelainsäädäntö uudistuu

Eläkeasioita miettivän on hyvä huomata, että Suomessa on käynnissä eläkelainsäädännön uudistus. Eläkeuudistus tulee voimaan vuonna 2017. Entinen järjestelmä on voimassa kaikilta osin vuoden 2016 loppuun saakka.

Tätä kirjoitettaessa suunnitelmassa on mm. seuraavaa:

- Eläkkeen alaikäraja nousee vuoteen 2027 mennessä asteittain 65 ikävuoteen (vuodesta 2018 alkaen).
- Nykyinen osa-aikaeläke poistuu ja tilalle tulee osittainen varhennettu vanhuuseläke. Vanhuuseläkettä voi ottaa maksuun joko 25 % tai 50 % kertyneestä eläkkeestä jo 61-vuotiaana.
- Kertymien laskutapaan tulee muutoksia
- Työskentely alimman vanhuuseläkeiän saavuttamisen jälkeen korottaa eläkettä 0,4 prosentilla jokaista kuukautta kohti (lykkäyskorotus).
- Raskasta työtä tekevät voivat jäädä eläkkeelle jo ennen virallista eläkeikää 63-vuotiaana, jos heillä on takanaan vähintään 38 vuoden työura ruumiillisesti tai henkisesti raskaassa työssä ja heidän työkykynsä on alentunut (työuraeläke).

Eläkeuudistus ei vaikuta nykyisten eläkkeensaajien eläkkeeseen. Eläkeiän nosto ei koske vuonna 1954 tai aiemmin syntyneitä. Uudistuksella ei myöskään ole vaikutusta vuosina 2014–2016 eläkkeelle siirtyvien eläkeikään tai eläkkeen määrään.

Mitä kannattaa ottaa huomioon eläkkeelle siirtyessä?

Talous

- Eläkkeelle siirtyessä tulot laskevat, karkean arvion mukaan eläke on palkkatuloon nähden noin 30 % pienempi. On viisasta ottaa talouden suunnittelu osaksi eläkkeelle valmistautumista.
- Arvioi taloutesi tasapaino laskemalla kuukausittaiset menot ja tulot ja huomioi eläköitymisen vaikutus kokonaisuuteen.
- Arvioi, kuinka eläköityminen vaikuttaa saamiisi mahdollisiin etuihin, esimerkiksi työterveyshuoltoon, työpaikkaruokailuun, kulttuuriseteleihin, puhelin- tai tietokone-etuihin. Tee lista nykyisistä eduista ja arvioi niiden taloudellista merkitystä.
- Selvitä myös, mitä etuja tulet saamaan. Eläkeläisenä sinulla voi olla oikeus edullisempiin matkalippuihin, tapahtumien tai konserttien pääsy- tai kurssimaksuihin jne. Voit tarvita etujen hyödyntämiseen eläkeläiskortin.
- On mahdollista, että eläkkeellä jotkut menot myös pienenevät. Kotona ruokaileminen tulee ulkona syömistä edullisemmaksi, autoilu voi vähentyä, työmatkakulut jäädä pois jne. Mieti, kuinka voit elää taloudellisesti mutta samalla täysipainoisesti.

Ajankäyttö ja toiminta

Useimmat ihmiset kaipaavat toimintaa ja mielenkiinnon kohteita voidakseen hyvin. Uudella tavalla vapautuva aika on yksi eläkkeellesiirtymisen mahdollisuuksista mutta myös haasteista.

- Mieti, mitä haluat harrastaa tai missä toiminnassa olla mukana. Sinä saat nyt valita – miten hienoa!
- Luo hyvä, riittävän väljä rutiini päivä- tai viikko-ohjelmaasi. Voit arvioida ajan kuluessa, haluatko lisätä vai vähentää aktiviteettejasi.
- Kiinnitä huomiota terveyteesi. Aktiivisuus pitää yllä myös terveyttä ja hyvinvointia.
- Vaali ihmissuhteitasi. Pidä yhteyttä ystäviin ja perheeseen tai lähde muuten vain liikkeelle, opintopiireihin, kursseille, seurakuntien tai kansalaisjärjestöjen ja -opistojen tapahtumiin. Kaikkien ihmissuhteiden ei tarvitse olla hyvin läheisiä tai "tiiviitä", samanhenkisyys mukavassa asiayhteydessä on antoisaa!
- Tutustu paikkakuntasi tarjontaan. Edellä mainittujen toimijoiden lisäksi kunnan ja kaupungin verkkosivuilla ja esimerkiksi kirjastoissa tai paikallislehdissä ilmoitetaan tilaisuuksista. Kiinnostaisiko sinua esimerkiksi saada "Intoa elämään" tai pysähtyä "Senioripysäkillä"? Tai olla sylin tarjoaja lapsille "varamummona tai -pappana"?
- Yhtä lailla voit lähteä tietotekniikan maailmaan "seniorisurffin" kannustamana. Tai mitä haluatkin tehdä!

Mukavia eläkepäiviä!

Kirjoja ikääntymisestä ja vanhenemisesta

Tietokirjallisuutta, elämäntaito-oppaita:

- Airaksinen, Timo: Vanhuuden ylistys (Otava, 2002)
- Andersson, Claes-Johan: Jokainen sydämeni lyönti (WSOY, 2009)
- Arstila, Pirkko: Rohkeaa elämää, aikuinen nainen (Gummerus, 2004)
- Ephron, Nora: En voi mitään kaulalleni ja muita mietteitä naisen elämästä (Otava, 2007)
- Ijäs, Kirsti: Ikääntyvän ihmissuhteet (Kirjapaja, 2006)
- Hildén, Riitta & Iivari, Ulpu: Suuret ikäluokat luokkakuvasa: Mitä meistä tuli (Ajatus Kirjat, 2008)
- Junkkaala, Eero: Mies tässä iässä (Uusi tie, 2009)
- Kauhanen-Simanainen, Anne: Valmentaudu vanhuuteen - viisaasti (CIM kustannus, 2009)
- Levonen, Terttu: Ikä karttuu elämä jatkuu. Ikääntyminen muuttuvassa yhteiskunnassa (Gummerus, 2001)
- Mazzarella, Merete: Kun kesä kääntyy: vanhenemisen taidosta (Tammi 2001)
- Mazzarella, Merete: Illalla pelataan Afrikan tähteä: isovanhemmista ja lapsenlapsista (Tammi 2008)
- Mazzarella, Merete: Matkalla puoleen hintaan: eläkkeellä olemisen taidosta (Tammi, 2010)
- Mazzarella, Merete: Ainoat todelliset asiat: Vuosi elämästä, (Tammi 2012)
- Mazzarella, Merete: Elämä sanoiksi (Tammi 2013)
- Mäkelä, Juhani: Pieni kuusikymppisen kirja (WSOY, 2003)
- Määttä, Kaarina: Seniorirakkaus (WSOY, 2005)
- Olkinuora, Hilka: Parasta ikää (WSOY, 2010)
- Sariola, Yrjö: Lupa vanheta (Päivä, 2008)
- Taipale, Vappu: Vanha ja vireä. Virkistyskirja vanhoille naisille (WSOY, 2011)
- Theobald, Dieter: Viisaat vuodet : iloitse uudesta elämänvaiheestasi (Päivä, 2008)
- Tudor-Sandahl, Patricia: Kolmas ikä (Kirjapaja, 2006)
- Tulusto, Riitta: Lupa ryppyillä : ikääntymisen ihanuus (Minerva, 2010)

Romaaneja:

- Envall, Markku: Jäät lähtevät (WSOY, 2004)
- Huovinen, Veikko: Konsta Pylkkänen etsii kortteeria (WSOY 2004)
- Hännikäinen, Liisa: Vaikea ikä (Otava, 1989)
- Ironside, Virginia: Oon voimissain (Otava, 2007)
- Kolbe, Pirkko: Ei aika eläen loppu (Kirjapaja, 2005)
- Kilpi, Eeva: Unta vain (WSOY, 2007)
- Lensu, Terttu: Mummo vastaan muu maailma (Paasilinna, 2011)
- Meriluoto, Aila: Tältä kohtaa. Päiväkirja vuosilta 1975-2004 (Kustannusosakeyhtiö Siltala, 2010)
- Mäkelä, Hannu: Syksy Venetsiassa (Tammi, 2006)
- Ranivaara, Jorma: Eläkepommimies (WSOY, 2006)
- Seppälä, Juha: Takla Makan (WSOY, 2010)
- Susi, Heimo: Sopimukseton tila (Otava, 2007)
- Tyler, Anne: Nooan kompassi (Otava, 2010)
- Varis, Tuula-Liina: Irma (WSOY, 2008)
- Villa, Kyllikki: Vanhan rouvan lokikirja (Like, 2007)

Runoja:

- Heilala, Eeva: Tässä iässä (Tammi, 2009)
- Kilpi, Eeva: Kuolinsiivous (Wsoy 2012)
- Piirto, Pekka: Vanheten (WSOY, 2007)
- Pää tallella: runoja ikääntyville (LK-kirjat, 2008)
- Villa, Kyllikki: Koipitoipilas (Like, 2009)
- Vuodet kuin kuiskauksia (WSOY, 2005)
- Vuoroin minussa vanhuus, nuoruus: suomalaisia runoja vanhenemisestä (Tammi, 2005)

Aforismeja:

- Elämä janottaa (Kolibri, 2005)
- Ikinuori: osuvia oivalluksia vanhenemisestä (Gummerus, 2008)
- Paavilainen, Majja: Mummobalettia (Kirjapaja, 2009)

Lisää teoksia voit hakea esim. Helmet-verkkokirjastosta (<http://www.helmet.fi/>) laittamalla hakusanaksi "ikäntyminen" tai "vanheneminen".



seurakuntaopisto