

Helsinki



TOIVO

**Vertaistukiryhmä eläkeläisille,
joiden läheinen on menehtynyt**

OHJAAJAN KÄSIKIRJA

Maarit Ajalin

Ryhmänohjaajalle

Käsikirja on kirjoitettu ryhmänohjauksen ensikertalaista ajatellen. Kokeneelle ryhmänohjaajalle suuri osa asiasta on varmasti tuttua. Tarkoitus on, että sosiaali- ja terveysalan ammattilainen pystyy ohjaamaan Toivoa käsikirjan avulla. Paras tapa oppia on, jos ensikertalainen pääsee alkuun pariaksi kokeneemmalle ryhmänohjaajalle, jolla on mielenterveystyön osaamista. Tärkeintä on oma kiinnostus ryhmänohjaukseen ja aiheeseen. Onnistunut ryhmä lähtee motivoituneesta ja innostuneesta ryhmänohjaajasta.

Taustaa

- Vertaistuelliset ryhmät ovat vaikuttavaa, kustannustehokasta, hoitoa masennukseen. On viitteitä, että ryhmämuotoiset hoidot onnistuvat ikääntyneillä paremmin, kun he ovat omassa ikäluokassaan.
- Toivo perustuu Helsingin kaupungin Tulevaisuuden sotekeskus -hankkeessa pilotoituun ryhmämalliin ja tohtori William Breitbartin [merkityksellisyys-suuntautuneen psykoterapian](#) ajatuksiin. Toivo ei ole perinteinen sururyhmä, vaan näkökulmana on merkityksellisyden löytäminen ison menetyksen jälkeen.
- Vaikka Breitbartin alkuperäinen merkityksellisyysryhmä on suunnattu syöpää sairastavilla, merkityksellisyysnäkökulmasta hyötyvät kaikki. Riippumatta siitä kuinka kaukana tai lähellä kuolema on, sen ajattelu pakottaa meidät arvioimaan elämäämme sellaisena kuin se on nyt, ja pohtimaan mitä siinä muuttaisimme tehdäksemme siitä merkityksellisempää. (Esfahani Smith 2018, 242–246.)
- Ryhmästä on tehty Yhdysvalloissa kolme satunnaistettua kontrollikoetta, osallistujia useita satoja. Kahdeksannen tapaamisen loppuun mennessä potilaiden asenne elämää ja kuolemaa kohtaan oli muuttunut. He eivät olleet enää ahdistuneita tai toivottomia kuoleman ajatuksesta. He eivät enää halunneet kuolla. Heidän henkinen hyvinvointinsa koheni. Heidän elämänlaatunsa parani – he pitivät elämää merkityksellisempänä. Kokemukset voimistuivat ajan kuluessa, kaksi kuukautta myöhemmin tutkittavat ilmoittivat merkityksellisyden ja hyvinvoinnin kasvaneen ja ahdistuksen sekä avuttomuuden tunteiden sekä halun kuolla vähenyneen. (Esfahani Smith 2018, 242–246.)
- Tulevaisuuden sotekeskus -hankkeen pilottiryhmäläiset kertoivat parasta Toivossa olleen ihmiset ja heidän tarinansa, omien kokemusten kertominen, puhuminen, tuki ja se, että oma suru sai seuraa. He kokivat, että vieraille oli helpompi puhua kuin läheisille, joilla on sama suru. He kertoivat myös päässeensä ryhmän myötä ulos omasta kuplastaan ja että ryhmä oli tuonut ajattelemista.
- Toivossa surua ei erityisesti nosteta teemoihin mutta se saa näkyä luonnollisella tavalla silloin, kun se ryhmäläisistä nousee, esimerkiksi kuulumiskierroksella.
- Toivoon osallistumista ei suositella heti menetyksen jälkeen, silloin voi olla vaikeaa keskittyä jakamaan kokemuksia muiden kanssa. Läheisen poismenosta olisi hyvä olla aikaa noin puoli vuotta. Ryhmään voi osallistua, vaikka menetyksestä olisi pitempikin aika.
- Vaikka ryhmän taustalla on terapeuttisia ajatuksia, Toivo ei ole terapiaa. Sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, jolla on oma kiinnostus asiaan, voi ohjata ryhmän luettuaan käsikirjan. Tärkeintä surun käsittelyssä on asiakkaan kohtaaminen, aito läsnäolo ja kuunteleminen.
- Ryhmäkeskusteluissa voi myös käyttää [motivoivan haastattelun](#) menetelmiä eli avoimia kysymyksiä (mitä, miten, miksi, kuinka ja kerro) ja reflektivoaa kuuntelua (Järvinen 2021).
- Ryhmä vaatii kykyä työstää omia ajatuksiaan, joten se ei sovi ikääntyneille, joilla on heikentynyt kognitio, esimerkiksi alkavan muistisairauden vuoksi.
- Ryhmänohjaajan ensisijainen tehtävä on tukea ryhmäläisiä ja auttaa heitä pienin askelin eteenpäin nykyisestä elämäntilanteestaan.

- Jos henkilökohtaisella alkutapaamisella ennen ryhmää ilmenee, että Toivo ei ole asiakkaalle sopiva ryhmä ja hänellä ei ole mitään olemassa olevaa hoitokontaktia, ohjaa hänet esimerkiksi matalan kynnyksen mielenterveyspalvelu Mieppiin tai terveyskeskuksen mielenterveyshoitajalle yksilötapaamisiin. Muista myös seurakuntien tarjoamat sururyhmät ja keskusteluapu. Älä jätä tapaamisen sopimista asiakkaan harteille, vaan kysy saatko välittää hänen yhteystietonsa sovittuun palveluun. Jos asiakkaalla on jo omatyöntekijä, kerro tälle, että ryhmä ei ole sopiva vaihtoehto asiakkaalle ja tämä tarvitsee muunlaista tukea.
- Jos asiakasta mietityttää ryhmämuotoinen toiminta, hänen kanssaan kannattaa keskustella siitä, että ryhmä voi tuntua jännittävältä tai jopa pelottavalta ajatukselta mutta niin se on tuntunut alkuun kaikista muistakin. Vertaisryhmässä kohtaa muita samassa tilanteessa olevia ikääntyneitä, huomaa että ei ole yksin ja että muutos on mahdollinen jokaiselle. Vertaistukiryhmässä voi jakaa omaa tarinaansa ja tunteitaan ja oppia muiden tarinoista. Omaan tilanteeseensa saa etäisyyttä ja sitä voi suhteuttaa muiden kokemuksiin. Ryhmältä saa tukea ja rohkaisua ja siellä saa olla juuri sellainen kuin on. Vertaisryhmäläiset ovat kertoneet ryhmän voimistaneen omia voimavaroja ja itsearvostusta, auttaneen heitä muutokseen, jonka lisäksi he ovat solmineet uusia tuttavuuksia ja saaneet jopa ystäviä.

Käytännön asioita

- Ryhmiä suositellaan ohjaamaan työparina [monialaisen tiimityömallin](#) (Ajalin 2019) mukaisesti, niin että ohjaajaparilla on osaamista niin ikääntyneiden kuin mielenterveyden parissa työskentelystä.
- Sopiva ryhmäkoko on 6–8 henkilöä. Ryhmän voi kuitenkin aloittaa kymmenelläkin hengellä, sillä monesti viime hetken peruutuksia ja satunnaisia poissaoloja tulee, jolloin ryhmä pysyy kuitenkin mukavan kokoisena.
- Ryhmän kesto on kaksi tuntia. Toki ryhmäkerran kesto vaihtelee ryhmän aktiivisuudesta ja käsiteltävästä teemasta riippuen, joten joillakin kerroilla aika voi olla hieman lyhyempi mutta sitä ei tulisi merkittävästi ylittää.
- Ryhmän on hyvä kokoontua aamupäivästä, esimerkiksi klo 10–12. Tämä tukee ryhmäläisten vuorokausi- ja ruokarytmiä, sillä päivä tulee näin aloitettua ajoissa ja ryhmän jälkeen on helppo jatkaa lounaalle palvelukeskuksen ravintolaan.
- Ryhmätilaa valitessasi kiinnitä huomiota sen ilmapiiriin ja viihtyisyyteen. Kalsea kokoushuone loisteputkien kelmeässä valossa ei ole paras vaihtoehto. Epäsuora valaistus ja mukavat tuolit, jotka saa piiriin ilman pöytiä, ovat paras valinta. Tällöin on hyvä varata ryhmäläisille kirjoituslustoja.
- Ikääntyneiden ryhmissä on hyvä huomioida myös esteettömyys, tuolien on hyvä olla käsinojallisia ja helposti siirrettäviä. Muista puhua selkeällä, kuuluvalla, äänellä. Materiaalien on oltava riittävän isolla tekstillä. Tulosta tehtäväkirja kaksipuoleisina, ryhmäläiset voivat halutessaan käyttää vihkoa, jolloin vastauksille on enemmän tilaa.
- Tämä ohjaajan käsikirja sekä ryhmäläisille annettava tehtäväkirja ovat saavutettavia pdf-tiedostoja. Voit siis antaa tulostetun tehtäväkirjan sijaan esimerkiksi näkövammaiselle ryhmäläiselle pdf-tiedoston, jolloin hän pystyy kuuntelemaan tekstit ruutulukijalla. Tehtäväkirjaa voi täyttää myös sähköisesti.
- Ryhmässä on hyvä olla vesitarjoilu kestumukeista/laseista.
- Ryhmänohjaajat istuvat eri puolilla piiriä, eivät vierekkäin. Toisen ohjaajan on nähtävä seinäkello, niin että kelloa ei tarvitse erikseen vilkuilla kännykästä.
- Ensimmäisille kerroille on hyvä tehdä nimilaput, niin nimet jäävät nopeammin kaikkien mieleen.
- Laita ensimmäistä ryhmäkertaa edeltävänä päivänä ryhmäläisille tervetulo viesti, jossa kerrotaan vielä kokoontumisaika ja -paikka ja motivoidaan tulemaan ryhmään, esimerkiksi ”meillä on tosi mukava porukka koossa, huomenna nähdään ryhmän merkeissä silloin ja siellä”. Muistuta tekstiviestillä myös Miten menee? -tapaamisesta.

- Ryhmäläinen ja ohjaaja ovat ryhmän tasavertaisia jäseniä. Ohjaaja ei neuvo ylhäältä päin tai tiedä paremmin. Ohjaajan teoretieto ja ryhmäläisen kokemustieto täydentävät toisiaan.
- Hyvä vertaistukiryhmä on sellainen, jossa ohjaaja on mahdollisimman vähän äänessä!
- Hyvä ohjaaja on oma itsensä ja ryhmäläisiä kohtaan kannustava, arvostava ja empaattinen. Ohjaaja luo ryhmään rennon, sallivan ilmapiirin ja antaa ryhmäläisille aikaa, eikä pyri heti täyttämään kaikkia hiljaisia hetkiä omalla puheellaan.
- Keskustelussa ohjaajan tehtävänä on huolehtia, että kaikki halukkaat saavat puheenvuoron ja että kukaan ei puhu liian pitkään. Näytä katseellasi, että keskityt kunkin puheenvuoroon.
- Ei haittaa, vaikka keskustelu rönsyileekin välillä pois tapaamisen teemasta, jos se pysyy kuitenkin itse asiassa - vertaistuesssa. Jos puhe harhautuu johonkin täysin epäoleelliseen, ohjaaja palauttaa keskustelun aiheeseen.
- Ohjaajan tehtävänä on arvioida miten syvään keskusteluun ryhmäläisillä riittää valmiuksia ja pitää ryhmä turvallisena, niin että ryhmäläiset lähtevät ryhmästä vakaalla mielellä vaikeankin aiheen käsittelyn jälkeen. Jos käsikirjassa ehdotetut tehtävät tai kysymykset tuntuvat ryhmäläisille liian rankoilta, voi aihetta lähestyä yleisemmällä tasolla.
- Toisaalta teemoissa voidaan mennä hyvinkin syvälle, jos aloite lähtee ryhmästä. Tällöin keskustelu nousee luontevasti ryhmäläisiltä itseltään. Tällaisessa tapauksessa voi taas olla vahingollista lähteä keventämään keskustelua turhaan, jolloin ryhmäläiset voivat kokea pettymystä menetetyistä tilaisuudesta purkaa tuntojaan.
- Ohjaajan ammattitaitoa on siis havainnoida mihin ryhmä on kulloinkin valmis ja mihin ei ja soveltaa käsikirjan teemaa sen mukaan. Ryhmän ohjaaja on vastuussa ryhmän turvallisesta ilmapiiristä.
- Yleisesti ottaen ryhmänohjaajalta ei ole hyvä tapa tuoda esiin omia henkilökohtaisia kokemuksiaan käsiteltävästä aiheesta, mikäli niitä on. Ryhmäläisten kokemusten ja kertomusten tulisi olla keskiössä. Ryhmänohjaajan omat kokemukset voivat viedä tilaa tai asettaa asiakkaan kokemuksen pienempään asemaan. Ohjaajan omien kokemusten kertomisen pitäisi olla siis erittäin harkittua ja harvinaista.
- Jos osallistuja tuo ryhmässä esiin jotain traumaattista tai muuta ryhmään kuulumatonta, esimerkiksi hyväksikäyttöä tai itsetuhoisia ajatuksia, ryhmänohjaajan tulee rajata keskustelua niin, etteivät muut ryhmäläiset joudu huolehtimaan esimerkiksi kanssaryhmäläisen itsetuhoisuudesta. On tärkeää, että kyseinen ryhmäläinen saa kokemuksen kuuluksi tulemisesta heti mutta itse asia keskustellaan asiakkaan kanssa ryhmän jälkeen ja ohjataan hänet tarvittaessa oikeisiin palveluihin. Tämä on hyvä todeta ääneen, jotta koko ryhmä huomaa, ettei asiaa ohiteta kokonaan, vaikka se ei kuuluisikaan ryhmäkeskusteluun.
- Joskus ryhmässä on osallistujia, jotka pystyisivät täyttämään koko ryhmäajan omalla äänellään. Tällaisissa tapauksissa ryhmänohjaajan täytyy uskaltaa rajata kyseistä ryhmäläistä. Sopivan hengenvedon kohdalla voi todeta esimerkiksi ”Kiitos, Kaino. Entä mitä mieltä sinä olet tästä Vieno?” tai ”Kiitos, jatketaan nyt seuraavaan aiheeseen.” Joskus taas tilanne on se, että ohjaajan on yksinkertaisesti keskeytettävä asiakkaan puhe puhumalla päälle, tällöin voi huomauttaa esimerkiksi rajallisesta ryhmäajasta ja että on sen vuoksi jatkettava eteenpäin.
- Ryhmässä on hyvä nostaa esiin myös mielekkään tekemisen merkitystä. Muista pitää esillä palvelukeskuksia ja muuta kaupungin maksutonta toimintaa esim. senioriliikuntaryhmiä. Tiedota tapahtumista ja tuo ryhmään aina lähimmän seniorikeskuksen uusin kuukausiohjelma. Selvitä myös alueen muuta palvelutarjontaa esim. järjestöjen ja seurakuntien toimintaa.
- Jos hoidat ryhmänohjaajana myös ryhmän markkinoinnin, ryhmää kannattaa mainostaa mahdollisimman monessa eri kanavassa. Toisille ammattilaisille muun muassa intrassa, sähköpostilla, Teams-infoissa, verkostotapahtumissa sekä suoraan asiakkaille esimerkiksi ilmoitustauluilla, info-teeveessä, sosiaalisessa mediassa, internetsivuilla, tapahtumissa, lehtijutuissa. Usein haastavinta uudessa ryhmässä on saada viesti siitä potentiaalisille osallistujille, siksi viestinnän tärkeyttä ei voi korostaa liikaa.

Ikääntyneistä, surusta ja masennuksesta

- Seuraavassa muutamia seikkoja, jotka voivat auttaa sinua ymmärtämään paremmin ikääntyneiden elämänkaarta, surua ja masennusta. Voit myös viitata alla oleviin tietoihin sopivissa paikoissa ryhmää.
- Nykyiset eläkeläiset ovat pitkälti niin sanottuja sodan jälkeen syntyneitä suuria ikäluokkia, jotka ovat saaneet elää rauhan aikaa. Suurten ikäluokkien vanhemmat ovat rakentaneet Suomea uudelleen, lapsia on ollut paljon ja työpäivät pitkiä, mikä on voinut pitää vanhemmat etäisinä. (Noukka 2021.) Etenkin isien mahdolliset sotatraumat ovat voineet heijastua suurten ikäluokkien lapsuuteen ja vaikuttaa vahvasti heidän tunteiden käsittelynsä ja ihmissuhdetaitoihinsa.
- Yhteiskunnallisista tapahtumista voidaan mainita vilkas maaltamuutto 1960–70-luvuilla, joka rikkoi maaseudun yhteisöllisyyttä, yhtäkkiä sukulaiset saattoivat olla toiselle puolella Suomea ja kaupungissa sosiaalinen verkosto piti rakentaa uudelleen, avioerot lisääntyivät 1970-luvulla ja moni kasvatti lapsensa yksinhuoltajana tai myöhemmin uusio-perheessä. Myös naisten työssäkäynti yleistyi. 1990-luvun alun lama vei työpaikan tai yrityksen monelta, aiheutti mittavia taloudellisia ongelmia ja henkilökohtaisia tragedioita sekä heikensi yhteiskunnallista turvaverkkoa. (Noukka 2021.)
- Elämän käännekohdat ovat kuitenkin suurilla ikäluokilla olleet pitkälti henkilökohtaisia muutoksia – opiskeluun, työhön, terveyteen ja ihmissuhteisiin liittyviä. (Noukka 2021.)
- Eläkkeelle jääminen on suuri muutos ihmisen elämässä. Työelämästä poisjääminen vähentää kiirettä ja vapaa-aika lisääntyy, toisaalta mielekästä tekemistä töiden tilalle ei ehkä löydykään tarpeeksi. Joillekin roolinmuutos työelämän ammatillisesta oloneuvokseksi on kova paikka, joka voi aiheuttaa merkityksettömyyden ja arvottomuuden tunteita. Sosiaaliset suhteet saattavat vähentyä eläkkeelle jäädessä ja iän karttuessa lähipiiri voi kaventua myös menetyksen myötä. Myös oma terveys saattaa reistailla tai taloudellinen tilanne heikentyä. (Päihdelinkki 2021.)
- Yksinäisyys on yksi suurin taustatekijä ikääntyneiden päihde- ja mielenterveysongelmissa. Perheensäkin voi tuntea itsensä yksinäiseksi, puolisoita yhdistävät asiat ovat voineet elämän varrella muuttua: lapset ovat aikuistuneet, seksuaalisuus on muuttunut, kiinnostuksen kohteet eriytyneet. Parisuhde on voinut muuttua puolison sairastuttua omaishoitajuudeksi. Yksin elävä on yleensä rakentanut sosiaalisia suhteitaan laajemmin jo työikäisenä mutta perheelliselle sosiaalisten suhteiden väheneminen voi tulla yllätyksenä avioeron, puolison kuoleman tai lasten aikuistumisen myötä. Toisaalta on hyvä muistaa, että yksin asuva ei tarkoita automaattisesti yksinäistä. (Noukka 2021.)
- Vinkkejä surusta keskusteluun: älä kehota liian nopeasti unohtamaan menetyksiä. Älä kiirehdi surun edelle, älä tarjoa omia vastauksiasi suruun. Moni häpeää itkuaan ja suruaan. Välitä tunne, että survea voi vapaasti ilmaista tunteitaan. Puhu menetyksestä sen oikealla nimellä. Rohkaise autettavaa pikkuhiljaa tekemään jotain uutta ja ajattelemaan asioita uudesta näkökulmasta. (Levo 2022.)
- Suru on luonnollinen reaktio menetyksiin. Suru ja menetykset ovat yksilöllisiä ja niitä ei voi verrata keskenään. Kokemuksen voimakkuuteen vaikuttavat monet asiat kuten menetyksen tunteen suuruus, muut vastoinkäymiset sekä omat voimavarat. (Levo 2022.)
- Suru vaatii usein aikaa ja kärsivällisyyttä, sitä on turha yrittää kiirehtiä. Suruprosessi on aaltoilukettä, jossa nauru ja itku kulkevat käsi kädessä. Seesteisemmän jakson jälkeen paha olo voi yllättäen taas palata. (Levo 2022.)
- Suru vaikuttaa tunteisiin, päätöksiin ja arjen toimintaan montaa kautta. Se tuo mukanaan osin hämmentäviä ja ristiriitaisia tunteita kuten kaipausta, vihaa, välinpitämättömyyttä, helpotusta, iloa ja katkeruutta. Mikään tunne ei ole oikea tai väärä, niillä jokaisella on oma tehtävänsä. Suru voi myös tuntua fyysisinä oireina, esimerkiksi rintakipuna, väsymyksenä, vatsavaivoina ja pahoinvointina. (Levo 2022.)
- Menetykset ja suruprosessi voivat nostaa kätköistä esille myös aikaisemmin koettuja menetyksiä. Vanhojen käsittelemättömien menetysten aiheuttamat tunteet sekoittuvat uuden menetyksen aiheuttamaan suruun, eikä aina ole helppoa tietää, mikä itkun tai kaipauksen aiheuttaa. Käsittelemätön suru voi palata vielä vuosienkin jälkeen. Jos surua ei voi käsitellä tai ilmaista, sitä ei voi myöskään jättää taakseen. Se voi jäädä pysyväksi seuralaiseksi, kroonistua ja muuttua masennukseksi. (Levo 2022.)

- Suru voi myös sekoittaa muihin tunteisiin kuten ärtymykseen, vihaan tai ahdistukseen niin, että sitä on vaikea enää tunnistaa. Surematon suru johtaa helposti elämänilon katoamiseen, jonkinasteiseen tunneköyhyyteen tai tunteiden patoutumiseen, ahdistukseen ja toimintakyvyn lamaantumiseen. (Levo 2022.)
- Ikääntyneillä masennuksessa korostuvat fyysiset oireet kuten ruokahaluttomuus, painonlasku, epämääräinen kipuilu ja ruuansulatushäiriöt. Mielialan muutokseen liittyvät oireet voivat peittyä ärtyneisyyteen tai alkoholin liikakäyttöön. Ikääntynyt ei välttämättä hahmota mielialan muutoksia sairaudeksi tai häpeää puhua niistä.
- Moniin somaattisiin, pitkäaikaissairauksiin liittyy kohonnut masennusriski, varsinkin jos niihin liittyy raskaita hoitoja. Sydän- ja verisuonitaudit, sydänleikkaukset, muistisairaudet sekä Parkinsonin tauti, ovat itsessään riskitekijöitä masennuksen puhkeamiseen.
- Masennukseen liittyy ikääntyneillä kohonnut itsemurhariski. Vaikea masennus on yleisin itsemurhan syy yli 65-vuotiaiden keskuudessa. Ikääntyneillä itsemurha on yleensä väkivaltaisempi kuin nuoremmilla, minkä vuoksi teko onnistuu myös varmemmin. Ikääntyneet eivät yleensä puhu aikeistaan, jonka vuoksi on hyvä tunnistaa riskitekijät, joita ovat: aiempi itsetuhoinen teko, läheisen itsetuhoisuus, aiempi itsemurhayritys, vahvat syyllisyyden tunteet, syvä toivottomuuden tunne, vakavat univaikeudet, voimakas kiihtyneisyys tai sulkeutuneisuus, sosiaalisen tukiverkoston puuttuminen, voimakas yksinäisyyden tunne, fyysisen sairauden laiminlyönti, lääkelaikojen tai päihteiden väärinkäyttö sekä hallitsemattomalta tuntuva kipu. Myös masennuslääkkeiden on todettu lisäävän itsemurha-ajatuksia ja itsemurhia (Gøtzsche 2016, 45–117, Rantala 2019, 201). Jos riskitekijöitä on olemassa, on varmistettava ikääntyneelle oikeanlainen tuki ja apu sekä luotava toivoa tulevastakin keskustelemalla ja motivoimalla.
- Jatkuva alakuloinen mieli ei kuulu normaaliin vanhuuteen. Pitkään jatkunut masennus kroonistuu, uusiutuu helposti, heikentää toimintakykyä ja elämänlaatua ja kuormittaa läheisiä, siksi on tärkeää suostua suruun, kun sen aika on ja surra rauhassa.
- Vaikka suru voikin olla masennuksen laukaiseva tekijä, niin surua ei tule medikaloida ja lääkittää. Ylilääkäri Kati Myllymäki (2005) toteaa, että lopulta lääketiede ei ole ensimmäinen keino surun kohtaamisessa. Pohjaton suru ja kaipaus eivät mahdu lääketieteen tautiluokituksiin, eikä lääkäreillä ole tarjota hoitoa, joka poistaisi tuskan. Perimmäinen kysymys on, näemmekö kivun ja kärsimyksen, luopumisen ja menettämisen, sairauden ja kuoleman myös osana normaalia elämää, normaalia ihmisyyttä. Kuten Myllymäki (2005) kauniisti kuvaa: ”Me lähimmäiset ja vierellä kulkijat voimme siirtyä tieteestä taiteen puolelle. Musiikki, runous, tuttu virren säe tai rakas maisema lohduttavat ja löytävät tien särkyneeseen sydämeen. Kun järkytys ja suru kuoleman edessä kasvavat hallitsemattomaksi, jopa fyysiseksi tuntemukseksi, voi lohtu löytyä sanojen sijasta fyysisyydestä: kosketuksesta, halauksesta, hiljaisuudesta tai saunan lämmöstä.”

**Toivo on hyvä, vaikuttava, keino auttaa!
Kohdatuksi ja kuulluksi tuleminen
avaavat oven kohti muutosta.**

**Onnistunutta
ryhmää!**

Sisällysluettelo

1	Ryhmän rakenne	8
1.1	Henkilökohtainen alkutapaaminen	8
1.2	Ryhmän aloitus ja lopetus.....	9
2	Ryhmäkerrat	10
2.1	Tutustuminen ja merkityksellisuuden jäljillä	11
2.2	Identiteetti	12
2.3	Elämäntarina – lapsuudesta aikuisuuden kynnykselle	13
2.4	Elämäntarina – kolmekymppisestä eläkeikään.....	14
2.5	Kuolema.....	14
2.6	Merkityksellisuuden lähteet – neljä pilaria	16
2.7	Merkityksellisuuden lähteet omassa elämässä	18
2.8	Tulevaisuus.....	19
3	Toivon jälkeen	20
	Lähteet	21
	Liitteet	22

1 Ryhmän rakenne

1.1 Henkilökohtainen alkutapaaminen

Noin pari viikkoa ennen ryhmän aloitusta kaikki ryhmäläiset tavataan kerran henkilökohtaisesti. Asiakas voi päättää onko tapaaminen kotikäynti vai tapaatteko tiloissa, jossa ryhmä järjestetään. Tapaamisen kesto on 1–1,5 tuntia. Poikkeustapauksessa, jos henkilökohtainen tapaaminen ei onnistu, niin puhelinkeskustelukin käy. Näin saadaan kuva kunkin ryhmäläisen elämäntilanteesta kokonaisuudessaan. Asiakkaan on myös helpompaa tulla ryhmään, kun vastassa ovat jo tutut ohjaajat ja hän on saanut tietoa ryhmän käytännöistä ja kulusta.

Asiakkaille saattaa tulla helposti kuva virallisesta ryhmääntuloa *haastattelusta*. Koeta välttää jäykkää haastattelumielikuvaa ja kerro tapaamisesta sovittaessa, että haluatte tutustua osallistujiin ennen ryhmää. Itse tapaamisella pyytäkää asiakasta kertomaan, millainen elämäntilanne hänellä on nyt ja minkälaista tukea hän toivoisi suruunsa. Jos asiakkaan vapaassa kerronnassa ei tule ilmi kaipaamianne asioita, niin voit kysyä seuraavia tarkentavia kysymyksiä:

- Milloin läheisesi on menehtynyt? Millainen suhde teillä oli?
- Minkälainen elämäntilanteesi on nyt?
- Onko sinulla läheisiä tai ystäviä, joiden kanssa voit puhua tilanteestasi?
- Onko sinulla surun lisäksi muita alakuloisia tai masentuneita ajatuksia?
- Millainen mielialasi on tällä hetkellä? Mistä asioista tunnet mielihyvää?
- Onko sinulla ollut keskittymiskyvyttömyyttä tai päättämättömyyttä?
- Miten nuket? Tunnetko väsymystä tai voimattomuutta?
- Onko ruokahalussasi tai painossasi ollut merkittäviä muutoksia?
- Onko sinulla epämääräisiä kipuja?
- Onko sinulla lääkityksiä tai sairauksia?

- Käytätkö alkoholia tai muita päihteitä? Mitä ja minkä verran?
- Pelaatko rahapelejä?
- Onko sinulla ollut itsetuhoisia ajatuksia tai ajatteletko usein kuolemaa?
- Minkälaista arkesi on? Mitä harrastuksia tai kiinnostuksenkohteita sinulla on?
- Millaista muutosta kaipaavat elämäsi?

Tärkeintä on, että asiakas saa kokemuksen sekä aidosta kohtaamisesta että kuulluksi tulemisesta ja, että tulette tutuiksi. Keskity siis tapaamishetkellä asiakkaaseen, älä muistiinpanoihin tai kirjaamiseen. Tässä hetkessä on myös hyvä keskustella, jos huomaatte jotain hälyttävää esim. itsetuhoisia ajatuksia tai muuta henkilökohtaista, jota ryhmässä ei ole luontevaa käsitellä. Mikäli asiakkaalla on itsetuhoisia ajatuksia, on varmistettava, että hänellä on ryhmän lisäksi henkilökohtainen psykiatrinen hoitokontakti.

Henkilökohtaisen tapaamisen tarkoitus, tutustumisen lisäksi, on selvittää se, onko Toivo asiakkaalle sopiva ryhmä. Jos asiakkaalla on runsasta päihteiden käyttöä, kannattaa miettiä olisiko Kööri hänelle alkuun sopivampi ryhmä. Päihteet ylläpitävät tehokkaasti masennusta, eikä Toivon keinoista ole todennäköisesti hyötyä ennen kuin päihdeongelma on hallinnassa. Jos asiakkaan masennus on jo edennyt pidemmälle, eikä se tunnu liittyvän tiettyyn elämäntilanteeseen tai äskettäiseen menetykseen, Vire saattaa olla asiakkaalle parempi ryhmä. Tilanne on kuitenkin arvioitava yhdessä asiakkaan kanssa. On myös hyvä muistaa, että jos asiakas on menettänyt läheisensä aivan äskettäin, saattaa vertaistuki olla vielä liian aikaista, sillä omassa, voimakkaassa, surussa voi olla vaikeaa keskittyä muiden kertomaan. Suositeltava aika menetyksestä ryhmään osallistumiseen on noin puoli vuotta tai ainakin useampi kuukausi.

Kysy haluaako asiakas tehdä [myöhäisiin masennus-seulan eli GDS-15 -kyselyn](#)? Mikäli asiakas haluaa tehdä testin, pisteet merkitään muistiin ja testi tehdään uudelleen ryhmän päätyttyä. Testi voi auttaa asiakasta hahmottamaan omaa nykyistä mielialaa sekä konkreti-

soida ryhmän aikana tapahtunutta mielialan muutosta. Ota Mielenterveystalon nettitestin tekemistä varten mukaan tapaamiseen läppäri, tabletti tai älypuhelin. Kysy haluaako asiakas täyttää kyselyn itse vai luetko kysymykset hänelle. Keskustelkaa hetki kyselyn tuloksesta. Miltä pisteiden antama tulos ja yhteenvedo tuntuvat asiakkaasta? Kuvaavatko ne todellista tilannetta?

Lopuksi kerro vielä ryhmästä. Jos asiakkaalla ei ole aiempaa kokemusta vertaistuesta, avaa myös sen merkitystä.

- Kyseessä on 8 kerran suljettu ryhmä, joka tarkoittaa sitä, että ryhmään ei tule kesken kaiken uusia osallistujia, osallistujia on x henkilöä.
- Ryhmä perustuu avoimeen, vuorovaikutteiseen, vertaistuelliseen keskusteluun ja on luottamuksellinen. Ohjaajilla ja kaikilla ryhmäläisillä on salassapitovelvollisuus.
- Kerro, että kyseessä ei ole perinteinen sururyhmä, jossa keskitytään läheisen menetyksen käsittelemiseen vaan ryhmän ajatus on löytää elämästään taas merkityksellisyys suuresta menetyksestä huolimatta.
- Kuolemaan liittyy usein uskonnollisia näkemyksiä mutta Toivo on täysin neutraali ja sitoutumaton vertaistukiryhmä, johon voi osallistua oli elämän-

katsomus mikä tahansa. On tärkeää, että kaikkien ajatuksia kunnioitetaan.

- Ryhmässä käydään keskusteluja elämän merkityksellisistä hetkistä, itselle tärkeistä asioista, omasta elämäntarinasta, kuolemasta ja tulevaisuudesta.
- Ryhmäläisen toivotaan sitoutuvan tulemaan kaikille kerroille, jotta hän saisi kaiken mahdollisen hyödyn ryhmäohjelmasta.
- Joillekin ryhmäkerroille annetaan ennakkotehtävä, jonka pohjalta keskustellaan yhdessä.
- Mahdollisista poissaoloista (esim. lääkärikäynti) toivotaan ilmoitettavan. Jos ryhmäläinen ei ole ilmoittanut mitään, ohjaajat soittavat hänelle kuulumispuhelun.
- Jos olette tavanneet seniorikeskuksessa, jossa ryhmä kokoontuu, on hyvä esitellä samalla sen tiloja, toimintaa ja muita ryhmiä.
- Varmista lopuksi, että olet antanut asiakkaalle 1) Toivon ohjelman, josta näkyvät tapaamisten päivämäärät, teemat ja ohjaajien yhteystiedot sekä 2) Toivon tehtäväkirjan.

Tervetuloa mukaan, ryhmässä nähdään!

1.2 Ryhmän aloitus ja lopetus

Ryhmäohjaajat ovat ryhmäläisiä vastassa aulassa tai ryhmätilassa, kaikki huomioidaan erikseen nyökkäyksellä tai moikkauksella.

Jokainen ryhmäkerta alkaa fiiliskierroksella. Voi olla, että kukaan ei ole pitkään aikaan kysynyt ryhmäläiseltä mitä hänelle kuuluu. Kuulumiskierroksella opetellaan tuomat omat tunteet ja ajatukset näkyviksi. Ryhmäläiset kertovat haluamansa päivän mietteistä ja tuntemuksista. Pakkoa ei kuitenkaan ole. Myös ohjaajat osallistuvat lyhyesti fiiliskierrokseen antaen kuitenkin tilan ryhmäläisille. Ohjaaja voi esimerkinomaisesti nostaa pieniä, hyviä asioita päivästä: maistuva lounas tai työkaverin kiva kommentti tai rehellisesti todeta olevansa väsynyt huonosti nukutun yön jälkeen ja näyttää näin esimerkiksi, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Painotus on kuitenkin hyvä pitää positiivisessa. Huomauta myös, jos ryhmäläiset puhuvat itsestään negatiiviseen sävyyn ja nosta esiin vastapainoksi hyviä asioita.

Muista aina kertoa kuulumiskierroksen jälkeen selkeästi mikä on ryhmäkerran teema tai tavoite, jotta ryhmäläisten on helpompi orientoitua alustukseen.

Loppukierroksella voi kertoa mikä fiilis ryhmäkerrasta jäi ja halutessaan lisätä vielä loppukommentin päivän teemasta. Monesti hiljaisemmat ryhmäläiset, jotka ovat enemmän kuunnelleet keskustelua, saavat vielä tässä itselleen sopivan hetken koota ajatuksensa muiden kuultaviksi. Ohjaajat osallistuvat jälleen kuten alkukierroksellakin. Aikaa alku- ja loppukierrokselle on hyvä varata noin 15 minuuttia kumpaankin.

Kerro vielä lopuksi selkeästi seuraavan kerran teema ja ohjeista mahdollinen ennakkotehtävä.

2 Ryhmäkerrat

Silmäile ensin alta ryhmäkertojen kokonaisrakenne. Kaikki tapaamiskerrat perustuvat avoimeen, vuorovaikutteiseen, keskusteluun ja vertaistukeen. Joillakin ryhmäkerroilla tulee ennakotehtäviä seuraavaa tapaamista varten, niiden tarkoitus on tukea seuraavan kerran keskustelua. Ennakotehtävät löytyvät käsikirjan lisäksi myös tehtäväkirjasta.

Sopikaa Toivon loputtua vielä Miten menee? -tapaaminen kahden kuukauden päähän kahdeksannesta kerrasta.

1. **Tutustuminen ja merkityksellisyyden jäljillä**
2. **Identiteetti**
3. **Elämäntarina – lapsuudesta aikuisuuden kynnykselle**
4. **Elämäntarina – kolmekymppisestä eläkeikään**
5. **Kuolema**
6. **Merkityksellisyyden lähteet – neljä pilaria**
7. **Merkityksellisyyden lähteet omassa elämässä**
8. **Tulevaisuus**

TOIVON JÄLKEEN: Miten menee?

Toivossa puhutaan merkityksellisyydestä monelta eri kantilta ja ryhmäläisistä voi tuntua, että teemoissa on toistoa. Asiaa voi perustella niin, että aivojen voidaan ajatella olevan samanlainen lihas kuin muidenkin siinä mielessä, että ne tarvitsevat paljon toistoa kehittyäkseen. Jotta saisimme vahvat lihakset, meidän täytyy tehdä samoja jumppaliikkeitä toistuvasti. Samoin jotta aivot oppisivat uusia ajatus- ja toimintamalleja, niitä täytyy toistaa jatkuvasti.

2.1 Tutustuminen ja merkityksellisyyden jäljillä

Tämän ensimmäisen ryhmän aloituskierrokseen voidaan ottaa avuksi filiskortit, joissa on kuvia erilaisista tunteista tai tunnelmista. Tunnekortteja on saatavana valmiina useita eri versioita mutta ne on myös helppo tehdä itse etsimällä kuvia Internetistä, tulostamalla ja laminoimalla ne.

Kortit levitetään valmiiksi sopivaan paikkaan odottamaan. Ryhmäläisiä kehoitetaan valitsemaan tämän hetkistä tunnetilaa kuvaava kortti. Myös ohjaajat valitsevat kortit ja aloittavat kierroksen esittäytymällä. Tässä kohtaa on hyvä muistuttaa, että ryhmäläiset voivat kääntyä ohjaajien puoleen kaikissa asioissa. Tulit juuri oikeaan paikkaan -hengen mukaisesti. Ryhmäläiset kertovat etunimensä, miksi valitsivat kyseisen kortin ja hieman itsestään ja menettämästään läheisestä – sen verran kuin haluavat. Kierrokseen on hyvä varata enemmän aikaa kuin normaaliin aloituskierrokseen.

Seuraavaksi käydään läpi ryhmän säännöt. Voit alkuun kysyä ryhmäläisiltä mitä sääntöjä he pitävät tärkeinä ja kirjata ne ylös kaikkien näkyville. Jos seuraavia asioita ei tule esille, lisää ne ryhmäläisten listaan itse ja kerro, että kokemuksen mukaan, ne ovat osoittautuneet hyviksi ohjenuoriksi. Ryhmä on luottamuksellinen, kaikilla osallistujilla on salassapitovelvollisuus. Kunnioitetaan toisten puheenvuoroja ja mielipiteitä, vaikka oltaisiin eri mieltä. Ei puhuta päälle. Jos ryhmäläinen ei ole ilmoittanut poissaolosta, ohjaajat soittavat kuulumispuhelun. Tässä kohtaa kerrotaan myös ne asiat, joista ryhmässä ei keskustella yhteisesti, kuten lääkitykset tai itsensä vahingoittaminen. On kuitenkin tärkeää korostaa, että esimerkiksi itsetuhoisista ajatuksista kannattaa kertoa ohjaajalle ja niistä voidaan keskustella kahden kesken. Kun nämä asiat käydään läpi heti ryhmän alkaessa, on keskustelua helpompi rajata myöhemmin, mikäli näitä asioita esiintyisi. Tällöin voidaan vedota ryhmän sääntöihin, jotka kaikki ovat alussa hyväksyneet.

Päivän aiheena ovat elämän merkitykselliset hetket. Merkityksellisyyttä voidaan kuvata ymmärryksenä oman elämän arvokkuudesta. Minä hetkinä olen tuntenut eläväni arvokasta elämää? Merkityksellisyyteen liittyy myös kokemus siitä, että on osa jotain itseään suurempaa – sukua, ystäväpiiriä tai universumia. Merkityksellisyyden tunne voi kummuta tulevaisuudesta, nykyisyydestä tai menneisyydestä. Vanhat muistot voivat herättää arvostamaan elämän merkityksellisyyttä. (Martela 2019.)

Pyydä ryhmäläisiä pohtimaan alkuun hetki (esim. viisi minuuttia) itsekseen yhtä tai kahta kokemusta tai hetkeä, jolloin elämä on tuntunut erityisen merkitykselliseksi riippumatta siitä, kuulostaako hetki vahvalta tai arkipäiväiseltä. Ohjaajat voivat tässä kohtaa kertoa hyvin lyhyesti esimerkkinä omat merkitykselliset hetkensä. Ihmiset ajattelevat merkityksellisinä hetkinä monesti vain suuria elämäntapahtumia kuten lapsen syntymää. Ainakin toisena esimerkkinä olisi hyvä nostaa jokin muunlainen hetki, jotta ryhmäläiset saavat kiinni ajatuksesta. Esimerkiksi kirjoittaja on tuntenut merkityksellisyyttä maatessaan jäällä kirkkaana talviyönä katso-
massa tähtitaivasta ja kuuntelemassa, kun jää ”lauloi”. Mietintähetken taustalle voi halutessaan laittaa soimaan tunnelmaan sopivan instrumentaalikappaleen.

Seuraavaksi käydään läpi kierros, jossa jokainen ryhmäläinen kertoo merkityksellisen hetkensä. Pyydä ryhmäläisiä kuvailemaan miltä tuo hetki tuntui, näytti, kuulosti, tuoksui. Keitä oli paikalla vai olivatko he yksin? Minkälainen olo hetkestä jäi? Miten olet vaalinut muistoa jälkeensä?



ENNAKKOTEHTÄVÄ 1:

Seuraavan kerran aiheena on identiteetti eli kuka minä todella olen. Pyydä ryhmäläisiä ottamaan mukaan jokin valokuva tai esine, joka vastaa olennaisesti kysymykseen ”kuka minä olen”.

Kuva tai esine voi liittyä esimerkiksi työhöön, perheeseen tai harrastukseen. Kuva voi kertoa siitä millaista on olla lapsi, vanhempi, isovanhempi, sisarus, puoliso, ystävä, naapuri, vapaaehtoinen jne. Kehota ryhmäläisiä valitsemaan tähän tehtävään se kuva tai esine, joka tuli ensimmäisenä mieleen ja joka tuntuu kertovan jotain olennaista itsestä.

2.2 Identiteetti

Kerro alkuun omin sanoin alla oleva teksti. Voit myös halutessasi lukea sen.

Identiteetillä tarkoitetaan kaikkea sitä, millaiseksi ihminen käsittää itsensä. Tähän liittyy keskeisesti myös kokemus omasta arvosta. Hyvä itsetuntemus ja -arvosuus on merkittävä voimavara. Joskus minäkuva voi myös rakentua negatiivisiin käsityksiin itsestä – tällöin kielteiset ajatukset voivat olla rasite. Käsityksemme siitä millaisia olemme, vaikuttaa toimintaamme. Tämän vuoksi on tärkeää pohtia miten näemme itsemme ja pyrkiä kehittämään itsetuntemustamme.

Identiteetti vastaa ensisijaisesti kysymykseen 'kuka minä olen'. Emme ole aina samanlaisia, vaan olemme jatkuvalla matkalla. Identiteetin voidaan ajatella muodostuvan sekä henkilökohtaisesta että sosiaalisesta puolesta. Henkilökohtainen identiteetti muodostuu ominaisuuksista, jotka erottavat meidät muista. Tällaisia ominaisuuksia voivat olla esimerkiksi omat arvot ja kiinnostuksen kohteet. Henkilökohtainen identiteetti voidaan ajatella tunteeksi omasta ainutlaatuisuudesta. Ryhmäjäsennydet muodostavat puolestaan keskeisen osan identiteetin sosiaalisesta puolesta. Tähän identiteetin ulottuvuuteen liittyy tarve kuulua ja samaistua joihinkin ryhmiin kuten ammattiin, harrastuksiin, kulttuuriin, kieleen, ikäryhmään tai sukupuoleen pohjautuviin ryhmiin.

Identiteetti voi kehittyä myös esimerkiksi jonkin psyykkisen tai fyysisen sairauden, kuten masennuksen tai MS-taudin, ympärille, jolloin itsen määrittely sairauden kautta voi estää myönteistä suhtautumista elämään ja itseä kohtaan, ja sitä kautta haitata parantumista. Myös isot elämäntapahtumat, kuten läheisen menetys, voivat vaikuttaa identiteettiin. Onkin tärkeää tiedostaa ja kyseenalaistaa sitä, miten ja minkälaisen ryhmien tai ominaisuuksien kautta itseään määrittelee. Kyseenalaistavan ja tiedostavan itsetutkiskelun kautta itseään voi kehittää läpi elämän.

Hyvinvointiin ja onnellisuuteen liittyy vahvasti se, kuinka hyvin tuntee itsensä. Miten identiteettiään voisi sitten kehittää, jotta se tukisi oman mielen hyvinvointia? Voidaan ajatella, että identiteetin kehittyminen alkaa oman temperamentin (esim. miten aktiivinen, sosiaalinen tai joustava olen), persoonallisuuden piirteiden (esim. huumorintaju, rehellisyys) ja omien fyysisten ominaisuuksien tunnistamisesta ja kokemisesta. Identiteetti kehittyä aktiivisen pohtimisen, kyseenalaistamisen ja vertaamisen kautta, millainen olen ja millaisiin ryhmiin haluan kuulua. (Mieli 2021.)

Keskustelkaa hetki siitä, herättikö alustus jotain ajatuksia. Tuntuuko identiteetin käsite vaikealta vai helpolta hahmottaa? Ovatko ryhmäläiset koskaan aiemmin pohdineet kysymystä "kuka minä olen"?

Katsokaa seuraavaksi amerikkalaisen valokuvaaja [Tom Husseyn valokuvasarja Mirror YouTubesta](#). Mitä ajatuksia valokuvat herättävät? Miten kokemus siitä "kuka minä olen" on muuttunut elämän varrella? Määrittäykö oma identiteettini muiden katseen kautta vai oman käsityksen kautta?

Siirtykää sen jälkeen kotitehtävän käsittelyyn, jossa jokainen ryhmäläinen kertoo vuorollaan itselleen tärkeästä identiteetistä tuomansa valokuvan tai esineen avulla.

Pohtikaa yhdessä keskustellen kysymystä: kuka olen? Mikä identiteetti tuo eniten merkitystä? Entä mikä identiteetti tuntuu luontevimmalta? Onko joku tapahtuma (kuten läheisen kuolema) vaikuttanut identiteettiin? Minkälainen identiteetti on ollut ennen ja jälkeen kyseisen tapahtuman?

ENNAKKOTEHTÄVÄ 2:

Kerro tehtävästä. Eri ikäkausien kysymykset on tarkoitettu herättämään ajatuksia, kaikkiin ei tarvitse vastata. Tärkeimpiä ovat alussa olevat pohdintakysymykset.

Seuraavilla kerroilla ei ole aikaa käydä kaikkien elämäntarinoita läpi, joten painota ennakko-tehtävän ja oman henkilökohtaisen pohdinnan tärkeyttä. Ryhmässä ei tarvitse kertoa mitään mitä ei halua, mutta on olennaista, että on omissa pohdinnoissaan itselleen rehellinen, eikä sivuuta elämästään mitään.

Korosta, että on ratkaisevaa kertoa tarina jollekin tai kirjoittaa se ylös, ei vain pyörittää kysymyksiä päässään. Ajatus jäsentyy eri tavalla puhuessa ja kirjoittaessa.

Jos ryhmäläinen ei koe kirjoittamista omakseen, eikä keksi ketään kenelle haluaisi kertoa elämäntarinansa, voidaan sopia myös elämäntarintaan ohjaajan kanssa ennen seuraavaa ryhmäkertaa. Eräs aiempi ryhmäläinen keksi myös luovan keinon, hän saneli elämäntarinansa kännykän nauhuriin.

2.3 Elämäntarina – lapsuudesta aikuisuuden kynnykselle

Miksi Toivossa on elämänkaarikerta?

”Muistellessa luomme identiteettiämme. Muistelu antaa mahdollisuuden tarkastella ja ymmärtää elettyä elämäämme ja itseämme. Muistelu voi lisätä tunnetta kokonaisuudesta. Se jäsentää omaa kokemusta ja vahvistaa minuuden tunnetta. Muistelun kautta voi tuntea itsearvostusta, ainutlaatuisuutta ja hyväksyntää niin itseään kuin elämäänsä kohtaan.

Myönteinen muistelu antaa voimaa: se on eräänlainen voimavarapankki. Vaikkei vaikeita muistoja voisikaan ohittaa, niiden kohdalla voi miettiä, miten niistä on selvinnyt. Menneisyys ei ole muuttumaton. Kun elämäkokemusta vuosien myötä karttuu, asioita voi muistella eri näkökulmista.” (Mieli 2021.)

Pohtikaa kummallakin elämänkaarikerralla mitkä ovat kultakin ikäjaksolta ryhmäläisten merkityksellisimpiä muistoja, ihmissuhteita tai perinteitä, joilla on ollut vaikutus siihen, keitä he ovat nykyään? Keskustelkaa myös ovatko ryhmäläiset eläneet arvojensa mukaista oman itsensä näköistä elämää? Jos kaikki ei ole mennyt aivan niin kuin olisi toivonut, miten asian voi hyväksyä? Miten omaa elämäänsä voisi katsoa eri näkökulmasta? Mitkä tekijät tänä päivänä tekevät elämästä oman?

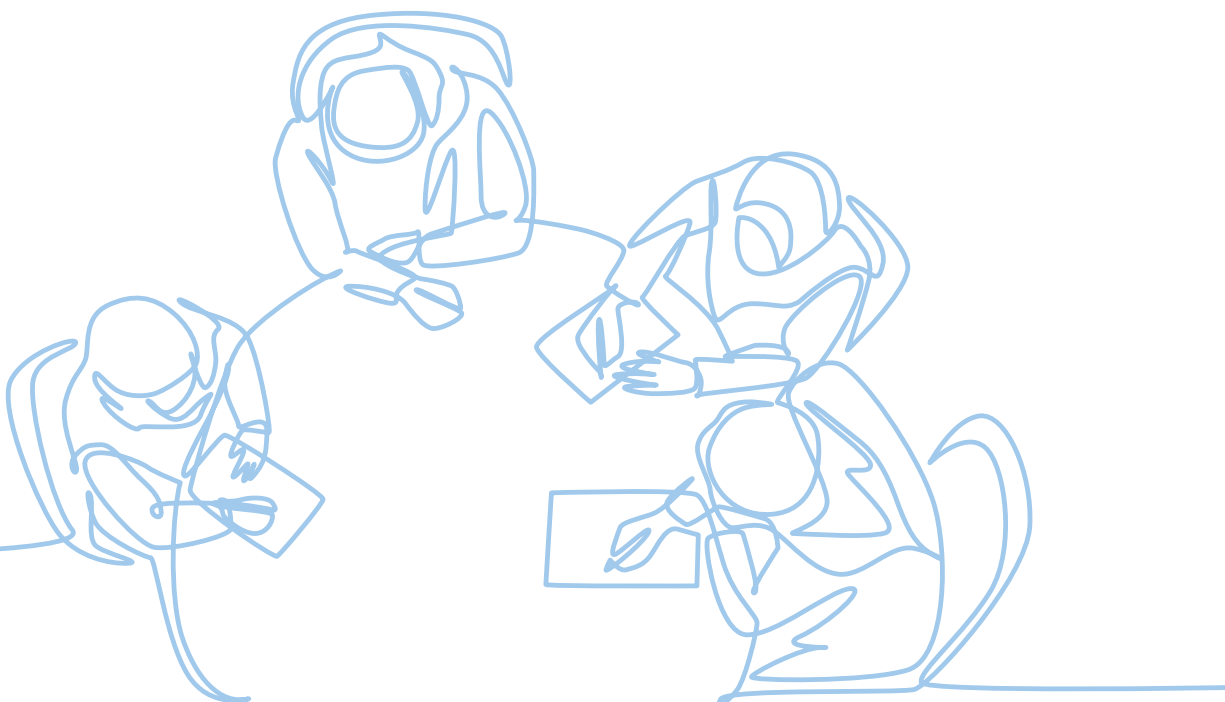
Jos esiin nousee vaikeita muistoja, ohjaajan on tärkeää olla läsnä kiirehtimättä, kuunnella, osoittaa empatiaa ja validoida ryhmäläisen tunteita eli vahvistaa ne oikeiksi. Esimerkiksi ryhmäläinen kertoo ikävästä asiasta, jonka hänen äitinsä on joskus sanonut ja joka vieläkin vaivaa hänen mieltään. Voit validoida ryhmäläistä sanomalla ”Olipa asiaton kommentti äidiltä. Tunsit itsesi varmasti loukkaantuneeksi.”

Lapsuudesta aikuisuuden kynnykselle

Ensimmäisellä elämänkaarikerralla käydään läpi ryhmäläisten elämää lapsuudesta aikuisuuden kynnykselle, 30 ikävuoteen saakka. Keskustelkaa miltä elämäntarinan kertominen tai kirjoittaminen tuntui? Käykää läpi lapsuus, nuoruus, aikuisuus 30 ikävuoteen saakka, niin että kaikki ryhmäläiset saavat kertoa itselleen keskeisen asian, tapahtuman tai oivalluksen kustakin ikäjaksosta. Kukin ryhmäläinen päättää itse minkä verran haluaa kertoa.

ENNAKKOTEHTÄVÄ 3:

Jatka elämänkaaren läpikäymistä 30 vuodesta eteenpäin.



2.4 Elämäntarina – kolmekymppisestä eläkeikään

Siirtykää käsittelemään ryhmäläisten elämään yli kolmekymppisenä samaan tapaan kuin edelliselläkin kerralla. Mitä saavutuksia ja ylpeydenaiheita ryhmäläisten elämässä on ollut, entä mitä tulee vielä tehdä? Mitä opetuksia he haluaisivat välittää muille? Ryhmässä voidaan myös muistella menehtynyttä läheistä. Miten hän on kulkenut vierellä elämän eri vaiheissa.



ENNAKKOTEHTÄVÄ 4:

Ensi kerralla keskustelemme kuolemasta. Kerro jo tässä vaiheessa ryhmäläisille lyhyesti miksi kuolemasta keskustellaan.

Kuolemasta puhuminen auttaa meitä arvostamaan myös itse elämää. Kuoleman pohdinta voi olla myös vapauttava kokemus, joka hälventää mahdollisia pelkoja. Hyvään kuolemaan liittyy oleellisesti myös käsitys hyvästä elämästä ja kuolemaa ajatellessa tulee käsitelleeksi myös menneisyyttään. Menneisyyttä läpikäydessä sen runsaus saattaa yllättää. Kuolemaa on helpompi käsitellä, jos ei koe jääneensä kovin paljosta paitsi. Elämän rajallisuuden oivaltamisen läpi oman elämän merkityksellisyys kirkastuu. Jos kuoleman pitää kovin kaukana, eikä kohtaa sitä, se vaikeuttaa myös surun käsittelyä. (Björkman 2018.)

Ennakkotehtävänä on pohtia, minkälainen suhde itsellään on kuolemaan. Tuntuuko se ajattelu vaikealta? Haluaisiko sen sulkea kokonaan pois mielestään? Vai onko kuolema ajatuksena luonteva ja osa elämän kiertokulkua? Miten kuolemasta on puhuttu omassa suvussa ja perheessä? Miten on itse käsitellyt kuolemaa?

2.5 Kuolema

Jos ohjaajana kuolemasta puhuminen tuntuu sinusta vaikealta, niin mieti voisitko ennen ryhmää keskustella aiheesta jonkun kanssa, joka kokee sen luontevampana. Pohdi myös miksi koet aiheen haastavana.

Tätä kertaa ohjatessasi ota huomioon, että ryhmäläisillä voi olla hyvin erilaisia taustoja ja ajatuksia esimerkiksi kuoleman jälkeisestä elämästä. Jokaisella on oikeus omaan elämänsä katsomukseensa ja kaikkia niitä on kunnioitettava mutta uskonnolliset keskustelut on syytä jättää toisaalle.

Kuolema voi olla aiheena pelottava, joten erityisesti tällä kerralla on tärkeää, että ohjaaja arvioi tarkasti minkälaiseen keskusteluun ryhmäläisillä on valmiuksia ja pitää ilmapiirin turvallisena. Jos aihe tuntuu vaikealta, sitä voi käsitellä yleisemmällä tasolla ja toisaalta pohtia miksi aihe tuntuu pelottavalta.

Aloittakaa teema keskustelemalla mitä ajatuksia ennakkotehtävä herätti? Minkälainen on ryhmäläisten suhtautuminen kuolemaan? Minkälaisia asioita läheisen kuolema nosti pintaan? Miten surua on käsitelty omassa perheessä tai suvussa? Onko surulle annettu tilaa? Miten on itse käsitellyt suruaan?

Jos kuolemasta puhuminen tuntuu luontevalta ja ryhmäläiset haluavat mennä aiheeseen syvemmälle, voitte myös keskustella seuraavista.

- Läheisen kuolemasta. Millainen lähdön hetki oli? Olitko läsnä vai miten sait viestin? Oliko sinulla ketään tukenasi? Millaiset hautajaiset olivat?
- Miten ryhmäläiset halusivat, että heidät muistetaan? Miten heidän läheisensä vastaisivat seuraaviin kysymyksiin: Miten hän kohteli muita ihmisiä?

Miten hän asennoitui elämään ja sen käännteisiin?
Mitä hänen esimerkkinsä opetti elämästä? Mihin hän uskoi?

- Omasta kuolemasta. Millainen on hyvä kuolema? Haluatko kuolla kotona vai sairaalassa? Miltä hautajaisesi näyttävät? Kuinka toivot läheisiesi sopeutuvan? Millaisen hoitotahdon olet kirjoittanut?

Jos taas kuolemasta keskusteleminen tuntuu vaikealta tai ahdistavalta, sitä voi lähestyä taiteen kautta. Voitte lukea jonkun seuraavista runoista ja keskustella sen herättämistä ajatuksista ja tunteista. Voit myös hyödyntää ohjaajana muita toiminnallisia menetelmiä, kuten [Ateneumin taidepakkaa](#) ja rohkaista ryhmäläisiä pohtimaan mitä kuolemaan liittyviä ajatuksia sen kuvat herättävät.

*Tähdet ovat taas kuin itkuinen balladi, ja aina iltaisin
koirat virittävät haljenneita viulujaan.
En anna surun tulla,
en päästä sitä lähelle.
Tuhat metriä lunta sydämen päälle.
Mutisen paljon itsekseni, kadulla
laulan ääneen.*

Sirkka Turkka: Mies joka rakasti vaimoaan liikaa, 1979

*Tuska on suurta. Kyllä. Niin.
Mutta sen pieniksi pilkoin.
Aion sen tanssia sammuksiin
kapein, kepein nilkoin.*

Eila Kivikk'aho: Kootut runot, 1975

*Kaksikymmentä suvea sulta sain,
oi elämä. Itkenkö? En.
Kaksikymmentä suvea omistain
minä kuljen iloiten.
Kevyt kantaa on taakka ja rientää tie,
joka polveillen, joka kisaillen vie
läpi suven viimeisen.*

Aila Meriluoto: Lasimaalaus, 1946



2.6 Merkityksellisyyden lähteet – neljä pilaria

Käsitlemme merkityksellisyyden lähteitä kahtena ryhmäkertana. Ensimmäisellä kerralla puhumme mistä asioista ihmiset tutkitusti saavat merkitystä elämäänsä.

Merkityksellisen elämän neljä pilaria

Aloitetaan päivän teema lukemalla seuraava alustus otsikko kerrallaan. Keskustelkaa jokaisen kohdan

jälkeen minkälaisia ajatuksia se herättää, miten pilari näkyy tällä hetkellä omassa elämässä tai miten siihen voisi kiinnittää enemmän huomiota.

Merkityksellisyydestä kirjoittaneen Emily Esfahani Smithin mukaan merkityksellisen elämän neljä pilaria ovat seuraavat:

YHTEENKUULUVUUS

Ihminen yksinkertaisesti tarvitsee yhteyttä muiden kanssa, sillä olemme sosiaalisia eläimiä. Yhteyttä voi kokea paitsi perheen myös erilaisten yhteisöjen, kuten harrastusporukoiden kautta. Yhteenkuuluvuuden voima piilee pienissä arkisissa kohtaamisissa. On tärkeää huomata pienten hetkien merkitys ja kasvattaa niitä olemalla läsnä.

Emme voi päättää, luoko joku kanssamme korkealaatuisen yhteyden, mutta voimme valita, teemmekö aloitteen ja vastaamme niihin. Ärsyttävälle naapurille voi vastata ystävällisesti, tuntemattomalle vastaan tulijalle voi heittää hymyn. Jos haluamme löytää merkityksellisyyttä elämästämme, meidän täytyy aloittaa ojentamalla kätemme.

Mihin yhteisöihin ryhmäläiset kuuluvat? Minkälaisia yhteyden hetkiä ryhmäläisillä on ollut viime aikoina toisten kanssa? Japanissa on sana ”ichi-go ichi-e”, joka tarkoittaa kirjaimellisesti ”yksi aika, yksi tapaaminen”. Tämä kuvaa tapaamista, joka tapahtuu vain kerran elämässä ja se muistuttaa meitä vaalimaan jokaista hetkeä, sillä se ei tapahdu koskaan enää uudelleen. Muistavatko ryhmäläiset tällaista kerran elämässä tapaamista, joka olisi jäänyt mieleen?

TARKOITUS

Onnellisen ja merkityksellisen elämän välillä on vissi ero. Onnen tavoittelija etsii nautintoa, joka jää usein lyhytaikaiseksi. Merkityksellisen elämän etsijä sen sijaan huomaa, että vaikka hyvän tekeminen, itsensä kehittäminen ja omien tärkeiden periaatteiden vaaliminen vaativat vaivaa, ne tuovat pysyvämmän tyytyväisyyden tullessaan. Tarkoitus liittyy tähän oleellisesti. Oman elämänsä tarkoituksen löytämisessä voi päästä alkuun, kun alkaa tunnistaa vahvuuksiaan ja lahjojaan ja hyödyntää niitä elämässään.

Tarkoitukseen liittyvät tavoitteet kurottavat jokapäiväisiä arkivalintoja pidemmälle. Ne suuntaavat kaikkea tekemistä ja niihin liittyy pyrkimys parantaa maailmaa itselle tärkeissä asioissa. Usein maailman parantaminen tarkoittaa yksinkertaisesti ympärillä olevia ihmisiä, joiden elämänlaatuun jokainen voi teoillaan vaikuttaa. Lyhyesti tiivistettynä tunnista omat lahjasi ja vahvuutesi ja hyödynnä niitä elämässäsi.

Mitä vahvuuksia ryhmäläisillä on? Mitä hyvää he ovat tehneet viime aikoina kanssaihmistensä eteen? Teko voi olla hyvin pienikin, vaikkapa mukava kommentti vastaan tulevalle tuntemattomalle ”onpa siulla kaunis takki”.

TARINANKERRONTA

Merkityksellisen elämän kolmas tukipilari nousee tarinoiden voimasta. Tarinoiden avulla ihmiset jäsentävät maailmaa. Kokemukset ja tutkimukset todistavat, että kirjoittamisessa on voimaa. Eräs usein käytetty menetelmä on kirjoittaa päivittäin parikymmentä minuuttia kaikesta, mitä tulee mieleen. Kirjoittaminen auttaa ymmärtämään, mitä elämässä on meneillään, kuinka asiat liittyvät toisiinsa ja löytämään merkityksiä siitä kaikesta. Omasta elämästä kerrottujen tarinoiden sävyä on mahdollista myös muuttaa. Jos on aina kertonut, kuinka jokin vastoinkäyminen pilasi elämän, tarinalle on valta antaa myös toisenlainen suunta ja merkitys. Kirjoita siis vapaasti elämäsi asioista ja tapahtumista, esimerkiksi joka päivä 20 minuuttia kerrallaan. Se auttaa jäsentämään elämää ja löytämään tapahtumista merkityksiä.

Tuntuuko kirjoittaminen itselle luontevalta? Jos ei, niin mikä voisi vastata kirjoittamista (esim. valokuvien katselu, muistojen kokoaminen laatikkoon tai kansien väliin, keskustelu ystävän kanssa)? Ovatko ryhmäläiset huomanneet, että pystyvät katsomaan jotain mennyttä tapahtumaa eri näkökulmasta vuosien kuluessa?

ITSEN YLITTÄMINEN

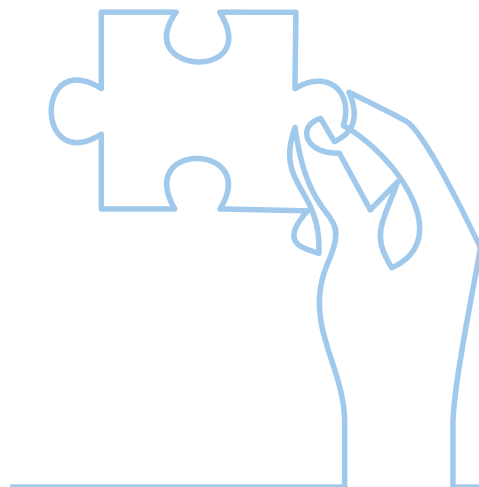
Itsen ylittämällä tarkoitetaan kokemusta, jossa tuntee olevansa osa jotakin itseä suurempaa. Nämä kokemukset ovat hyvin henkilökohtaisia, ja ihmiset löytävät niitä varsin erilaisista asioista. Meditaatio tai hengelliset rituaalit, kuten rukous, voivat esimerkiksi toimia tapoina astua ajan ja paikan ulkopuolelle, jolloin voi tuntea olevansa yhteydessä jonkin korkeamman kanssa mutta yhtä lailla itsen ylittämistä voi kokea esimerkiksi musiikkia kuuntelemalla, tanssimalla tai luonnon keskellä.

Missä tilanteissa ryhmäläiset kokevat pääsevänsä irti arjesta, olevansa ”omassa kuplassaan”, ajan tai paikan ulkopuolella?

Merkityksellisyyden pilarit vaikeissa elämäntilanteissa

Entä jos elämässä tulee kertakaikkinen romahdus, joka vetää pilareita kumoon niin että rytisee – kuten läheisen menettäminen tai oma sairaus? Suuri osa ihmisistä kasvaa vastoinkäymisten seurauksena. Pilareilla on vastoinkäymisten tullen kaksi erilaista roolia. Toisaalta ne kantavat vaikeuksien läpi ja toisaalta auttavat löytämään vastoinkäymisille merkityksen. Tässä apuna on erityisesti tarinankerronta, kun pohdit ja yrität ymmärtää tapahtunutta. Kasvun kautta pilarit myös vahvistuvat entisestään. Ihmissuhteet tuntuvat entistä tärkeämmiltä, henkinen elämä syventyy, ja uusia ajatuksia oman elämän tarkoituksesta valkenee. (Pajunen 2018.)

Mitkä asiat ovat auttaneet ryhmäläisiä surussa ja vaikeissa elämäntilanteissa?





ENNAKKOTEHTÄVÄ 5:

Ohjeista ryhmäläisiä, että he valmistautuvat ensi kerralla kuvailemaan heitä koskettanutta taideteosta tai hetkeä. Se voi olla esimerkiksi maisema mökin ikkunasta, musiikkikappale, kirja, runo, maalaus, elokuva, teatteriesitys, tanssi, hyvä keskustelu ystävän kanssa, metsälenkki koiran kanssa.

Pyydä, että ryhmäläiset kuvaavat ensi kerralla mitä tunsivat tuossa hetkessä ja jos mahdollista, ottavat mukaansa jotain kertomusta elävöittävää, esimerkiksi valokuvan, musiikkikappaleen, otteen kirjasta tai elokuvasta. Auttakaa ryhmäläisiä tarvittaessa etsimään löytyykö haluttu teos tai kohta siitä Internetistä.

Pyydä ryhmäläisiä myös pohtimaan tehtävän yhteydessä mikä rooli rakkaudella ja ihmissuhteilla, kauneudella (taide, luonto) ja huumorilla on ollut heidän elämässään.

2.7 Merkityksellisyyden lähteet omassa elämässä

Aloitetaan tämä ryhmäkerta ennakkotehtävän purulla, jossa ryhmäläiset kertovat kukin vuorollaan itseään koskettaneesta taideteoksesta tai hetkestä. Mitkä asiat tai tunteet tekivät tuosta hetkestä merkityksellisen? Jos ryhmäläisellä on mukanaan esimerkiksi musiikkikappale, runo, taideteos tai valokuva, keskittyykö ensin siihen kuuntelemalla tai niin, että kaikki ryhmäläiset saavat rauhassa katsoa kuvaa tai teosta.

Pohtikaa myös yleisesti mikä rooli rakkaudella ja ihmissuhteilla, kauneudella (taide, luonto) ja huumorilla on ollut elämässä? Miten ne ovat ilmentyneet käytännössä esimerkiksi perheen, työn tai harrastusten kautta?

Arvot ovat päivittäisten valintojemme ja toimintamme taustalla ja kuvaavat niitä asioita, joita pidämme elämässä tärkeimpinä. Joskus arvot voivat olla myös ristiriidassa keskenään. Arvoja voivat olla arvokkaat inhimilliset kokemukset, esimerkiksi luonto, musiikki, ystävyys, rakkaus, hetkessä eläminen. Arvostukset, esimerkiksi tavaroiden, taitojen, terveyden, aseman arvostus. Ihanteet, esimerkiksi rehellisyys, tasa-arvoisuus, elämän kunnioittaminen. Klassiset arvot, esimerkiksi totuus, hyvyys, oikeudenmukaisuus.

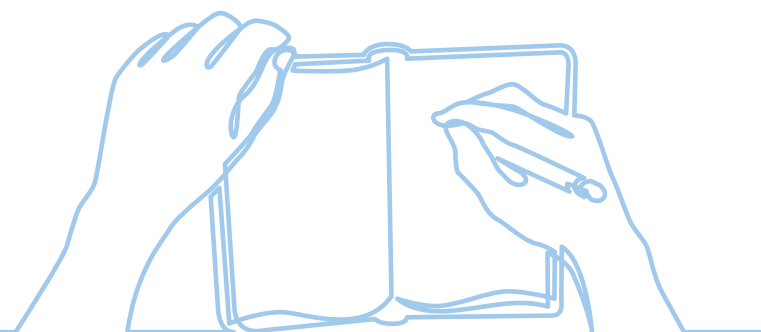
Joskus on hyvä pysähtyä tutkimaan, onko nykyinen tapa elää todellakin omien arvojen mukaista eikä esimerkiksi kasvatuksesta tai kulttuurista periytyvää. Samalla kannattaa pohtia, kuvaavatko arvokkaina pidetyt asiat todellakin omia, eivätkä jonkun toisen arvoja. Omaan elämään voi tehdä tarvittavia muutoksia, jotta sen saa

vastaamaan paremmin omia arvojaan. Koskaan ei ole liian myöhäistä muutokselle. On myös hyvä muistaa, että arvot ovat omiamme, henkilökohtaisia asioita. Sen takia niitä ei kannata vertailla toisten ihmisten arvoihin. Arvoja ei voi laittaa paremmuusjärjestykseen eikä niillä voi kilpailla: yksi arvo on aivan yhtä hyvä kuin joku toinenkin arvo. Arvojen suhteen ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia. (Väestöliitto 2021.)

Keskustellaan seuraavaksi siitä, mitkä ovat ryhmäläisten arvot eli mitä asioita he pitävät elämässä tärkeinä. Mitä ihmisiä, paikkoja, projekteja tai ajatuksia tulee mieleen, jotka ovat auttaneet ryhmäläisiä ilmaisemaan tai toteuttamaan arvojaan?

Entä mitä velvollisuuksia tai keskeneräisiä projekteja ryhmäläisillä on? Estääkö jokin saattamasta niitä päätökseen?

Ensi kerta on viimeinen teemakerta ja keskustelemme silloin unelmista ja tulevaisuudesta.



2.8 Tulevaisuus

Tällä kerralla tehdään unelmakartta. Se on työkalu, jota käytetään esimerkiksi muutos- ja uravalmennuksessa konkretisoimaan unelmia ja suuntaamaan mieli niitä kohti. Monet siitä kiinnostuvat kokevat olevansa elämässään jonkinlaisessa umpikujassa tai risteyskohdassa. Kun unelman kuvaa sanallisesti tai kuvallisesti, aivot aktivoituvat havainnoimaan unelman kannalta mielenkiintoisia asioita – me herkistymme niille. Syntyy uudenlaisia neurologisia kytkentöjä. Teemme valintoja, jotka vievät kohti unelman toteutumista, ja yksi valinta voi muuttaa monta asiaa. (Halonen, 2019.)

Huomioi, että unelmakarttaan tarvittavat aikakauslehdet eivät ole pelkkiä naistenlehtiä, vaan niistä löytyy myös perinteisesti ajateltuna miehisempää kuvastoa. Joukossa voi olla ryhmäläisiä, joille luova visuaalinen työskentely on vierasta, muista rohkaista kaikkia oman näköiseen unelmakarttaan ja kerro, että työstä ei jaeta arvosanoja. On suositeltavaa, että myös ohjaajat tekevät omat unelmakarttansa mutta esittelevät ne napakammin kuin ryhmäläiset.

Näin teet unelmakartan:

1. Tarvitset ison kartongin, sakset, liimaa ja kasan aikakauslehtiä.
2. Nimeä unelmasi ja kysy itseltäsi millaista elämäsi on, kun unelmasi on totta. Voit myös yksittäisen unelman sijaan miettiä, millaista on hyvä elämä. Mitä elämään kuuluu silloin? Ota vastaan kaikki ajatukset. Älä valikoi, tuomitse tai sensuroi.
3. Ala selaamaan lehtiä ja anna alitajuntasi tarttua kuviin ja sanoihin. Kuvat voivat olla konkreettisia, kuten tietty auto, viitteellisiä kuten soliseva puro, tai abstrakteja kuten tietty väri. Voit myös piirtää tai kirjoittaa itse kartongille.
4. Laita unelmakarttaasi päiväys, pidä se tallessa ja palaa siihen aika ajoin. Hyviä paikkoja unelmakartalle ovat jääkaapin ovi, vaatekaapin oven sisäpuoli. Voit myös ottaa unelmakartasta kuvan ja laittaa sen tietokoneen taustanäytöksi. Pääasia on, että pidät karttaa esillä, niin että katseesi osuu siihen päivittäin.
5. Unelmakarttaan on hyvä palata välillä myös tietoisesti ja pohtia onko kulkenut unelmaansa kohti, miten toimintaansa tai asennettaan pitäisi muokata niin, että unelman saavuttaminen tulisi lähemmäksi.

Käykää läpi kaikkien ryhmäläisten unelmakartat, niin että he kertovat niistä sen verran kuin haluavat. Jos aikaa jää, keskustelkaa lopuksi tulevaisuuden toiveista ja perinnöstä: minkä ajatuksen ryhmäläiset haluaisivat jättää jälkeensä? Mikä tekee elämästä nyt merkityksellisen? Ovatko ryhmäläiset tyytyväisiä siihen mitä näkevät, kun katsovat elettyä elämäänsä? Ovatko he iloisia, että elivät sellaisen elämän? Jos he voisivat elää elämänsä uudelleen, mitä he tekisivät eri tavalla?

Toivon loputtua ryhmäläisiä kannattaa muistuttaa vielä palvelukeskusten ja järjestöjen toiminnasta ja auttaa heitä löytämään mielekästä tekemistä arkeensa, mikäli he sitä kaipaavat. Ohjaajan kanssa voi tarvittaessa sopia tätä varten henkilökohtaisen tapaamisen, jossa tarjontaa ja vaihtoehtoja voidaan käydä tarkemmin läpi.

Sopikaa ryhmäkerran lopuksi vielä, **Miten menee? -tapaaminen** parin kuukauden päähän ja pyytäkää ryhmäläisiä täyttämään **palautelomake (LIITE 1)**. Ne ryhmäläisistä, jotka täyttivät **myöhäisiän masennusseulan eli GDS-15-kyselyn** voivat tehdä sen uudestaan. Varatkaa mukaan läppäreitä, tabletteja tai älypuhelimia, josta testin voi tehdä. Ryhmäläisille voi myös ohjeistaa, että testi löytyy nettihaualla GDS-15, jos sen haluaa tehdä myöhemmin.

Muistakaa ottaa mukaan testin täyttäneiden alkuperäiset pisteet. Kertokaa, että jos pisteet eivät ole laskeneet tai ne ovat peräti nousseet, ryhmänohjaajan kanssa voi vielä keskustella lisätuen tarpeesta.

3 Toivon jälkeen

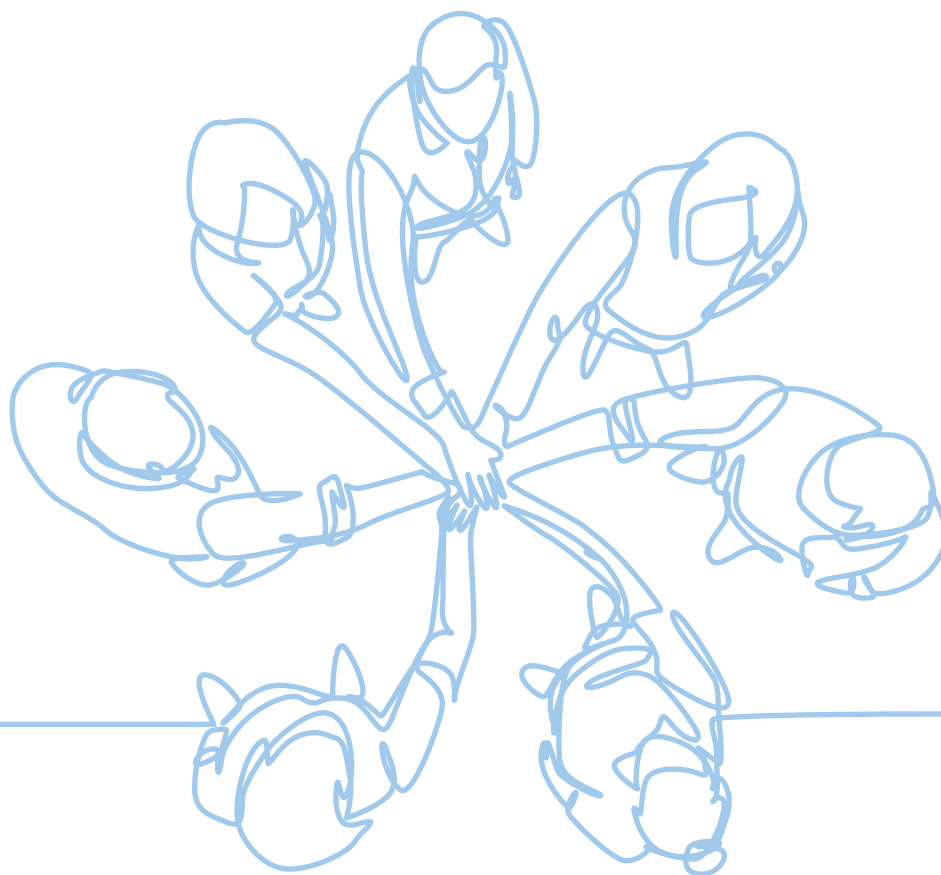
Kaksi kuukautta on kulunut edellisestä tapaamisesta. Käykää **Miten menee? -tapaamisella** normaalit alku- ja loppukierrokset sekä vapaata keskustelua siitä, miten kaksi kuukautta Toivon jälkeen ovat sujuneet. Onko mieliala muuttunut? Millaista suru on nyt? Millaisella mielellä ryhmäläiset suuntaavat tulevaan? Mitä mielekästä tekemistä arjessa on ollut? Ohjaajat voivat halutessaan suunnitella tälle kerralle vapaata ohjelmaa.

Jatkovertaistuelle olisi hyvä pyrkiä tarjoamaan tilat esimerkiksi palvelukeskuksesta, mikäli ryhmäläiset haluavat jatkaa kokoontumisia. Tällöin tapaamisia voi olla harvemmin kuin ohjatussa Toivossa, esimerkiksi kerran kuussa, ryhmäläiset tietysti itse määrittelevät tämän. Ryhmäläiset päättävät myös itse jatkoryhmänsä sisällön, siinä voi olla esimerkiksi enemmän yhdessä tekemistä ja vähemmän puhetta. Olisi hyvä, että kyseistä vertaistukiryhmää saataisiin ohjaamaan koulutettu kokemusasiantuntija tai vertaisohjaaja. Toki ryhmäläiset voivat kokoontua myös keskenään mutta ryhmä

tarvitsee kuitenkin vastuuhenkilön, joka varmistaa ryhmätilanteessa, että kaikki saavat osallistua tasapuolisesti keskusteluun ja vastaa tiedotuksesta, jos esimerkiksi joku ryhmäkerta joudutaan perumaan. Käytäntö on osoittanut, että joskus jonkun ryhmäläisen nouseminen ohjaajan asemaan voi olla haastavaa ryhmän dynamiikan kannalta.

Tarkoitus ei ole, että jokaisen kevään tai syksyn Toivo perustaa oman jatkoryhmänsä, vaan kaupungissa voi olla alkuun esimerkiksi yksi Toivon jatkoryhmä, joka täydentyy kausittain uusista halukkaista toivolaisista. Mikäli ryhmä paisuu liian suureksi, perustetaan sitä mukaan lisää jatkoryhmiä.

Muistuttakaa ryhmäläisiä, että ovat matalalla kynnyksellä yhteydessä esimerkiksi järjestöihin, Mieppiin, terveysasemien mielenterveyshoitajiin tai palvelukeskuksen sosiaaliohjaajiin, jos tarvitsevat keskusteluapua.



Lähteet

Ajalin, Maarit (2019). Yhteisen työn käsikirja. Yhteinen asiakas monialaisen tiimityömallin sydämenä.
Saataavilla: https://www.hel.fi/static/sote/julkaisut/HKI_Soste_Uramallikasikirja_2019_NETTI.pdf

Björkman, Irina. (10.11.2018.) Kuolemasta kannattaa puhua – psykologi, uskontotieteilijä ja pappi kertovat miksi. ET.
Saataavilla: <https://www.etlehti.fi/artikkeli/terveys/mieli/kuolemasta-kannattaa-puhua-psykologi-uskontotieteilija-ja-pappi-kertovat>

Halonen, Kaisa. (2.7.2019.) Haluatko muutosta elämääsi? Näin teet oman tulevaisuutesi aarrekartan. Kirkko ja kaupunki.
Saataavilla: <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/herkisty-unelmillesi-nain-teet-aarekartan#48473e5a>

Levo, Tarja (2022). Suru. Eläkeliitto.
Saataavilla: <https://www.elakeliitto.fi/tietoa/ikaantyneen-mielenterveys/suru>

Martela, Frank (2019). Merkityksellisyys on sisäinen kokemus. Tunne & Mieli.
Saataavilla: <https://www.tunnejamieli.fi/2019/01/14/frank-martela-merkityksellisyys-on-sisainen-kokemus/>

Mieli. Suomen mielenterveys ry. Identiteetti – Kuka minä olen?
Saataavilla: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/identiteetti-kuka-min%C3%A4-olen>

Mieli. Suomen mielenterveys ry. Muistelu mielen voimavarana ja identiteettityönä.
Saataavilla: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/muistelu-mielen-voimavarana-ja-identiteettity%C3%B6n%C3%A4>

Myllymäki, Kati (2005). Surun medikalisaatio & #8211; ajatuksia elämän hauraudesta. Duodecim.
Saataavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/duo94821>

Pajunen, Elina (27.10.2018). Neljä peruspilaria merkitykselliseen elämään – ”Elämän merkityksen hämärtyminen on osasyynä alakuloon ja masennukseen”. Kaleva.
Saataavilla: <https://www.kaleva.fi/nelja-peruspilaria-merkitykselliseen-elamaan-elama/1761310>

Rantanen, Markus, J (2019). Masennuksen biologia. Evoluutiopsykologinen näkökulma mielialahäiriöihin. Terra Cognita.

Väestöliitto 2021. Arvot, tarpeet ja tavoitteet.
Saataavilla: <https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/et/arvot-tarpeet-ja-tavoitteet/>

Liite 1 – PALAUTELOMAKE

Ympyröi alta mielipidettäsi kuvaava kohta (1–5).

Ryhmässä oli helppo jakaa halutessaan omia ajatuksiaan:

1 2 3 4 5

Mielialani on parantunut ryhmän myötä:

1 2 3 4 5

Ryhmä herätti uusia ajatuksia:

1 2 3 4 5

Teemat olivat kiinnostavia:

1 2 3 4 5

Ohjaajat olivat helposti lähestyttäviä:

1 2 3 4 5

Ryhmän tavoitteet olivat selkeät:

1 2 3 4 5

Ryhmässä oli hyvä ilmapiiri:

1 2 3 4 5

Osallistujamäärä oli sopiva:

1 2 3 4 5

- 1 = täysin eri mieltä**
2 = osittain eri mieltä
3 = ei samaa eikä eri mieltä
4 = osittain samaa mieltä
5 = täysin samaa mieltä

Mikä ryhmässä oli hyvää?

Mitä kaipaisit lisää, mitä kehittäisit?

Miten elämäsi on muuttunut ryhmän myötä?

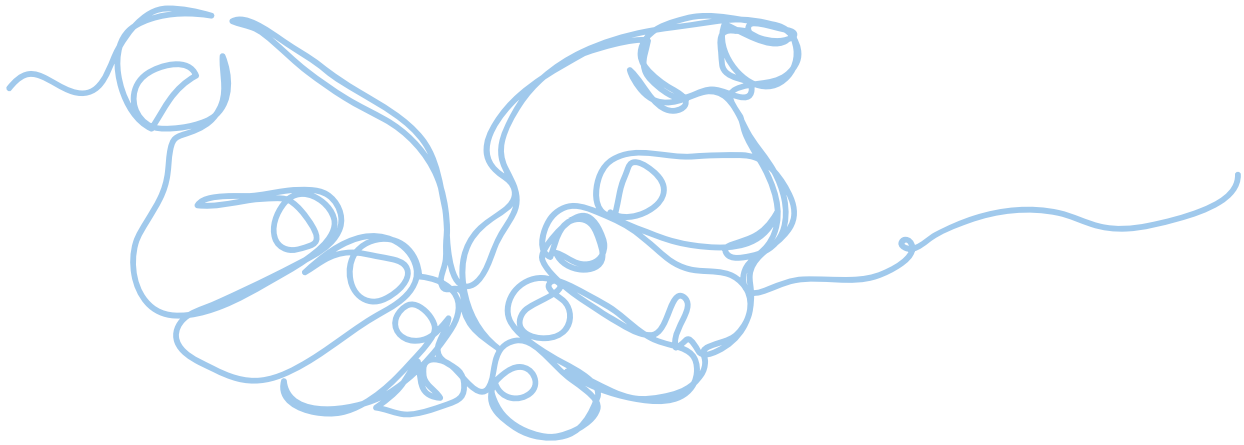
Rasti sopivin vaihtoehto:

- Tämä ryhmä oli riittävä minulle, en kaipaa jatkoa.
- Haluaisin jatkaa vertaistukiryhmään osallistumista.

Kiitos sinulle, että olit mukana!

***”Olen päässyt pois omasta
kuplastani.”***

Toivolaisen vastaus kysymykseen miten elämäsi
on muuttunut ryhmän myötä.



Helsinki