



MUISTIRYHMÄN OHJAAJAN OPAS

TUNTEVA[®]N TAPAAN

Hillervo Pohjavirta

SISÄLLYS

JOHDANTO	4
1. RYHMÄN PERUSTAMINEN	8
<i>Kenelle ohjaaminen sopii?</i>	9
<i>Järjestäjän tulee tukea ohjaajia</i>	9
<i>Ohjaajat sopivat työnjaosta</i>	10
<i>Pysyvä tila ja istumajärjestys</i>	10
<i>Ryhmä on valikoitu pieni porukka</i>	11
<i>Ryhmästä kiinnostuneet haastatellaan</i>	11
<i>Toimitaan sairauden vaiheen mukaan</i>	13
<i>Jokaiselle luonteva rooli ryhmässä</i>	14
2. RYHMÄN KULKU JA TEEMOJEN KÄSITTELY	16
<i>Rakenne: tuttuja asioita samassa järjestyksessä</i>	17
<i>Esimerkki: TunteVa®-ryhmän teemana leipä</i>	18
<i>Asiapuoli ei saa rasittaa osallistujia</i>	22
<i>Teema käsitellään tunteiden kannalta</i>	22
<i>Leikkimielisyys rentouttaa ja tuo muistoja</i>	24
<i>Aistit apuun: miltä aihe tuntuu, tuoksuu ja maistuu?</i>	26
<i>Ohjaaja pohtii teemaa etukäteen</i>	30
3. RYHMÄN OHJAAMINEN	32
<i>Apuohjaaja tukee ohjaajaa</i>	33
<i>Ohjaaja nivoo näkemykset mukaan</i>	33
<i>Joskus ohjaaja joutuu keskeyttämään</i>	34
<i>Ohjaaja yhdistää osallistujat</i>	35
<i>Ohjaajan tasapuolisuus lisää luottamusta</i>	36
<i>Ohjaaja kiittää ja arvostaa</i>	36
<i>Ohjaaja tarttuu tunteisiin</i>	37
<i>Tarpeet tunteiden taustalla</i>	38
<i>Erilaisia tilanteita ryhmässä</i>	40
<i>Ryhmän jälkeen</i>	46



4. VUOROVAIKUTUS MUISTISAIRaan IHMISEN KANSSA.....	48
<i>TunteVa® perustuu Feillin validaatiomenetelmään.....</i>	<i>49</i>
<i>Vuorovaikutuskeinoilla luodaan yhteys ihmiseen.....</i>	<i>49</i>
<i>Tunteet ovat totta ihmiselle itselleen.....</i>	<i>50</i>
<i>Ei väärää tietoa eikä ahdistavaa totuutta.....</i>	<i>51</i>
<i>Tuetaan ihmisen omanarvontuntoa.....</i>	<i>52</i>
<i>Ihminen ei tunne olevansa sairas.....</i>	<i>52</i>
<i>Annetaan arvostusta ja kuljetaan rinnalla.....</i>	<i>53</i>
<i>Vetäytyjä rakentaa itseään muistojen avulla.....</i>	<i>53</i>
<i>Ihminen toimii omalta kannaltaan mielekkäästi.....</i>	<i>55</i>
LIITTEET.....	56
<i>Kymmenen teemaa ryhmiin.....</i>	<i>56</i>
<i>Lomakkeet.....</i>	<i>63</i>
<i>Ohjaajan muistilista.....</i>	<i>65</i>

ISBN 978-952-7035-03-0 | Teksti: Hillervo Pohjavirta | Valokuvat: Kimmo Pitkänen
 / Pieni viestintätoimisto Tampere oy, Hillervo Pohjavirran kotialbumi ja Tampereen
 Kaupunkilähetys ry:n valokuva-arkisto | Ulkoasu ja taitto: Mene Creative Oy



JOHDANTO

Muistiryhmän ohjaajan opas *TunteVa*[®]n tapaan on tarkoitettu ohjaajaksi aikoville ja kaikille muistisairaiden ihmisten kanssa toimiville. Muistiasioihin perehtymätönkin voi oppaan avulla ohjata muistisairaiden ryhmää.

” Lopputuloksen ratkaisee ohjaajan oma asenne eli se, miten hän näkee muistisairaat ihmiset tilanteineen, ja miten hän itse pystyy vastaamaan heidän tarpeisiinsa.

Muistisairaat ihmiset tarvitsevat ryhmätoimintaa. He haluavat kuulua johonkin, saada arvostusta ja tulla hyväksytyiksi sellaisina kuin ovat. Heillä on tarve ilmaista tunteitaan ja jakaa niitä yhdessä toisten kanssa. Muistiryhmille ja ohjaajille on todellinen tarve, sillä muistisairauden myötä ihmisen vuorovaikutus ympäristön kanssa helposti yksipuolistuu. Osallistuminen vahvistaa vuorovaikutustaitoja, vähentää yksinäisyyden tunnetta, tuo energiaa ja tekee osallistujat tietoisemmiksi itsestään ja ympäristöstään.

Opas pohjautuu TunteVa®-ajattelulle, joka on yksi tapa toimia muistisairaiden ihmisten kanssa. Tunteet ja tarpeet huomioiva, luottamukseen perustuva vuorovaikutus vahvistaa muistisairasta ihmistä. Empaattinen tapa toimia sopii pohjaksi kaikkeen

kanssakäymiseen. Moni käyttää TunteVa®-vuorovaikutusta vaistomaisesti ja tietämättään, mutta sitä voi myös opetella ja opettaa.

TunteVa®-ryhmän ohjaaja on läsnä ryhmälle. Hän huomioi jokaisen osallistujan yksilönä ja tukee samalla osallistujien välistä vuorovaikutusta ryhmässä. Ohjaaja valitsee sopivat, ryhmän tunnevuorovaikutusta tukevat, tavat toimia ryhmän kanssa. Lopputuloksen ratkaisee ohjaajan oma asenne eli se, miten hän näkee muistisairaat ihmiset tilanteineen, ja miten hän itse pystyy vastaamaan heidän tarpeisiinsa.

Oppaaseen on koottu esimerkkejä ja vinkkejä ohjaajan käyttöön sovellettavaksi oman ryhmän tarpeisiin. Esimerkit kertovat tilanteista, joissa osallistujien lähimuisti ja johdonmukaisuus

6 ” Ryhmässä tehdään osallistujille merkityksellisiä, usein tuttuja asioita, ilman suorituspaineita.

ovat heikentyneet ja tunneherkkyys vastaavasti lisääntynyt. Osallistujat saattavat puhua sujuvasti ja olla suuntautuneita nykyhetkeen, mutta liikkua myös ajoittain mielikuvissaan toisessa ajassa ja paikassa. Ryhmässä tehdään osallistujille merkityksellisiä, usein tuttuja asioita, ilman suorituspaineita. Ohjaaja auttaa jokaista osallistujaa puhkeamaan kukkaan ryhmässä.

OPPAAN SISÄLTÖ ON SEURAAVA:

- *Ryhmän perustaminen* – ryhmätöinnin aloittamiseen ja osallistujien valintaan liittyviä asioita
- *Ryhmän kulku ja teemojen käsittely* – ryhmätapaamisten rakenne ja teemojen käsitteleminen
- *Ryhmän ohjaaminen* – ohjaajan toiminta ryhmässä ja kokoontumisen jälkeen
- *Vuorovaikutus muistisairaana ihmisen kanssa* – TunteVa®:sta ja muistisairaana kohtaamisesta

LIITTEET:

- *Kymmenen teemaa ryhmiin*
- *Ohjaajan muistilista* – ryhmän perustamisen pääasiat ja TunteVa®:n keinot ohjaamiseen
- *Lomakkeet* – lomakkeita osallistujien haastattelua ja kokoontumisten arviointia varten

RYHMÄNOHJAAJA ELINA LIND KERTOO

"Osallistujia on viidestä seitsemään. Kokoontumisemme kestää noin tunnin, minkä jälkeen pidämme tauon ja sen jälkeen toiminnallisen osuuden, joka sisältää liikuntaa ja pientä aktiiviteettia. Ryhmäläiset tulevat aina mielellään mukaan. Heistä on mukavaa, kun puhutaan erilaisista asioista ja jokainen saa sanoa mielipiteensä. Kun ihmiset tulevat kuulluksi, he kokevat olevansa turvassa ja arvostettuja. Silloin he uskaltavat puhua asioista, jotka ovat joskus jääneet käsittelemättä. Elämässä on voinut olla pettymyksiä ja luopumista. Takana voi olla kovinkin raskaita asioita. Ei voi olettaa, että puoliso tai muu läheinen jaksaisi arkirutiineissa aina pysähtyä kuuntelemaan.

Ryhmä voi olla myös ensimmäinen tai ainoa paikka, jossa nämä tunteet tulevat esille. Ennen ei asioista kuulunut puhua, vaan elettiin elämää eteenpäin. Kun ihminen sanoo, ettei asioille enää mitään mahda, sanon ohjaajana, että ainakin voimme puhua asiasta. Kysyn, auttaako puhuminen lievittämään pahaa oloa, ja saan aina myöntävän vastauksen. Samanlaisten kokemusten jakaminen ryhmäläisten kesken on ensiarvoisen tärkeää. Ihminen haluaa olla sovinnossa elämänsä kanssa ja kuolla aikanaan rauhassa.

Monien elämä on ollut kovaa puurtamista. Ei voinut valita, vaan piti vain tehdä. Voimakkaita tunteita aiheuttaneita asioita ovat olleet vanhempien kuolema, äiti- ja isäpuolen tulo, äidin ikävä, kotiseudulta lähteminen ja omat sairaudet sekä läheisen alkoholin käyttö. Ryhmäläisillä on selvä tarve päästä käsiksi itseään koskevaan, kipeään asiaan, tulla kuulluiksi. Kun vaikeista asioista puhutaan ryhmässä, ahdistusoireet ja epäsuotuisa käyttäytymisen kotona saattavat vähentyä."

Tiivistelmä TunteVa®-ryhmänohjaaja Elina Lindin loppuarviosta liittyen Tampereen Kaupunkilähetys ry:n Kodikas-projektin 2005-2009 toimintaan.



RYHMÄN PERUSTAMINEN

TunteVa®-ryhmän ohjaajana tarvitset aikaa, avoimen mielen, osallistujat sekä mielellään toisen ohjaajan ja järjestävän tahon tueksi. Tapaamiset kannattaa suunnitella hyvin, koska onnistuneet vuorovaikutuskokemukset ovat muistisairaille ihmisille erityisen tärkeitä ja vaikuttavat pitkään heidän hyvinvointiinsa. Ohjaaja valmistautuu tapaamisiin, mutta hän myös heittäytyy osallistujien tunnelmiin ja antaa heidän johdatella keskustelua. Tässä luvussa kerrotaan ryhmän perustamiseen liittyvistä asioista, kuten ohjaajista, tiloista ja osallistujien valinnasta.

KENELLE OHJAAMINEN SOPII?

Ohjaajan ei tarvitse olla kaiken hallitseva mestari. Osallistujille on tärkeintä, että ohjaaja kuuntelee ja haluaa ymmärtää heitä. Ohjaajakin voi saada paljon ryhmältä. Hänelläkin saa olla hauskaa. TunteVa®-ryhmän ohjaaminen sopii parhaiten ihmiselle, joka

- arvostaa muistisairaita ihmisiä ja tehtäväänsä ohjaajana
- uskoo, että vuorovaikutuksella voi tukea muistisairaita ihmisiä
- kiinnostuu osallistujien tarinoista, eläytyy niihin ja vahvistaa niiden avulla ryhmää
- on luotettava, turvallinen ja erilaisuutta arvostava ihminen
- pohtii ihmisten käyttäytymisen syitä analysoimatta niitä liikaa
- viestii selkeästi, johdonmukaisesti ja riittävän hitaasti, toistaen tarvittaessa asiat
- on sosiaalinen ja kertoo mielellään ryhmästä kaikille
- ei pyri opettamaan osallistujia, vaan auttaa heitä luottamaan ja nauttimaan
- osaa ottaa vastaan myös ahdistusta ja auttaa ihmisiä ymmärtämään itseään
- huomaat, jos omat voimat eivät riitä ryhmän ohjaamiseen
- osaa pyytää apua ja tukea vaikeisiin tilanteisiin
- tunnistaa, hyväksyy ja käsittelee omat tunteensa

JÄRJESTÄJÄN TULEE TUKEA OHJAAJIA

Aivan aluksi ohjaaja sopii ryhmän perustamiseen liittyvistä asioista järjestävän yhteisön (yhdistyksen, palvelutalon tms.) edustajien kanssa. Järjestäjän pitää tietää riittävästi ryhmästä ja tukea ohjaajia. Yhdessä mietitään, miten järjestäjä voi helpottaa ohjaajien työtä, esimerkiksi tarjoilun, tilojen ja kohokohtien kuten juhlien ja retkien osalta. Tunnelman kannalta on tärkeää, että henkilökunta tietää, millaisesta ryhmästä on kyse, arvostaa sitä ja asiakkaitaan. Tämä näkyy käytännössä niin, että ollaan ryhmäpäivänä mukana tunnelmassa, tehdään sovitut asiat ja autetaan yllättävissäkin tilanteissa. Se, miten ryhmän kokoon-tumisiin liittyvät, edellä mainitut asiat hoituvat, vaikuttaa ohjaajiin ja siihen, miten koko ryhmätoiminta onnistuu.

” Osallistujille on tärkeintä, että ohjaaja kuuntelee ja haluaa ymmärtää heitä. Ohjaajakin voi saada paljon ryhmältä.

OHJAAJAT SOPIVAT TYÖNJAOSTA

Ryhmässä on hyvä olla kaksi vastuukäsitteellistä henkilöä, ohjaaja ja apuohjaaja. Ohjaajat voivat vuorotella tehtävissään. Toinen ohjaajista johtaa keskustelua, vie sen läpi puheenvuoroinen ja keskusteluineen. Apuohjaaja tukee ohjaajaa ja osallistujia niin, että tapaamisista muodostuu levollisia kokonaisuuksia. Ohjaajien tehtävät vaihtelevat riippuen osallistujista ja tilanteista. Ohjaajat tutustuvat etukäteen toistensa toiveisiin ja näkemyksiin ryhmän ohjaamisesta. Jos he tulevat keskenään toimeen, kannattaa alkaa ideoida tulevan ryhmän toimintaa. Kun ohjaajat ovat riittävän samanmielisiä ja halukkaita kantamaan vastuunsa tapaamisista, osallistujillekin muodostuu turvallisuudentunne. Ohjaajat keskustelevat myös ajankäytöstä: Miten pitkään ja säännöllisesti he ovat käytettävissä ohjaajina? Molemmilla pitäisi olla selkeä käsitys siitä, miten toimitaan, jos

toinen ohjaajista joutuu olemaan pois. Ohjaajat miettivät etukäteen teemat ensimmäisille tapaamisille. Itse tapaamisten lisäksi aikaa menee aluksi myös muihin asioihin kuten tapaamisten suunnitteluun ja arvioimiseen sekä osallistujien ja koko yhteisön sitouttamiseen ryhmän toimintaan. Ilmapiirin luominenkin vie aikaa.

PYSYVÄ TILA JA ISTUMAJÄRJESTYS

Ryhmän kokoontumisiin tarvitaan pysyvä ja rauhallinen tila, jonne on helppoa löytää ja yksinkertaista saapua. Häiriöttömässä tilassa keskittyminen onnistuu. Omissa kulkemisen ja muualta kantautuvat äänet sen sijaan vievät osallistujien huomion toisaalle. Sopiva tila tukee toiminnan tavoitetta, joka on lisätä ihmisten välistä vuorovaikutusta. Istuimiksi sopivat parhaiten tavalliset, tukevat, samankorkuiset tuolit tiiviissä ringissä

” Kun ohjaajat ovat riittävän samanmielisiä ja halukkaita kantamaan vastuunsa tapaamisista, osallistujillekin muodostuu turvallisuudentunne.

ilman pöytää. Osallistujien tulisi nähdä ja kuulla toisensa sekä olla riittävän lähellä toisiaan voidakseen esimerkiksi tarttua toisiaan kädestä tai ojentaa jotain vieruskaverille. Riittävä, häikäisemätön valaistus auttaa ihmisiä havaitsemaan toisensa.

Paikat nimetään, ja istumajärjestys on periaatteessa aina sama. Ohjaaja miettii, ketkä hän sijoittaa vierekkäin, ketkä vastakkain. Huonokuuloinen voi viihtyä kuulevan vieressä, nainen miehen vieressä jne. Eniten tukea tarvitsevat, levottomat, nukahtelevat, itkuiset, huonokuuloiset ja -näköiset, sijoitetaan harkitusti ohjaajan ja apuohjaajan läheisyyteen. Innokas keskustelunaloittaja voi istua ohjaajan edessä niin, ettei ohjaaja joudu kääntämään päätään puhuessaan hänen kanssaan. Osallistujilta kysytään, viihtyvätkö he omalla paikallaan. Tarvittaessa istumajärjestystä vaihdetaan.

RYHMÄ ON VALIKOITU PIENI PORUKKA

TunteVa®-ryhmiin on usein enemmän tulijoita kuin voidaan ottaa. Ryhmän olisi kuitenkin oltava pieni, vain neljästä kahdeksaan henkeä, jotta jokainen ehtisi tulla kuulluksi ja saisi tukea tunteilleen. Pienessä ryhmässä voidaan jakaa luottamuksellisiakin asioita, mikä vahvistaa osallistujia. Uusia jäseniä otetaan mukaan harkiten. Suuremmassa, yli 10 ihmisen, ryhmässä keskustelu jää helposti hajanaiseksi, osallistujat vaihtuvat, väki

istuu hajallaan eivätkä kaikki ehdi saada puheenvuoroa. Siitä huolimatta suurikin ryhmä voi esimerkiksi laulaa ja keskustella yhdessä ohjaajan luotsaamana musiikin herättämistä tunteista.

RYHMÄSTÄ KIINNOSTUNEET HAASTATELLAAN

Ohjaaja tapaa ryhmästä kiinnostuneita henkilöitä jo ennen ensimmäistä kokoontumista ja jututtaa heitä vapaamuotoisesti tehden itse muistiinpanoja. Osallistujien haastattelu palvelee ohjaajia, kun he miettivät, tulevan ryhmän kokonpanoa. Ohjaajien olisi hyvä tietää etukäteen osallistujien toimintakykyyn liittyviä asioita, esimerkiksi, miten ihminen liikkuu, kuulee, näkee ja puhuu. Haastattelun tarkoitus on nostaa esille osallistujan omia kiinnostuksenkohteita, hänelle merkityksellisiä asioita. Ohjaaja ei toimi vain omien olettamustensa varassa, vaan kysyy ihmiseltä itseltään. Kaikkea ei tosin voi kysyä suoraan, vaan ollaan vain kuulolla. Ohjaaja tekee havaintoja siitä, miten ihminen tulee toimeen itsensä ja toisten kanssa, mitä hän tuntee ja tarvitsee. Voi käydä niin, että haastateltavan mieleen jää keskustelusta vain, että ohjaajaan liittyä jostain mukavaa, mikä helpottaa hänen osallistumisestaan kokoontumisiin jatkossa. Jos on ilmeistä, että alkuhaastattelu nostaa henkilön kynnystä osallistua ryhmään, siitä kannattaa luopua ja tutustua toisella tavalla.

Haastatteluun sopivia aiheita (kysy yksi asia kerrallaan):

- Perhe ja koti: Minkälainen perhe ja koti sinulla on tai oli lapsena, aikuisena ja nykyään?
- Luonne: Millainen olet luonteeltasi? Viihdytkö seurassa vai yksin? Miten suhtaudut uusiin asioihin?
- Elämä: Onko jokin asia elämässäsi vaikuttanut sinuun erityisen voimakkaasti?
- Harrastukset: Mitä asioita arvostat elämässäsi? Mitä olet harrastanut? Lempimusiikkisi?
- Ihmiset, joista pidät: Millaisten ihmisten kanssa haluat olla tekemisissä? Mitä toivot ryhmältä?

Haastattelija seuraa, miten ihminen puhuu tunteista. Hän kuulostelee, onko ihmisellä vanhoja tunneasioita, joita hän haluaisi käsitellä ryhmässä. Tiedot osallistujien aiemmista elämäkokemuksista eivät kuitenkaan saa vaikuttaa liikaa ohjaajiin. Henkilön mieli on voinut muuttua, asiat unohtua tai jäädä taka-alalle niin, ettei hänellä ole enää tarvetta käsitellä niitä ryhmässä. Tärkeää on se, mitä ihminen kertoo itsestään, tilanteestaan ja vanhoista asioista juuri nyt. Jokaisella on oikeus aloittaa uusi elämä ryhmässä ilman menneisyyden painolastia. Jos ihminen on kiinnostunut ryhmästä, mutta mukaan lähteminen tuntuu vaikealta, selvitetään, mistä paha olo voisi johtua. Jatkuvaan pahaan oloon voivat auttaa ohjaajan kanssa ennen ryhmän jäsenenä aloittamista käydyt

henkilökohtaiset keskustelut. Taustalla voivat olla jo lapsuudessa heränneet ulkopuolisuuden tunteet. Vetäytyminen on voinut olla henkilön ainut selviytymiskeino. Vetäytyjäkin voi nauttia ryhmästä, jos hän tietää tulevansa kuulluksi siellä.

” Jokaisella on oikeus aloittaa uusi elämä ryhmässä ilman menneisyyden painolastia.

Haastateltavan olemus tuntuu henkivän surua, katkeruutta ja mustasukkaisuutta, mutta myös helpotusta ja tarvetta keskustella asioista. Syntyy vaikutelma, että hän kaipaa arvostusta puolisolta, kadehtii entisiä työtovereitaan ja ikävoi huoletonta seka-kuoroharrastustaan. Hänellä on edelleen iloinen perusluonne, nopsat jalat ja hyvät kokoustaidot. Entisenä kukkien tukkumyyjänä hän tietää kaiken kukista. Ohjaajat ajattelevat, että hän voisi saada ryhmältä läheisyyttä ja arvostusta, koska on selkeäsainainen ja iloinen mies, joka tietää kukista ja osaa laulaa. Tavoite on, että hän on mukana tapaamisissa, saa laulaa ja tulee näin paremmalle mielelle. Ryhmässä hän voi käyttää taitojaan ja nauttia toisten suosioista.

TOIMITAAN SAIRAUDEN VAIHEEN MUKAAN

Ohjaajat valitsevat osallistujat niin, että ryhmä vastaa heidän tarpeitaan. Ihmiset kaipaavat hieman erilaista ohjelmaa muistisairauden eri vaiheissa. **Alkuvaiheessa** muistisairaat ihmiset tarvitsevat oman ryhmän, sillä heidän on vaikea ymmärtää epäasiallista käytöstä ja itseään huonommassa kunnossa olevia. He tarvitsevat arvostavien keskustelujen ja mielekkään tekemisen kautta kokemuksen, että elämä on hallinnassa, sääntöjä ja sopimuksia noudatetaan ja jokaisen omaa aluetta kunnioitetaan. Ihmiset arvostavat faktoja muistamatta niitä välttämättä itse. Se, miten alkuvaiheen ihmiset tulevat keskenään toimeen samassa ryhmässä, riippuu ohjaajan tyylistä ja siitä, miten sairauden tuomat tunteet on käsitelty.

Kun ryhmään tulee uusi ahdistunut ihminen, toisten osallistujien jo käsittelemät ahdistusentunteet voivat herätä uudelleen. Kaikki osallistujat eivät ohjaajien yrityksistä huolimatta tule keskenään toimeen ryhmässä. Silloin toinen tai toisenlainen ryhmä saattaa olla parempi vaihtoehto.

Ajan- ja paikantajun hämärtyessäkin ihmiset kaipaavat seuraa ja keskustelua, mutta eivät pysty itse aloittamaan keskustelua. Tunteista käyty keskustelu voi olla voimanlähde tällaisille osallistujille. Tosin se voi samaan aikaan ahdistaa sairauden alkuvaiheessa olevia. Jos ryhmässä on vain yksi sairauden alkuvaiheessa oleva henkilö, hän tarvitsee mielekkään, osaamistaan ja tarpeitaan vastaavan, arvokkaan tehtävän itseään huonomuistisempien ryhmässä. Ryhmään voi harkitusti ottaa mukaan myös sairautessaan



pidemmälle edenneitä ihmisiä, jos he jaksavat istua paikallaan ja ohjelmassa on muutakin kuin keskustelua. Sanallisen viestinnän sijasta osallistujien tarpeita tuetaan esimerkiksi musiikin, liikkeen ja kosketuksen keinoin.

JOKAISELLE LUONTEVA ROOLI RYHMÄSSÄ

Ohjaaja pyrkii löytämään kullekin osallistujalle luontevan tehtävän, ”roolin”, ryhmässä. Parhaimmillaan rooli vahvistaa osallistujien itsearvostusta ja turvallisuudentunnetta. TunteVa®-ryhmässä tarvitaan ainakin henkilö, joka toivottaa toiset tervetulleeksi, aloittaa laulun, tarjoilee virvokkeita, lukee ääneen, keventää tunnelmaa, esittää viisaita ajatuksia tai runoja tai tuo kiinnostavia esineitä tutkittavaksi. Lohduttajia, rohkaisijoita, kuuntelijoita ja myötäilijöitä tarvitaan aina.

Kaikilla osallistujilla ei tarvitse olla roolia. Kenellekään ei anneta roolia

väkisin eikä toimivaa roolia vaihdeta. Sopiva rooli saattaa löytyä vasta usean tapaamisen jälkeen. Muistisairaalla ihmisellä voi itsellään olla halu hakeutua tuttuun, varmaan rooliin. Rooli voi olla muisto eletystä arjesta, ajalta, jolloin muisti toimi. Roolin avulla ihminen saattaa etsiä sitä, mitä toivoo ja kaipaa, esimerkiksi toisten hyväksyntää. Toisia vetää puoleensa kouluajoilta tai työstä tuttu tapa toimia, toisia ei lainkaan.

Ohjaajat viestivät käyttäytymisellään turvaa ja arvostusta jokaiselle. Ohjaaja tunnistaa ihmisten tarpeet ja taipumukset ja rakentaa niiden avulla me-henkeä. Ohjaaja pyrkii toimimaan niin, ettei mikään herättäisi osallistujissa tunnetta, että he joutuvat häpeämään, pakenemaan, sopeutumaan tai puolustautumaan. Siitä huolimatta osallistuja voi päätyä ryhmää hajottavaan rooliin, esimerkiksi ankaraksi hyökkääjäksi tai ylimieliseksi vähätelijäksi. Se on yritys selvittää nykytilanteessa. Jos osallistujan omaksuma

” Ohjaajat tekevät mahdolliseksi sen, että ihminen saa toimia toiveroolissaan riippumatta siitä, onko hän tehnyt kyseisiä asioita aiemmassa elämässään.

rooli pikemmin hämmentää kuin vahvistaa ryhmää, ohjaaja miettii hänelle toisen, rakentavamman tehtävän. Tuttu rooli toisten huolien kuuntelijana on voinut palvella osallistujaa aikaisemmin, mutta on muuttunut vähitellen taakaksi. Tällaiseen rooliin etsiytyvää ihmistä autetaan niin, että tutustutaan häneen paremmin ja autetaan häntä löytämään toisenlainen rooli ryhmässä.

Osallistuja voi myös haluta asioita, joita ei ole aikanaan syystä tai toisesta tehnyt tai saavuttanut tai joista hän on joutunut luopumaan. Hän voi haluta

myös jotain muuta kuin mihin omat taipumukset viittaavat. Arka haluaisi olla rohkea, kärsimätön kärsivällinen. Ohjaajat tekevät mahdolliseksi sen, että ihminen saa toimia toiveroolissaan riippumatta siitä, onko hän tehnyt kyseisiä, rooliin liittyviä, asioita aiemmassa elämässään. Kaavamaisiin rooleihin kiinnittyminen kertoo muistisairaana ihmisen tarpeesta säilyttää omanarvontunto, elämänhallinta ja oma paikka yhteiskunnassa. Henkilöä voi vahvistaa rooliin liittyvä merkki kuten avaimenperä, lakki, kello, rintamerkki tai yhteinen tapa tervehtiä. ■

Osallistuja voi esittäytyä rantajätkänä, mikä voi viestiä tarpeesta saada olla vapaa, mutta myös ongelmista ympäristön kanssa. Osallistuja voi toivoa, että häntä kutsutaan esimerkiksi kenraaliksi, aateliseksi, ylihoitajaksi, Mersu-mieheksi tai -naiseksi. Tämä kertoo arvostuksen tarpeista, mutta myös tietynlaisesta vetäytymisestä, mikä voi ärsyttää toisia. Ohjaaja miettii, mitkä rooliin liittyvät asiat auttaisivat osallistujaa saamaan toisten hyväksynnän: Mersu-mies tietää, millainen on hyvä auto; aatelinen tuntee hienot tavat ja kauneuden arvon; ylihoitaja osaa johtaa hillitysti ja vastuullisesti osastoa; upseeri toimii kohteliaasti ja täsmällisesti; rantojen mies elää aidosti ja on reilu kaikille.



RYHMÄN KULKU JA TEEMOJEN KÄSITTELY

Luvussa kerrotaan vaihe vaiheelta, mitä TunteVa®-ryhmässä tehdään. Esimerkkiteemana on leipä. Sen jälkeen pohditaan, miten tosiasioita, tunteita, tarpeita, huumoria ja aisteja käytetään ja käsitellään ryhmässä.

RAKENNE: TUTTUJA ASIOITA SAMASSA JÄRJESTYKSESSÄ

Muistisairaille ihmisille keskustelun aloittaminen ja ylläpitäminen voi olla vaikeaa. Ilman ohjaajaa he saattavat vain istua vierekkäin sanomatta sanaakaan. Vaikka olisi tavattu jo monta kertaa, ihmiset ja ryhmä voivat tuntuu heistä aivan vierailta. Muistisairas ihminen saattaa ryhmässä ollessaan miettiä, mitä on sanonut tai sanottu, missä ollaan, mitä tapahtuu ja keitä nuo toiset ovat.

Se, että ryhmässä tapahtuu samoja tuttuja asioita tietystä järjestyksessä, vahvistaa ryhmäläisten hallinnan tunnetta. Ihmiset voivat hyvin, kun he kokevat olevansa turvassa. Yhteisissä tapaamisissa rutiinit kerrataan kerta toisensa jälkeen. Muistisairaana ihmisen kannalta katsottuna tämä tarkoittaa, että hän saa varmuuden siitä, että on oikeassa paikassa ja tietää, mitä tapahtuu eikä tapahdu mitään ikävää. Tapaamiset noudattavat rakennetta, joka toistuu osapuulleen samanlaisena alkaen ja päättyen samalla tavalla ja samaan aikaan. Kun tapahtumien järjestys tulee tutuksi, osallistujat neuvovat mielellään ohjaajaa ja kertovat, mitä kuuluu tehdä seuraavaksi.

TUNTEVA®-RYHMÄN RAKENNE:

- 1. Tervetuloitovotukset** Ohjaaja toivottaa jokaisen ja koko ryhmän tervetulleeksi.
- 2. Alkulaulu** Laulun aloittaja aloittaa tutun alkulaulun. Tervetulleeksi toivottaja lausuu avaussanat.
- 3. Keskustelu** Ohjaaja esittelee aiheen, tekee ryhmälle kysymyksen ja avaa keskustelun.
- 4. Toiminnallinen hetki** Välilaulu, venyttely, runo, tutkittava esine virkistää ja herättää tunteita.
- 5. Väliaikatarjoilu** Tauko keskustelussa, emäntä/isäntä ja apuohjaaja tarjoilevat pientä purtavaa.
- 6. Keskustelu** Jutteleminen jatkuu, tarpeen mukaan välilaulu, venyttely tms.
- 7. Yhteenveto** Ohjaaja kuvailee käytyä keskustelua ja vetää sen yhteen. Ohjaaja huomioi tunneasiat.
- 8. Loppulaulu** Lauetaan tuttu loppulaulu, joka on aina sama.
- 9. Ryhmän päättäminen** Ohjaaja kiittää osallistujia ja päättää ryhmän.

Ohjaaja miettii ennen kokoontumista teeman, kysymykset ja ”rekvisiitan”, joilla havainnollistaa teemaa. Apuohjaaja selvittää päivän osallistujat, tarvittaessa muistuttaa ryhmästä, valmistelee tilat (tuulettaa, asettelee tuolit, nimilaput ja tarjottavat) ottaa ihmiset vastaan ja ohjaa heidät paikoilleen. Ohjaajat kertovat osallistujille, että ryhmä on alkamassa. He luovat lämminhenkistä ilmapiiriä esittelemällä vierekkäin istuvat ihmiset toisilleen.

ESIMERKKI: TUNTEVA[®]-RYHMÄN TEEMANA LEIPÄ

Läsnä

Aino – tervetulleeksi toivottaja, on kokenut koti-ikävä

Anja – hieman kärkevä, tarvitsee tilaa, ei pidä lastenlauluista eikä leivästä

Veijo – tarjoileva isäntä, tarvitsee liikettä, uusi ryhmässä, pitää tanssimisesta, kertoo leivän arvostamisesta

Maija – laulunaloittaja, vakavamielinen perheyrittäjän tytär, työn puolestapuhuja

Liisa – runo ja -värssyihminen, kertoo nähneensä nälkää

Esko – tarjoileva isäntä, uuden kokeilija, antaisi leipää kaikille, avulias vitsailija

Malla – apuohjaaja, opiskelija, on palannut juuri Tanskasta, istuu Anjan vieressä

Tervetulotoivotukset

Ohjaaja kättelee jokaisen erikseen ja toivottaa nimeltä tervetulleeksi ryhmään. "Tervetuloa Liisa, sinä olet runonlausujamme. Ja, Aino, sinä olet parantunut, tervetuloa. Veijo, tervetuloa, olet toista kertaa mukana."

Alkulaulu

Istutaan tiiviissä ringissä. Ohjaaja kertoo ryhmälle, että ensin lauletaan alkulaulu. Muistellaan, että on tapana laulaa Taivas on sininen ja valkoinen. Ohjaaja pyytää ryhmän lauluihmistä, Maijaa, aloittamaan laulun. Otetaan käsistä kiinni ja lauletaan laulu.

Keskustelu

Aino toivottaa ohjaajan pyynnöstä ja neuvomana kaikki "mitä suurimmassa määrin" tervetulleiksi ryhmään. Ohjaaja avaa keskustelun ja kertoo päivän aiheen, joka on leipä. Hän näyttää kädessään olevaa limppua, jota kukin vuorollaan nuuhkaisee. Ohjaaja kysyy jokaiselta erikseen, kummasta leivästä hän pitää, tummasta vai vaaleasta ja vahvistaa mielipiteet. Anja sanoo, ettei

hän voi syödä leipää. Ainolla tulee leivästä mieleen ruisleipä, jota hän kaipasi matkalla. Ohjaaja kokoaa, että leipä on tärkeä asia ja sitä voi tulla ihan ikävä.

Keskustellaan koti-ikävästä ja keinoista helpottaa sitä. Omat tutut tavat helpottavat ikävää. Veijo sanoo, että leipää ei saa laittaa lattialle. Keskustellaan siitä, mistä tietää, että ihminen arvostaa ruokaa. Anjahan ei esimerkiksi voi syödä leipää. Liisa pahoittelee hukkaan jäävää ruokaa ja kertoo nähneensä nälkää. Puhutaan siitä, miltä nälkä tuntuu ja mitä voi tehdä, kun ruokaa ei ole. Liisa kertoo saaneensa lantusta vatsansa kipeäksi. Esko kertoo arvostavansa ruokaa. Hän on maistanut pitaa ja focacciaa. Apuohjaaja Malla muistaa syöneensä tanskalaisia voileipiä matkallaan. Keskustellaan rohkeudesta kokeilla uusia asioita.

Toiminnallinen hetki

Lauletaan Arvon mekin ansaitsemme, jonka sanoissa esiintyvät leipä ja ahkeruus. Pohditaan, kenelle annetaan leipää, kenelle ei. Anja kertoo, ettei saanut äidiltä leipää. Keskustellaan siitä, miltä tuntuu jäädä ilman. Esko antaisi kaikille leipää. Tullaan siihen tulokseen, että jokainen on ansainnut leipänsä. Lauletaan "Laps Suomen", jossa "leipä vieraan karvast ois ja sana karkea". Ohjaajalla on mukana laulun sanat. Liisa lausuu viimeisen säkeistön. Puhutaan siitä, millaista on olla outona toisten joukossa. Päätetään toimia niin, että jokainen voi kokea olonsa hyväksi toisten seurassa.

Vakavien aiheiden jälkeen siirrytään keveämpiin. Voimistellaan "tekemällä taikinaa". Kuvitellaan, että kurkotetaan taikinan ainekset ylähylyltä, sekoitetaan ne ja vaivataan käsillä ja jopa jaloilla. Pyritellään sämpylöitä ja tehdään pitkoa. Työnnetään leipomukset uuniin ja otetaan ne pois. Tämän jälkeen jokainen saa piirtää väripaperille paksulla tussilla sen mallisen leivän kuin haluaa. Esko piirtää leivän Ainolle, jonka käsi tutisee. Apuohjaaja Malla leikkaa leivät irti. Leivät nimetään ja niitä katsellaan väliajalla.

Väliaikatarjoilu: leipää ja mehua

Ohjaaja ilmoittaa, että pidetään tauko. Hän pyytää isäntiä, Eskoa ja Veijoa, tarjoilemaan leipää ja mehua.

"Ei olla ihan vedellä ja leivällä", sanoo Liisa. Tauolla keskitytään taukoon ja jutellaan. Esko kertoo monelle tutun vitsin: "Kauhea katastrofi. Elannon numero 5 näkkileivällä on raavittu pienten lasten takapuolia." Muistellaan, mitä eri versioita tästä jutusta on liikkunut.

Keskustelu jatkuu

Tauon jälkeen joku muistaa: "Maito, leipä, voi – hyvän kunnon toi." Ohjaaja jatkaa keskustelua leivästä kysymällä, onko väite totta, mutta keskustelua ei heti synny.

Väليلaulu

Liisa pyytää lastenlaulua Leipuri hiiva. Anja toteaa, ettei pidä laulusta. Liisa kysyy ohjaajalta, miksi Anja ei pidä niin iloisesta laulusta. Ohjaaja neuvoa häntä kysymään asiaa Anjalta itseltään. Anja sanoo, että se on teeskentelevä lastenlaulu. Ohjaaja vahvistaa, että Anja ei pidä teeskentelystä. Liisan iloksi laulu lauletaan. On monia makuja, ohjaaja toteaa. Veijo tapailee tanssiasteleita istuen. Ohjaaja kysyy, onko Veijo koskaan tanssinut ja toteaa samalla, että täällä saa tanssia. Veikkoa naurattaa.

Keskustelu jatkuu

Ohjaaja kysyy, onko leipä terveellistä ruokaa. Useimpien mielestä on, kun ei laita päälle liikaa voita ja makkaraa. Maija kertoo pitkään perheensä ravintolan toiminnasta 1950-luvulla. Ohjaaja vetää kertomuksen yhteen korostaen sitä, miten perhe toimi yhdessä yhteisen ravintolan eteen. Ohjaaja kysyy osallistujilta, tehtiinkö heidän kotonaan ruokaa yhdessä vai valmistiko esimerkiksi äiti ateriat yksin. Anja kertoo, että heillä leivottiin yhdessä. Esko kuulee, että puhutaan leivosista, mutta häntä ei lähdetä oikomaan. Jollain tulee mieleen, että "leivokset ilmassa leikkiä lyö". Kuvitellaan ja kokeillaan käsillä heilutellen, miten leivokset lyövät

ilmassa leikkiä. Monia naurattaa. Ohjaaja sanoo, että lähdetään pois ennen kuin ihan leipiinnytään. Pohditaan hetki sitä, mitä leipiintyminen on: kyllästymistä ja urautumista.

Yhteenveto ja ryhmän päättäminen

Ohjaaja kiittää kaikkia ennätyskellisen vilkkaasta keskustelusta, mielipiteistä ja mukanaolosta: "Tänään keskustelimme erilaisista leivistä. Useat pitivät tummasta leivästä, monet vaaleasta. Anja ei syö leipää. Puhuttiin koti-ikävästä ja nälästä, joista Aino ja Liisa kertoivat. Veijo puhui arvostamisesta. Esko, toi esille sen, että kaikille annetaan leipää, Maija sen, että leivän eteen tehdään töitä. Sovittiin, että autetaan toinen toisiamme viihtymään täällä." Apuohjaaja lisää väliin, että Liisa lausui isänmaallisen runon. Ohjaaja nauraa, koska ei muista kaikkea, mutta jatkaa vielä: "Ehdimme myös laulaa, askarrella ja kertoa vitsejä, syödä leipää ja juoda mehua, mistä kiitos isännille." Ohjaaja kiittää jokaista osallistumisesta, myös hiljaisia ja vähemmän esillä olleita.

Loppulaulu

Lauletaan käsi kädessä tuttu loppulaulu: Yksi ruusu on kasvanut laaksossa. Apuohjaaja saattaa ihmiset kotimatalle tai toisiin toimiin pyrkien siihen, että jokainen jää hyvälle mielelle heti ryhmän jälkeen: Viikon päästä tavataan jälleen, tavataanko? Ohjaajat vaihtavat ajatuksia ryhmästä heti osallistujien poistuttua. Toinen kirjoittaa muistiin tärkeimmät havainnot. Mietitään alustavasti, mitä tehdään seuraavalla kerralla.

” Apuohjaaja saattaa ihmiset kotimatalle tai toisiin toimiin pyrkien siihen, että jokainen jää hyvälle mielelle heti ryhmän jälkeen.

ASIAPUOLI EI SAA RASITTAA OSALLISTUJIA

Sairauden alkuvaiheessa tosiasioiden tai numerotietojen tuominen keskusteluun voi innostaa osallistujia. Faktoja muistavat osallistajat tuovat keskustelun pohjaksi kaivattua tietoa. Vaikka ihmiset eivät itse muistaisi, he kuulevat mielellään asioista. Osallistujien asiatiетоjen vertaileminen ja arvioiminen, mihin helposti päädytään, alkaa kuitenkin vähitellen herättää epävarmuutta osallistujissa. Muistisairaahan ihmisen on vaikea ajatella järjestelmällisesti, ottaa haltuun kokonaisuuksia, esimerkiksi ymmärtää käsitteitä ja luokitella asioita. Asiapitoinen keskustelu rajaakin aktiivisten keskustelijoiden määrää eikä mieltä painavista tunneasioista päästä keskustelemaan. Ihmiset saattavat kokea puhuvansa asiaa, mutta tosiasiaassa he viestivät toisilleen niitä tunteita ja tarpeita, joita heissä on muistisairauden myötä herännyt. Ohjaajan tehtävä on tunnistaa nämä tunteet ja ottaa ne osaksi keskustelua.

Se, mihin suuntaan keskustelu ryhmässä suuntautuu, riippuu paitsi ohjaajasta ja tilanteesta, myös osallistujien taustasta, iästä ja sairauden vaiheesta. Sairauden alussa olevat tai toisia nuoremmat, työikäiset osallistajat saattavat mielellään puhua uudemmissa asioista ja muistella faktoja. Enimmäkseen todellisuuteen orientoituneet osallistajat voivat haluta keskustella suoraan sairauteen liittyvistä asioista, koska keskustelu kotona ei ole onnistunut. Asioista voi keskustella

vastakohtien ja aiempien toimintatapojen kautta pohtimalla, milloin tilanne on ollut hankalin ja miten on selvitty tähän asti.

Muutamien osallistujien varassa kulkeva asiapainotteinen keskustelu jatkuu helposti liian pitkään ja muuttuu yksipuoliseksi, jos toisia osallistujia ei saada siihen mukaan. Teeman käsittelytapa voi olla liian vaativa tai ulkokohtainen ja siten uuvuttava. Tauko on voinut unohtua. Aihe ei ehkä herätä mielikuvia kaikissa osallistujissa, koska sitä ei ole havainnollistettu riittävästi heidän kannaltaan. Keskustelu on voinut jäädä liikaa faktojen tasolle (aiheena putkiremontit, mutta ei niihin liittyviä tunteita) tai edetä niin nopeasti, etteivät ihmiset ole ehtineet löytää muistoja mielensä supukoista.

TEEMA KÄSITELLÄÄN TUNTEIDEN KANNALTA

Tunteita herättäviä aiheita kannattaa suosia, sillä tunnekeskustelut vahvistavat ihmistä enemmän kuin osallistujien asiatiетоjen punnitseminen ja vertailu. Tunteiden kannalta asiaa voivat pohtia kaikki. Tunteista, etenkin pelosta ja vihasta, ei aina ole helppoa keskustella. Sairauden alussa ihminen voi torjua tunteet kokonaan. Iloakin voi olla vaikea ilmaista. On tavallista, että ihminen pystyy puhumaan tunteistaan vain muutaman lauseen kerallaan. On tärkeää koettaa tavoittaa se, mitä asiat merkitsevät ihmisille. Sama

teema voi herättää täysin päinvastaisia tunteita ihmisissä. Ahdistus voi pitää sisällään esimerkiksi kaipuuta, luopumista, osattomuutta, hylätyksi tulemista ja yksinäisyyttä – monenlaisia asioita osallistujasta riippuen. Lapsuuden perheen ihmissuhteet ovat muistisairaille tärkeä tunneaihe.

” Tunteita herättäviä aiheita kannattaa suosia, sillä tunnekeskustelut vahvistavat ihmistä enemmän kuin osallistujien asiantietojen punnitseminen ja vertailu.

Äiti-teema nostaa osallistujien mieleen suhteen omaan äitiin riippumatta siitä, millainen äiti on ollut ja miten paljon hän on ollut mukana lapsensa elämässä. Jokainen lapsi haluaa olla turvassa äidin lähellä, saada hoivaa ja rakkautta, olla iloksi, hyödyksi ja mieheksi. Jos näin ei käy, tilalle astuu epävarmuus ja stressi, jotka voivat vaivata vielä vanhanakin. Äidin tunnetilat tarttuvat välittömästi lapseen. Lapsi voi kokea surua, pelkoa, vihaa ja syyllisyyttä suhteessa äitiin. Lapsesta voi tuntua, ettei hän kelpaa äidille tai että äiti on surullinen hänen takiaan. Lapsi voi myös vihata äitiä, mutta hän ei voi myöntää sitä, koska pelkää, että äiti hylkää hänet. Ryhmässä kuullaan ja kartoitetaan osallistujien kokemuksia äidistä. Sanoitetaan ja vedetään yhteen. Ymmärretään, että osallistujat voivat kaivata edelleen äidiltä saatavaa tukea. Annetaan arvostusta ja kiitosta mielipiteistä sekä rohkaistaan eteenpäin.

LEIKKIMIELISYYS RENTOUTTAA JA TUO MUISTOJA

Leikki on ihmisen voimavara. Sanotaan, että kypsä aikuinen voi leikkiä pelkäämättä, että menettää arvokkuutensa. Leikkisä ihminen toimii rennosti ja luovasti. Hän oppii asioita, toisin kuin pelkäävä, joka tarkkailee tekemisiään. Lasten ja esimerkiksi taiteilijoiden spontaaniutta ja luovuutta ihailaan, mutta toisaalta myös paheksutaan. Kun aikuiset ahdistuvat, he voivat taantua ja toimia lasten tapaan. He voivat olla toisilleen peitelty vihamielisiä: lässyttää, holhota, kohdella sairaana tai lapsena. Lapsenomaisuus kuuluu myös muistisairauksiin.

Muistisairas ihminen voi suuttua kuin lapsi, mutta olla samaan aikaan aikuinen ihminen, luova, spontaani ja avoin. Muistisairaavat ovat aikuisia ihmisiä ja persoonia, jotka kaipaavat vakavaa keskustelua, mutta myös kevyempää ohjelmaa ja huumoria. Vanhat tutut vitsit naurattavat usein kaikkia osallistujia. Lastenkulttuuri, esimerkiksi vanhat leikit ja laulut, jos osallistujat pitävät niistä, ei heikennä ryhmän tai osallistujien arvokkuutta. Parasta on osallistujien yhdessä kehittämä leikkisyys, yhteinen nauru ja oma huumori esimerkiksi ns. karhuhalaus.

Muistisairauden myötä ihmisen ajattelu voi muuttua niin, ettei henkilö ymmärrä, mitä naurettavaa ohjaajan tai toisen osallistujan kertomassa asiassa voi olla. Se, mikä on hauskaa yhdestä, ei olekaan sitä toisesta. Se,

miten keskinäinen leikinlasku koetaan, riippuu sairauden vaiheesta ja siitä, miten henkilö on itse sinut sairautensa kanssa. Jos tavallinen leikinlasku ei tavoita kaikkia osallistujia tai se ymmärretään loukkaavana, asiaan liittyvät tunteet on syytä selvittää heti niin, ettei kenellekään jää paha mieli.

Ohjaaja itse saattaa mennä sairaiden ihmisten arvostamisessaan niin pitkälle, että hän karsii ohjelmasta pois kaiken lapselliseksi tulkittavan. Vitsailu ei ole pakollista varsinkaan, jos ohjaajalla itsellään on vitsit vähissä. Toisaalta, jos ohjelmassa ei ole mitään vitsikästä tai leikkisää, ryhmästä jää puuttumaan keveyttä, mikä auttaa ihmisiä rentoutumaan ja vaikkapa muistelemaan kouluaikoja tai aikaa lasten ollessa pieniä. Ryhmän tarpeiden tulisi aina olla etusijalla. Onko ryhmätoiminnan tavoite se, että ollaan aikuisen tyyliin loogisia, hallittuja, paljon ja tarkasti muistavia? Vai onko tavoite, että eletään uudelleen läpi vanhoja muistoja, jaetaan niitä yhdessä toisten kanssa, nautitaan yhdessäolosta ja vähennetään näin ahdistusta ja yksinäisyyttä.

Ohjaaja ja osallistujatkin voivat olla eri mieltä siitä, mikä on hauskaa. Osallistujien viljelemä huumori ei ehkä naurata ohjaajaa, vaan se koettelee hänen rajojaan. Ohjaaja tarvitsee yleisivistystä, jotta hän ymmärtää, kestää ja osaa arvostaa erilaisia ihmisiä. Hän pyrkii siihen, että avoimuus ja luottamus ryhmässä säilyvät. Hän sulattaa tukkaa nostattavatkin, asenteellisilta tuntuvat puheet osaksi keskustelua.

” Lähtökohtana on, että ihmiset tarkoittavat hyvää ja heidän puheensa kertovat heille itselleen ajankohtaisista tunteista ja tarpeista.

Hän kulkee keskustelun mukana ja varmistaa, että jokainen tulee kuuluksi. Hän sanoittaa puheenvuoroja niin, että päästään myös mieltä vaivaaviin tunneasioihin. Lähtökohtana on, että ihmiset tarkoittavat hyvää ja heidän puheensa kertovat heille itselleen ajankohtaisista tunteista ja tarpeista. Osallistujat etsivät voimia sieltä, mistä niitä on ennenkin löytynyt esimerkiksi urheilun, puolue toiminnan, seurakunnan tai tanssipaikan tarjoamista raameista. Siten seksistä puhuva ei lähtökohtaisesti ole seksihullu eikä tummaihoisia pelkäävä rasisti jne. Jokaisen on voitava kokea olonsa turvalliseksi ryhmässä. Osallistujissa saa silti olla särnä.

Maila kertoo vitsin siasta ja veljestään. Martti ei pidä Mailan tavasta rinnastaa miehet ja siat keskenään. Ohjaaja kysyy, millaisia miehet ja toisaalta siat ovat. Riitta ja Veikko ilmaisevat tykkäävänsä erityisesti sioista. Martti kuulee sanonnan "kaunis kuin sika pienenä" ja alkaa leppyä. Martti kertoo, miltä tuntui olla sikojen kanssa karsinassa, kun äiti teki töitä navetassa. Kun Maila aloittaa uudelleen saman vitsin, ohjaaja tulee väliin ja kysyy, haluaako joku muu kertoa jutun. Hymyllään ja kiitoksellaan hän ilmaisee, että Maila on ryhmän tärkeä jäsen. Kun kukaan ei sano mitään, ohjaaja toteaa, että johan nyt on markkinat ja kertoo, että päivän aiheena on markkinat.



AISTIT APUUN: MILTÄ AIHE TUNTUU, TUOKSUU JA MAISTUU?

Muistisairailta ihmisillä voi olla vahvoja mielikuvia menneisyydessä näkemistään, kuulemistaan ja tuntemistaan asioista. He muistavat, miltä joku näytti, kuulosti tai tuntui, miltä heistä itsestä tuntui ja mitä he silloin ajattelivat ja kaipasivat. Siitä huolimatta ohjaajan on tärkeää havainnollistaa päivän teemaa monin tavoin, jotta osallistujien tunnemuistot heräävät.

Ryhmän tutut toimintatavat, ”rituaalit” ja toiminnallinen osuus ovat tunteiden tukemisen kannalta yhtä tärkeitä kuin keskusteleminen. Keskustelu ja sen seurailu antavat osallistujille paljon, mutta ne vievät myös energiaa. Hyvästäkin keskustelusta jäävät usein mieleen juuri tunteet. Ohelle tarvitaan taukoja ja muuta tekemistä

kuten liikettä sekä jotain katseltavaa, kuunneltavaa, liikuteltavaa, tunnusteltavaa tai nuuhkittavaa. Yhdessä koetut aistielämykset rentouttavat ja yhdistävät ihmisiä. Tekemiset auttavat ihmisiä puhumaan, kuuntelemaan ja muistamaan tunneasioita. Toiminnallinen osuus voi olla irrallinen, tai mikä parempaa, liittyä tunteiden kautta teemaan. Näin osallistujat ovat yhteydessä toisiinsa muutenkin kuin keskustelujen kautta. Tarkoitus on keventää oloa, ei lisätä osallistujien paineita.

Ohjaaja havainnollistaa valitsemaansa teemaa luovalla tavalla. Kun ohjaaja käyttää mielikuvitustaan ja luo elämyksiä musiikin, äänien, liikkeen, tuoksujen, makujen ja tuntoaistimusten kautta, osallistujat pääsevät ryhmässä aivan uudelle tasolle. **Musiikki**, hyräileminen ja laulaminen, sopivat mukaan kaikkiin tapaamisiin. Ohjaaja

voi ottaa mukaan soittimia kokeil-tavaksi tai ryhmä voi soittaa pelkkää ”ilmakitaraa”. Musiikkia täydentää rytmittäminen. Parhaita ovat tutut laulut, joiden sanat kaikki muistavat tai ohjaajalla on niihin sanat. Selvitetään, millaisesta musiikista ihmiset pitävät ja soitetaan sitä. Musiikkia voidaan kuunnella ja arvioida keskustel-len (levyraati). Musiikkimieltymyk-siin vaikuttaa paitsi osallistujien ikä myös se, mitä musiikkia kotona on kuunneltu.

Liike ja kosketus virkistävät ihmisiä. Osallistujat voivat kätellä toisiaan, ottaa käsistä kiinni laulaessaan, antaa toisilleen käsimerkin, heittää noppaa, laittaa ohjaajan tuoman lakin päähän, tehdä sormileikkejä, pidellä ilmapalloa, ohjenta toiselle esineen ja siirtää samalla puheenvuoron hänelle, kokeilla esinettä (pyöräyttää maapal-loa tai hyrrää, soittaa kelloa), venytellä, piirtää vieruskaverin kuvan (jokainen täydentää kuvaa), kirjoittaa

nimikirjaimensa, jäljitellä vanhoja tekemisiään (ikkunanpesua, lasket-telua, ruudun hyppäämistä). Kaikki tämä vahvistaa yhteenkuuluvuutta ja palauttaa osallistujien mieleen tunne-muistoja, joista voidaan keskustella.

Vaikka asioita voi hyvin vain kuvi-tella, jokaiselle kerralle kannattaa ottaa mukaan muistoja herättävää tavaraa, josta lähtee ääntä (herätyskello), joka tuntuu mukavalta käyttää (kahvimylly, vetolelut, työkalut), joka tuoksuu miellyttävältä (saunatuoksu, mausteet) tai näyttää viehättävältä (erikoiset kan-kaat, huivit, hatut ja napit). Ohjaaja voi kysyä, miltä osallistujista tuntui tai mitä he ajattelivat silloin, kun he hais-toivat tämän tuoksun, tunsivat tämän kosketuksen, maistoivat tätä makua, kuulivat tämän äänen, näkivät tämän kuvan tai tekivät tätä liikettä. Aistiko-kemukset ovat tärkeitä myös siten, että ihmisen tunne on kuin aistikokemus: makea tai karvas, polttava, ravisteleva, pistävä tai hivelevä.

” Ihmisen tunne on kuin aistikokemus: makea tai karvas, polttava, ravisteleva, pistävä tai hivelevä.

- **Tuoksut:** kukkaset, ruoka, vauva, metsä, kellari, savu, hajuvesi, hammaslääkäri, pesuaine, popcorn, mausteet, huulikiilto, tulitikku, ilotulitusraketit, savusauna, terva, moottoriöljy, hyttysmyrkkyy
- **Maut:** talkkuna, pipari, pulla, etikka, karamellit, hammastahna, mansikka, lääkkeet, tupakka, pipuri, home (makea, suolainen, hapant, karvas)
- **Äänet:** kulkuvälineet (juna, auto), sauna (löylyn heitto) eläimet (haukku, nauku, sirkutus, ammunta, hirnunta), kaupunki (metro, raitiovaunu), maaseutu (työkoneet, puiden havina ja humina), televisio ja radio (mainokset, radio-ohjelmat, elokuvat, koti (perunakattila, ovikello), ihmiset äänet (puheet, laulut, äänet kuten aivastukset ja nauru)
- **Kuvat ja näkyvät asiat:** perhevalokuvat, maisemakuvat, mainokset, aapinen, koulukuvat, liikennemerkit, pelikortit, vanha lehti, tv-ohjelma, liikennevalot, ihmisten katseet, ilmeet ja eleet
- **Liike:** kodin työt ja tehtävät kuten ompelu ja neulominen, puuron hämmentäminen, pyykin ripustaminen, vasaran ja sahan käyttö, koiran ulkoilutus, tikanheitto, onkiminen
- **Kosketus:** höyhenen sipaisu, kävyn tai kiven piteleminen, taputus, silitys, nipistys, kättely, töniminen, hillon tai appelsiinin tahmeus, neulan terävyys





...höyhenen sipaisu, kävyn tai kiven piteleminen, taputus, silytys, nipistys, kättely, töniminen...

MILTÄ TUNTUU KÄYDÄ SAUNASSA?

Saunat vaihtelevat ulkonäöltään, sijainniltaan ja löylyiltään. Ennen saunaa ollaan likaisia, kutiavia ja hikisiä, on hakattu puita, sytytetty pesä ja lisätty puita. Saunassa tuoksuu vihta, savu ja pesuaineet. Kotisaunan lauteilla löylyt ovat aivan erityiset. Kiu-kaalta kuuluu sihinää, kerrotaan jänniä tarinoita. Löyly lämmit-tää ja polttaa, huimaakin, mutta vesi viilentää. Löylyistä men-nään viileään veteen. Pyyhe on pehmeä. Myöhemmin maistuvat olut, mehu ja makkara sinapilla. Saunasta saadaan paitsi läm-pöä ja puhtautta, myös rauhaa ja seuraa.

MILTÄ TUNTUI OLLA LAPSUUDENKODISSA?

Kotitalo kohosi puiden keskellä mäellä. Ikkunasta näkyy koivu ja tähti. Kotona tuoksuvat märät kumisaappaat, lapaset patterilla, lihakeitto ja kahvi. Kotona maistuu pannukakku, ruisleipä, liha-makaronilaatikko ja perheen oma erikoisruoka. Räsymatto tun-tuu jalkojen alla. Verannan lattia on viileä. Äiti ompeli koneella, sisarukset nahistelivat, isä hyräili, kello tikitti ja löi. Tiskattiin, luet-tiin läksyjä ja satuja, hävittiin ja voitettiin Afrikan tähdessä, kir-joitettiin sinipunakynällä ja korjattiin mopoa. Taustalla soivat radion toivotut tai oman kasettisoittimen aarteet. Kotiin liittyvät myös tutut tavat kuten kenkien riisuminen eteiseen ja ruoasta kiittäminen.

OHJAAJA POHTII TEEMAA ETUKÄTEEN

Ei ole kahta samanlaista ryhmän tapaamista. Samasta aiheesta voi pitää monta erilaista onnistunutta ryhmää samoilleen osallistujille. TunteVa®-ryhmässä jokaisella tapaamisella on oma teemansa, aihe, jonka avulla löydetään yhteys tunteisiin. Olennaista ei ole aihe, vaan sen käsittelytapa. Useimmat aiheet kääntyvät tunneaiheiksi. Hyvä tunneaihe on yksinkertainen ja ajaton eikä välttämättä liity suoraan reaali maailman tapahtumiin. Pienetkin valmistelut riittävät, sillä ohjaajan läsnäolo ryhmälle on tärkeämpää kuin ohjelman määrä. Ohjaaja keskittyy tukemaan osallistujien välistä vuorovaikutusta. Mielenkiintoa herättäviä aiheita ryhmään löytyy, kun kuuntelee osallistujia. Aina kannattaa kartoittaa, mikä ihmisiä kiinnostaa, mistä he tietävät ja käyttää heitä apuna ohjelman suunnittelussa. Osallistujia voi pyytää

tuomaan ryhmään heille merkityksellisiä esineitä kuten valokuvia, suvun tarinan ja muistoesineitä, kirjoja, taideteoksia, laitteita, työkaluja tai karttoja tms. Toimivia ideoita saa myös apuohjaajalta, henkilökunnalta ja omaisilta, kun huomaa kysyä.

Ohjaajalla itsellään voi olla paljon ideoita ryhmään, eikä hän saa niitä kaikkia samalla kertaa käyttöön. Ohjaaja ei pety, vaikka osallistujat eivät innostuisi ohjelmasta sillä kertaa. On vain hyväksyttävä, että teema, joka kiinnostaa ryhmää nyt, ei ehkä innostakaan heitä seuraavalla kerralla. Kun jokin muu asia on heille ajankohtainen, heidän on vaikea alkaa ajatella jotakin muuta. Jos väki ei lähde keskustelemaan teemasta, tehdään jotain muuta ja palataan aiheeseen ehkä myöhemmin. Ohjaaminen helpottuu, kun osallistujat tulevat tutuiksi. Kokemus opettaa ja totuttaa ohjaajaa joustamaan ryhmän mukaan.

” Ei ole kahta samanlaista ryhmän tapaamista. Samasta aiheesta voi pitää monta erilaista onnistunutta ryhmää samoilleen osallistujille.

” Olennaista ei ole aihe, vaan sen käsittelytapa. Useimmat aiheet kääntyvät tunneaiheiksi.

- **Yleinen teema** kuten vanhemmat, koti, leikkiverit, työ ja koulu ovat monelle erityinen ja muistorikas aihe.
- **Ikiäkaisen aiheen** (aurinko, kerromus, sormus, ovi, lukko, avain, lapsi, metsä) kautta ihminen voi kertoa omista tunteistaan paljastamatta kaikkea itsestään. Ryhmässä voidaan pohtia, mitä tehdä, jos aurinko ei paistakaan, avain hukkuu, ovi pysyy kiinni tai eksyy metsään ja keskustella samalla välillisesti omasta elämäntilanteesta.
- **Historialliseen aiheeseen** mietitään tunnenäkökulma erikseen (aatelison hieno elämä, ison talon turva palkollisille, merirosvojen elämäntapa, yksinäinen elämä majakkasarellalla). Historiallinen aihe (kartanot, myllyt, majakat ja laivat) pitää sisällään kiinnostavaa tietoa. Miltä tuntuisi, jos olisi niin kuin ennen oli. Miten asiat ovat nyt?
- **Filosofinen aihe** (hyvät ja huonot valinnat, aika ja sen riittävyys) voivat auttaa osallistujia keskustelemaan heitä mahdollisesti painavista vanhoista asioista. Ohjaaja voi kysyä, onko kiire hyvästä, parantaako aika haavat, millainen on hyvä elämä ja vetää osallistujien näkemykset yhteen.
- **Kestoaiheet** (etunimet, ruoka, eläimet, juhlapäivät, kukat, värit, vuodenajat, sää) saavat aina vastakaikua ja herättävät monia, keskenään ristiriitaisiakin tunteita, joita ihmiset ilmaisevat mielipiteittensä kautta. Sama aihe kuten vihreä väri, heluntaiheila, samettiruusu, ensilumi voi olla toiselle onnen lähde, toiselle kauhistus.
- **Ajankohtaiset tapahtumat** kuten uutiset vaaleista tai kuninkaallisista häistä sisältävät tunnetta: voittoa, häviötä, rakkautta ja sitoutumista. Aina uutiset eivät kosketa kaikkia. Ajankohtaisen uutisen voi aasin-sillalla liittää päivän aiheeseen, esimerkiksi eläimiin, kysymällä ryhmältä, miten esimerkiksi koirat ilmaisevat rakkauttaan. Ajankoh-taisia, yhdessä jaettavia asioita ovat osallistujien esille ottamat omat tai lähipiirin tapahtumat kuten sairastumiset, parantumiset, kuolemat ja syntymät, merkkipäivät, muutot, voitot ja häviöt, onnettomuudet ja onnenpotkut. ■



RYHMÄN OHJAAMINEN



Ohjaajat jäsentävät keskustelua osallistujille ja auttavat heitä jatkamaan sitä. Apuohjaaja auttaa ohjaajaa keskittymään ryhmään. Ohjaaja nivoo osallistujien näkemykset mukaan keskusteluun. Hän vahvistaa osallistujien ilmaisemat tunteet.

” Jokaisen tulisi kokea, että oma näkemys on tärkeä lisä yhteiseen keskusteluun.

Kun keskustelu polveilee, ohjaaja pitää mielessään aiheen ja sanotut asiat ja vetää keskustelut yhteen viimeistään lopussa. Ohjaaja etsii sopivan tyylin keskustella kunkin osallistujan kanssa. Kun osallistujien ja ohjaajan välinen välimatka on sopiva, keskustelu lisääntyy ja syvenee ja ihmiset avautuvat toisilleen. Aina näin ei käy, eikä tarvitsekaan ja ohjaaja hyväksyy tilanteen. Ohjaaja pyrkii saamaan kunkin osallistujan sellaisen yhteyden, että vuorovaikutus sujuu luontevasti eikä uuvuta ketään. Pyrkimys on, ettei kukaan tunne oloaan kiusaantuneeksi esimerkiksi hankalien kysymysten ja liiallisten kosketusten takia.

APUOHJAAJA TUKEE OHJAAJAA

Apuohjaaja tukee vetovastuussa olevaa ohjaajaa, antaa hänelle tilaa eikä kilpaile osallistujien huomiosta. Apuohjaaja muistuttelee osallistujia ryhmästä kysyen, ovatko he tulossa tapaamiseen. Hän ottaa tulijoita vastaan, virittää tunnelmaa jutellen jokaisen kanssa erikseen, mikä helpottaa keskustelun

aloittamista ryhmässä. Apuohjaaja seuraa keskustelua, tekee havaintoja osallistujista ja saattaa itsekin sanoa jotain. Hän auttaa hiljaisempia ihmisiä osallistumaan keskusteluun rohkaisevin ilmein, elein ja kosketuksin. Hän toistaa sitä, mitä on sanottu ja selventää epäselviä asioita. Hän ottaa kopin satunnaisista häiriöistä niin, ettei ohjaajan ja ryhmän keskittyminen herpaannu, esimerkiksi saattamalla ihmisiä wc-käynnille tai lepäämään ja lopuksi kotimatalle.

OHJAAJA NIVOO NÄKEMYKSET MUKAAN

Ohjaaja kysyy osallistujien näkemyksiä asioista ymmärtäen, että vanhat tunneasiat ovat muistiryhmän jäsenille usein niitä tärkeimpiä. Hän kysyy mielipidettä jokaiselta ainakin johonkin asiaan ja jakaa puheenvuoroja. Jokaisen tulisi kokea, että oma näkemys on tärkeä lisä yhteiseen keskusteluun. Kukaan ei liioin saisi jäädä keskustelujen ja läheisyyden ulkopuolelle. Ketään ei leimata mielipiteiden mukaan, ellei hän itse sitä halua. Mieli saa muuttua.

Ohjaaja antaa tilaa ihmisten mielipiteille eikä juuri tuo omia näkemyksiään esille. Siitä huolimatta ohjaajan tunnetilat ja mielipiteet välittyvät helposti osallistujille ilmeiden, eleiden, sanomisten ja sanomatta jättämisen kautta.

Keskustelu saattaa polveilla ja siirtyä aivan toisiin asioihin kuin mitä ohjaaja ajatteli. Se on tarkoituskin, sillä se on merkki siitä, että osallistujat ovat innostuneet keskustelemaan. Ohjaaja ottaa vastaan osallistujien kaikenlaiset ajatukset ja nivoo ne osaksi keskustelun kokonaisuutta. Halutessaan hän voi etsiä tunteen tai muun asian, joka yhdistää keskustelua ja näkemyksiä, mikä tekee näin keskustelusta kokonaisuuden. Aina yhdistävää tekijää ei löydy. Se, että ihmiset ovat eri mieltä asioista, voi virkistää ryhmää, jos ohjaaja osaa ottaa asian oikein. Ohjaaja tietää, että muistisairas ihminen voi joutua jonkin tunnetilan valtaan. Hän auttaa puolueettomaan ja arvostavaan tyyliin ihmisiä kertomaan käsityksiään asioista ja tulemaan kuuluiksi. Keskinäiset jännitteet vähenvät, kun ohjaaja vetää yhteen mielipiteet: ”Anteron mielestä täällä on

kuuma, Tainan mielestä kylmä ja muiden mielestä on sopivaa.”

JOSKUS OHJAAJA JOUTUU KESKEYTTÄMÄÄN

Muistisairaahan ihmisen voi olla vaikea aloittaa ja lopettaa puhuminen. Hän ei muista, että on kertonut asiat jo. Ilmapiiiri ja esille tulleet asiat voivat olla sellaisia, että ne saavat hänet yhä uudelleen muistamaan hänelle itselleen tärkeät samat asiat. Joskus ohjaaja voi joutua keskeyttämään ihmisen, jotta toisetkin saavat puheenvuoron: ”Sinä kerroit niistä ukkosmyrskyistä siellä teillä ja kerroit, miten pelkäsitte ukkosta ojassa. On se ollut pelottavaa. Oletteko te muut olleet ukkosmyrskyssä? Aino on ollut ukkosmyrskyssä. Seija kertoi, että heillä päin oli aikoinaan kovia ukkosia.” Jos ukkonen on henkilön mielialihe, jatketaan muulla ukkosiin liittyvällä tekemisellä kuten sadelaululla tai -runolla ja keskustellaan ukkosen herättämistä tunteista kuten kunnioituksesta luonnonvoimia kohtaan.

” Joskus ohjaaja voi joutua keskeyttämään ihmisen, jotta toisetkin saavat puheenvuoron.

” Hän voi pyytää ihmisiä kysymään asioita toisiltaan sen sijaan, että kysyisi niitä itse.

OHJAAJA YHDISTÄÄ OSALLISTUJAT

Ohjaajan tärkeä pyrkimys on auttaa ryhmän jäseniä tutustumaan toisiinsa ja saamaan tukea toisiltaan. Hän toimii yhdistävänä välittäjänä. Ohjaaja toistaa ryhmän jäsenille sitä, mitä toiset ovat sanoneet ja pitää heidät näin mukana keskustelussa. Hän voi pyytää osallistujaa, esimerkiksi keskustelijan vieressä istuvaa henkilöä sanomaan, mitä mieltä hän on asiasta. Hän voi pyytää ihmisiä kysymään asioita toisiltaan sen sijaan, että kysyisi niitä itse.

Osallistujien ilmaisemien tunteiden käsittelemisessä on hyvä käyttää

apuna ryhmää. Tasapuolisuus luo me-henkeä: ”Sanoit, että sinuakin oikein ahdistaa, kun Matti kertoi kurssistaan. Mitä te muut ajattelette Mattin kokemuksista?” Ohjaaja toistaa asiat tarvittaessa niin yksinkertaisesti, että kaikki osallistujat pystyvät osallistumaan keskusteluun. Jos ihmiset ovat eri mieltä asioista, ohjaaja toimii välittäjänä ja tulkkina: ”Seija sanoi, että hän ei kestä, kun kaikki puhuvat yhteen ääneen.” Näin ohjaaja käyttää apuna ryhmää ja edistää ihmisten välistä vuorovaikutusta ohjaamatta liikaa sanomisia ja tekemisiä. Ohjaaja antaa arvoa osallistujille ja auttaa heitä sulattelemaan tunteita.

Rankka tuo Akin kokemus katon romahtamisesta ja siitä koituneista kuluista, mutta kuten Jukka sanoi, asioilla on tapana järjestyä. Pertti sanoi, että yrittänyttä ei laiteta. Silve sanoi, että kaikki kestävä aikansa. Pirkko sanoi, että kaikkia tarvitaan.

OHJAAJAN TASA- PUOLISUUS LISÄÄ LUOTTAMUSTA

Puheenvuorojen jakaminen on vaativaa, sillä helposti osa ryhmästä jää ilman suuvuoroa. Siksi puheenvuoroja kannattaa jakaa myös vuorotellen järjestyksessä, niin jokainen saa varmasti sanoa mielipiteensä ainakin johonkin asiaan. Voi kysyä lyhyesti, kyllä tai ei, tehdä käsiäänestyksen tai antaa laput ja vetää yhteen tuloksen, jolloin kaikki voivat osallistua heti. Jos itse kiirehtii liikaa, ryhmä ei välttämättä ehdi mukaan. Lyhyet puheenvuorot toimivat myös siksi, että tarkkaavaisuuden ylläpitäminen vie voimia. Keskittyminen herpaantuu, jos jokin asia vie huomion muualle. On erittäin tyydyttävää pysyä mukana itseään kiinnostavassa keskustelussa, jossa voi tulla myös itse kuulluksi. Niin ei saisi käydä, että henkilö joutuu odotamaan puheenvuoroaan niin kauan, että unohtaa mitä piti sanoa.

Jokainen koettaa selviytyä ja tulla hyväksytyksi omalla tavallaan. Ihmisten ilmaisemat kielteisetkin asiat kannattaa ottaa heti vastaan. Näin kenellekään ei jää epämiellyttävää tunnetta huomiotta jääneistä asioista. Jos ihminen on vihainen, levoton, torjuva tai vetäytyvä, voi olla, ettei häntä ole kohdattu sopivalla tavalla. Kun kaikki ryhmäläiset kokevat kelpaavansa erilaisine näkemyksineenkin, syntyy salliva ilmapiiri.

Tasapuolisuus ei merkitse samaa asiaa kaikkien osallistujien kohdalla.

Jotkut osallistujat tarvitsevat tukea saadakseen puheenvuoron sanoakseen asioita ja viihtyäkseen ryhmässä. Yleensä ihmiset ilmaisevat jotenkin, jos yksi osallistuja saa liikaa huomiota. Jotta ei edetä vain äänekkäimpien ehdoilla, ohjaaja jakaa puheenvuoroja kaikille. Puheliat ihmiset tuovat ryhmään kaivattuja uusia ajatuksia. Kun puhutaan yksi kerrallaan, varmistetaan, että kaikki tulevat kuulluiksi. Se, mitä ihminen sanoo, vahvistetaan, samoin kuin mahdolliset muut havainnot hänestä: ”Hymyilet ja nyökyttelet. Taidat olla samaa mieltä.”

OHJAAJA KIITTÄÄ JA ARVOSTAA

Muistisairaavat ihmiset ovat voineet vaatia itseltään paljon entisessä elämässään tai he ovat olleet vaativassa tehtävässä työurallaan. Ihminen voi miettiä, onko enää arvokas, kun ei pysty tekemään asioita kuten ennen. Kun sairaus etenee, ihminen ei pysty yksin muodostamaan sisäistä näkemystä asioistaan, vaan tarvitsee siihen toisten apua. Siksi on tärkeää kerrata ja keskustella siitä, mitä ihminen on tehnyt elämänsä aikana. Moni on saanut vain vähän kiitosta elämässään. Ihmistä voi kiittää pienistäkin asioista, esimerkiksi siitä, että hän tuli paikalle, hymyili, sanoi jotakin, innosti toisia, lauloi hyvin, keksi hyviä ajatuksia, muisti monia asioita tai järjesteli tuoleja. Osallistujat voivat kertoa siitä, miten heitä ei ole elämässään

” Ohjaaja voi kiittää ryhmää näkemyksistä, joita ryhmä tänään toi yhteisesti pohdittaviksi.

arvostettu, jolloin he voivat saada ryhmältä paremmat arviot itsestään.

Myös koko ryhmän kiittäminen on tärkeää. Ohjaaja voi kiittää ryhmää näkemyksistä, joita se tänään toi yhteisesti pohdittaviksi. Hän kuuntelee rauhassa, vetää yhteen ajatuksia ja kysyy myös yhteisiä näkemyksiä. Ihmiset ovat hyvillään, kun ohjaaja kiittää heitä kaikkia mukanaolosta, hymyistä ja muistoista. Ohjaaja katsoo ja koskettaa heitä lämpimän arvostavasti: kätelee, taputtaa, ehkä halaakin. Osallistujat saavat kokea, että ohjaaja nauttii heidän seurastaan ja tehtävästään ohjaajana. Kun hän kysyy jotain, hän haluaa todella tietää, mitä ihmiset vastaavat. Hän toteuttaa toiveita. Osallistujat saavat kokea, että heillä on annettavaa, kun he esimerkiksi tarjoavat hyviä neuvoja tai kertovat vanhoista tavoista itseään nuoremmalle ohjaajalle.

OHJAAJA TARTTUU TUNTEISIIN

Ohjaaja katselee ihmisiä ja miettii, mitä tunteita he viestittävät. Hän keskittyy siihen, miltä näistä ihmisistä tuntuu juuri nyt. Kun osallistuja ilmaisee tunteita, niitä on mahdollista käsitellä. Ohjaaja voi toistaa tai vetää yhteen sen, mitä ihminen sanoo ja antaa hänelle näin mahdollisuuden kertoa lisää asiasta: ”Ei-toivottu. Sanot, että sinun ei toivottu syntyvän teidän perheeseen. Sinulla on kyynel silmässä. Tämä asia surettaa sinua, olenko oikeassa?” Jos aihe on arka, ihminen saattaa ilmaista ajatuksensa kerran, mutta vaikenee, jos ei saa vastakaikua. Jos tunnetta ei käsitellä, se jää sivuun, mutta palaa uudelleen ihmisen mieleen. Ohjaajan on vaikea itse palata uudelleen osallistujan aiemmin ilmaisemiin tunteisiin, mutta hän voi houkutella tunteita esiin musiikin tai runojen avulla. Tunteet voi huomioida myös sanattomasti katseella,



kosketuksella tai äänensävyllä. Osallistujan on helpompi olla mukana ryhmässä, kun hänen tunnetilansa on noteerattu ja tarpeisiin koetettu vastata. Ryhmältä voi pyytää apua osallistujan tilanteeseen: ”Leena on tänään pahoilla mielin, koska joutui luopumaan kissastaan. Miten voisimme auttaa häntä? Timo, sinä näytät siltä, että haluat sanoa Leenalle jotain.” – aina ei kuitenkaan voi olla varma siitä, että on tulkinnut oikein ihmisen tunteen.

Ryhmässä pitäisi saada olla ahdistunutkin tulematta sivuutetuksi. Kielteisetkin tunteet ilmaistaan ja otetaan sallien vastaan. Surullinen voi miettiä, voiko hän ollenkaan tulla ryhmään, kun hän on aina surullinen. Vihan tai surun ilmaiseminen ryhmässä voi olla helpottavaa, jos ihminen ei jää yksin tunteittensa kanssa. Hyväksyvä ilmapiiri auttaa käsittelemään omia tunteita.

TARPEET TUNTEIDEN TAUSTALLA

Ihmisen perustarpeita on olla turvassa, arvostettu, rakastettu, tarpeellinen ja osa jotain. Kun ohjaaja havainnoi osallistujia, hän voi tavoittaa sen, mitä ihmiset tarvitsevat. Tarpeista voi myös kysyä suoraan. Aina ihmistä askarruttavien asioiden taustalla ei ole oikeita tapahtumia, vaan omia toteutumattomia toiveita ja vaivaavia pelkoja. Tarkka kuuntelija huomaa ne ja tarjoaa tilaisuuden keskustella niistä. Seuraavat esimerkit kertovat keskenään ristiriitaisista tunne- ja tarvetiloista, joita ihmisillä voi olla.

- Hän ylistää isäänsä, mutta tapasi häntä vain kerran vuodessa (kaipuu, häpeä, ei ymmärrä miksi isä ei tullut).
- Äiti on ollut hänelle erittäin tärkeä, mutta siksi, ettei äidille kelvannut mikään suoritus (halu kelvata, häpeä kun ei osaa olla mieliksi äidille).

- Vanhempien valitsemassa ammatissa omat toiveet jäivät täyttymättä (halu olla vanhemmille mieliksi mutta ei voi, harmi elämättömästä elämästä ja menetetyistä mahdollisuuksista).
- Vanhemmat tukivat veljeä ohjaten muutkin lapset ymmärtämään häntä joustuen samalla liikaa sairaa lapsen kasvatuksessa toisten lasten kustannuksella (katkeruus vanhempien väärästä tavasta toimia, kokemus että jäi vaille arvostusta).
- Työkeikka marjatilalla oli hieno, mutta hän ei saanutkaan luvattua palkkaa työkeikasta (kokemus, että maailma on epäoikeudenmukainen, viha, pettymys, harmi oman rohkeuden puuttumisesta).
- Hän kokee menneensä naimisiin väärän veljeksen kanssa (täyttymättömän rakkaus, kaipuu mahdottomaan, syyllisyys omasta virheestä ja siitä, ettei rakasta tarpeeksi miestänsä).
- Hän kertoo joutuneensa köyhyyteen, koska joutui työstä pois homeoireiden takia (suru työn menettämisestä ja siitä, ettei saanut kunnollista apua, huoli omasta terveydestä).
- Hän muistelee työpaikkaa, jossa työsuhdetta ei jatkettu, koska hän huomasi siellä taloudellisia vääriä käytöksiä (ulkopuolelle jääminen, pettymys, kun asiat menivät epäoikeudenmukaisesti, vaikka kertoi totuuden, huoli omasta toimeentulosta).
- Häntä houkuteltiin ulkomaille kilpaurheiluvaimennukseen, mutta hän ei mennyt, kun ei osannut kieliiä (menetetty tilaisuus, elämätön elämä, omien taitojen rajallisuus, omat arvostukset).
- Hän kertoo olevansa aina sisarelleen kiltti ja rakastavansa äitiään yli kaiken, mutta tosiasiansa hän itse oli äidin suosikki ja perheen pikku terroristi (syyllisyys, riippuvuus, rajojen kaipuu).
- Hän kaipaa perhettään ja lisää lopuksi olevansa omaisilleen vain taakka (syyllisyys siitä, että tarvitsee apua, perheen todelliset valtasuhteet nyt ja aikaisemmin).

” Ihmisen perustarpeita on olla turvassa, arvostettu, rakastettu, tarpeellinen ja osa jotain.

ERILAISIA TILANTEITA RYHMÄSSÄ

Ohjaaja pyrkii ymmärtämään jokaista osallistujaa ja arvostamaan hänen näkemyksiään.

Hän on lähdössä kotiin

Kun osallistuja haluaa lähteä ryhmästä kesken kaiken kotiin, ohjaajien on tärkeää huomioida se, miltä ihmisestä tuntuu silloin, kun hän haluaa heti kotiin. He keskustelevat osallistujan kanssa ja koettavat samalla selvittää, mikä herätti ikävääntunteen. Ohjaaja voi kertoa, miten odotettu ja pidetty ihminen osallistuja on juuri tässä ryhmässä. Hän voi kertoa osallistujalle tosiasioita ryhmästä ja sovitusta aikataulusta. Ohjaajat vahvistavat osallistujan turvallisuuden tunnetta katsein, kosketuksin ja lämpimin puhein: Onko kotona jotain tärkeää odottamassa? Tunteista voidaan keskustella myös ryhmässä, esimerkiksi pohtia sitä, milloin ihmisen on syytä mennä heti kotiin. Mitä voi tehdä silloin, kun kaipaa kotiin? Näin menetellen ahdistuksen ja levottomuuden tunteet tulevat käsitellyiksi yhdessä eivätkä ne leviä hallitsemattomasti koko ryhmään.

Atte nousee seisomaan kesken ryhmän ja sanoo, että hän lähtee nyt kotiin. Vieressä istuva apuohjaaja Ana vahvistaa viestin: "Sinusta tuntuu, että on lähdeävä." Atte vastaa, että niin on. Apuohjaaja kysyy, onko kotona jotain hullusti, kun Atte on niin kiireisen tuntuinen. Atte sanoo, että posti tuo hänelle pian paketin. Ohjaajat kyselevät, millainen paketti on tulossa. Mitä tapahtuu, jos hän ei ole paikalla silloin, kun se tuodaan? He kiittävät Attea vastuulliseksi, täsmälliseksi ja toiset huomi-oivaksi henkilöksi. Samalla keskustelu siirtyy koko ryhmään. Muistellaan tilanteita, joissa olisi pitänyt olla kotona, mutta ei ollut. Keskustelun aikana Atte muistaa, että paketti tuli jo viime viikolla.

Hän kaippaa läheistään

Osallistuja voi ryhmässä kaivata itselleen tärkeää ihmistä, esimerkiksi puolisoa, joka lupasi noutaa hänet ryhmän päätyttyä. Osallistujalta kysellään kaipauksen kohteesta, otetaan osaa tunteeseen ja vahvistetaan kokemusta, että hän voi luottaa ja on turvassa. Tapaamisten alkuun kannattaa kiinnittää erityistä huomiota, vaihtaa sananen saattajankin kanssa, jotta ihmiset kokevat itsensä tervetulleiksi ja ehtivät rauhoittua.

Niilo kyselee ryhmässä puolisoaan, joka saattoi hänet ryhmään. Ohjaaja kysyy, minkälainen puoliso on hukassa ja pyytää Niiloa kuvailemaan rouvaansa. Hän eläytyy Niilon kokemukseen, että on tullut jätetyksi outoon paikkaan ilman varmuutta, että tullaan hakemaan. Hän toistaa Niilon antamat tuntomerkit: "Mukava, punatakkinen nainen keltainen huivi päässä vihreällä autolla. Sellaista kannattaa odottaa. Semmoinen lupasi tulla tunnin päästä sinua hakemaan. Onko joskus käynyt niin, että sopimukset eivät ole teillä pitäneet?" Keskustelu ryhmässä siirtyi luotettavuuteen ja autoihin.

Häneltä on varastettu jotain

Sairastuminen voi saada ihmisen kokemaan, että häneltä on varastettu jotain. Silloin selvitetään, mitä on kadonnut ja mietitään, onko kadonnut oikeasti vai onko kyse sairauden tuottamasta tunteesta, että jotakin tärkeää on viety. Ohjaaja pyytää osallistujaa kuvailemaan sitä, mitä on hukassa ja pyytää ryhmää pohtimaan asiaa. Se, mitä on kadonnut, kertoo jotain tärkeää osallistujasta itsestään. Kadonneet tavarat voivat edustaa ihmiselle henkisiä asioita kuten omaa arvoa ja turvallisuutta, joita sairastuminen on voinut heikentää.

Asta kertoo, miten hänen tärkeät astiansa ovat hukassa. Ohjaaja kysyy, millaiset ja minkä merkkiset, kahvikupit vai jotain muuta? Asta kertoo astioista. Ohjaaja pyytää ryhmältä neuvoja Astalle hänen tilanteeseensa. Ryhmä kertoo omista

astioistaan ja niiden arvokkuudesta. Päivitellään sitä, miten arvotavara kyllä kelpaa ottajille. Astiat merkitsevät Astalle enemmän kuin pelkkiä kahvikuppeja. Ne ovat olleet emännän ylpeyden aihe, arvokkuuden merkki. Ohjaaja antaa Astalle tunnustusta siitä, että hän on varmasti ollut tarkka astioiden suhteen. Hän kiittää myös Astaa hyvästä laatu-tietoisesta mausta: astiat ovat varmasti olleet kauniit ja käyttökelpoiset.

Hän on vihainen ja jotain vailla

Joskus ihmisten välit menevät "hakaukseen" niin, että he palaavat aina tavatessaan samaan eripuraiseen asetelmaan. Henkilön käyttäytyminen ei silti välttämättä liity toisiin osallistujiin tai päivän tapahtumiin. Erimielisyyksiä voi ehkäistä huomioimalla ihmisen heti, kun tapaa hänet ja kuulee, miten hänen päivänsä on lähtenyt käyntiin. Väittelyistä, oikeassa ja väärässä olevien etsimisestä, ei ole apua kenellekään. Kun väitellään, lakataan kuulemasta, mitä toinen sanoo. Se, että osallistujan tunteet sanoitetaan toisille osallistujille, vähentää keskinäisiä väärinkäsityksiä. Tunne tarttuu nopeasti kaikkiin, ja siksi se kannattaa sanoittaa: "Minusta kuulostaa, että olet nyt vihainen. Äänesi ihan tärisee." Vihaisella on jokin tarve tyydyttämättä. Vihainen tarvitsee toisaalta turvaa ja hyväksyntää, toisaalta tilaa ja arvokasta kohtelua.

Koiranystävien keskustelussa Maija toteaa toisten harmiksi, että hän vihaa koiria. Ohjaaja vahvistaa: "Maija, sinä sanot, että vihaat koiria." Maija jatkaa: "Vihaan niin, että pelkään niitä." Ohjaaja kertoo asian ryhmälle näkemyksenä muiden joukossa: "Maija kertoo, että hän vihaa ja pelkää koiria. Kerro Maija, miltä tuntuu, kun vihaa ja pelkää koiria." Maija kertoo pelkäävänsä isoja vastaantulevia koiria. Koira on ajanut häntä pienenä takaa ja purrut käteen. Ohjaaja kysyy, onko joku muukin osallistujista joskus pelännyt koiria. Kalevi toteaa synkkänä, että se ei ole hyvä ihminen, joka koiria vihaa. Ohjaaja nostaa keskusteluun myös Kalevin näkemyksen ja pyytää siihen liittyen osallistujien mielipiteitä. Lopputulos on, että hyvä ihminen voi olla monella tavalla. Keskustellaan vielä siitä, miten eri

tavoin ihmiset kokevat koirat ja pohditaan sitä, mitä ihminen voi tehdä, kun jos koirat pelottavat häntä.

Hän luulee henkilöä toiseksi

Osallistuja voi luulla toista ryhmän jäsentä ikäväksi menneisyyden henkilöksi. Silloin otetaan todesta ihmisen kokemus ja keskusteluun, mitä asioita osallistujalla liittyy tähän henkilöön. Voimakaat tunteet saattavat kertoa enemmän osallistujasta itsestään kuin siitä, mitä menneisyydessä on tapahtunut. Kun epäluulo on kerran herännyt, sairastuneen on vaikea, jopa mahdoton muuttaa ajatuksiaan toisesta ihmisestä. Tämä lisää kaikkien ahdistusta ryhmässä. Toisten karsastaminen voi estää joidenkin ihmisten osallistumisen ryhmään. Asioista on hyvä keskustella asianosaisten kanssa ja kokeilla erilaisia keinoja (istumapaikan vaihto) asian ratkaisemiseksi. Toinen henkilö voi myös herättää aina uudelleen jonkin mukavan muiston osallistujan menneisyydestä:

Eino luulee vieressään istuvaa Tainaa tyttöystäväkseen. Hän ei ymmärrä, että Taina on harjoittelija. Taina: "Olenko minä tutun näköinen? Sanot, että olen aivan kuin tyttöystäväsi. Oletko ollut aina tarkka siitä, kenen kanssa kuljet? Millaisia tyttökavereita sinulla on ollut, tummia vai vaaleita? – Itse asiassa minä olen varattu. Minulla on jo poikaystävä, mutta kiitos vaan, kun huomioit minut." Tämän jälkeen hän kääntää kysymyksen yhteiseen pohdintaan arvioiden, että aihe voi olla Einolle arkakin: "Juttelin Einon kanssa vanhoista tyttöystävistä. Onko teillä ollut tummia vai vaaleita heiloja?" Lauletaan Kevät toi muurarin.

Hän ei muista juoneensa jo kahvit

Muistisaira on ihmisen on vaikea muistaa, mitä on jo tehty tai sanottu. Se, että jotain juuri tehtiin, pitää asian hänen mieleksään. Oli asioita tehty tai ei, niistä ja niihin liittyvistä tunteista voi aina keskustella. Kun ihminen toistaa samoja asioita, kyse voi olla lähimuistin puutteista, mutta myös siitä, että kyseinen asia on hänelle tärkeä. Asioiden toistamisen taustalla voi olla tarve olla toisten kanssa.

Matti haluaa kahville, vaikka porukalla juuri juotiin kahvit. Hän kokee, ettei saa ikinä kahvia. Hän haluaa kahvia luultavasti myös siksi, että juo yleensä enemmän kahvia, ei muista jo juoneensa tai haluaa jatkaa äskeistä onnistunutta kahvihetkeä. Ohjaaja kysyy: "Odotatko, Matti, että pian päästään kahville? Me taidettiin juuri juoda ja syödä hyvät pullat. Onko sinulla vatsassa semmoista oloa, että olisit juuri syönyt ison mustikapiirakan? Jos ei ole, niin taidat tarvita toisen. Mikä sinusta on parasta näissä meidän kahvihetkissä: pulla vai kahvi vai seura? Oletko paljon istunut kahvilla elämässäsi? Mikä on paras kahvileipä sinun mielestäsi?"

Hän on toisessa ajassa ja paikassa

Nykyhetken keskustelut ja ympäristö voivat herättää osallistujissa todentuntuisia muistoja menneisyydestä. Niistä keskusteleminen ei tee ihmistä sairaammaksi, vaan vahvistaa häntä. Oudotkin muistot otetaan osaksi keskustelua. Tosiasioita tärkeämpää on tavoittaa kertomukseen liittyvä tunnetila.

Ryhmässä on keskusteltu suurista kalansaaliista, mikä vie Vesan vanhoihin muistoihin: "Mä mietin, että kohta se bussi tulee. Se tulee tuolta mäen takaa." Ohjaaja vahvistaa tunteen Vesalle: "Sinulla odottava olo. Tuliko se bussi yleensä?" Vesa vastaa, että tuli. Ohjaaja sanoo ryhmälle: "Vesasta tuntuu samalta kuin bussia odottaessa. Oletteko te muut odottaneet paljon bussia elämässänne?" Vesa kertoo käyneensä kalaretkillä enon kanssa bussilla. Keskustellaan odottamisen tunnelmasta ja tehdyistä retkistä.

Hän kertoo asian yhä uudelleen

Osallistuja saattaa kertoa yhä uudelleen samoja asioita niin, että toiset eivät saa lainkaan suuvuoroa. Ohjaaja antaa hänen kertoa asiansa, vetää sanotun yhteen ja jakaa tunnesisällön kaikkien pohdittavaksi: "Voimme olla yhtä mieltä siitä, että..." Apuohjaaja koskettaa osallistujaa merkiksi siitä, että hän on tullut kuulluksi.

Ohjaaja voi vielä palata muussa yhteydessä osallistujan mainitsemiin asioihin niiden tunnesisällön osalta.

Voitto kertoo työssään käyttämänsä jättiläispainokoneen toiminnasta niin pitkään, että muu ryhmä vaipuu jo ajatuksiinsa. Ohjaaja kuuntelee arvostaen. Tarinan alkaessa vielä uudelleen hän joutuu katkaisemaan Voiton kertomuksen. Ohjaaja sanoo ääneen Voiton mielilauseen: "Rotaatio oli päivän sana silloin. Sinulla on ollut kiinnostava työ isojen koneiden parissa. Mitenkäs te muut, voitteko sanoa, että olette tehneet Voiton tapaan kiinnostavia asioita elämässänne? Airi, mitä sinä sanoisit? Millaista työtä sinä olet tehnyt omassa elämässäsi?" Airi kertoo, miten hän ompeli työksensä miesten pukuja, mikä oli kiinnostavaa työtä. Keskustelu siirtyy erilaisiin urakoihin, joita tehtiin yötä myöten. Ohjaaja kiittää myöhemmin Voitoa siitä, että hän toi esille sen, miten työ voi olla kiinnostavaa.

Hän tuo itseään esille

Vaikka ohjaaja pyrkii vahvistamaan ryhmän jäseniä, voi käydä niin, että osallistuja leuhkii taidoillaan, rahoillaan tai asemallaan, mikä masentaa toisia. Ohjaaja on valmiina sanomaan sovittelua ja arvostavia asioita niin, että jokainen ymmärtää olevansa arvokas ja tarpeellinen eikä koe ryhmää kilpailutilanteeksi. Ahdistus vähenee, kun asioita tehdään yhdessä.

Markku kertoo elämästään hienoimpien taiteilijoiden kanssa. Ohjaaja antaa hänelle kiitosta. On hyvä, että on taiteilijoita ja ihmisiä, jotka ymmärtävät heitä ja osaavat arvostaa taidetta. Ohjaaja tuo esille, miten taiteilijoiden seurassa oleminen voi innostaa meitä moneen hyvään kuten maalaamaan, käymään taidenäyttelyissä ja konserteissa. Jokaista tarvitaan. Ohjaaja kysyy ryhmän jäseniltä, onko taide heille tärkeä asia ja millaisesta taiteesta he pitävät.

” Palautetta ovat myös
äänenpainot, ilmeet ja asennot.

RYHMÄN JÄLKEEN

Ohjaajat keskustelevat ryhmän kokoontumisesta heti tuoreeltaan, kun tapahtumat ja tunnelmat ovat vielä kirkkaana mielessä. Ohjaajat vertailevat havaintojaan osallistujien vuorovaikutuksesta ryhmässä miettien, miten tukea ryhmää jatkossa. Teemojen käsittelytapaan liittyvät ideat merkitään muistiin heti.

ONNISTUIKO TAPAAMINEN

Mielipiteitä, kokemuksia ja toiveita kerätään kaikissa vaiheissa suoraan osallistujilta ja heidän kanssaan toimivilta. Kysytään, miltä tapaaminen tuntui, tavataanko seuraavalla kerralla. Olisiko hän kaivannut jotain erityistä, toisenlaista keskustelua tai jotain aivan muuta. Tapaaminen on onnistunut, jos ihminen kertoo viihtyneensä. Kun kuuntelee ihmistä pitempään, hän kertoo, missä on parannettavaa. Palautetta ovat myös äänenpainot, ilmeet ja asennot. Puheesta käy ilmi myös se, miten henkilö kokee oman paikkansa

ryhmässä. Hän voi sanoa yllättyneensä, kun pärjäsi niin hyvin tai että huonomuistiset ihmiset ovat sekavia, mutta mukavaa lauluseuraa. Ohjaajan kannattaa pyytää osallistujaa kertomaan lisää ajatuksiaan. Niinkin voi käydä, että ihminen, ohjaajien yrityksistä huolimatta muistaa aina vain kielteisen kokemuksensa, vaikka se olisi selvitetty ja perustuisi väärinkäsitykseen.

HYVÄ TUNNE SÄILYY MUISTISSA

Tilanne ryhmän toiminnassa muuttuu kaiken aikaa: ihmiset virkistyvät, väsähtävät, ohjaajat ja osallistujat vaihtuvat, osallistujien sairaus etenee tai vointi kohenee, kiinnostuksen kohteet muuttuvat. Tärkeää on, ohjaajista ja jäsenistä riippumatta, että ryhmän ilmapiiri pysyy avoimena ja luottamuksellisena ja että ihmiset kokevat olevansa aina tervetulleita. Hyvät vaikutukset voivat tuntua vasta myöhemminkin. Jos yksinäisyys ja ahdistus vähenevät, ryhmästä on ollut apua.

LÄHEINEN PIDETÄÄN AJAN TASALLA

Jos osallistujilla on saattajat, heidät pidetään ajan tasalla ryhmän ohjelman suhteen. Kerrotaan, miten henkilöllä on mennyt ryhmässä. Kaikkea ei toki tarvitse kertoa. Samalla havainnoidaan, miten saattaja ottaa jäsenen vastaan ryhmän jälkeen. Tullessa on voinut olla kiire, mikä on hämmentänyt osallistujaa. Siksi tärkeää, että ryhmästä tavalliseen arkeen siirtyminen käy miellyttävissä merkeissä.

HAVAINNOT JA IDEAT MUISTIIN

Ohjaaja merkitsee muistiin päivämäärän, osallistujat, aiheet, ohjaajat, huomiot keskusteluista, osallistujista ryhmänä ja yksilöinä. Merkinnot ihmisistä tehdään pelkillä etunimillä ja tiedot hävitetään, kun ryhmä ei enää kokoontu. Ohjaaja voi merkitä muistiin asioita näin: Sairauden

alkuvaiheessa oleva Ville tuli ryhmään ahdistuneena. Hän käytti kyynel silmässä muutamia puheenvuoroja. Hän kritisoi kukka-aihetta, mutta hymyili keskustelun aikana. Hän huomioi osallistujista Maijan ja Liisan. Hän ehdotti aiheeksi moottoriurheilua. Omaa roolia ryhmässä ei hänelle vielä löytynyt. Tavoite on ahdistuksen väheneminen.

Ohjaajat voivat parantaa omaa keskittymistään ja kehittää asennettaan. Osallistujiin kannattaa tutustua syvällisemmin, niin tietää, mitä he kaipaavat ja mikä heitä yhdistää. Tilaisuuden alkuun voi panostaa, että ihmiset kokevat itsensä tervetulleiksi ja yleinen vireystaso kohoaa. Aiheiden käsittelytapaa voi kehittää paremmin tunteet ja tarpeet huomioivaksi. Ohjaaja voi kehittää uusia, osallistujia laajemmin koskettavia aiheita ja tapoja palauttaa muistoja ihmisten mieleen. ■

” Ohjaaja voi kehittää uusia, osallistujia laajemmin koskettavia aiheita ja tapoja palauttaa muistoja ihmisten mieleen.



VUOROVAIKUTUS MUISTISAIRAAN IHMISEN KANSSA

Muistisairauden myötä käy usein niin, että uudet asiat eivät jää enää mieleen. Ihmisen tapa hahmottaa, päätellä ja ymmärtää asioita muuttuu. Vuorovaikutuskin muuttuu. Muistisairas ihminen kaipaa toisia ihmisiä pystymättä itse hakeutumaan toisten seuraan, aloittamaan keskustelua tai pysymään siinä mukana. Muistisairaant ihmiset ovat tunneherkkiä ja aistivat nopeasti tilanteen tunnelman. Hyvän ilmapiiriin luomiseen kannattaakin panostaa. Ilmapiiri syntyy paljolti muustakin kuin sanotusta tai puhutusta. Äänet, ilmeet, eleet, kosketukset, valot ja tuoksut ovat osa ilmapiiriä. Niiden perusteella ihminen pääättelee, mitä on tekeillä ja ovatko asiat hänen kannaltaan hyvin vai huonosti.

TUNTEVA® PERUSTUU FEILIN VALIDAATIO-MENETELMÄÄN

TunteVa®-toimintamalli on Tampereen kaupunkilähetys ry:n vuonna 2006 rekisteröimä vuorovaikutusmenetelmä, joka tukee muistisairaanhoidon ihmisen hoitoa. TunteVa® pohjautuu yhdysvaltalaisen Naomi Feilin kansainväliseen validaatiomenetelmään. TunteVa® on arvostava tapa kohdata toinen ihminen. Lähtökohtana on myötäelävä ja ymmärtävä asenne toisia kohtaan. Muistisairaanhoidon ihmisen käyttäytymisellä on aina syy, jonka hoitaja tai lähimmäinen pyrkii selvittämään. Hän tunnistaa henkilön ilmaisemat tunteet ja tarpeet tukien niitä empaattisesti myötäillen. Tämä merkitsee sitä, että muistisairaanhoidon ihmisen tunnekokemus otetaan todella niin, että hän kokee tullessaan kuuluksi ja ymmärretyksi. TunteVa®-toimintamallin tavoite on parantaa muistisairaanhoidon ihmisen omanarvontuntoa ja vähentää näin ahdistusta. Häneen luodaan arvostava luottamussuhde.

Tunteet ja tarpeet kuullaan. Kun ihmiseen saadaan yhteys, syntyy luottamus. Ihmistä on helpompi auttaa eikä hän jää yksin. Muistisairaanhoidon ihmisen identiteetti vahvistuu, jolloin hän jaksaa olla enemmän läsnä nykyhetkessä.

VUOROVAIKUTUSKEINOILLA LUODAAN YHTEYS IHMISEEN

Muistisairaaseen ihmiseen luodaan luottamussuhde TunteVa®-toimintamallin sanallisten ja sanattomien vuorovaikutuskeinojen avulla. Keinoja käytetään sairauden vaiheen mukaisesti: alkuvaiheessa enemmän sanallisia, myöhemmin sanattomia keinoja, kun ihmisen on vaikeampi tuottaa ja ymmärtää puhetta.

- Keskitetään ja ollaan läsnä juuri hänelle, jätetään omat mielipiteet taka-alalle.
- Ymmärretään käyttäytymisen syitä: pohditaan, mitä ihminen tarvitsee ja kaipaa, miksi hän toimii niin kuin toimii.

” Tunteet ja tarpeet kuullaan. Kun ihmiseen saadaan yhteys, syntyy luottamus. Ihmistä on helpompi auttaa eikä hän jää yksin.

- Peilataan, myötäillään sanattomasti hänen tunnetilaansa ilmein, katsein, elein, asennoin, äännähdyksin.
- Käytetään ei-uhkaavia sanoja ja kysymyksiä: syiden ja faktojen sijasta autetaan häntä kuvailemaan tunteitaan ja jatkamaan samalla keskustelua.
- Muotoillaan uudelleen se, mitä ihminen sanoo, kerrotaan se toisin sanoin.
- Autetaan ihmistä ajattelemaan asioiden ääripäitä ja vastakohtia: Oletko joskus ollut hyvin onnellinenkin? Mikä on ollut elämässäsi kaikkein pahinta tai parhainta aikaa?
- Puhutaan samaan tapaan epätarkasti kuin hänkin: ovatko ne taas täällä, se harmittaa sinua.
- Myötäillään katseella tunnetta ja etsitään yhteys häneen katsomalla.
- Käytetään samaan aistiin viittaavia sanoja kuin hänkin: siltä näyttää, kuulostaa, tuntuu.
- Käytetään lämmintä, turvallista äänensävyä.
- Etsitään sopiva tapaa koskettaa, myötäillään ihmisen tunnetilaa kosketuksella.

- Herätetään tunteita musiikin avulla, esimerkiksi hyräillen ja laulellen.
- Autetaan häntä muistelemaan vanhoja tunnekokemuksiaan: Millaista oli silloin?

TUNTEET OVAT TOTTA IHMISELLE ITSELLEEN

Muistisairaus muuttaa ihmistä. Hän tekee päätelmiä, muistaa ja tekee asioita toisin kuin ennen. Hän kokee asiat tavallaan, tunteiden ja tarpeiden kannalta. Jotkut ennen niin tärkeät asiat voivat lakata kiinnostamasta kokonaan. Toisten tarjoamat totuudet eivät ehkä kosketa häntä niin kuin aikaisemmin. Kun järkipurustelut eivät tavoita ihmistä, on aika siirtyä tunnevuorovaikutukseen. Tunnevuorovaikutusta kannattaa käyttää etenkin, jos ihminen on tunnekuohun vallassa, esimerkiksi huolissaan, surullinen tai vihainen. Empaattinen, surullinen tai vihainen. Empaattinen, tunteita myötäelävä ja ymmärtävä tapa toimia sopiikin kaikenlaiseen vuorovaikutukseen. Se merkitsee sitä, että kiinnostuu toisesta ihmisestä, välittää



Jotkut ennen niin tärkeät asiat voivat lakata kiinnostamasta kokonaan.

häneistä eikä ainoastaan peilaa hänen mielialojaan.

Muistisairas ihminen voi vaistomaisesti sulkea asioita pois mielestään tai ei vain muista niiden oikeaa laitaa. Se, mitä hän sanoo, voi kertoa enemmän siitä, mitä hän toivoo tai pelkää, kuin siitä, mitä todella on tapahtunut, tehty tai sanottu. Toisten ihmisten tapa ymmärtää ja ilmaista asiat voi loukata, masentaa häntä tai mennä aivan yli ymmärryksen. Kukaan ei halua kuulla olevansa väärässä, vainoharhainen tai nolanneensa itsensä. Onkin hedelmällisempää keskustella erilaisista tunteista ja näkökulmista asiaan kuin väitellä siitä, kuka on oikeassa. Omat tunteet ovat totta muistisairaalle ihmiselle itselleen eikä niitä voi siksi kiistää.

Muistisairas ihminen on tunneherkkä. Jos hänen näkemyksensä torjutaan, hän jää yksin niiden kanssa. Tunteiden välttely, torjuminen ja sivuuttaminen eivät ole hyviä keinoja toimia muistisairaiden kanssa. Jos ihmistä vaivaavia asioita ei käsitellä, ne palaavat yhä uudelleen hänen tietoisuuteensa. Luottamus sen sijaan lisääntyy, jos ihmistä kuunnellaan ja selvitetään, miten hän kokee asiat. Ahdistus helpottaa, kun ihminen voi puhua juuri nyt tärkeistä tunteistaan, ja joku haluaa jakaa hänen kanssaan ne. Kuulluksi tuleminen vahvistaa ihmistä, jolloin hän jaksaa olla paremmin läsnä nykyhetkessäänkin.

Empaattinen henkilö pyrkii ottamaan vastaan toisen ihmisen näkemyksen sellaisena kuin hän sen kokee. Kukaan ei kuitenkaan voi

täysin ymmärtää, miltä toisesta ihmisestä tuntuu. Kun kiinnostuu toisesta ihmisestä ja hänen tarinastaan, eläytyy hänen tapaansa kokea asiat. Jos ihminen kertoo, että hänen kotonaan on käyty ja viety tavaroita, on paikallaan miettiä, miltä itsestä tuntuisi, kun omaan kotiin olisi murtauduttu. Kun luottamus syntyy, ihmisellä on varmuus, että häntä halutaan ymmärtää. Vilpittömän arvostavasti toimiva henkilö ei voi loukata ketään. Ihmisen kokemuksen asioista voi ottaa arvostaen vastaan, vaikka olisikin toista mieltä.

EI VÄÄRÄÄ TIETOA EIKÄ AHDISTAVAA TOTUUTTA

Muistisairaalle ihmiselle ei kannata valehdella. Pohjimmiltaan hän tietää, miten asiat ovat ja hämmentyy saadessaan väärää tietoa esimerkiksi sukulaisistaan ja kodistaan. Sairauden edetessä käy vähitellen niin, että nykyinen ja mennyt alkavat sekoittua ihmisen mielessä. Menneisyyden muistot nousevat kirkkaana mieleen varsinkin, jos nykyhetki ei tarjoa mitään tuttua, tunteisiin ja tarpeisiin vetoavaa. Olennaista on tehdä havaintoja hänestä: katsoa, kuunnella ja tunnistaa tunne, jota hän ilmaisee ja keskustella siitä. Muistisairas ihminen voi haluta itse tietää, miten asiat ovat, jolloin hänelle kerrotaan totuus. Saman asian voi kertoa monella tavalla. Kerrottu totuus ei saisi kuormittaa. Helposti totuuden kertominen vain hämmentää tai

” Läheisen kuoleman tuottamaa surua on tärkeää käsitellä, eläähän muisto poismenneestä läheisestä vahvana.

loukkaa tai tekee muuten onnettomaksi. Kukkaiskielellä kerrottua asiaa on vaikea ymmärtää. Toisaalta, jos muistisairas ihminen saa päivittäin kuulla uutena saman ikävän asian, hän ahdistuu joka kerta uudelleen. Tietoa tärkeämpää on käsitellä asioihin liittyviä tunteita muistellen edesmenneitä läheistä tai aikaa lasten ja perheen kanssa. Toisaalta ihminen voi helpotua kuullessaan pelottavien tapahtumien, esimerkiksi perheriitojen, olevan menneisyyttä ja olevansa turvassa. Läheisen kuoleman tuottamaa surua on tärkeää käsitellä, eläähän muisto poismenneestä läheisestä vahvana.

TUETAAN IHMISEN OMANARVONTUNTOA

Muistisairaus ja erityisesti se, että henkilöä kohdellaan sairaana, heikentää ihmisen käsitystä itsestään. Jos vuorovaikutus toisten kanssa kuihtuu, muistisairas ihminen voi miettiä, kuka hän oikein on. Silloin on kyse muustakin kuin omasta nimestä. Ihmistä voi tukea kertomalla hänelle kaikin

tavoin, mitä kaikkea hän on: mukava juttukaveri, puoliso, isä, isänsä poika, ukki, lieksalainen, entinen yrittäjä, sipulinkasvattaja, sään ennustaja, innokas mökkiläinen, hyvä grillaaja, hamsteriharrastaja, köyhien ystävä, kovaa ja korkealta laulava, tulisten löylyjen ystävä. On tärkeää selvittää myös se, millaisena ihminen toivoo toisten näkevän hänet ja pyrkii vastaamaan hänen tarpeisiinsa.

IHMINEEN EI TUNNE OLEVANSA SAIRAS

Jokainen, myös muistisairas, ihminen tarvitsee lähimmäisen, joka kohtelee tasa-arvoisesti, inhimillisenä olentona ja auttaa säilyttämään oman arvokkuuden. Muistisairas voi pitää erityisen tärkeänä muistaa ja tietää asioita. Silloin päivän lehti, kalenteri ja radion kuunteleminen ovat tärkeitä muistamisen välineitä. Asioiden muistaminen ja muisteleminen toisten kanssa voi olla mukavaa, mutta se ei ole itsetarkoitus, vaan lämmin ja pakoton yhdessäolo. Lähipiiri voi tehdä

karhunpalveluksen kertomalla muistisairaalle ihmiselle ”varmaa tietoa” hänen sairaudestaan. Itse tieto unohdetaan nopeasti, mutta tunne jää, esimerkiksi niin, että kertojan omat pelot ja ennakkoluulot välittyvät sairastuneelle herättäen ahdistusta. Muistisairaat eivät välttämättä tunne itseään sairaksi eivätkä siten kaipaa hoitajaa. Etenkin sairauden alkuvaiheessa jatkuva sairaudesta ja hoidosta puhuminen on loukkaavaa. Toki ihminen voi kaivata hoivaajaa ja asioista tietävää ihmistä turvakseen. Fyysisen terveydentilan havainnointi sekä oireiden seuraaminen ja hoitaminen on tärkeää, koska ihminen ei aina osaa kertoa oireistaan tai niitä ei oteta todesta.

ANNETAAN ARVOSTUSTA JA KULJETAAN RINNALLA

Muistisairaudet etenevät yksilöllisesti. Ihminen saattaa olla vuosia samassa sairauden vaiheessa. Jollakin ei ole sairauden tunnetta ollenkaan, eivätkä he pidä itseään erityisen huonomuistisina. **Muistisairauden alkuvaiheessa** ihminen on läsnä nykyhetkessä, vaikka vanhat asiat voivat olla mielessä. Hän kaipaa arvostusta ja saattaa vaatia paljon itseltään. Hän odottaa jämptiä ja kunnioitettavaa käyttäytymistä myös muilta, mutta ei pysty itse toimimaan vastavuorovuoroisesti. Hän yrittää hallita elämäänsä ja saattaa torjua muistamattomuutensa ja omat tunteensa heikkouden merkinä. Tunteet voivat

olla kuoleman ja hylätyksi tulemisen pelkoa ja häpeää siitä, ettei kykene toimimaan kuten ennen. Henkilö saattaa syytellä ja epäillä toisia, peitellä muistikatkojaan ja kertoa asioistaan peiteltysti. Sekavassa olotilassa paras apu on luotettava ihminen, joka ei paljasta henkilön mahdollisesti kertomia ns. peitetarinoita, vaan toimii hienotunteisesti ja luotettavasti, kuunnellen ja keskustellen. Kun muistisairaudesta etenee, henkilön **ajan ja paikan taju** heikkenevät. Tunteet ja tarpeet nousevat keskiöön. Ihminen liikkuu ajoittain menneisyyden mielikuivissa toisessa ajassa ja paikassa. Jokin nykyhetken asia, esimerkiksi avuttomuuden kokemus, herättää vanhat avuttomuuden tunteet lapsuudesta. Hän tarvitsee ymmärtäväisen ihmisen, joka osaa irrottautua nykyhetkestä kulkemaan rinnalla ja tukemaan häntä.

VETÄYTYJÄ RAKENTAA ITSEÄN MUISTOJEN AVULLA

Vetäytyminen menneeseen on muistisairaana ihmisen vaistomainen yritys koota itseään henkisesti. Kun uudet asiat eivät jää mieleen, menneisyyden tunnemuistot vahvistuvat. Nykyhetki ei ehkä tarjoa hänelle mitään hyvää eikä tuttua kuten mielekästä keskustelua itselle tärkeistä asioista. Täydellinen vetäytyminen voi olla merkki, että ihminen haluaa olla kokonaan osallistumatta. Henkilö voi pelätä epäonnistuvansa tai tulevansa nolatuksi.



” Vetäytyminen
menneeseen on
muistisaira
ihmisen
vaistomainen
yritys koota itseään
henkisesti.

Hän ei osaa suuntautua asiaan, josta puhutaan, koska sanat ja lauseet tuntuvat vierailta. Ihminen lohdutuu ja vahvistaa itseään yhä enemmän omien muistikuvien avulla. Ihmisellä voi olla myös selvittämättömiä asioita, jotka tunkevat vuosikymmenien jälkeen tietoisuuteen vaatiensa tulla käsitellyiksi. Muistisairas voi elää menneisyyttä nuoruuden tai lapsuuden ajassa. Tapahtumista on pitkä aika, mutta asioista puhuminen on tarpeellista ja helpottavaa. Jos ihminen kokee olevansa toisessa ajassa ja paikassa, häntä ei kannata väkisin palauttaa nykyhetkeen, vaan keskustella asioista tunteiden tasolla. Muistoihin voi sekoittua toiveita ja pelkoja, mutta ne kertovat silti ihmiselle ajankohtaisista tunteista, joilla on merkitystä hänelle juuri sillä hetkellä.

IHMINEN TOIMII OMALTA KANNALTAAN MIELEKKÄÄSTI

Muistisairas käyttäytyy omalta kannaltaan katsoen mielekkäästi, järkevästi ja asianmukaisesti. Hänen käyttäytymiselleen on siis syy, joka kannattaa selvittää. Aina syy ei selviä. Syy voi olla jokin fyysinen vaiva tai tarve kuten nälkä, wc-hätä, kipu ja särky. Usein syy on henkisempi asia kuten pelästyminen tai harmistuminen. Voi olla riitoja ja väärinkäsityksiä, jotka huolesttavat. Se, miten toiset kohtelivat tai itse toimi aikoinaan, voi vaivata edelleen. Kannattaa kysyä ihmiseltä, mitä hän tarvitsee. Muistisairas ihminen voi ilmaista ajankohtaisia tunteitaan ja tarpeitaan myös vertauskuvallisessa muodossa. Silloin jokin esine, paikka, henkilö, sana, lause tai asia voi tulla erityisen tärkeäksi ihmiselle. Selvittäään, mitä tämä asia merkitsee juuri hänelle itselleen. Esimerkiksi korut voivat edustaa naisellisuutta, tyyny lasta, ruoka äidin rakkautta, kävelykeppi metsästysasetta, sanomalehti sivistystä, lautasliina matkalippua tai kristallikruunu arvokasta asiaa. Lettipäinen nainen voi olla aivan kuin sisar tai koulukiusaaja.

Sairauden edessä **liike alkaa korvata puhetta**. Kun ihminen ei puhu, vaan liikkuu tai toistaa samaa liikettä, häneen saa parhaiten yhteyden myötäilemällä liikettä. Se onnistuu, kun etsii sopivan kosketuksen, katseen ja äänensävyyn. Muistisairas tarvitsee tukijan, joka osaa viestiä ilman sanoja,

haluaa ymmärtää häntä ja koettaa vastata hänen tarpeisiinsa. Muistisairauden edessä ihminen saattaa **kääntyä sisäänpäin**. Silloin häntä kannattaa herätellä lempeästi puhellen, esimerkiksi vetoamalla aisteihin tarjoamalla häntä miellyttäviä katseita, ääniä, tuoksua ja kosketusta. Jos luottamus on luotu aikaisemmin, yhteys sairastuneeseen on mahdollista säilyttää loppuun asti.

Tampereen Kaupunkilähetys ry:n TunteVa-hoitajakyselyn (Pohjavirta 2012) mukaan menetelmästä hyötyvät niin muistisairaavat kuin heidän kanssaan toimivatkin. Vastaajat (308) kokivat oman kärsivällisyytensä ja toimintavarmuutensa parantuneen menetelmän käytön tuloksena, minkä lisäksi he itse kokivat tekevänsä oikein ja haluavansa edelleen toimia muistisairaiden ihmisten kanssa. Muistisairaiden ihmisten vuorovaikutuksen laatu parani, he tulivat kuulluiksi ja heidän omanarvontuntonsa parani. ■

Hillervo Pohjavirta

Kirjallisuus

Pohjavirta, Hillervo. 2012. Onko tänään eilen? TunteVa-opas muistisairaita hoitaville. Tampere: Tampereen Kaupunkilähetys ry.

Pohjavirta, Hillervo. 2012. TunteVa-työkentelyn vaikutuksia koulutettujen kokemana. Tampereen Kaupunkilähetys ry. (sisäinen raportti).

LIITTEET

KYMMENEN TEEMAA RYHMIIN

Ohjaajalla on hyvä olla aina ideoita takataskussaan. Matkat, autot, nimet, vuodenaajat, elämäntavat ja -kokemukset, työ, lemmikit, miehet, naiset ja ystävyys ovat teemoja, joista ihmiset keskustelelevat yleensä mielellään. Ohjaaja saa kerralla käyttöön vain joitakin ideoitaan. Pää tarkoituksena on herättää teemaan liittyviä tunteita, jotta niistä voidaan keskustella ryhmässä.

TEEMA 1: MATKAT JA MATKUSTAMINEN

Matkailuun liittyy tunteita, joista toiset pitävät ja toiset eivät: jännitystä, yllätyksiä, rentoutumista ja uuden oppimista. Matka voi olla huippuhetki tai arkinen välttämättömyys. Läh- töön ja paluuseen sisältyy haikeutta, iloa ja helpotusta. Muistellaan onnis- tuneita ja kurjia matkoja. Pohditaan, kumpi on tärkeämpää, olla matkalla vai päästä perille. Aiheen voi rajata pelkkiin lentomatkoihin tai mum- molareissuihin. Osallistujissa voi olla jatkuvasti muuttaneita, ulkomailla asuneita, maailmanmatkaajia, noja- tuolimatkajia, kaukokaipuun viemiä

ja ikänsä kotikulmilla pysytelleitä. Ohjaaja innostaa erilaisia osallistujia kertomaan matkojen merkityksestä itselle ja vetää näkemykset yhteen.

- **Kysymykset:** Miltä tuntuu läh- teä matkalle ja palata sieltä? Onko sinulla ikävä kotiin vai maailmalle? Mitä pakkaisit mukaan matkalle tai ”autiolle saarelle”? Miten olet matkustanut? Mitä voi tehdä, jos ei pääse matkalle? Mitä matkalla oppii? Onko tärkeämpää olla matkalla vai päästä perille? Onko ”oma maa mansikka ja muu maa mustikka”?
- **Musiikki:** Meksikon pikajuna, Len- täjän valssi, Kulkukauppias, Niin

kuin muuttolintusen tie, Synnyinmaan laulu, Nyt tuulet nuo viestin jo toivat, Matkustan ympäri maailmaa, Eviva Espanja.

- **Tekemistä:** Etsitään tutut paikat kartalta, muistellaan matkareittejä, pakataan matkalaukku.
- **Tarvikkeet:** Kuvia kulkuvälineistä, lomakuvia, postikortteja, kartoja, karttapallo, laukku.

TEEMA 2: AUTOT JA AUTOILU

Autoiluun voi liittyä luopumisen tuskaa ja surua, mutta myös loistavia muistoja ajasta menevänä, vastuullisena ja arvostettuna kuljettajana. Riippumattomuus ja vauhdin hurma liittyvät myös autoiluun. Autoaihe voi saada miehet kokemaan, että heitä arvostetaan osallistujina. Autoiluun vihkiytymätönkin saattaa innostua kertomaan näkemyksiä autoista ja autoilusta. Auto voi olla yhdelle tärkeintä maailmassa, toiselle saastuttava peltilehmä. Teemaksi käyvät myös kulkuvälineet ja liikenne sääntöineen.

- **Kysymykset:** Onko autolla ajaminen sinulle tärkeää? Mitä ajatuksia autot herättävät sinussa? Mikä autoilussa on parasta tai kurjinta? Onko sinulla ollut auto? Millaisella autolla haluaisit ajaa, minkä merkisellä? Mitä silloin voi tehdä jos ei voi itse ajaa? Mistä tietää, että auto on hyvä? Miten liikenteessä pitäisi käyttäytyä?

- **Musiikki:** Liikennelaulu, Bensaa suonissa, Daa-Daa, Autotyttö, Huomenta Suomi, Rekkamies, Linja-autossa on tunnelmaa, Aja hiljaa isi.
- **Tekemistä:** Kuvitellaan autoasioita: turvavyö, avaimella käynnistys, kaasutus, ohitus.
- **Tarvikkeet:** Pikkuautot, automainokset, autonmerkit.

TEEMA 3: ETUNIMET JA OMA NIMI

Oma nimi on ihmiselle aina erityinen. Pyydetään osallistujia kertomaan nimensä. Keskustellaan siitä, miltä tuntuu olla sen niminen kuin on. Keskustellaan siitä, mitä kunkin nimi merkitsee (ohjaaja selvittää sen etukäteen). Pohditaan sanontaa ”Ei nimi miestä pahenna, ellei mies nimeä.” Ohjaaja kartoittaa osallistujien erilaiset näkemykset nimistä ja niihin liittyvistä tunteista ja vetää ne yhteen.

- **Kysymykset:** Miltä tuntuu olla (esimerkiksi) Marjatta? Miltä tuntuu kun sinua kutsutaan lempinimelläsi? Tiedätkö, mitä oma nimesi merkitsee? Minkä nimen ottaisit, jos saisit valita? Minkä nimisiä tärkeät ihmiset ovat (äiti, isä, sisaret, puoliso, lapset)? Minkä nimen ottaisit nyt itse tai antaisit vieruskaverillesi? Ottaisitko puolison sukunimen?
- **Musiikki:** Aila, Maruzzella, Lazzarella, Oili kai tankkaat täällä sä taas, Veikko Nieminen.
- **Tekemistä:** *Omat nimikirjaimet:*

Kirjoitetaan oman nimen etukirjaimet sormella ilmaan (toiset arvaavat), tarralle tai pahville ja laitetaan ne rintaan. Ohjaaja voi myös tehdä etukäteen kirjaimet, joista valitaan omat. *Liftataan:* Nostetaan peukalo pystyyn, kerrotaan oma nimi ja se, minne ollaan menossa: ”Minä olen Marja ja menossa Lahden kisoihin.” *Nimet ja mieleiset asiat:* Sanotaan oma nimi ja tekeminen: Minä olen Kirsi ja pidän kirjailemisesta. Niilo pitää nakeista. Martti viihtyy mato-ongella. *Kuva omasta nimestä:* Piirretään tai kirjoitetaan lapulle se, mitä ihmisen etu- tai sukunimi merkitsee. (Marjan lapussa on marjan, Tapion metsän kuva). Mukaan voidaan liittää ihmisen käden, sormen tai jalanjälki, joka on tehty valokuvaamalla tai painamalla.

- **Tarvikkeet:** värikästä pahvia, taralappuja, paksuja tusseja, sakset, mustetta ja paperia.

TEEMA 4: VUODENAJAT: KEVÄT

Vuodenaika-aihe on aina ajankohtainen aihe. Keskustellaan siitä, miltä vuodenaika näyttää, kuulostaa, tuntuu? Keskustellaan vuodenaikojen tarpeellisuudesta ja luonnon tapahtumista eri vuodenaikoina. Kartoitetaan vuodenaikoihin liittyviä tunteita ja tarpeita. Mitä osallistujat ajattelevat, tekevät, toivovat, tarvitsevat keväällä/kesällä/syksyllä/talvella? Keväällä laitetaan paikkoja kuntoon, kuunnellaan

ja katsellaan luontoa, odotetaan kesää? Mitä ajatuksemme vuodenaajoista ja niiden vaihtelusta kertovat tunteistamme ja tarpeistamme – odotammeko aina jotain, mitä ei vielä tai enää ole? Aiheeksi voi ottaa myös pelkät linnut tai kasvit.

- **Kysymyksiä:** Tarvitaanko vuodenaikoja? Mikä on lempivuodenaikasi? Oletko kevätihiminen? Mitä asioita voi tehdä keväällä? Mitä ajattelet keväällä? Mitä odotat keväältä, mitä et? Onko jokin kevät, joka on jäänyt erityisesti mieleesi? Miltä puu, pupujussi tai ihminen näyttää eri vuodenaikoina?
- **Musiikki:** Talitintti maaliskuussa, Peipon pesä.
- **Tekemistä:** Istutetaan kasveja kuvitellusti ja oikeasti (rairuohoa).
- **Tarvikkeet:** oksia, rairuohoa, aurinkolasit.

TEEMA 5: TERVEET ELÄMÄNTAVAT: RUOKA JA UNI

Elämäntavat vaikuttavat hyvinvointiin. Mikä sopii yhdelle, ei käy toiselle. Käsitys siitä, mikä on terveellistä, vaihtelee aikakausittain. Keskustellaan omista tottumuksista ja siitä, mikä on itselle ja yleensä ihmiselle hyväksi nukkumisen ja syömisen osalta. Ohjaaja kartoittaa osallistujien hyviksi havaitsemat tavat ja kokoaa ne yhteen. Pohditaan, mitä hyötyä ja harmia hyvistä elämäntavoista on. Pohditaan tuttuja

sanontoja: omena päivässä pitää lääkärin loitolla, mennään munalla töihin ja uni ei mene nuorena miehessä hukkaan.

- **Kysymykset:** Mitä tarvitset, että voit hyvin? Millaisia tottumuksia sinulla on? Millainen olo sinulla on, kun on syönyt ja nukkunut sopivasti? Onko helppoa elää terveellisesti? Mitä voi tehdä, jos ei pysty elämään terveellisesti? Mitä voi tehdä, jos ei voi enää harjoittaa paheitaan?
- **Musiikki:** Ei tippa tapa ja ämpäriin ei huku, Popsi popsi porkkanaa.
- **Tekemistä:** Hyvät elämäntavat kootaan julisteeksi. Sanotaan ringissä toiselle: Annan sinulle hyvän tavan ja se on (jokin hyvä tapa: hampaiden peseminen). Tänään haluan ainakin (tehdä jotain: ulkoilla). Toivotan sinulle (millaisia: makoisia) unia. Annan sinulle terveellisen herkukupalan ja se on (jotain syötävää: omena).

TEEMA 6: TYÖ JA AMMATIT

Työ on tärkeä asia suomalaisille. Se tuo toimeentuloa, jatkuvuutta, iloa ahkeruudesta, mutta myös syyllisyyttä ja paineita, jos työtä ei saa, työt loppuvat, työ ei ole ollut mieleinen, se ei valmistu, jälki on huonoa tai työtä ei arvosteta. Mietitään, miltä tuntui olla töissä ja mitä työ on merkinnyt itselle. Voidaan keskustella siitä, milloin työ on tehty riittävän hyvin. Pohditaan

sanontaa ensin työ, sitten leikki. Tee-maksi voi ottaa myös ensimmäisen työpaikan, jonkin perinteisen ammatin (opettaja, lääkäri, poliisi, palomies) tai ammatin, jossa olisi halunnut toimia.

- **Kysymykset:** Mitä sana työ tuo mieleesi? Tarvitseeko ihminen työtä? Onko työ ollut tärkeää sinulle? Miltä tuntui käydä työssä? Miltä tuntui saada työ valmiiksi? Mikä neuvoksi, jos ei voi tehdä työtä? Mikä työssä on hausointa, mikä ikävintä? Neuvooko työ tekijäänsä? Aiheuttaako työ ihmiselle huolta? Saako työllä rikastua? Kuuluuko työstä saada aina palkkaa? Entä jos työllä ei elä? Milloin voi olla ylpeä työstään? Onko ihmisen aina tehtävä parhaansa? Minkä ammatin valitsisit nyt? Mitä tekisit, jos olisit poliisi / sairaanhoitaja?
- **Musiikki:** Tee työtäs laulellen, Pikku poika posteljooni, Sisar hento valkoinen, Mä joka päivä työtä teen, Reippahasti lietsomaan, Työtä työtä työtä tehdään.
- **Tekemistä:** Ihminen esittää ammatia tai työtehtävää ilman sanoja (pappi, kirvesmies, laulajatar). Kuvitellaan jokin työtehtävä (ikkunanpesu) ja jokainen kertoo yhden asian, mitä pitää tehdä.
- **Tarvikkeet:** Kuvia erilaisista ammasteista ja työvälineistä, vanha tilinauha, työkaluja ja vaatteita.

TEEMA 7: ELÄMÄN- KOKEMUKSET JA ELÄMÄNTAITO

On tärkeää keskustella viimeistään nyt merkittävistä elämäkokemuksista, hyvistä ja huonoista. Ohjaaja ymmärtää, että osallistujat saattavat kertoa myös väkivallasta ja elämänhallinnan ongelmista. Ohjaaja kuuntelee myötätuntoisesti, sanoittaa ja vetää yhteen kokemukset. Ohjaaja voi pyytää osallistujalle neuvoja ja rohkaisuja ryhmältä. On voinut olla paljon pahaa, mutta aina on myös hyvää. Hyviin asioihin päästään, kun annetaan ensin tilaa ahdistukselle. Ryhmässä on kovia kokeneita ihmisiä ja niitä, joille ei ole sattunut mitään ikävää. Ohjaaja varmistaa, että jokainen tulee kuulluksi. Yhdessä mietitään ja kootaan hyviä elämänohjeita.

- **Kysymyksiä:** Miten ihmisen kannattaa elää, että hän voisi olla onnellinen? Millaista elämäsi on ollut, mikä on erityisesti jäänyt mieleesi? Mikä on ollut parasta tai pahinta? Miltä tuntui, kun sinua lyötiin, kun vanhemmat joivat, jouduit pois kotoa, kun kiusaaminen loppui, pääsit kouluun, sait oman kodin ja vanhemmat? Oliko joskus niinkin, että sinua ei kiusattu? Mistä sait silloin voimia? Mitä ihminen voi tehdä, jos hän kohtaa monia vastoinkäymisiä peräkkäin? Mitä voi tehdä, kun toiset tekevät pahaa tai on itse tehnyt pahasti? Miten me täällä ryhmässä voisimme auttaa

häntä tai sanoa hänelle, kun hänellä on tästä asiasta paha mieli? Onko elämässäsi ollut hyviäkin asioita? Sano asia, joka tekee tai on tehnyt sinut onnelliseksi elämässä? Miten neuvoisit nuorta henkilöä elämään elämää?

- **Musiikki:** Elämä on kaunis, Rakastan elämää, Silirimpsis, Elämälle kiitos.
- **Tekemistä:** Osallistujat valitsevat kortin, joka kuvaa heidän elämäänsä. Kuva elämänlangasta, kukasta jonka köynnöksille sijoitetaan ihmisten antamat elämänohjeet.
- **Tarvikkeet:** Kuvakortteja, mielmäkortteja, elämänohjeita, kuva elämänlangasta.

TEEMA 8: KISSAT JA KOIRAT

Kissat ja koirat herättävät tunteita ihmisissä ja täyttävät myös heidän tarpeitaan. Yhdelle kissa tai koira on uhka, toiselle tuki ja turva ja ilon lähde. Koira voi olla uskollinen ystävä ja vahti, pelastajasan-kari, joka ymmärtää puhetta ja oppii helposti. Kissa on itsenäinen, vilpitiön ystävä ja hyödyllinen hiirenpyydystäjä. Ohjaaja kartoittaa kissaa ja koiraan koskevat näkemyksiä ymmärtäen, että ne kertovat myös osallistujien omista tunteista, toiveista ja peloista. Muistellaan tuttuja kissoja ja koiria ja miltä tuntuu rapsuttaa niitä. Muistellaan satujen sankareita, neuvokasta Lassie-koiraa ja kekseliästä Saapasjalkakissaa.

Pohditaan kissa- ja koira-aiheisia

sanontoja: Nostetaan kissa pöydälle. Laitetaan mirri kaulaan. Kukas kissan hännän nostaa, ellei kissa itse? He ovat kuin kissa ja hiiri tai kissa ja koira. Omat koirat purivat. Ei haukkuva koira pure. Pääsi kuin koira veräjistä. Aiheeksi voi ottaa pelkän kissan tai koiran.

- **Kysymykset:** Oletko kissa- vai koiraihminen? Tarvitaanko kissoja ja koiria? Ovatko ne tärkeitä sinulle? Mitä kissat/koirat merkitsevät sinulle? Millaisia kissat ja koirat ovat, mikä niissä on parasta, mitä ne antavat ihmiselle? Mitä kissa tai koira tarvitsee hoitajaltaan?
- **Musiikki:** Mustan kissan tango, Kissan polkka, Oi katsohan vaari tuota hauvaa, Kissojen yö.
- **Tekemistä:** Keksitään sopivia nimiä kissanpojille kissanristiäisiä varten. Kysytään, onko koira kotona. Syöhdään Kis Kis -karkkeja ja Kissankielii tauolla.
- **Tarvikkeet:** pala turkista, joka muistuttaa kissaa, kuvia kissoista tai koirista.

ABC kissa kävelee

A B C kissa kävelee
tikapuita pitkin taivaaseen
A B C hiiri ajelee
pikkuisissa rattahissa
eipä niihin mahdu kissa
A B C hiiri ajelee

Onko koira kotona?

Onko koira kotona? Miesten kanssa metsällä.
Onko koira kotona? Naisten kanssa navetassa.

Onko koira kotona? Kopissansa nukkumassa.

Onko koira kotona? On. Hau, hau

Laitetaan sormet niin, että ne kosketavat toisiaan. Toinen laittaa sormensa väliin jäävään rakoon ja kysyy, onko koira kotona, ja toinen vastaa lorun mukaisesti. Viimeisellä kerralla vastaaja laittaa kädet yhteen niin, että kysyjän sormi jää käsiin väliin.

TEEMA 9 NAISENA JA MIEHENÄ OLEMINEN

Sukupuoli on tärkeä osa ihmisenä olemista. Tunteet ja tarpeet liittyvät kiinteästi keskusteluun miehistä ja naisista. On odotuksia, ihanteita ja rajoituksia. Keskustellaan siitä, millaisia ollaan tai pitäisi olla, miltä tuntuu olla nainen tai mies, mitä mieleistä tai vaativaa rooliin liittyy: ”Mies se tulee räkänokastakin, vaan ei tyhjännaurajasta.” Aiheeksi voi ottaa aluksi pelkät miehet tai naiset. Keskustelu voi nostaa esille monia näkemyksiä naisten ja miesten tehtävistä, myös samaa sukupuolta olevien suhteista. Ihminen voi kaivata naisellisia tai miehekkäitä asioita elämänsä. Ohjaaja kokoaa yhteen erilaiset näkemykset.

- **Kysymykset:** Mitä asioita tulee mieleesi, kun sanotaan sana nainen (tai mies)? Millaista on olla nainen, mitä hyvää siinä on? Onko sinulle tärkeää olla mies tai nainen? Mitä saa tehdä, ei saa tehdä tai mitä hänen kuuluu

tehdä, kun hän on mies tai nainen?

- **Musiikki:** Kaiken takana on nainen. Ennen oli miehet rautaa.
- **Tekemistä:** Havainnollistetaan naiseen / miehiin, tyttöihin / poikiin liittyviä asioita.
- **Tarvikkeet:** Kuvia kuuluisista naisista ja miehistä.

TEEMA 10: YSTÄVÄT JA YSTÄVYYS

Ihmisellä on voinut olla vuosien varrella monenlaisia ystäviä: lapsuuden ystäviä, sukulaisia, opiskelu- tai työtovereita ja harrastuskavereita. Yhdellä on ollut monia ystäviä, toisilla vain yksi ystävä tai ei ketään. Sanotaan, että ystävän seurassa on hyvä olla. Ystävä ymmärtää, auttaa ja on myötätuntoinen, toimii epäitsekääsi ja luotettavasti. Sanotaan, että avoimet ihmiset tapaavat erilaisia ihmisiä kuin itse ovat. Ulospäin suuntautuneet tutustuvat samanlaisiin kuin itse ovat. Pohditaan, mistä ystävän tuntee ja muistellaan omia ystäviä. Mietitään, mihin ystäviä tarvitaan ja mitä voi tehdä, jos sukset menevät ristiin ystävän kanssa tai ystävä jättää.

- **Kysymykset:** Mistä tietää, että toinen on ystävä? Millaista on olla ystävän kanssa? Millaisia ystäviä sinulla on ollut? Onko ystävä aina ihminen? Tarvitseeko ihminen ystäviä? Mitä ystävältä voi odottaa? Mitä ystävän kanssa voi tehdä? Millainen ystävä itse haluaisit olla toiselle? Oletko joskus riidellyt ystävän kanssa? Mitä voi tehdä, jos

ystävä pettää? Mitä voi tehdä, jos ei ole ystäviä? Onko ihminen yksinäinen, jos hänellä ei ole ystäviä?

- **Musiikki:** Mistä tunnet sä ystävän, Ystäväni on kuin villasukka
- **Tekemistä:** Sanotaan toiselle: Minä olen- (millainen: karvainen) tyyppi ja tahdon olla ystäväsi.
- **Tarvikkeet:** ystäväni -kirja tai värssyvihko.

Sun ystäväsi omasi

Sun ystäväsi omasi / Mä aina olla

tahtoisin

En koskaan olla tahtoisin / Sulle usko-

ton tai petturi

Se oisi ainoon iloni / Jos aina oisit

luonani

Jos kuolo sinut korjaisi / Niin murhe

minut murtaisi

(Jos ystävään et olekaan, niin lue joka

toinen rivi vaan)

Ystävyys on kuin pikkuinen ukko

Ystävyys on kuin pikkuinen ukko,

jolla on taskussa avain ja lukko.

Sillä se sitoo ystävät yhteen,

niin kuin maamies pellolla lyhteen.

LOMAKKEET

OSALLISTUJAN ETUKÄTEISHAASTATELU

Perhe: Minkälainen lapsuuden perhe ja koti sinulla oli? Entä nykyään?

Elämäntapahtumat: Onko jokin asia elämässäsi vaikuttanut sinuun erityisen paljon?

Luonne: Millainen olet luonteeltasi? Viihdytkö seurassa vai yksin?

Arvostukset: Mitä asioita arvostat elämässä?

Mielitymykset: Millaisista asioista (esimerkiksi musiikista) ja ihmisistä pidät?

RYHMÄN SEURANTA

Päivämäärä: _____

Ohjaaja: _____

Osallistujat: _____

Teema: _____

Havaintoja vuorovaikutuksesta ryhmässä:

(osallistujien ilmaiset tunteet ja tarpeet, miten teema kosketti)

Tässä on vielä kehittämistä

Hyviä asioita

Muistettavaa ja ideoita seuraavalle kerralle

OHJAAJAN MUISTILISTA

RYHMÄN PERUSTAMISEN LIITTYVIÄ ASIOITA

- Järjestäjä: saatava apu, keneltä voi kysyä, yhteystiedot
- Ohjaajat: sitoutuminen, vastuuvuorot, aikataulut, teemat
- Osallistujien valinta: haastattelut, tutustuminen, valinta, informointi
- Ohjelma: tapaamisten teema, aika ja paikka, yhteystiedot
- Tiedotus: ryhmästä kertominen osallisille, muistuttelu
- Tilat: sopivuus, esteettömyys, sisäänpääsy
- Palaute: mitä palautetta ja keneltä kerätään

OSALLISTUJIEN HAASTATELU

- Perhe ja koti: Minkälainen perhe ja koti sinulla on tai oli lapsena, aikuisena ja nykyään?
- Luonne: Millainen olet luonteeltasi? Viihdytkö seurassa vai yksin? Miten suhtaudut uusiin asioihin?
- Elämä: Onko jokin asia elämässäsi vaikuttanut sinuun erityisen voimakkaasti?
- Harrastukset: Mitä asioita arvostat elämässäsi? Mitä olet harrastanut? Lempimusiikkisi?

- Ihmiset, joista pidät: Millaisten ihmisten kanssa haluat olla tekemisissä? Mitä toivot ryhmältä?

ENNEN KOKOONTUMISTA

- Teema: paneudu aiheeseen, mieti kysymykset, miten tunteita käsitellään tämän teeman kautta
- Tila: tarkista tila, tuolit, nimilaput, tarjoilu, soittopelit
- Valmistaudu toimintaan: tarvikkeet, musiikki, liike ym. ohjelma
- Osallistujat: muistuta osallistujia ryhmästä, auta osallistujia osallistumaan, esim. kuulolaite

RYHMÄN KULKU

- Aloitus: Ohjaaja toivottaa jokaisen tervetulleeksi – alkulaulu (laulun aloittaja – alkusanat (tervetulleeksi toivottaja) – ohjaaja kertoo päivän teeman ja kysymyksen
- Keskustelua tunteista – toiminnallinen hetki – väliaikatarjoilu – keskustelu jatkuu
- Lopetus: Yhteenvedo, ohjaaja vetää yhteen keskustelun – loppulaulu – ohjaaja päättää ryhmän ja kiittää osallistujia

RYHMÄN JÄLKEEN

- Ohjaaja kertoo saattajalle, mitä ryhmässä tehtiin ja miten meni
- Kysytään osallistujilta palaute ryhmäkerrasta
- Keskustellaan yhteisistä huomioista apuohjaajan kanssa
- Sovitaan seuraavasta kerrasta ja mietitään, miten toimitaan ensi kerralla

OHJAAJAN MUISTIINPANOT

- Päivämäärä, osallistujat (etunimet), aihe, ohjaajat
- Miten menivät: aloitus, keskustelu, ryhmän kulku, osallistujien välinen vuorovaikutus
- Yksittäiset osallistujat, tunteiden ja tarpeiden ilmaiseminen ja käsittely
- Ideat seuraavaa kertaa varten

TUNTEVA[®]N VUOROVAIKUTUS RYHMÄSSÄ

- Keskittyminen: jätä omat tunteet sivuun ja ole läsnä jokaiselle ryhmässä, havainnoi ja kuuntele
- Käyttäytymisen yhdistäminen tarpeeseen: mistä tarpeista osallistujien käyttäytyminen kertoo?
- Peilaaminen: myötäile osallistujia sanattomasti ilmein, elein ja asennoin
- Ei-uhkaavat sanat ja kysymykset: kysy tunteista, auta kuvailemaan, vältä syiden tai faktojen kyselyä
- Uudelleenmuotoilu: sano toisilla sanoilla hänen sanomansa asiat, tee yhteenvedoja

- Ääripää: kysy ääripäitä kuten milloin tai mikä on pahinta/parasta, ikävintä/hauskinta jne.
- Vastakohtat: auta kuvittelemaan asialle vastakohta: onko joskus ollut niinkin, että...
- Moniselitteisyys: puhu epämääräisesti kuten hänkin: niin sinä sanot, niinkö se meni, tuoko se on...
- Katse: etsi sopiva katseyhteys jokaiseen osallistujaan, myötäile osallistujan tunteita katseellasi
- Äänensävy: puhu lämpimällä, turvallisella ja selkeällä äänellä, myötäile tunnetta äänelläsi
- Vahvin aisti: käytä hänelle ominaisia aisti-ilmaisuja ja kysy, miltä asia näyttää, tuntuu, kuulostaa
- Kosketus: kätele osallistujat, kosketa hartioita, kosketa vieressä istuvia, laulakaa käsi kädessä
- Musiikki: herätä osallistujissa tunteita ja vastaa heidän tarpeisiinsa tutulla musiikilla, laulakaa
- Muistelu: muistelkaa ryhmässä vanhoja tunteita: millaista oli ja miten te selvisitte silloin, kun...

VAHVISTA YHTEISÖLLISYYTTÄ RYHMÄSSÄ

- Suomalaiseen TunteVa[®]-toimintamalliin kuuluvat myös Sopimusvuorisäätiön terapeuttisen yhteishoidon ideat.
- Yhteishoidon periaatteita ovat mm. avoimuus, sallivuus, tasa-arvoisuus, erilaisuuden hyväksyminen, yhdessä tekeminen, yhteinen suunnittelu ja suhteiden hoitaminen. Ajatus on,

että yhteisön jäsenet toimivat keskenään empaattisesti, toinen toistaan arvostaen.

YHTEISÖLLISYYTTÄ VOI VAHVISTAA TÄHÄN TAPAAN:

- Huomioidaan jokaisen henkilökohtainen alue – sopiva tapa koskettaa, lupa koskettamiseen
- Tehdään yhdessä arkisia asioita – tuttuja toimia kuten pöydän kattamista ja kahvin juomista
- Hyväksytään ryhmän osallistujat sellaisenaan – jokainen saa olla varma siitä, että hän kelpaa
- Ollaan luonnollisia – ole oma itsesi, älä esitä mitään
- Kysytään ja huomioidaan osallistujien mielipiteet – kiinnostu tarinoista ja kuuntele tarkasti
- Tiedustellaan ja huomioidaan heidän mieltymyksensä – tykkäätkö sinä tästä, kumman valitsisit?
- Tehdään jokaisesta merkittävä tämän ”porukan” jäsen – jokaisella on jotain tuotavaa ryhmään
- Autetaan heitä huomaamaan toisensa – esitellään heidät toisilleen ja autetaan keskustelemaan
- Arvostetaan ja kiitetään heitä – kiitos siitä, mitä olitte, olette olleet, olette nyt ja haluaisitte olla
- Jutellaan siitä, mikä on heille tärkeää juuri nyt – miltä sinusta tuntuu?
- Muistellaan vanhoja tunteita – eletään myös tätä hetkeä

TUNNISTA JA HUOMIOI OSALLISTUJIEN TUNTEET JA TARPEET

- Havaitse tunteet ja tarpeet, mitä hän ilmaisee katsein, sanoin, teoin, liikkein, ilmein ja elein
- Tunteet: Tunnista, tunnusta ja tue osallistujien ilmaisemia tunteita – iloa, surua, vihaa, pelkoa – totea ne ääneen ja auta heitä ilmaisemaan ja käsittelemään niitä
- Tarpeet: Tunnista osallistujien ilmaisemat tarpeet ja vastaa niihin viestittämällä heille: olette turvassa, arvostettuja, rakastettuja, hyödyllisiä ja osa ryhmää

MUISTIRYHMÄN OHJAAJAN OPAS

TUNTEVA[®]N TAPAAAN

Hillervo Pohjavirta

Muistiryhmän ohjaajan opas TunteVa[®]n tapaan on apuväline muistisairaiden ihmisten kanssa toimiville. Opas sisältää ajatuksia, esimerkkejä ja ideoita ryhmän perustamiseen, ohjaamiseen ja kehittämiseen. Ohjaaja saa tuntumaa siihen, miten osallistujien tunteet ja tarpeet huomioidaan niin, että ryhmän me-henki vahvistuu.

Opas on kirjoitettu Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus STEA:n rahoittamassa TunteVa[®]sta virtaa arkeen - projektissa. Tampereen Kaupunkilähetys ry sai kirjoitusvaiheessa kommentteja ja palautetta Muistiliiton asiantuntijoilta. Oppaasta löytyvät myös TunteVa[®]-toimintamallin perusajatukset.

Tampereen Kaupunkilähetys ry on sosiaali- ja terveyspalveluja tuottava yhdistys.