

RYHMÄNOHJAAJAN KANSIO



Nostalgia -projekti

elämä jatkuu...

Kansion käyttäjälle

Tämä kansio on tarkoitettu kaikille ryhmänohjauksesta kiinnostuneille. Kansion tarkoituksena on tukea ”ihminen ihmiselle” -toimintaa ja rohkaista vapaaehtoiseen ryhmänohjaukseen varsinkin ikäihmisten kanssa. Kansion ideat ja menetelmät ovat helposti ja pienellä rahalla toteutettavissa. Ohjaajan ei tarvitse olla käsityön ammattilainen tai terapeutti. Ryhmäläisten kunto voi olla hyvinkin heikko. Päämäärä ei ole hieno taideteos tai loistava keskustelu vaan yhdessä tekeminen ja oleminen. Kansio on yksinkertaisen tekemisen ja olemisen ylistys!

Kansiossa on merkittynä eri väreillä eri aihepiirit; **askartelu, jumppa, piirustus/maalaus, muistelu ja retket**. Jokaiseen osioon on kerätty ideoita siitä, mitä ryhmässä voisi tehdä ja miten. Jokainen ryhmänohjaaja tekee omat sovelluksensa ryhmäläisten, luonteensa, taitojensa, saatavilla olevien tarvikkeiden, mielikuvituksensa ja mielialansa mukaan. Jokaisen aihepiirin lopussa on siihen kuuluvat liitteet.

Kansiota tehdessä ja ideoita käytäntöön viedessä on koko ajan ollut mielessä se, että tarvikkeet olisivat mahdollisimman edullisia, mahdollisesti omasta pihasta tai metsästä kerättyä tai kierrätyksestä ja kirpputoreilta hamstrattua. Aina kannattaa pitää silmänsä, korvansa ja suunsa auki materiaalia hankittaessa. Toiselle ihmiselle ylimääräiset rihkammat ja roskat muovautuvat mielikuvituksella, näppäryydellä ja innolla maalauksiksi, aarrekartoiksi, tarinankerronnan ja muistelun välineiksi.

Kansion lopusta löytyy liite ”**Ryhmänohjauksen perusteet**”, ja näitä tietoja on hyvä kerrata ennen ryhmän aloittamista. Osio sopii myös koulutusmateriaalin perusteeksi.

Taustayhteisön (esim. eläkeläisyhdistykset, Martat, seurakunta) tulee huolehtia vapaaehtoisten ryhmänohjaajien työnohjauksesta. Sydämelle jäävät ahdistuksen tunteet, epäonnistumisen kokemukset ja tietenkin myös kaikki ne ilon ja riemun aiheet, joita ohjatessa tulee vastaan, on hyvä saada jakaa turvallisesti ja luottamuksellisuus säilyttäen. Ryhmänohjauksessa ja elämässä yleensäkin on hyvä muistaa, että tekeväälle sattuu... myös kimmelluksia. On siis hyvä pitää huumori pinnassa. Toki palautteesta on myös otettava opikseen.

Tässä kansiossa olevia ideoita ovat kokeilleet Nostalgia-projektin

Elämä jatkuu -ryhmäläiset:

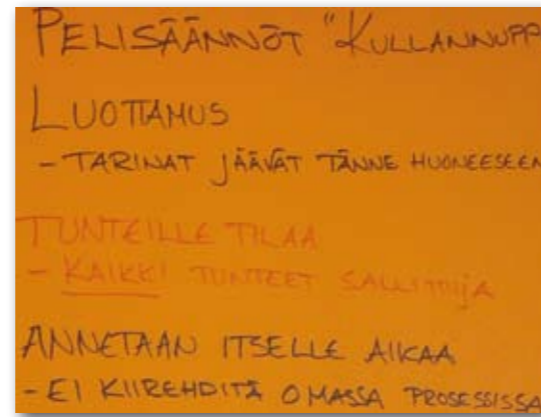
- Hopeahovin vanhainkodissa toimiva Meidän klubi
- kotona asuvien Torstai-ryhmä
- Liikkujat-ryhmä
- Kullannupuset.

Kansiossa olevat kuvat ovat myös näissä ryhmissä ryhmäläisten luvalla otettuja.

Elämä jatkuu -ryhmissä tavoitteenamme on ollut

- rohkaista ryhmäläisiä monipuoliseen toimintaan, ajatuksena ELÄMÄ JATKUU
- ehkäistä masennusta ja yksinäisyyttä tai yksinäisyydestä johtuvaa masennusta
- pitää lystiä yhdessä (nauraa vähintään kerran viikossa).

Ryhmäläisten kunto ja ikä on vaihdellut paljon. Tietyt, perustellut ja harvat **pelisäännöt** on laadittu ryhmäläisten kanssa yhdessä. Niitä toistetaan ryhmäläisten muistista riippuen, joko jokaisella kokoontumiskerralla useamman kerran tai silloin tällöin kauden aikana. Jokaisessa ryhmäkokoontumisessa on ollut samanlainen runko, joka on helpottanut ohjausta ja tuonut turvallisuuden ja tuttuuden tunteen nopeasti toimintaan. Runko auttaa myös uutta ryhmänohjaajaa tarttumaan luontevasti uuden ryhmän ohjaukseen.



Ryhmät on aloitettu **kuulumiskierroksella**. Rantapallo on ollut merkinä siitä, kenellä on kulloinkin puheenvuoro. Olemme pelisäännöissä sopineet, että pallonpitäjän puhetta kuunnellaan, ei puhuta päälle, ja tarkentavia kysymyksiä saa tehdä. Olemme kokeneet nämä sopimukset erittäin tarpeellisiksi, koska monelle tämä on ainoa kerta viikossa, kun joku on kuuntelemassa ja kuulemassa ryhmäläisen puhetta. Häiriötön huomio antaa puhujalle hyvän mielen ja vahvistaa itsetuntoa. Pehmeän ison rantapallon käyttöä perustelemme sillä, että se on helppo ottaa kiinni, on kevyt, tuo hyvää mieltä, eikä satuta vaikka napsahtaisi naamaan.

Tuolijumppa seuraa kuulumiskierrosta.

Ryhmäläisten kunto ei useinkaan salli seisomista, joten istuen jumppaaminen on turvallista ja sallii ryhmäläisille vapauden jumpata oman vointinsa mukaan. Olemme korostaneet vapaaehtoisuutta ja oman kunnan kuuntelua. Rohkaisemme liikkumaan ja olemme jakaneet pieniä tietoiskuja jumpan lomassa. Jumppavälineinä olemme käyttäneet pallon lisäksi keppejä, kuminauhoja ja vedellä täytettyjä puolen litran vesipulloja. Tarinointi, esimerkiksi sieniretki metsään jumppaan yhdistettynä, on tuonut rentoutta ja hupia fyysisen ponnistelun aikana. Niitä ihmisiä, joilla on liikuntarajoitteita, olemme rohkaisseet tekemään jumppaliikkeet mielikuvituksissa. On ollut hienoa huomata, että varpaat heiluvat marssin aikana rytmikkäästi, vaikka koko jalkaa ei ryhmäläinen kykenisikään nostamaan. Ohjauksen tueksi ja vinkiksi löytyy kansioista myös tuolijumppa-dvd.



Teemat ovat vaihdelleet. Tavoitteenamme on ollut, että askartelu, maalaus, muistelu ja retket ovat vuorotelleet. Käytäntö on osoittanut, että muistelu, menneen tai tulevan, on jokaisessa kerrassa jollakin tavoin läsnä. Retkiä olemme tehneet ryhmäläisten toivomiin kohteisiin ja heidän ehdoillaan.



Jokaiseen kertaan on kuulunut myös yhteinen kahvihetki ryhmästä riippuen pullan tai voileivän kera. Yhdessä syömisen yhteisöllisyyden ja osallisuuden merkitys on huomattu jo ajanlaskumme alkuhämärissä, eikä sen merkitys ole vähentynyt vielääkään.

Kaikessa toiminnassa olemme yrittäneet toimia kaikin tavoin ekologisesti. Kierrättämällä olemme saaneet hyviä askartelumateriaaleja halvalla. Luovuus ja innovatiivisuus ovat olleet toimintamme määräävinä tekijöinä. Kirjoista tai internetistä lainatut ohjeet on merkitty lähdeviittein.



Kaikki kansiossa olevat ohjeet ovat suuntaa antavia, sovellettavissa erilaisiin ryhmiin. Lähtökohtana on ollut, että ryhmäläiset tekevät mahdollisimman paljon itse, ja tekemistä heidän puolestaan on vältetty. Olemme rohkaisseet jokaista tarttumaan pensseliin tai askartelumateriaaleihin huolimatta käden vapinoista tai näkörajoitteista. Tuotoksen ulkonäkö ei ole ollut ”se juttu” vaan se, että tehdään omin käsin ja oman mielen mukaan. Käsillä tekeminen, kuten myös muistelu ja juttelu, tekevät hyvää aivoille.

Lämmin kiitos mukana olleille!

Yhdessä tekeminen on ollut innostavaa ja ihanaa!

Innostusta ja iloa kaikille ryhmänohjaajille ja ryhmäläisille!

Ryhmäläisten lisäksi kirjan tekemiseen ovat olleet vaikuttamassa:

Raha-automaattiyhdistys	rahoittaja
Lähde ry	projektin hallinnoija
Mia Louhelainen	tutkijaopiskelija, ryhmänohjaaja
Kirsi Salminen	projektityöntekijä
Pirre Rosti-Laajanen	jumppakouluttaja
Pia Utria	projektipäällikkö 30.11.2007 saakka
Pipsa Tuura	tutkijaopiskelija, ryhmänohjaaja
Annukka Ohvo	Talkoorengas toiminnanohjaaja
	sekä vapaaehtoiset ryhmänohjaajat

Keravalla syksyllä 2009.

Irma Liljeström
Satu Mäenpää
Mikko Salmi

projektipäällikkö
projektisihteeri
graafikko, taittaja



Kirjan tilaukset ja yhteystiedot

Talkoorengas, puh. (09) 294 0930
sähköposti: talkoorengas@talkoorengas.fi
www.talkoorengas.fi



NOSTALGIA PROJEKTI

SISÄLTÖ

JUMPPA

s. 13 - 36

ASKARTELU

s. 37 - 90

MAALAUUS

s. 91 - 102

RETKET

s. 103 - 108

MUISTELU

s. 109 - 186