

# NEUVOKKAAT NAISET® RYHMÄTOIMINNAN KÄSIKIRJA



**Ella Niini**  
**Helena Launiainen (toim.)**  
**Saini Suutari**



MIINA  
SILLANPÄÄN  
SÄÄTIÖ

Miina Sillanpään Säätiö, Julkaisusarja B:43  
Helsinki 2017

Sosiaali- ja terveysministeriö on myöntänyt Neuvokkaat naiset -hankkeelle avustusta Veikkaus Oy:n pelituotoista (ent. RAY). Hankkeen yhteistyökumppaneina toimivat Eläkeliitto ry, Marttaliitto ry, Suomen Setlementtiliitto ry ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry. Hanke toteutui osana Eloisa ikä -ohjelmaa.

Taitto ja paino: Suomen Uusiokuori Oy, Somero 2017  
Kuvitus ja kannen kuva: Ella Niini

ISBN: 978-951-8973-70-9 (nid.)  
ISBN: 978-951-8973-71-6 (pdf)  
ISSN: 0786-7093



**NEUVOKKAAT NAISET®**  
**RYHMÄTOIMINNAN KÄSIKIRJA**

JAETAANKO  
KOPPAKONSTIT?



## LUKIJALLE

Kädessäsi on Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnan käsikirja, joka johdattaa sinut Neuvokkaiden naisten maailmaan. Käsikirja on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita ryhmän ohjaamisesta, oman ryhmän perustamisesta tai ryhmäkummina toimimisesta. Ryhmän ohjaamiseen on monta polkua. Ohjaajana voi toimia yksin tai yhdessä ryhmäkummiksi nimetyn osallistujan kanssa. Vapaaehtoiset ryhmäkummit voivat vastata ryhmän toteutuksesta myös itsenäisesti.

Neuvokkaat naiset -ryhmätoimintamalli syntyi Miina Sillanpään Säätiön Neuvokkaiden naisten kestävätkonstit<sup>®</sup> -hankkeessa vuosina 2015–2017. Raha-automaattiyhdistyksen (1.1.2017 alkaen STEA) avustaman hankkeen lähtökohtana oli pienituloisuutta ja yksinäisyyttä kokevien ikääntyvien naisten syrjäytymisen ehkäiseminen yhteisöllisen ryhmätoiminnan avulla. Hankkeen aikana järjestettiin eri puolilla Suomea kymmenkunta Neuvokkaat naiset -ryhmää, joiden tavoitteena oli osallistujien hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistuminen. Ryhmiin osallistui kaikkiaan yli 90 ikääntyvää naista, jotka antoivat merkittävän panoksensa lopullisen ryhmätoimintamallin muotoutumiseen. On ilo huomata, että suurin osa ryhmiin osallistuneista jatkaa vielä kirjoitushetkellä tavalla tai toisella Neuvokkaiden naisten matkaa.

Käsikirjan alkuosassa avataan Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnan taustoja ja lähtökoh-  
tia. Ryhmiin osallistuneiden naisten kokemuksia hyödynnetään pienituloisuuden ja yksinäisyyden kuvaamisessa. Tämän jälkeen esitellään toimintaa ohjaavat teemat sekä ryhmän tavoitteet ja käytännöt. Lisäksi käsitellään ohjaajuutta ja nostetaan esiin asioita, joita Neuvokkaiden naisten ohjaajan on erityisen tärkeä ottaa huomioon ryhmää luotsatessaan. Loppuosassa tutustutaan ryhmän vaiheisiin ja ryhmätapaamisten kulkuun. Käsikirjaan on myös koottu esimerkkejä ryhmätapaamisten sisällöistä, joita voi soveltaa omaan työhön sopivalla tavalla.

Käsikirjan lisäksi ohjaajan apuna on Miina Sillanpään Säätiön verkkosivuilta löytyvä Materiaalipankki, jonne on koottu erilaisia ryhmätoiminnan oppaita, tietoa ja harjoituksia. Neuvokkuus ansaitsee tulla nähdyksi. Tervetuloa Neuvokkaiden naisten matkaan!

# SISÄLLYS

<b>LUKIJALLE</b> .....	3
<b>1 NEUVOKKAIDEN NAISTEN LÄHTÖKOHDAT</b> .....	5
Yksinäisyydestä kestävään yhteisöllisyyteen .....	7
Sinnittelystä myönteiseen selviytymiseen .....	9
<b>2 RYHMÄÄ OHJAAVAT TEEMAT</b> .....	12
Mielen hyvinvointi .....	12
Ravitsemus ja ruuanlaitto .....	13
Pienellä rahalla eläminen .....	14
Kulttuuri ja taide .....	14
Kierrätys ja kestävä arki .....	15
Aktiivinen kansalaisuus .....	16
Liikunta ja ulkoilu .....	17
<b>3 RYHMÄN TAVOITTEET JA KÄYTÄNNÖT</b> .....	19
Tavoitteet suuntaavat toimintaa .....	19
Ryhmäkäytäntöjen raamit .....	20
<b>4 RYHMÄN PERUSTAMINEN JA OHJAAMINEN</b> .....	22
Ryhmän käynnistys .....	23
Osallistumisen edellytykset ja ryhmän kokoaminen .....	24
Alkukeskustelut ja ryhmään mukaan tuleminen .....	25
Ryhmän vetämisestä ryhmän ohjaamiseen .....	26
<b>5 RYHMÄTAPAAMISTEN KULKU</b> .....	28
Ryhmän yleiset vaiheet .....	29
Kokonaisuuden ja yksittäisten tapaamisten rakentaminen .....	30
Yhteisen matkan alku (1. tapaaminen) .....	31
Tekemällä eteenpäin (2. tapaaminen) .....	35
Yhdessä tehden (3.–8. tapaaminen) .....	37
Suunnitelmat selviksi (9. tapaaminen) .....	43
Ja tästä eteenpäin (10. tapaaminen) .....	43
<b>6 LOPPUSANAT</b> .....	45
<b>KIRJALLISUUS JA VERKKOSIVUSTOT</b> .....	47

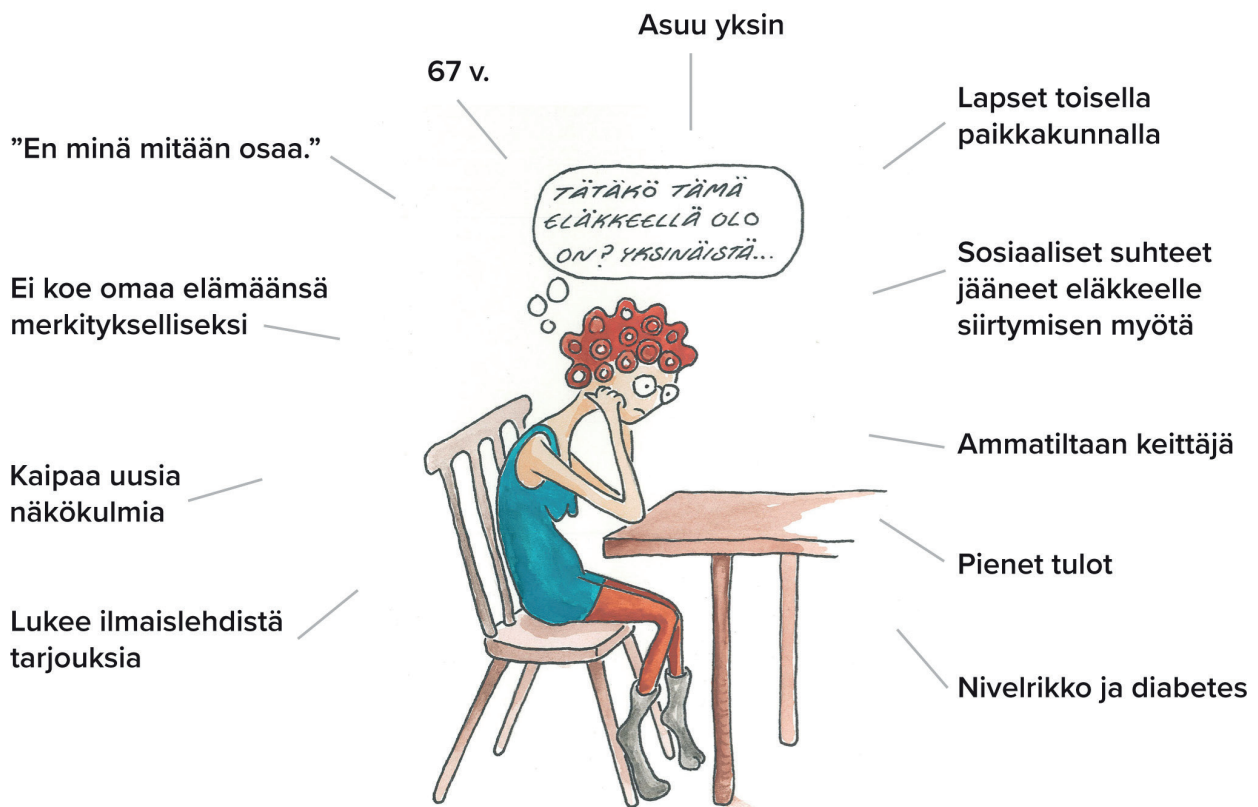


# 1 NEUVOKKAIDEN NAISTEN LÄHTÖKOHDAT

Eläkkeelle siirtyminen on iso muutos elämässä. Joillekin se on kauan odotettu ilo ja mahdollisuus toteuttaa itseään vapaammin, ilman työhön sidottuja velvollisuuksia. Toisaalta se on pysähtymisen paikka: mitä tämän jälkeen? Kun työelämän arkea ja päivärytmiä jäsentävä rooli poistuu, eläkkeelle jäävä joutuu itse aktiivisesti etsimään paikkaansa yhteiskunnassa ja luomaan merkityksellisyyttä elämäänsä. Löytyykö työelämän ulkopuolelta puuhaa arkeen ja ihmissuhteita työtoveruuksien tilalle?

Eläkkeelle siirtyminen ei tapahdu aina odotetusti ja suunnitelmallisesti, vaan henkilö voi joutua eläkkeelle sairauden tai pitkän työttömyysjakson jälkeen. Tällainen odottamaton eläkkeelle jääminen koettelee mielenterveyden voimavaroja. Eläkkeellä ja työelämän ulkopuolella olemisen nostavat esiin myös kysymyksen toimeentulosta. Erityisesti iäkkäät yksinasuvat naiset ja alle 55-vuotiaat eläkeläiset ovat köyhyysriskissä.

Edellä olevat ilmiöt näyttäytyivät myös Neuvokkaat naiset -hankkeessa, kuten kuvan osallistujaesimerkistä käy ilmi. Monilla ryhmiin osallistuneista naisista oli hankaluuksia sopeutua eläkkeellä olemiseen. Mieltä kuormittivat erityisesti yksinäisyyden kokemukset ja huoli toimeentulosta. Osallistuminen sosiaaliseen toimintaan, kuten kulttuuritapahtumiin ja harrastuksiin, estyi usein rahan tai kaverin puutteen vuoksi, eikä yksin tullut lähdettyä.



Neuvokkaat naiset -hankkeessa etsittiin ratkaisua edellä oleviin haasteisiin luomalla ryhmätoimintamalli, joka perustuu kestäväan yhteisöllisyyteen, ryhmään osallistuvien naisten omien voimavarojen näkyväksi tekemiseen sekä ihmisten ja ympäristön kunnioittamiseen. Ryhmätoiminnan yhteiskunnallisena päämääränä on eläkkeellä tai työelämän ulkopuolella olevien naisten syrjäytymisen ehkäiseminen kestäväan yhteisöllisyyden avulla.

Neuvokkaiden naisten toiminta perustuu alla olevien kuvien mukaisesti kolmeen ihmisen onnellisuuteen myötävaikuttavaan tekijään, jotka ovat

- yhteenkuuluvuus,
- kyvykkyyden kokemus ja
- hyväntekemisen tunne.



Ihmiset ovat luontaisesti sosiaalisia, joten tunne yhteenkuuluvuudesta muiden kanssa on tärkeää. Yhteisöllä on olennainen merkitys ihmisen elämässä. Hyväksyvää yhteyttä toisiin ja yhdessä tekemistä pidetään palkitsevina. Neuvokkaiden naisten toiminnassa osallistujien kokemukset ryhmään kuulumisesta vahvistuvat, mikä puolestaan auttaa löytämään myös omia vahvuuksia.

Jokaisessa ihmisessä on paljon hyvää, ja näiden myönteisten voimavarojen, osaamisen, taitojen ja neuvokkuuden varaan rakentuu myös Neuvokkaiden naisten toiminta. Ryhmissä on oleellista tehdä näkyväksi ja arvostaa jokaisen osallistujan eri tavoin ilmenevää kyvykkyyttä.

Elämän merkityksellisyyden kokemukseen vaikuttaa paljon se, pystyykö henkilö tekemään mielestään hyviä asioita. Hyväntekeminen kytkeytyy hyvän olon tunteeseen. Neuvokkaiden naisten ryhmät perustuvat kestäväan kehitykseen, jonka mukaisesti toimiessa henkilö tekee hyvää niin muille ihmisille kuin luonnollekin. Kestävä kehitys näyttäytyy Neuvokkaissa nai-

sissa niin käytännön toiminnassa kuin ajattelutapanakin. Se on läsnä ryhmätoiminnan sisälöissä. Pienillä tuloilla pärjäävillä naisilla on usein olosuhteiden myötä syntynyttä kestävä arjen neuvokkuutta, jota voi hyödyntää laajemminkin.

Sosiaalisesti kestäväan kehitykseen sisältyy puolestaan hyväntekeminen ja yhteiseksi hyväksi tehtävä palkaton työ. Neuvokkaiden naisten vapaaehtoiset ryhmänohjaajat tai apuohjaajat eli ryhmäkummit tuovat ryhmään tärkeän panoksensa. Tämä on merkityksellistä myös ryhmäkummeille itselleen, sillä ryhmäkummeina he voivat hyödyntää omaa osaamistaan tukeakseen ryhmään osallistuvia naisia.

Ryhmätoiminnan onnistunut suunnittelu ja toteutus edellyttävät, että Neuvokkaiden naisten ryhmänohjaaja ymmärtää lähtökohdat, joista osallistujat tulevat ryhmään. Seuraavassa tarkastellaankin yksinäisyyden ja pienituloisuuden ilmentymistä ikääntyvien naisten arjessa teorian ja Neuvokkaat naiset -ryhmiin osallistuneiden kokemusten vuoropuheluna. Ratkaisuja etsitään ryhmätoimintamallin teoreettisen perustan eli osallisuuden, kestävä yhteisöllisyyden ja myönteisen selviytymisen avulla.

### **Yksinäisyydestä kestäväan yhteisöllisyyteen**

Ihmiset ymmärtävät yksinäisyyden eri tavoin, ja yksinäisyydelle annetaan monia merkityksiä ja tulkintoja. Yksinolo, yksinäisyys ja yksin asuminen sekoitetaan helposti toisiinsa, joten on hyvä selvittää, mitä yksinäisyydellä tarkoitetaan Neuvokkaiden naisten ryhmätoiminnassa.

Yksinäisyyttä käsiteltäessä erotellaan tavallisesti sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys. Sosiaalinen yksinäisyys, josta puhutaan myös sosiaalisena eristyneisyytenä, liittyy kontaktien ja vuorovaikutuksen määrään. Koettu eli emotionaalinen yksinäisyys viittaa sen sijaan yksinäisyyteen subjektiivisena, omakohtaisena kokemuksena. Vain kukin itse voi sanoa, kokeeko olevansa yksinäinen ja miten yksinäisyys vaikuttaa omaan elämään. Neuvokkaiden naisten ryhmään osallistuneet naiset kuvasivat yksinäisyyttään muun muassa tyhjyyden ja tarpeettomuuden kokemuksena.

*”Tulee haluttomuuden tunne ryhtyä tekemään/tarttua mihinkään tekemiseen. Väsyttää ja on tarpeettomuuden tunne.”*

*”Saa pitkästymään, erakoitumaan entisestään.”*

*”Ei voi mennä minnekään kylään. Ei harrastamaan kenenkään kanssa. Ei kutsua ketään vierailulle.”*

Yksinolo ja yksin asuminen eivät tarkoita samaa kuin yksinäisyys, vaikka niistä usein puhutaan yksinäisyyden yhteydessä. Yksin oleminen ei välttämättä tarkoita, että henkilö olisi yksinäinen. Toisaalta ihmisten keskelläkin voi kokea syvää yksinäisyyttä. Yksin asumiseen liittyy kuitenkin sellainen arkinen yksinäisyys, joka Neuvokkaiden naisten kertomana paikantuu kodin seinien sisälle ja ilmenee juttukaverin puutteena.

*”Ne päivät, jolloin ei mitään kodinulkopuolista tekemistä, kun ei tapaa ketään, kun on yksin koko päivän kotona.”*

Sosiaalisen verkoston laajuus tai sosiaalisten suhteiden määrä ei anna kokonaiskuvaa yksinäisyydestä. Vaikka ympärillä olisi paljon ihmisiä, voi ikääntyvä kaivata hyvää ystävää. Ihmissuhdeverkosto merkitsee ikääntyvälle henkilölle ennen kaikkea sosiaalista tukea ja turvaa, jota toiset ihmiset tarjoavat. Iän myötä sosiaalinen verkosto kuitenkin kapenee ja kontaktit toisiin ihmisiin vähenevät. Emotionaalista yksinäisyyttä aiheuttavat merkityksellisten ihmissuhteiden menetykset sekä läheisten ja luottamuksellisten ihmissuhteiden puute.

*”Minulla ei ole nk. hyvää ystävää, jolle kertoisin asioita. Ei tosin juuri muutenkaan ystäviä.”*

Edellä olevan perusteella yksinäisyyden lievittyminen edellyttää merkityksellisiä ihmissuhteita ja mahdollisuutta yhteisöllisyyteen. Sosiaalinen kiinnittyminen ryhmiin ja yhteisöihin sekä toisilta ihmisiltä saatava sosiaalinen tuki ovat hyvinvoinnin ja elämänlaadun kannalta ensiarvoisen tärkeitä. Tämä tunnistaen Neuvokkaat naiset -toiminnassa autetaan naisia liittymään yhteisöön ja madalletaan yhteiseen toimintaan osallistumisen kynnyksiä.

Ryhmään mukaan tuleminen ei välttämättä ole ensimmäinen asia, jota yksinäisyyttä kokeva harkitsee. Kokemukset ulkopuolisuudesta ja osattomuudesta voivat olla vahvoja, ja uusiin ihmisiin ja tilanteisiin suhtaudutaan ehkä varauksella. Moni Neuvokkaiden naisten ryhmissä ollut nainen kuitenkin koki, että uskaltautuminen ryhmään mahdollisti syvemmän yhteenkuuluvuuden tunteen kuin esimerkiksi määräaikaisten ryhmät.

Neuvokkaiden naisten ryhmätoiminnan lähtökohtana on kestävä yhteisöllisyyden rakentaminen. Yhteisöllisyys muodostuu yhteisöissä, jotka rakentuvat toisista ihmisistä. Pelkkä ihmisten yhteen tuominen ei kuitenkaan takaa yhteisöllisyyden syntymistä, vaan siihen tarvitaan keskinäistä luottamusta ja vuorovaikutusta. Tämän mukaisesti Neuvokkaiden naisten ryhmissä luodaan puitteet kestäväälle yhteisöllisyydelle eli toiminnan jatkumiselle kymmenen ohjatun ryhmätapaamisen jälkeen. Heti ryhmäprosessin alusta alkaen selvitetään missä ja minkä muotoisena toiminta voi jatkua, jotta ryhmistä muodostuu turvallisia arjen yhteisöjä, joihin naiset voivat kiinnittyä. Tarkoitus on, että toiminta ei jää irralliseksi, vaan vahvistaa aidosti yhteisöllisyyttä sekä lisää rohkeutta lähteä kodin ulkopuolelle.



Kestävän yhteisöllisyyden muotoja Neuvokkaiden naisten toiminnassa ovat muun muassa, että

- ryhmä jatkaa sellaisenaan viikoittaisia tapaamisia,
- ryhmästä muodostuu pienempiä porukoita, jotka jatkavat säännöllisiä tapaamisia,
- ryhmässä muodostuu ystävyysuhteita ja ystävät jatkavat toistensa tapaamisia,
- osallistujat kiinnittyvät jonkin toisen järjestön harraste- tai vapaaehtoistoimintaan.

Yhteisöllisyyden ohella Neuvokkaiden naisten ryhmätoiminnassa korostuvat yhteenkuuluvuus ja osallisuus, jotka rakentuvat pienistä arjen asioista, kuten kuulluksi ja huomioiduksi tulemisesta, vaikuttamismahdollisuuksista ja eritasoisista kohtaamisista. Osallisuus merkitsee käytännössä sitä, että jokaista ryhmäläistä kuullaan ja jokainen huomioidaan. Neuvokkaiden naisten ryhmää koskevat päätökset tehdään yhdessä ja osallistujat luovat itse toiminnan sisältöjä. Ohjaaja kannustaa ryhmäläisiä osallistumaan ja vaikuttamaan omaan elämäänsä laajemminkin. Hänellä on merkittävä rooli osallisuuden ja ryhmän yhteenkuuluvuuden tunteen muodostumisessa.

*”Keskiviikosta on tullut minulle tärkeä päivä, koska silloin on ryhmäkokoontuminen. Siellä tapaa iloisia ihmisiä, eläkeläisiä, ja on virkistävää kuulla heidän juttujaan. Ryhmä luo yhteenkuuluvuutta.”*

*”Ryhmään kuuluminen on tärkeää, jotta jaksaa.”*

## **Sinnittelystä myönteiseen selviytymiseen**

Eläkeläisten ja työelämän ulkopuolella olevien henkilöiden toimeentulossa on sukupuolten välisiä eroja. Naisten työeläkkeet ovat tuloerojen ja työurien katkonaisuuden vuoksi selvästi miesten eläkkeitä pienempiä. Erityisesti yli 75-vuotiaiden yksinasuvien naisten ja työkyvyttömyyseläkkeellä olevien joukossa on paljon hyvin pienituloisia. Neuvokkaiden naisten ryhmät on tarkoitettu naisille, jotka yksinäisyyden ohella kantavat huolta taloudellisesta selviytymisestään. Ryhmiin osallistuneiden naisten joukossa on ollut eläkeläisiä, pitkäaikaistyöttömiä, työkyvyttömyyseläkepääätöstä odottavia ja omaishoitajia.

Pienituloisuus voidaan määritellä objektiivisesti tietyn tulorajan alle jäämisenä. Puhutaan suhteellisesta köyhyydestä, joka viittaa vaikeuksiin elää tavallista elämää ja osallistua yhteiskunnan taloudellisiin, sosiaalisiin ja kulttuurisiin toimintoihin. Pienituloisena pidetään henkilöä, jonka kotitalouden käytettävissä olevat tulot ovat pienemmät kuin 60 prosenttia väestön keskimääräisestä käytettävissä olevasta tulosta. Tämä määritelmä antaa yhden kuvan köyhyydestä ja pienituloisuudesta, muttei kerro köyhyyden syvyydestä tai yksilöllisestä kokemuksesta. Sen ohella onkin alettu käyttää esimerkiksi minibudjettiin perustuvia mittareita, jotka

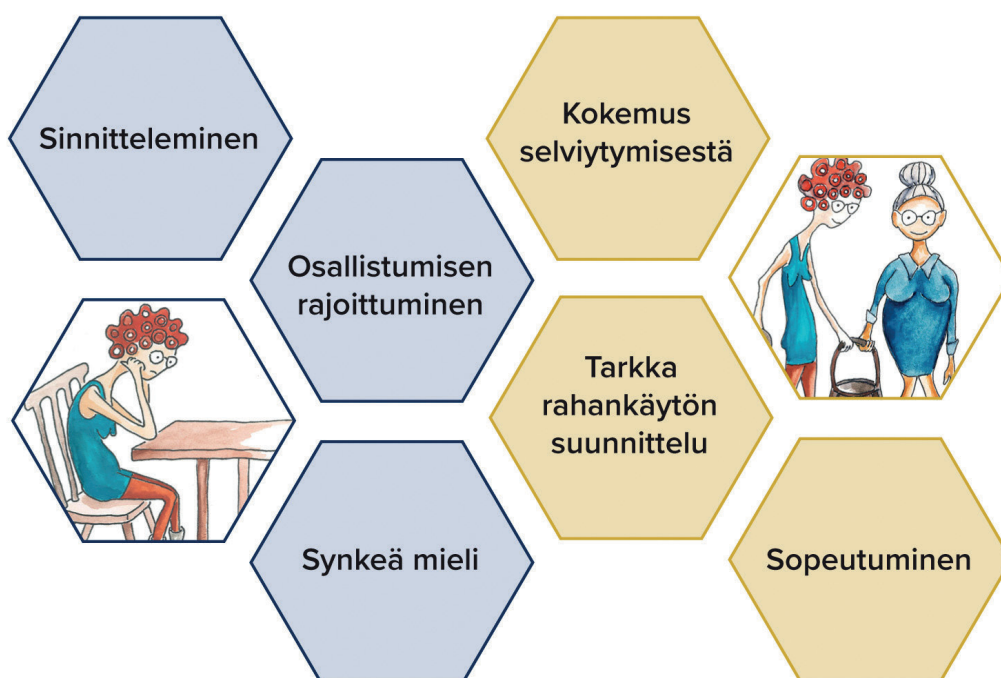
huomioivat yksityiskohtaisesti muun muassa ruokaan, asumiseen, terveyteen ja vapaa-aikaan liittyviä menoja.

Objektiivisesti mitattu pienituloisuus ei aina näy subjektiivisesti koettuina toimeentulovaikeuksina. Köyhyyden ymmärtämiseksi onkin tärkeää nostaa esille pienituloisuuden kokemuksellisuus ja monimuotoisuus. Valitettavasti eläkeläisten omista toimeentulokokemuksista on vain vähän tutkittua tietoa. Kiinnostavaa on, missä määrin objektiivisin mittarein määritelty pienituloisuus on yhteydessä henkilön tyytyväisyyteen taloudellisesta tilanteesta sekä kokeuksiin toimeentulosta ja elämänlaadusta. Määritelmällisesti pienituloinen henkilö ei välttämättä pidä itseään köyhänä, vaan voi kokea tulevansa hyvin toimeen ja selviytyvänsä taloudellisista haasteistaan. Toisaalta taas objektiivisesti mitattuna hyvin toimeentulevalla voi olla hankaluuksia saada rahat riittämään.

Neuvokkaiden naisten toiminnassa pienituloisuus määritellään subjektiivisena kokemuksena, eikä ryhmiin osallistumiselle ole asetettu tulorajaa. Toiminnassa käytetään termiä *pienituloisuutta kokeva*, jolla viitataan henkilön omiin toimeentulokokemuksiin. Pienituloisuus ymmärretään tällöin laajasti eri asteisina kokemuksina, jotka vaikuttavat ikääntyvän elämään ja toimintamahdollisuuksiin.

*”Ei kuule ois mittää yksinäistä, jos sul ois rahhoo.”*

Neuvokkaiden naisten ryhmiin osallistuneet naiset kuvasivat taloudellista tilannettaan sopeutumisen ja selviytymisen kautta. Tämä on esitetty alla olevassa kuvassa. Tarkka rahankäyttö oli heidän pärjäämisensä edellytys. Osa ei voinut rahan puutteen vuoksi osallistua erilaisiin tilaisuuksiin, tehdä suurempia hankintoja tai matkustaa. Joidenkin naisten taloudellista tilannetta luonnehtii sinnittely ja mielen synkkyys.



Heikko toimeentulo kaventaa osallistumismahdollisuuksia ja kokemukset toimeentulon riittämättömyydestä kuormittavat arjessa. Tunne osattomuudesta ja yhteiskunnan ulkopuolelle jäämisestä lisää syrjäytymisen riskiä. Näin ollen toiminta, joka vahvistaa ikääntyvien naisten osallisuutta, voimavaroja ja myönteistä selviytymistä, on tärkeää.

Neuvokkaiden naisten ryhmätoiminnassa hyvinvointia lähestytään positiivisen psykologian ajattelun avulla, jossa keskeistä on subjektiivisen eli koetun hyvinvoinnin tarkasteleminen sekä huomion kiinnittäminen ihmisten voimavaroihin ja vahvuuksiin. Mielen häiriöiden sijaan huomio kiinnitetään niihin tekijöihin, joiden avulla henkilö kukoistaa ja voi hyvin. Yksinäisyyttä ja pienituloisuutta kokevien ikääntyvien naisten ei ole helppo tunnistaa ja nimetä omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan. Ilon pilkahdusten ja voimaa antavien asioiden löytäminen omasta elämästä saattaa olla hankalaa.

Positiivisen psykologian ydinkäsitteitä on itseohjautuvuusteoria, jonka mukaan ihmisellä on niin kutsuttuja henkisiä perustarpeita, joiden tyydyttyminen on edellytys hyvinvoinnin kokemiselle. Näitä henkisiä perustarpeita ovat tarve liittyä muihin ihmisiin ja yhteisöihin (yhteenkuuluvuus), myönteiset kokemukset omasta osaamisesta (kompetenssi) ja itsensä kokeminen oman elämän tekijäksi (autonomia). Yhteenkuuluvuus syntyy silloin, kun ihminen kokee, että hänestä välitetään ja hän välittää toisista. Kyvykkyys viittaa siihen, että yksilö uskoo pystyvänsä suoriutumaan hänelle asetetuista tehtävistä. Autonomia puolestaan rakentuu kokemuksesta, että on vapaa toteuttamaan itseään ja tekemään itselleen tärkeitä asioita.

Neuvokkaiden naisten ryhmissä osallistujat etsivät ja löytävät olemassa olevia voimavarojaan. Myönteistä käsitystä itsestä ja oman elämän merkityksellisyydestä tuetaan kiinnittämällä huomiota naisten osaamiseen, tietoihin ja taitoihin sekä kykyyn selviytyä elämän haasteista. Itsetuntemus vahvistuu erilaisten harjoitusten ja toiminnallisten menetelmien avulla. Osallistujien taloudellista tilannetta ei voi ryhmätoiminnalla muuttaa, mutta positiivisen selviytymiskokemuksen vahvistuminen on mahdollista, samoin kuin myötätuntoinen ja myönteinen suhtautuminen itseä kohtaan. Tavoitteena on, että yksinäisyyden kokemukset vähenisivät ja arjessa sinnittely vaihtuisi kokemukseksi myönteisestä selviytymisestä.

## 2 RYHMÄÄ OHJAAVAT TEEMAT

Neuvokkaiden naisten ryhmätoiminta rakentuu seitsemän pääteeman ympärille. Teemat kattavat monipuolisesti aiheita, jotka tukevat ja vahvistavat naisten osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia. Ryhmätapaamisten seitsemän pääteemaa ovat

1. Mielen hyvinvointi
2. Ravitsemus ja ruuanlaitto
3. Pienellä rahalla eläminen
4. Kulttuuri ja taide
5. Kierrätys ja kestävä arki
6. Aktiivinen kansalaisuus
7. Liikunta ja ulkoilu.

### **Mielen hyvinvointi**

Mielen hyvinvointi tarkoittaa hyvää mielenterveyttä. Hyvinvoivan ihmisen mieliala on suurimman osan päivää tasainen ja tyytyväinen. Vaikka mieli olisikin hetkellisesti apea, terveellä ihmisellä se palautuu kohtuullisen nopeasti. Hyvään mielenterveyteen kuuluu se, että kesteään pienet kolhut ja murheet. Hyvä mielenterveys on siis voimavara, joka auttaa ihmisiä kokemaan elämän mielekkääksi, solmimaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita sekä toimimaan tuottavina ja luovina yhteisön jäseninä. Mielen hyvinvointiin keskittyminen kääntää katseen sairauksista, niiden oireista tai elämäntilanteen kuormittavuudesta voimavaroihin ja mahdollisuuksiin.

Ikääntyessä mielen hyvinvoinnin voimavaroja ovat elämäkokemus ja itsensä hyväksyminen. Toisaalta uhkaksi saattavat nousta elämänmuutokset ja menetykset. Neuvokkaiden naisten ryhmissä toimeentulo mietityttää monia osallistujia. Pahimmillaan heikko toimeentulo aiheuttaa heikentyvän terveyden kierteen, joka laskee mielialaa. Ryhmissä voidaan selvittää, mistä saa apua ja hoitoa sitä tarvittaessa.

Jokaisella on elämässään voimaa antavia asioita, joita ei aina huomaakaan tai vaikeassa elämäntilanteessa osaa tunnistaa. Omaa arkea kannattelevien voimavarojen tunnistaminen ja niiden vahvistaminen auttavat selviämään elämän pulmista. Ryhmissä osallistujat miettivät ja jakavat omia konsteja mielen hyvinvoinnin tukemiseksi. Käytännönläheisenä toimintana osallistujat saattavat esimerkiksi tehdä hyväksyvän, tietoisien läsnäolon harjoituksia, jotka auttavat eroon kielteisistä ajatustottumuksista, itsesyytöksistä ja turhasta vatvomisesta.



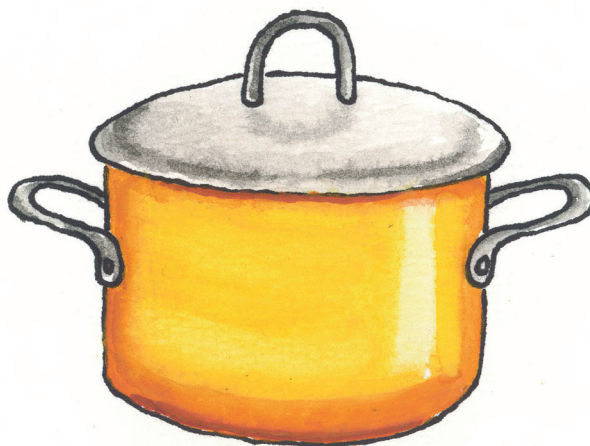
## Ravitsemus ja ruuanlaitto

Terveellinen ravitsemus on kokonaisuus, jossa jokapäiväisillä valinnoilla on tärkeä merkitys. Monipuolinen ravinto on yksi hyvinvointimme ja terveytemme perustekijöistä, ja se vaikuttaa myös mielen hyvinvointiin. Monipuoliseen ruokaan kuuluu juureksia, hedelmiä tai marjoja, viljatuotteita, lihaa, kalaa, palkokasveja ja maitotuotteita. Myös kasvisruuasta saa tasapainoisen ruokavalion, jossa on välttämättömiä ravinto-, kivennäis- ja hivenaineita.

On hyvin henkilökohtainen asia, mitä syömme ja kuinka ruokailemme. Ravinto-opillisten seikkojen lisäksi ruokavalioomme vaikuttavat usein sattumat, tottumukset ja se, mitä on helposti saatavilla ja mitä on vara ostaa. Ruokavalio voi olla myös osa elämäntapaamme tai -filosofiaa. Lisäksi ruualla ja ruokailulla on sosiaalinen sekä kulttuurinen merkitys. Usein sanotaan, että ruoka maistuu paremmalta hyvässä seurassa. Ruuanlaitto ja leipominen ovat monelle myös mieluisia harrastuksia.

Neuvokkaiden naisten ryhmissä osallistujien tietämys ravitsemuksesta ja säännöllisen ruokailun merkityksestä lisääntyy yhdessä oppien ja vinkkejä jakaen. Ryhmässä voidaan tarkastella myös vaihdevuosien ja ikääntymisen tuomia erityistarpeita ruokavaliossa. Ravitsemuksellisten tietojen lisäksi ryhmissä jaetaan esimerkiksi ruokamuistoja ja keskustellaan paikallisista perinneruuista. Mahdollisuuksien mukaan ryhmissä valmistetaan välipalaa.

Ruokaan liittyy myös ekologinen ulottuvuus. Peräti kolmannes kuluttajien ympäristövaikutuksista syntyy syömisestä, ja siten ruokaan liittyvät valinnat ovat ekologisesti merkityksellisiä. Esimerkiksi vesien rehevöitymistä ja ilmastonmuutosta voidaan vähentää korvaamalla eläinperäisiä elintarvikkeita kasvisperäisillä. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan vuoden 2014 suosituksen tavoitteena onkin terveyttä edistävä ruokavalio, joka on myös ympäristön kannalta mahdollisimman kestävä. Näin ollen ekokokki suosii kasviksia ja välttää ruuan hävikkiä. Useilla Neuvokkaiden naisten ryhmiin osallistuneista on ollut entuudestaan kokemusta ja osaamista tähteiden hyödyntämisestä sekä ruuanlaitosta pienellä rahalla.



## **Pienellä rahalla eläminen**

Missä on lähin kirppari tai kierrätyskeskus? Mistä löytyvät parhaat ruokatarjoukset? Missä on hyviä ulkoilureittejä? Miten voi viettää juhlia pienellä rahalla? Milloin museoon pääsee ilmaiseksi? Mitä ilmaistapahtumia järjestetään paikkakunnallani?

Tarve tai halu selvitä pienellä rahalla voi johtua eri syistä: olosuhteiden pakosta, tilapäisestä tai pidempikestoisesta säästöprojektista tai ekologisesta elämäntavasta. Pienituloisen on usein hankalaa kattaa kaikkia menoja puhumattakaan harrastuksista, kauneudenhoidosta tai itsensä hemmottelusta. Suurin osa päivittäisistä varoista kuluu asumiseen ja ruokaan. Kulttuuri, taide, harrastukset sekä mahdollisuus huolehtia itsestään kuuluvat kaikille varallisuudesta riippumatta ja niiden mahdollistaminen myös pienituloisille on tärkeää.

Neuvokkaiden naisten ryhmiin osallistuvia saattaa mietityttää esimerkiksi, kuinka rahat riittävät lääkitykseen ja terveelliseen ruokaan. Jo pelkästään mahdollisuus keskustella toimeentulosta turvallisessa ympäristössä on monelle ryhmäläiselle tärkeää. Ryhmissä osallistujat jakavat vinkkejä pienellä rahalla elämiseen ja vähemmän kuluttavaan elämäntapaan sekä arjessa että juhlissa.

## **Kulttuuri ja taide**

Mitä on kulttuuri ja taide? Vaikka kaikki inhimillinen toiminta on pohjimmiltaan kulttuuria, on luovuudella siinä erityinen rooli. Taide, joka usein samaistetaan kulttuuriin, on erityinen tapa ilmaista itseään ja toteuttaa luovuuttaan. Voidaan ajatella, että pohjimmiltaan taiteessa ja kulttuurissa on kyse vuorovaikutuksesta, joskaan ei välttämättä välittömästä kanssakäymisestä. Esimerkiksi kädentaidot, teatteri, tanssi, musiikki ja kuvataide herättelevät erilaisia tunteita, ajatuksia ja toimintaa. Kansalais- ja kylätoiminta, kotiseututyö, kirjastot, urheiluseurat, eläkeläispiirit ja Martat tarjoavat kohtaamispaikkoja ja uuden oppimisen mahdollisuuksia.

Tietoisuus taiteen ja kulttuurin myönteisistä vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin on lisääntynyt. Kulttuurilähtöisten menetelmien käytössä on siirrytty virkistys- ja taitelijavierailuista yhä useammin omakohtaisen taiteen tekemiseen joko ohjatuissa ryhmissä tai yksin.

Erilaiset projektit ja tutkimukset kulttuuritoiminnan vaikutuksista terveyteen ovat todenneet, että

1. taiteella ja kulttuuritoiminnalla on esteettisiä tavoitteita, joilla rikastutetaan ihmisten elämys- ja kokemusmaailmaa sekä ympäristön viihtyisyyttä tasa-arvoisesti myös sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen piirissä oleville,
2. taiteella ja kulttuuritoiminnalla on soveltavia sosiaalisia tavoitteita, joilla lisätään ihmisten sosiaalista ja yhteisöllistä hyvinvointia,

3. taide- ja kulttuuritoiminnalla on parempaan koettuun terveyteen liittyviä tavoitteita, joita voidaan integroida osaksi hoitotyötä ja kuntoutusta.

Neuvokkaiden naisten ryhmätoiminnassa osallistujien hyvinvointi vahvistuu taiteen ja kulttuuritoiminnan avulla. Osallistujat saavat ryhmissä elämyksiä ja kokemuksia, jotka antavat voimaantumisen mahdollisuuksia. Ryhmissä voidaan esimerkiksi viettää yhdessä kulttuurisidonnaisia juhlia tai toteuttaa yhteisöllinen taideteos.



### **Kierrätys ja kestävä arki**

Kestävällä kehityksellä tavoitellaan yhteiskunnallista muutosta, joka turvaa hyvät elämisen mahdollisuudet sekä nykyisille että tuleville sukupolville. Ydinperiaatteita ovat globaali vastuu, ylisukupolvinen ajattelu, luonnon kantokyvyn rajallisuuden huomioiminen, yhdessä tekeminen sekä tietojen ja taitojen luova käyttöönotto. Kestävä kehitys jaotellaan usein ekologiseksi, taloudelliseksi sekä sosiaaliseksi ja kulttuuriseksi kestävyudeksi.

Kestävän kehityksen mukaisessa päätöksenteossa ympäristö, ihminen ja talous otetaan tasavertaisesti huomioon, olipa sitten kyse maailmanlaajuisesta tai paikallisesta toiminnasta. Toiminnan perusehtoja ovat tällöin ekologinen kestävyys eli biologisen monimuotoisuuden ja ekosysteemien toimivuuden säilyttäminen sekä ihmisten taloudellisen ja aineellisen toimin-

nan sopeuttaminen luonnon kestokykyyn. Yhteiskunnan keskeisissä toiminnoissa tavoitellaan kestävää taloutta, joka ei perustu pitkällä aikavälillä velkaantumiseen tai varantojen hävittämiseen. Sosiaalisessa ja kulttuurisessa kestävyudessa keskeistä on taata hyvinvoinnin edellytysten siirtyminen sukupolvelta toiselle. Esimerkiksi köyhyys, ruoka- ja terveydenhuolto sekä sukupuolten välinen tasa-arvo ovat sosiaalisen kestävyuden haasteita, joilla on merkittäviä vaikutuksia ekologiseen ja taloudelliseen kestävyYTEEN.

Jokainen voi osaltaan myötävaikuttaa tavoiteltuun yhteiskunnalliseen muutokseen esimerkiksi tekemällä kestäviä kulutusratkaisuja ja muuttamalla ympäristöä kuormittavia totuttuja tapoja. Hyvistä arkikäytännöistä esimerkkejä ovat turhien valojen sammuttaminen, pesuaineen oikea annostelu tai lähellä tuotetun ruuan ostaminen. Neuvokkaiden naisten ryhmissä osallistujat selvittävät, miten kestävä kehitys huomioidaan niin keittiössä, kodinhoidossa kuin ruokaan liittyvissä valinnoissa ja pyrkivät löytämään kestäviä ratkaisuja arkeen – keskustellen, tietoa etsien ja sitä yhdessä jakaen.

## **Aktiivinen kansalaisuus**

Aktiivinen kansalaisuus voidaan määritellä osallistumisena kulttuuri- ja talouselämään sekä poliittiseen, demokraattiseen ja yhteiskunnalliseen toimintaan yhteiskunnassa ja sen yhteisöissä.

Aktiivinen kansalaisuus on

- vaikuttamista ja toimimista yhteiseksi hyväksi sekä
- vastuun ottamista yhteisistä asioista ja osallistumista niiden hoitamiseen.

Käytännössä aktiivinen kansalaisuus voi olla niin yksinkertaista kuin naapurin auttaminen. Toisaalta se voi olla vaativaa, kuten suuren kampanjan organisointi. Se voi tarkoittaa esimerkiksi ympäristöasioiden ajamista, globalisaation vastustamista ja lähiökirjaston puolustamista. Aktiivista kansalaisuutta ilmentävät myös työttömien järjestötoiminta, perinteinen rauhantyö ja ihmisoikeusaktivismi.

Ihmisestä tulee kansalainen, kun hän alkaa toimia yhteisön tai yhteiskunnan jäsenenä. Yksityiselämässään toimiessaan hän on yksilö. Tämä ei sulje pois sitä, että yksinkin toimimalla voi vaikuttaa yhteisiin asioihin. Esimerkiksi aktiivisen ja tietoisin kuluttajan tekemät valinnat voidaan tulkita aktiiviseksi kansalaisuudeksi. Aktiivinen kansalaisuus on ennen kaikkea osallistumista yhteisön toimintaan. Osallistuminen ja vaikuttaminen päätöksentekoon niin työpajalla tai asukasyhdistyksessä kuin kunnan tai valtion tasolla on myös osa ympäristövastuullisuutta.



Neuvokkaiden naisten ryhmissä osallistujat voivat ideoida ja organisoida jonkin tapahtuman tai muutoin toimia yhteiseksi hyväksi. Lisäksi ryhmissä on mahdollisuus selvittää erilaisia ikääntyville suunnattuja sosiaalietuuksia, yhteiskunnan tukemia osallistumismahdollisuuksia ja julkisten palveluiden saatavuutta.

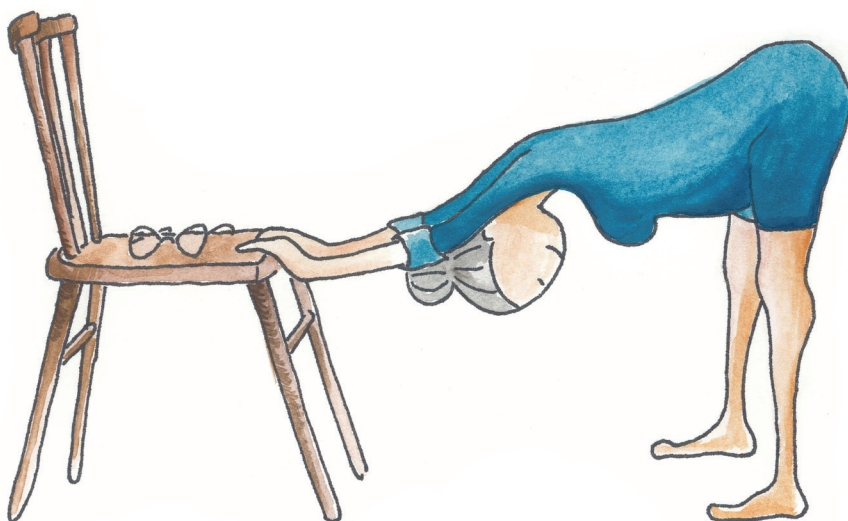
## Liikunta ja ulkoilu

Päivittäinen liikunta on ikäihmiselle elinehto ja liikunta on hoitokeino myös moniin kansansairauksiin. Liikunnan avulla säilytetään ja parannetaan lihasvoimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja kävelykykyä. Hengitys- ja verenkiertoelimistö tarvitsevat säännöllistä liikuntaa pysyäksään kunnossa. Liikkeellä olo ja liikunta ovat suomalaisille luontainen ja mieluisa osa päivittäistä elämää. Kuitenkin vain pieni osa ikääntyneistä liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti. Ikääntyvän naisen tulisi liikuntatottumuksissaan huomioida säännöllisen kestävyysharjoittelun ohella säännöllinen voima- ja tasapainoharjoittelu.

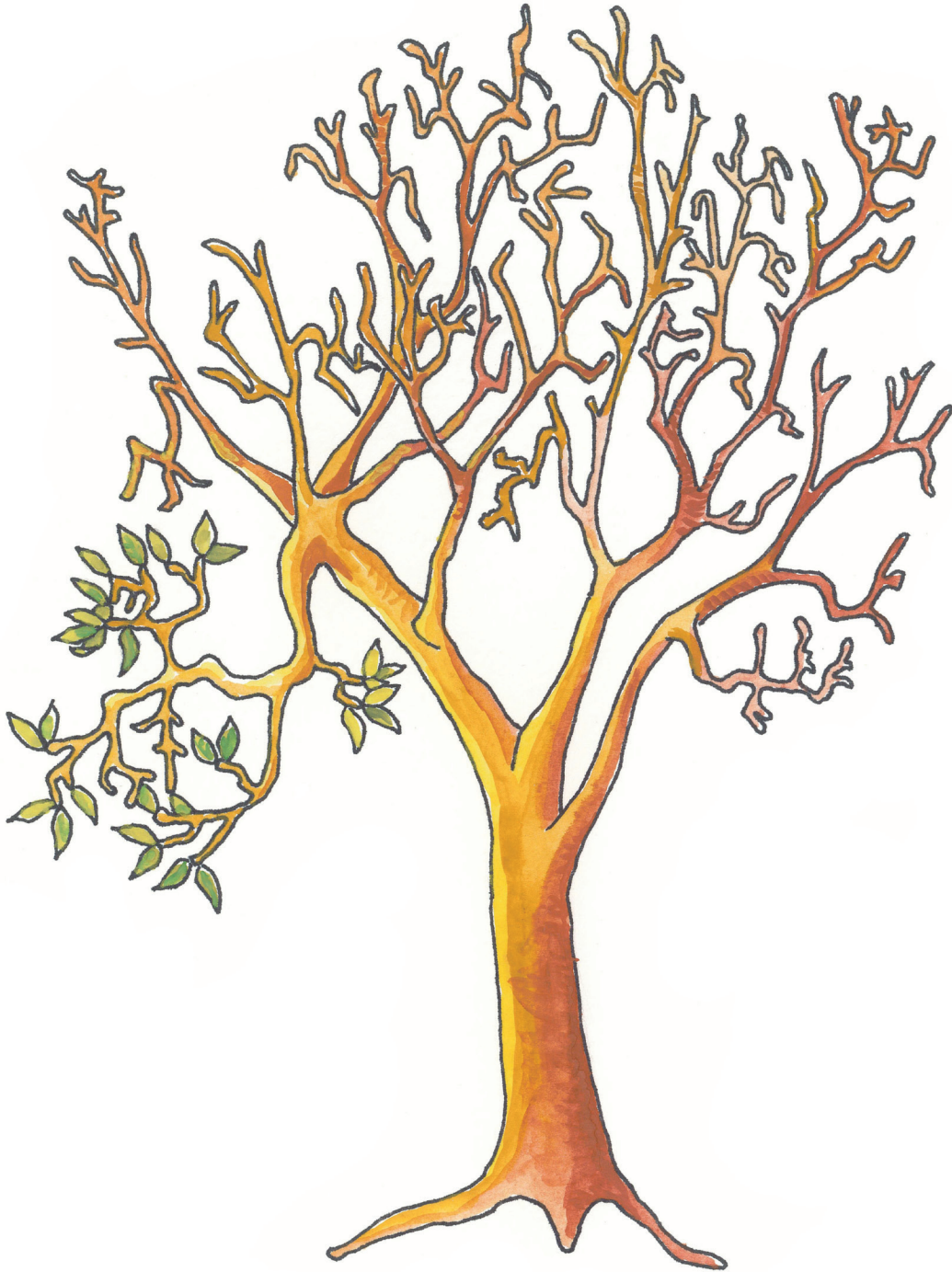
Liikkumalla voidaan vaikuttaa

- liikuntakykyyn,
- muistiin ja oppimiseen,
- sosiaalisuuteen,
- mielenterveyteen,
- uneen ja rentoutumiskykyyn.

Runsas kolmannes kaikista aikuisten vapaa-ajan liikunnasta ja ulkoilusta tapahtuu luonnossa. Liikkuminen luonnossa rauhoittaa ja rentouttaa paremmin kuin rakennetussa ympäristössä liikkuminen. Tutkimusten mukaan vahvimpia elpymiskokemuksia saadaan liikuttaessa vesistön tuntumassa sijaitsevissa metsä- tai peltoympäristöissä.



Neuvokkaiden naisten ryhmätapaamisissa osallistujat voivat käydä yhdessä ulkoilemassa ja vaikka kokeilemassa jotakin uutta liikuntalajia. Paikallisiin liikuntamahdollisuuksiin on mukavampi tutustua yhdessä. Ehkäpä ryhmäläiset löytävät itselleen sopivan kuntosalin tai senioripuiston ja rohkaistuvat ryhmänä säännölliseen voimaharjoitteluun.



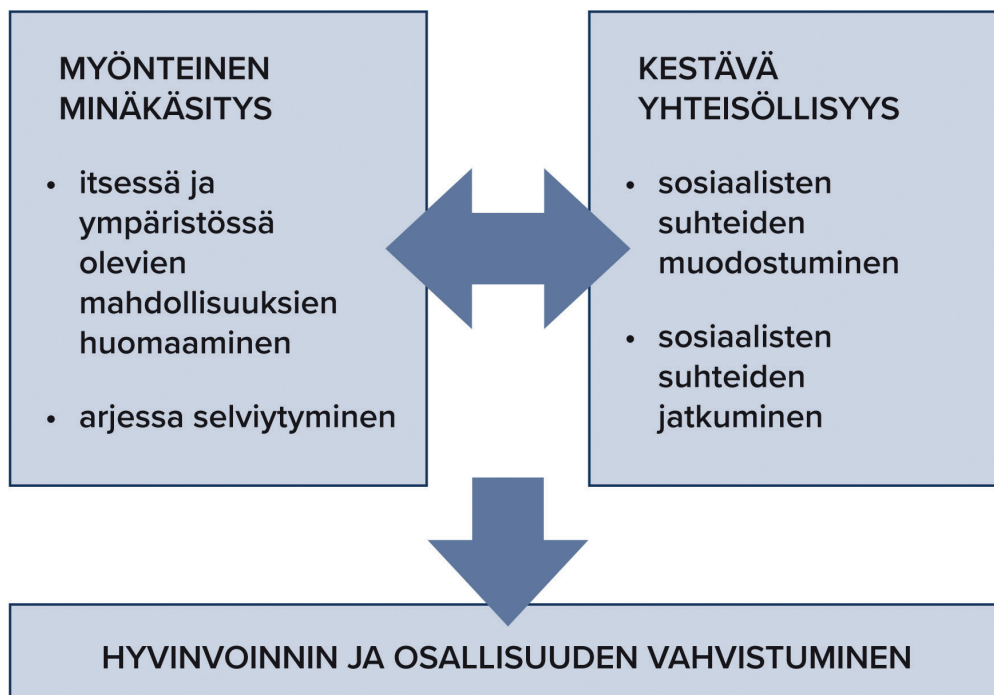
### 3 RYHMÄN TAVOITTEET JA KÄYTÄNNÖT

Neuvokkaiden naisten ryhmätoimintamalli muodostuu käytännössä kymmenestä tapaamisesta, joiden aikana luodaan puitteet ryhmän tai muun yhteisöllisyyden jatkumiselle. Kestävän yhteisöllisyyden periaate on toiminnassa oleellinen. Sen lisäksi tavoitteena on osallistujien myönteisen minäkäsityksen vahvistuminen. Seuraavaksi kuvataan Neuvokkaiden naisten ryhmätoiminnan tavoitteet ja käytännöt pääpiirteittäin.

#### Tavoitteet suuntaa antamassa

Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnan yleisenä tavoitteena on, että ryhmiin osallistuvien naisten hyvinvointi ja osallisuus vahvistuvat. Tämä sisältää sekä yksilöllisen että yhteisöllisen ulottuvuuden. Yksilötasolla tavoitteena on, että osallistujat huomaavat itsessään olevia voimavaroja ja tunnistavat ympärillään olevia mahdollisuuksia, joita esimerkiksi oma paikkakunta osallistumiseen tarjoaa. Parhaimmillaan tällainen voimaantuminen näkyy myös arjessa selviytymisessä.

Toisaalta tavoitteena on kestävän yhteisöllisyyden rakentuminen, mikä tarkoittaa ryhmässä tai muutoin ryhmän myötä muodostuvia sosiaalisia suhteita sekä niiden jatkumista, vaikka Neuvokkaiden naisten ryhmä päättyisikin.



Jokainen ryhmä asettaa itselleen myös omat tavoitteensa. Hankkeen aikana toteutetuissa ryhmissä osallistujat tavoittelivat muun muassa

- ystävystymistä,
- vertaisuuden ja yhteenkuuluvuuden kokemista,
- keskusteluja ja kokemusten jakamista,
- uutta sisältöä ja tekemistä arkeen,
- elämän pulmien ratkomista ryhmässä.

### **Ryhmäkäytäntöjen raamit**

Neuvokkaiden naisten ryhmänohjaaja voi muokata ja soveltaa ryhmäkäytäntöjä ja rakennetta tarpeen mukaan. Seuraavassa ne on esitetty pähkinänkuoressa:

- 8–12 osallistujaa
- suljettu ryhmä
- kymmenen tapaamiskertaa
- kokoontuminen kerran viikossa
- tapaamiskerran kesto kaksi tuntia
- sisällöt rakentuvat teemoittain
- välitehtävät teemojen käsittelyn tukena
- ryhmässä työstetään toiminnan jatkumista

Neuvokkaiden naisten ryhmätoimintamalliin sisältyy kymmenen tapaamista, jotka ovat kestoaltaan kaksi tuntia. Ryhmätapaamisten sisällöt suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa, ja ne rakentuvat luvussa kaksi esiteltyjen seitsemän pääteeman ympärille. Teemat helpottavat osallistujille mieluisten sisältöjen suunnittelua ja osallistujien ryhtymistä toimintaan. Ne jäsentävät myös ryhmätoiminnan kokonaisuutta. Kustakin teemasta voi olla useampi tapaamiskerta riippuen osallistujien toiveista ja tarpeista. Eri teemat painottuvatkin ryhmäkohtaisesti.

Ryhmään osallistuu 8–12 naista, eikä siihen ensisijaisesti oteta uusia ryhmäläisiä alkuvaiheen aikana. Suljettu ryhmä tukee osallistujien ryhmäytymistä ja turvaa ryhmäprosessin katkeamattomuuden. Ryhmän kiinteyden (koherenssin) salliessa voi esimerkiksi kymmenen tapaamisen jälkeen mukaan tulla uusia osallistujia.

Ryhmän tapaamiset ovat viikoittain. Joillekin osallistujista ryhmä on osa muutosprosessia, kuten eläkkeelle siirtymistä, jolloin tiivis tapaamisrytmi tukee muutosta kohti myönteisempää

käsitystä itsestä ja omasta tilanteesta. Viikoittainen kokoontuminen myös rytmittää osallistujien arkea.

Ryhmätapaamiset sisältävät toimintaa, keskustelua sekä osallistujien kokemusten ja osaamisen jakamista. Toiminta on osa vuorovaikutusta ja usein luonteva tapa tutustua toisiin ihmisiin. Myös avointa keskustelua ryhmäläisiä kiinnostavista asioista tarvitaan. Yhdessäolo, yhdessä tekeminen ja vertaisuus ovat tärkeässä roolissa. Koska teemat ovat laajoja ja toisiinsa limittyviä, ovat erilaiset toimintamuodot ja sisällöt ryhmässä mahdollisia. Ryhmätapaamisissa voi esimerkiksi ulkoilla ja liikkua luonnossa sekä vieraila taidenäyttelyssä. Tapaamisiin voi myös kutsua asiantuntijoita kertomaan osallistujia kiinnostavista asioista. Lisäksi ryhmäläiset jakavat toisilleen käytännön neuvoja ja vinkkejä, kuinka elää rikasta elämää pienellä rahalla.

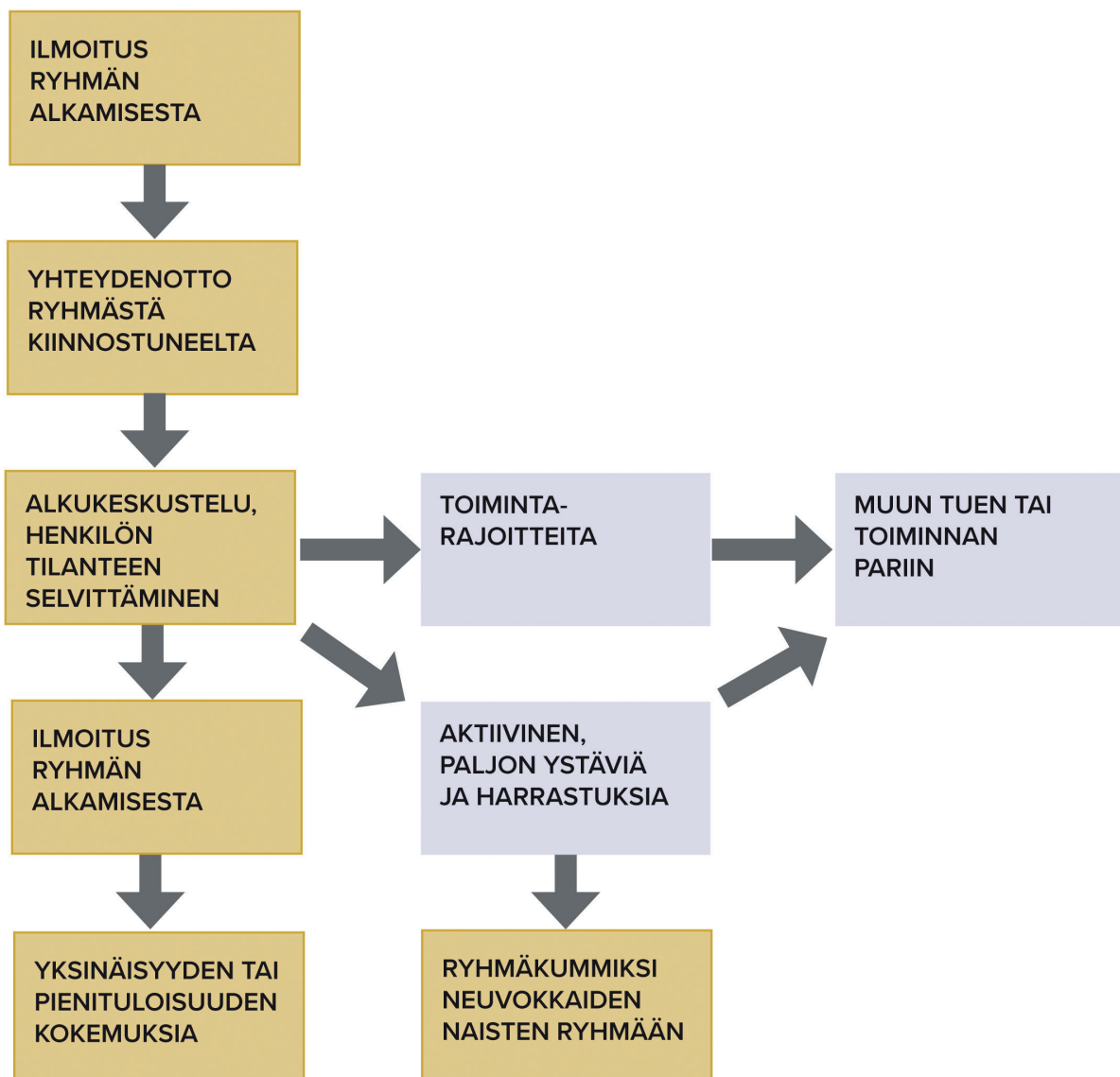
Ryhmätoiminnan tavoitteena on jatkuvuus ja sitä työstetään koko ryhmäprosessin ajan. Kestävän yhteisöllisyyden muodostumiseksi selvitetään prosessin aluksi ryhmän mahdollisuudet jatkaa samoissa tiloissa kymmenen tapaamisen jälkeen. Tutustumalla paikallisiin toimintamahdollisuuksiin voidaan tukea osallistujien kiinnittymistä esimerkiksi jonkin paikallisen järjestön tarjoamaan toimintaan.



## 4 RYHMÄN PERUSTAMINEN JA OHJAAMINEN

Neuvokkaiden naisten ryhmänohjaajaksi johtaa monta erilaista polkua. Ryhmiä voivat ohjata muun muassa järjestöjen vapaaehtoiset, ammattilaiset tai opiskelijat, jotka sitoutuvat ryhmätoimintamalliin sisältyvien kymmenen ryhmätapaamisen ohjaamiseen. Jos ohjaaja on merkittävästi osallistujia nuorempi, on ryhmäläisten vertaisuuden kokemukselle eduksi, että ryhmässä on ohjaajan lisäksi iäkkäämpi vapaaehtoinen apuohjaaja, jota kutsutaan ryhmäkummiksi. Muussakin tapauksessa ryhmäkummi on ryhmässä tärkeä. Mikäli ohjaaja on mukana vain kymmenen tapaamisen ajan, voivat ryhmän jatkumisesta vastata ryhmäkummi tai vaikkapa muut osallistujat, jotka haluavat ottaa ohjausvastuuta. Neuvokkaiden naisten ryhmässä toimii siten vähintään yksi malliin perehtynyt ohjaaja, jonka apuna voi olla yksi tai useampi ryhmäkummi.

*”Odotan, että pääsemme suunnittelemaan ja tekemään mukavia juttuja yhdessä. Odotan myös oppivani paljon sekä osallistujilta että ryhmän ohjaajana.”*





Neuvokkaiden naisten ryhmänohjaajan tehtäviin kuuluvat niin ryhmän käynnistäminen ja kokoaminen kuin varsinaisen ryhmäprosessin toteuttaminen. Seuraavaksi perehdytään ryhmän perustamisen eri vaiheisiin ja tarkastellaan niihin liittyviä ohjaajan tehtäviä. Sama polku on hahmotettu edellä olevaan kuvaan.

## Ryhmän käynnistys

Uuden ryhmän käynnistäminen vaatii aina valmistelua ja suunnittelua, johon on hyvä varata aikaa. Tätä vie eteenpäin ohjaajan innostus ja halu sitoutua toimintaan. Ryhmän käynnistämiseen liittyviä tehtäviä ovat

- ryhmätilan varaaminen,
- ryhmän kokoontumisajasta sopiminen,
- ryhmän alkamisesta tiedottaminen,
- osallistujien etsiminen ja ryhmän kokoaminen.

Ennen kuin ryhmä aloittaa tapaamisensa, täytyy sille löytyä sopiva tila. Neuvokkaiden naisten ryhmätoimintaan soveltuu parhaiten suljettu ryhmätila. Osallistujien täytyy voida luottaa siihen, ettei heidän puheensa kuulu tilan ulkopuolelle. Neuvokkaiden naisten ryhmiä on käynnistetty esimerkiksi palvelukeskuksissa, järjestöissä ja yhdistyksissä, joista löytyy ryhmätoimintaan sopivia tiloja. Tilan löytämisessä auttaa, jos ohjaaja toimii jo valmiiksi jonkin organisaation työntekijänä tai vapaaehtoisena. Tällöin ryhmätoimintaan soveltuva tila löytyy yleensä helposti. Toisaalta monet eri tahot ottavat mielellään vapaaehtoisten ohjaamia ryhmiä osaksi omaa toimintaansa. Järjestöihin ja muihin paikkakunnalla toimiviin organisaatioihin kannattaakin olla rohkeasti yhteydessä.

Seuraava askel kohti ryhmän alkamista on ryhmän kokoontumisajasta sopiminen tai siitä päättäminen. Neuvokkaat naiset -hankkeen aikana ohjatuista ryhmistä saadun palautteen perusteella toimivin aika ryhmäkokoontumisille on myöhäinen aamupäivä tai iltapäivä.

Kun sekä tila että ryhmän kokoontumisaika ovat tiedossa, alkaa ryhmästä tiedottaminen. Pienituloisuutta ja yksinäisyyttä kokevia ikääntyviä naisia voi olla vaikea tavoittaa, sillä pienet tulot usein rajoittavat sosiaalista kanssakäymistä ja osallistumista ympäröiviin tapahtumiin. Itsensä yksinäiseksi kokeva myös eristäytyy helposti ja saattaa kokea kotoa liikkeelle lähtemisen vaikeaksi. Ryhmään osallistujia etsiessä ohjaajan onkin hyvä miettiä, miten ja missä ryhmän alkamisesta ilmoitetaan. On tärkeää, että ilmoituksessa kerrotaan selkeästi, kenelle ryhmä on tarkoitettu. Samalla on huolehdittava, että ryhmään osallistuminen ei leimaa siihen osallistuvia naisia yksinäisyyden tai pienituloisuuden kokemusten vuoksi. Ilmoitus esimerkki löytyy Materiaalipankista (Ryhmän käynnistämisen tueksi → Ilmoitus pohja ryhmästä). Ilmoitukseen lisätään ohjaajan yhteystiedot ilmoittautumisten vastaanottamista varten.

Neuvokkaiden naisten ryhmistä on hyvä ilmoittaa paikoissa, joissa ikääntyvät naiset liikkuvat arkisin. Ohjaaja voi laittaa ilmoituksia esimerkiksi kauppojen, kirjastojen ja asukastalojen ilmoitustauluille. Hänen kannattaa ottaa yhteyttä myös seurakuntiin, sosiaalitoimeen ja eri järjestöihin, jotka voivat välittää tietoa ryhmästä omissa verkostoissaan. Neuvokkaat naiset -hankkeen aikana erityisen toimivia olivat ilmaisjakelulehtien maksulliset ilmoitukset, joita ei kuitenkaan voi aina käyttää taloudellisten syiden vuoksi.

## **Osallistumisen edellytykset ja ryhmän kokoaminen**

Ohjaajan perustehtäviin kuuluu ryhmän kokoaminen, joka on merkityksellinen vaihe ryhmän käynnistämässä. Ryhmän kokoamiseen sisältyvät

- ilmoittautumisten vastaanottaminen,
- osallistujiin tutustuminen alkukeskustelun avulla,
- ilmoittaminen ryhmään valituksi tulemisesta.

Neuvokkaiden naisten ryhmät voivat koostua keskenään eri ikäisistä ja erilaisista elämäntilanteista tulevista naisista. Ryhmä on tarkoitettu eläkkeellä tai työelämän ulkopuolella oleville. Osallistumiselle ei ole asetettu varsinaista ikärajaa. Hankkeen aikana käynnistettyihin ryhmiin osallistuneet naiset olivat iältään 50–90-vuotiaita.

Neuvokkaiden naisten ryhmätoiminta on tavoitteellista ja sisältää toiminnallisuutta, minkä vuoksi osallistuminen edellyttää riittävää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä.

Hankkeen aikana käynnistettyihin ryhmiin osallistuneita naisia yhdistivät kaipuu yhdessäoloon ja toisten ihmisten seuraan. Moni toivoi saavansa ryhmästä uutta sisältöä ja uusia voimavaroja elämäänsä, yhteenkuuluvuuden kokemuksia sekä uusia ystäviä. Ryhmään hakeutuvilla henkilöillä oli esimerkiksi seuraavia kokemuksia, ominaisuuksia tai toiveita:

- tarkoituksettomuuden ja näköalattomuuden kokeminen,
- saamattomuus tai vaikeus lähteä kotoa ulos,
- tekemisen puute,
- yksinäisyyden kokeminen,
- toimeentulohuolet,
- toiveikkuus (myös ryhmän tarjoamia mahdollisuuksia kohtaan),
- kyky tarttua tuumasta toimeen,
- selviytyminen ja pärjääminen,
- onnellisuuden löytäminen pienistä asioista.

Ryhmästä kiinnostuneet ottavat yhteyttä ryhmänohjaajaan ilmoituksen perusteella joko puhelimitse tai sähköpostitse. Mikäli ohjaajalla tai ryhmää järjestävällä taholla on resursseja, on mahdollisten osallistujien kanssa hyvä käydä alkukeskustelu puhelimitse. Osallistujat voivat

tulla myös järjestävän tahon sisältä tai olla muutoin ohjaajalle entuudestaan tuttuja, jolloin alkukeskustelu ei ole välttämätön. Joka tapauksessa on tärkeää, että ohjaajalle on ennen ryhmän alkamista muodostunut käsitys siitä, minkälaisia osallistujia ryhmään on tulossa.

### **Alkukeskustelut ja ryhmään mukaan tuleminen**

Puhelimessa käytävät alkukeskustelut ovat toimiva tapa tutustua osallistujiin etukäteen. Alkukeskustelun tarkoituksena on muodostaa kokonaiskuva ryhmästä kiinnostuneen elämäntilanteesta ja selvittää, millaisia yksinäisyyden tai pienituloisuuden kokemuksia henkilöllä on. Ohjaaja kysyy henkilön sosiaalisista suhteista, harrastuksista ja kiinnostuksenkohteista sekä hänen elämästään yleisesti. Ohjaaja arvioi myös yksilöllisen tuen tarvetta, sillä ryhmässä tähän on rajalliset mahdollisuudet. Jos ryhmään hakeutuvalla on esimerkiksi akuutti mielenterveysongelma tai elämänkriisi, on hänet hyvä ohjata toisenlaisen tuen pariin. Ennaltaehkäisevä ryhmätoiminta soveltuu parhaiten sellaisille henkilöille, joiden ongelmat eivät ole vielä ehtineet kärjistyä tai kasautua. Jos ryhmästä kiinnostunut on hyvin aktiivinen, saattaa hyötyä Neuvokkaiden naisten ryhmätoiminnasta jäädä vähäiseksi. Toisaalta toimeliaan henkilön kanssa voi keskustella mahdollisuudesta osallistua ryhmään ryhmäkummina.

On hyvä muistaa, että kaikki eivät ole yhtä valmiita kertomaan asioistaan entuudestaan tuntemattomalle henkilölle. Tällöin on hyvä keskustella Neuvokkaiden naisten ryhmätoiminnasta yleisellä tasolla ja kertoa, mitä se pitää sisällään. Näin ryhmästä kiinnostuneelle annetaan myös mahdollisuus pohtia, onko ryhmä häntä varten. Ohjaaja voi kysyä, mikä sai henkilön hakeutumaan ryhmään, mitä hän toivoo ryhmältä sekä millaisia merkityksellisiä asioita ja voimavarjoja hänellä on. Tässä vaiheessa ohjaaja kirkastaa ajatusta kestävästä yhteisöllisyydestä ja toiminnan jatkumisesta kymmenen tapaamisen jälkeen. Keskustelun päätteeksi ohjaaja sopii ryhmästä kiinnostuneen kanssa osallistumisesta tai ilmoittaa, milloin tieto ryhmään valitukseksi tulemisesta tulee.

Alkukeskustelujen perusteella ohjaaja pystyy arvioimaan ryhmään hakeutuvien tavoitteita suhteessa Neuvokkaiden naisten ryhmätoiminnan tavoitteisiin. Ohjaaja pyrkii kokoamaan ryhmästä sellaisen, että osallistujat voivat asettaa yhtenäisen tavoitteen. Lisäksi tieto osallistujien kiinnostuksenkohteista auttaa ohjaajaa suunnittelemaan ensimmäisiä ryhmätapaamisia. Alkukeskustelusta lähtien on tärkeää, että osallistuja kokee tulevansa kuulluksi. Tätä ryhmän ohjaaja tukee esimerkiksi kysymällä täydentäviä kysymyksiä esiin tuoduista asioista tai toistamalla vastauksen varmistaen, että on ymmärtänyt oikein. Malli alkukeskusteluun löytyy Materiaalipankista (→ Ryhmän käynnistämisen tueksi → Alkukeskustelu).

Ohjaaja on yhteydessä ryhmään valittuihin ja muistuttaa ensimmäisen tapaamisen ajankohdasta ja kokoontumispaikasta. Kun ryhmä on koossa, on aika siirtää katse kohti ryhmän ohjaamista ja tapaamisten suunnittelua.

## Ryhmän vetämisestä ryhmän ohjaamiseen

Neuvokkaiden naisten ryhmätoiminnan ytimessä ovat osallistujien omat voimavarat ja osaaminen, jolloin ohjaaja on ryhmäläisten tavoin oppijan roolissa. Neuvokkaiden naisten toiminta-ajatustenkin mukaisesti ohjaajan ei tarvitse vetää ryhmää perässään. Sen sijaan ohjaus on tilanteen mukaista ja mahdollisimman hienovaraista ryhmän oman energian ja osaamisen oikeaan suuntaan ohjaamista. Neuvokkaiden naisten ryhmänohjaaja

- rohkaisee ja kannustaa osallistujia,
- luo avoimen ja turvallisen ilmapiirin,
- ohjaa ryhmätapaamisia ja keskusteluja tilanteen mukaan, antaen tilaa myös vapaalle keskustelulle,
- varmistaa tasapuolisuuden,
- huolehtii myönteisyyden ja eteenpäin menemisen säilymisestä.

Ei ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa ohjata ryhmää tai toimia ryhmänohjaajana. Kaikilla ryhmän ohjaajilla on omanlaisensa osaaminen, tietovaranto ja elämäkokemus, joista voi ammentaa ryhmätilanteisiin. Sisältöjen käsittelytavat kannattaa soveltaa omaan ohjaamistapaan ja taitoihin istuviksi, jotta ohjaaminen tuntuu luontevalta. Tärkeää on olla oma itsensä sekä motivoitunut ohjaamaan Neuvokkaiden naisten ryhmää. Ohjaajan kiinnostus ja innostus tarttuvat myös ryhmäläisiin.

Neuvokkaiden naisten ryhmissä ohjaaja on yhteisöllisyyden ja yhteistoiminnan mahdollistaja. Hänellä on ryhmätoimintaa ryhdittävä ja jäsentävä rooli. Hän tarjoaa ryhmälle rakenteen, jonka puitteissa on selkeää ja turvallista toimia. Ohjaustapa riippuu myös tilanteesta ja ryhmän vaiheesta; välillä ryhmä tarvitsee tarkkoja ohjeita, joskus neuvottelua ja ryhmäläisten motiivointia osallistumaan. Ohjaajan on tärkeää antaa tilaa osallistujille ja ryhmäprosessin edetessä ohjaajan rooli ryhmässä pienenee. Tarkoituksena on, että osallistujat aktivoituvat itse ja löytävät omat ehkä kadoksissakin olevat voimavaransa.

Ohjaamisessa onnistumista tukevat ohjaajan herkkyyys aistia osallistujien tunnelmia ja tarpeita sekä kyky muuttaa ennakkosuunnitelmaa joustavasti tilanteen mukaan. Keskustelun eteneminen ja ryhmäläisten kanssa hetkessä eläminen ovat tärkeämpiä kuin liian tiukka ennakkosuunnitelmasta kiinni pitäminen.

Ohjaaja rohkaisee osallistujia avoimeen keskusteluun ja on tasapuolinen. Osallistujat jakavat Neuvokkaiden naisten ryhmissä tuntemuksiaan ja kokemuksiaan. Tämä edellyttää ohjaajalta aitoutta ja välittämistä enemmän kuin ryhmän ohjaamisen tai ryhmätoiminnan teemojen erityisasiantuntijuutta. Ohjaajalla on merkittävä rooli ryhmän luottamuksellisen ja vuorovaikutteisen ilmapiirin luomisessa. Hän on vaitiolovelvollinen kaikissa ryhmäläisiä koskevissa asioissa.

Ohjaaja arvioi koko ryhmäprosessin ajan, mikä on ryhmän painopiste ja minkälaisia toiveita osallistujilla on. Ryhmäsisällöissä on hyvä tasapainoilla toiminnallisuuden, terapeuttisuuden ja supportiivisuuden välillä. Pelkästään toiminnallinen ryhmä ei tyydytä osallistujia. Vain terapeuttinenkaan ryhmä ei voi olla. Neuvokkaat naiset -ryhmäohjaajalta ei vaadita ammatillista terapeuttista osaamista, eikä kymmenen tapaamisen ryhmäprosessissa edes ehtisi sulkea kaikkea, mitä ehtii avata. Näiden elementtien lisäksi Neuvokkaiden naisten ryhmässä näkyy supportiivisuus. Ohjaaja tukee osallistujia, mutta merkittävin tukea antava tekijä on kuitenkin ryhmä itsessään. Ohjaajan tehtävänä on ryhmän painopisteet huomioiden ja ihmiset kohdattaen huolehtia, että ryhmässä säilytään kannustamisen ja positiivisuuden puolella.

*”Tärkein ohjaajana kokemani tehtävä on ollut vahvistaa osallistujien käsitystä itsestään pystyvinä, osaavina ja arvokkaina.”*



## 5 RYHMÄTAPAAMISTEN KULKU

Ennen varsinaisia ryhmätapaamisia ohjaaja perehtyy Neuvokkaiden naisten ryhmätoiminnan taustaan, tavoitteisiin ja pääteemoihin. Selkeä käsitys ryhmän lähtökohdista tukee ohjaajan orientoitumista ja sitoutumista ryhmätoimintaan. Se auttaa ohjaajaa myös tukemaan osallistujia, kun nämä tarkentavat ryhmälle merkityksellisiä teemoja ja toteutustapoja. Ryhmäprosessiin kuuluvien tapaamisten kulku on kuvattu alla.

### 1. RYHMÄTAPAAMINEN

Tutustuminen, pelisäännöt, osallistujien toiveet tapaamisten sisällöiksi

### 2. RYHMÄTAPAAMINEN

Tutustumisen jatkuminen toiminnan kautta, ryhmän tavoitteet, sisältöjen tarkempi määrittely (Teematarjotin-työskentelyn avulla)

### 3.–8. RYHMÄTAPAAMINEN

Teemat näkyviksi:

- Mielen hyvinvointi,
- Ravitsemus ja ruuanlaitto,
- Pienellä rahalla eläminen,
- Kulttuuri ja taide,
- Kierrätys ja kestävä arki,
- Aktiivinen kansalaisuus,
- Liikunta ja ulkoilu

### 9. RYHMÄTAPAAMINEN

Tavoitteiden tarkastelu ja jatkon suunnittelu; ohjausvastuu, sisältöjen ideointi (Teematarjotin-työskentely), suunnitelma tulevista tapaamisista

### 10. RYHMÄTAPAAMINEN

Tähänastisen prosessin koonti, pelisäännöt jatkoa varten, juhlistus

**HYVINVOINTI JA OSALLISUUS  
VAHVISTUVAT**



Seuraavassa tarkastellaan syvemmin ryhmän yleisiä vaiheita, Neuvokkaiden naisten ryhmätapaamisten rakentumista ja kulkua, niiden suunnittelua sekä jatkon varmistamista.

## Ryhmän yleiset vaiheet

Jokaisesta Neuvokkaiden naisten ryhmäprosessista muodostuu ainutkertainen. Ymmärrys ryhmän yleisistä vaiheista helpottaa kuitenkin ohjaajan työtä. Ryhmän vaiheita ovat muotoutuminen, kuohunta, normittaminen, suorittaminen (ts. toimivan yhteisöllisyyden vaihe) ja lopettaminen. Muotoutumisvaiheessa osallistujat orientoituvat ryhmään. Tätä seuraa useimmiten keskinäisen riippuvuuden vaihe, jossa kuohutaan ja haetaan rajoja. Kun tästä vaiheesta on selvitty, voidaan rauhoittua työskentelyyn. Hiljalleen vuorovaikutus ryhmässä syvenee ja osallistujat alkavat myös tunnistaa ryhmän vaikutusta. Jossain vaiheessa, joidenkin osallistujien kohdalla toisia aiemmin, ryhmään osallistuminen myös päättyy. Ryhmän hajoaminen saattaa olla osallistujille haikea, jopa ahdistava kokemus. Siksi lopettamisen tulisi olla ennakoitua ja tapahtua myönteisessä hengessä.

Ryhmän kehityskulun vaiheita, tunnettua ryhmädynamiikan tutkijaa Bruce Tuckmania mukailen, ovat

### 1. Muodostumisvaihe (*forming*)

- vallitsevan ilmapiirin tunnusteleminen
- ryhmän tehtävien, sääntöjen ja toimintatapojen selvittäminen
- oman roolin hakeminen
- ryhmän toiminnan korostettu riippuvuus johtajastaan
- vuorovaikutus muodollista

### 2. Kuohuntavaihe (*storming*)

- ryhmän jäsenten persoonallisuuden piirteet nousevat esille
- vuorovaikutussuhteissa konfliktia (ryhmäläiset alkavat olla enemmän äänessä, mutta eivät vielä kuuntele toisiaan riittävästi)
- kritiikki kohdistuu johtajaan, ryhmän tehtävään, ulkoisiin olosuhteisiin tai yleensä ryhmässä olemiseen
- yhteiset päämäärät alkavat vähitellen selkiintyä

### 3. Yhdenmukaisuusvaihe (*norming*)

- me-henki
- yhteenkuuluvuuden tunne
- ryhmän toimintamallit vakiintuvat
- ristiriitojen välttäminen, joustavuus ja kompromissit

### 4. Hedelmällisen yhteistyön ja toimivan yhteisöllisyyden vaihe (*performing*)

- vapautunut ilmapiiri
- jäsenet hyväksyvät ja ymmärtävät toisiaan, mutta sietävät myös erimielisyyttä ja konflikteja
- riskinottoa ja intensiivistä vuorovaikutusta
- ryhmän synergia ja merkitys ovat suurempia kuin jäsenten vuorovaikutusten summa

### 5. Lopetus (*adjourning*)

- voimakkaita tunteita: surua, hylätyksi tulemista, eroahdistusta, haikeutta, kiitollisuutta
- lopetustyö tärkeää

Vaiheiden kestot vaihtelevat ja ryhmä saattaa tilanteesta riippuen palata edelliseen vaiheeseen sen jo aiemmin ohitettuaan. Voi myös olla, että hyvin ristiriitainen ryhmä ei välttämättä koskaan saavuta täysin toimivan yhteisöllisyyden tasoa. Ohjaajan kannattaa joka tapauksessa olla kärsivällinen ja pitää mielessään, minkälaisista elämäntilanteista osallistujat tulevat ryhmään. Vaikka ohjaajana itse innostuisi jostakin toiminnasta ja ajatuksesta, ei osallistujilla välttämättä ole resursseja innostua tai innostuminen voi tapahtua odotettua hitaammin. Jos ihmisen energia kuluu pääosin selviytymiseen ja näköala elämään on kaventunut, uusia näkökulmia täytyy tutkailla hiljalleen, askel kerrallaan edeten.

## **Kokonaisuuden ja yksittäisten tapaamisten rakentaminen**

Ohjaajan tehtävät ennen ryhmätapaamisia ovat

- ryhmätapaamisten valmistelu,
- tapaamisella käsiteltävään teemaan perehtyminen,
- käytännön järjestelyt, kuten tilan organisoiminen sekä tarvittavista välineistä ja mahdollisesta kahvitarjoilusta huolehtiminen sekä
- asiantuntijavierailuista sopiminen.

Ohjaaja valmistee ryhmätapaamiset etukäteen ja perehtyy käsiteltävään teemaan. Hän huolehtii käytännön järjestelyistä yhdessä ryhmäkummien kanssa. Ennen tapaamista tila järjestellään sopivaksi. Tuolit on hyvä asetella niin, että ryhmäläiset näkevät toisensa. Ohjaaja ottaa huomioon osallistujien erityistarpeet, kuten pyörätuolin käytön tai huonokuuloisuuden. Ohjaajan vastuulla on lisäksi ryhmäkerroilla tarvittavien välineiden ja materiaalien hankinta tai hankinnan järjestäminen. Välineet sekä mahdolliset tarjoilut laitetaan valmiiksi ennen ryhmäläisten tuloa. Kahvittelun ja pienen purtavän äärellä on usein luontevaa keskustella ja tutustua toisiin. Ohjaaja sopii myös mahdollisista ryhmäteemojen mukaisista asiantuntijavierailuista.

Ohjaaja varmistaa, että kullakin kerralla on riittävästi aikaa käsitellä valittua aihetta. On hyvä miettiä etukäteen, kuinka kauan aikaa tulee varata esimerkiksi kuulumiskierrokselle tai voisiko esimerkiksi pareittain tai pienissä ryhmissä keskustelu antaa enemmän tilaa jokaiselle osallistujalle. Ohjaajan on myös hyvä harjoitella etukäteen toiminnallisia menetelmiä, joita hän suunnittelee käyttävänsä ryhmätapaamisessa.

Osallistajat luovat ryhmätapaamisten tarkemmat sisällöt ryhmän yleisten teemojen puitteissa. Sisällöt tarkentuvat hiljalleen prosessin aikana osallistujien nostaessa esiin itseään kiinnostavia ja ryhmän tavoitteita tukevia asioita. Kahdelle ensimmäiselle tapaamiselle on kuitenkin hyvä olla valmis runko, joka jäsentää ryhmäprosessia ja helpottaa osallistujia orientoitumaan ryhmätoimintaan.

### **Yhteisen matkan alku (1. tapaaminen)**

Ensimmäinen tapaaminen on tärkeä ja erityisen merkittävä kaikille ryhmään osallistujille. Ryhmään tulijat voivat olla epävarmoja siitä, mitä ryhmässä tapahtuu ja miten siellä toimitaan. Myös toisten ryhmäläisten ja ohjaajien tapaaminen saattaa jännittää. Ohjaajakin saattaa jännittää ryhmäläisten tapaamista ja ensimmäisen ryhmätapaamisen sujumista. Valmistautuminen ja perehtyminen ensimmäisen tapaamisen kulkuun lievittää jännitystä.

Ryhmäprosessin alussa ryhmäläiset hakevat luontaisesti yhdistäviä tekijöitä (esim. leskeys, avioero, isovanhemmuus) ja tunnustelevat ilmapiiriä, jotta alun ahdistuksesta selvittää. Osallistujia kiinnostaa, mistä toiminnassa on kyse ja miten ryhmässä toimitaan. Ensimmäisellä ryhmätapaamisella on tärkeää, että ohjaaja kertoo selkeästi ryhmän tarkoituksen, toimintatavat sekä pelisäännöt. Ryhmäkerran tavoitteena on myös tutustua toisiin ryhmäläisiin. Ohjaajan keskeisimpiä tehtäviä on toivottaa osallistujat tervetulleiksi omina itsenään ja luoda turvallinen ilmapiiri. Tapaamisen voi aloittaa leppoisasti juomalla kahvit ja istuutamalla yhteisen pöydän ääreen.

## 1. Esittely ja ryhmän tarkoitus

Ohjaaja aloittaa esittelemällä itsensä ja toivottamalla kaikki osallistujat tervetulleiksi. Ryhmän tavoitteena on, että osallistujien voimavarat, osaaminen ja neuvokkuus sekä yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuvat. Yhdessä tekeminen virkistää ja voimistaa. Tarkoituksena on, että jokainen sekä antaa että saa eväitä omaan elämäänsä. Vaikeassa tilanteessakin voi saavuttaa myönteisiä asioita. Ohjaaja voi sanoittaa näitä ajatuksia ryhmälle todeten, että:

*”Meissä kaikissa on osaamista. Sitä voi joskus olla hyvinkin vaikea nähdä. Tässä ryhmässä kaivetaan taidot ja itsensä arvostaminen esiin. Yhteisvoimin tutkaillaan keinoja, joilla tunne päivästä toiseen sinnittelystä voisi vaihtua kokemukseksi myönteisestä selviytymisestä.”*

Seuraavaksi ohjaaja kertoo Neuvokkaat naiset -ryhmätoiminnasta ja sen taustalla toimineesta hankkeesta. Tämä auttaa osallistujia ymmärtämään, mistä Neuvokkaiden naisten toiminnassa on kyse. Neuvokkaiden naisten ryhmiä on käynnistetty eri puolilla Suomea. Niissä tehdään yhdessä sellaisia asioita, joista ryhmiin osallistujat ovat kiinnostuneita. Selkeän ryhmärakenteen tarjoaminen osallistujille on tärkeää, vaikka tapaamiset suunnitellaankin yhdessä. Ohjaaja esittelee ryhmän yleiset teemat esimerkiksi Materiaalipankista löytyvän posterin avulla, yhdessä ryhmäläisten kanssa niistä keskustellen (→ Ryhmän käynnistämisen tueksi → Sanajulistte Neuvokkaiden teemoista 50x70cm).



## 2. Pelisäännöt

Ennen syvempää tutustumista toisiin ryhmäläisiin on hyvä käydä läpi ryhmän pelisäännöt ainakin lyhyesti. Niiden avulla luodaan ryhmään turvallinen ilmapiiri. Osallistujien on helpompi toimia, kun kaikille on selvää, miten ryhmässä toimitaan. Pelisäännöt ovat myös ryhmän jatkumisen kannalta erittäin tärkeitä.

Pelisäännöistä puhuminen ensimmäisellä tapaamisella saattaa tuntua vaikealta, mutta niistä keskusteleminen avoimesti ja arkailematta on tärkeää. Ohjaaja kannustaa osallistujia nostamaan esiin tärkeinä pitämiään asioita ja yhdessä keskustellen kootaan säännöt, joihin kaikki voivat sitoutua. Säännöt voidaan kirjata esimerkiksi fläppitaululle, ja niihin voidaan palata ryhmäprosessin edetessä. Vaikka pelisäännöt luodaan yhdessä, on hyvä korostaa ainakin seuraavia asioita (ks. Materiaalipankki → Ryhmän käynnistämisen tueksi → Pelisäännöt):

- Vapaaehtoisuus ja valinnan vapaus – jokainen päättää itse siitä, mitä kertoo itsestään ja mitä ryhmässä jakaa. Ryhmässä oleminen on vapaaehtoista.
- Luottamuksellisuus – ryhmässä keskustellut asiat jäävät ryhmän sisälle. Toisten asioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella.
- Toisten ryhmäläisten kunnioittaminen ja hyväksyvä suhtautuminen – jokainen saa olla ryhmässä oma itsensä, eikä toisten kokemuksia tai ajatuksia arvostella.
- Avoimuus – ryhmään liittyvät, mieltä askarruttavat asiat on hyvä ottaa puheeksi joko ryhmässä tai ryhmäkerran jälkeen ohjaajan kanssa → ratkaistaan asia yhdessä!
- Käytännön asiat – ryhmäkerralle tullaan ajoissa, poissaoloista ilmoitetaan ohjaajalle.

## 3. Tutustuminen ja toiveet ryhmätoiminnalle

Tunne ryhmään kuulumisesta on tärkeää ja matka ryhmähengen syntymiseen lähtee toisiin ryhmäläisiin tutustumisesta. Ensimmäisellä tapaamisella on tarkoitus tutustua toisiin niin, että osallistajat voivat tuntea olonsa turvalliseksi ja mukavaksi ryhmässä.

Ohjaaja huolehtii, että jokainen saa tilaisuuden kertoa itsestään jotakin. Osallistujia voi pyytää kertomaan etunimensä ja miksi on mukana ryhmässä. Tässä voi olla hyödyllistä käyttää apuna esimerkiksi kuvakortteja. Kukin osallistuja valitsee kahdesta kolmeen korttia, jotka kertovat jotakin itsestä tai jollain tavoin liittyvät omaan elämään. Lopuksi käydään kierros, jossa jokainen esittelee korttinsa ja halutessaan kertoo, miksi valitsi kyseiset kortit.

Ohjaajan tehtävänä on varmistaa, että tutustumiskierroksen aikana osallistajat voivat kertoa tärkeiksi kokemiaan asioita. Samalla on hyvä huolehtia, että ryhmän henki säilyy myönteisenä. Osallistujalle saattaa olla tärkeää kertoa vaikeista taustoistaan ja tulla ryhmään sellaisena kuin on. Ryhmän jatkoa varten on kuitenkin hyvä muistuttaa eteenpäin menemisen voimasta. Ohjaaja voi kiittää osallistujia avoimuudesta ja sanoa, että kertomalla mieltä painavista asioista

tehdään tilaa uusille hyvillä kokemuksilla. Ikään kuin symbolisesti olisi nostettu taakka pöydälle, joka nyt tyhjennetään, jotta seuraavilla kerroilla ryhmä voi aloittaa puhtaalta pöydältä. Tutustumiskierroksen jälkeen osallistujat miettivät, millaisia asioita toivovat ryhmältä. Ohjaaja kirjaa ne muistiin.

#### 4. Konstikori ja orientoivat välitehtävät

Neuvokkaiden naisten ryhmissä oman osaamisen jakamista symbolisoi kori. Tästä ajatuksesta voi ryhmätapaamisissa olla muistuttamassa ihan oikea kori, koppa tai astia, jonka ohjaaja ensimmäisen tapaamisen lopuksi esittelee. Koriin kerätään ryhmän neuvoja, niksejä ja konsteja, joita ryhmätapaamisissa on tarkoitus jakaa eri teemoihin liittyen. Ohjaaja rohkaisee jokaista tuomaan spontaanistikin tärkeäksi katsomaansa sisältöä koriin, esimerkiksi tapahtumailmoituksia tai lehtiartikkeleita eri aiheista.

Ensimmäisen tapaamisen jälkeen myös osallistujille annetaan mahdollisuus valmistautua seuraavan ryhmätapaamisen teemaan. Tässä apuna voi käyttää orientoivia välitehtäviä, joista esimerkkejä löytyy tapaamisten 3.–8. yhteydestä. Välitehtävillä kannustetaan osallistujia jakamaan neuvokkuuttaan ja osaamistaan. Ohjaaja kerää konstikoriin kerätyt neuvot ja vinkit. Hän voi koota ne vaikkapa yhteiseksi kansioksi tai tehdä jollain muulla tavalla yhteenvedon jae-  
tuista asioista.





## 5. Ryhmätapaamisen yhteenveto, välitehtävä ja tapaamisen päättäminen

Ohjaaja esittelee seuraavan ryhmätapaamisen aiheet, jotka voivat olla esimerkiksi ruuanvalmistus, ravitsemustietous ja ryhmän tarkempien tavoitteiden määrittely. Mikäli aiheena on ravitsemus, on seuraavaan tapaamiseen orientoiva välitehtävä esimerkiksi reseptin tuominen jostakin edullisesta ja hyvästä bravouriruuasta tai leivonnaisesta.

Lopuksi tehdään yhteenveto ryhmätapaamisesta. On hyvä saada myös osallistujat sanoittamaan sitä. Ohjaaja voi kysyä ryhmältä: ”*Millä mielellä tulette seuraavaan kertaan?*” Ohjaaja kiittää tapaamisesta ja toivottaa osallistujat tervetulleiksi seuraavalla kerralla.

### **Tekemällä eteenpäin (2. tapaaminen)**

Neuvokkaiden naisten ryhmistä saatujen kokemusten perusteella on hyvä, jos toisella tapaamisella on jotakin konkreettista tekemistä, jota tehdessä jatketaan tutustumista. Samalla se on ohjaajalle tilaisuus seurata, millä tavoin ryhmä toimii ja millaisia rooleja osallistujat itselleen ottavat.

#### 1. Tapaamisen aloitus

Toisen tapaamisen aluksi ohjaaja toivottaa kaikki tervetulleiksi ja kertoo päivän sisällöstä. Aluksi käydään läpi myös viime kerralla annettu välitehtävä. Jokainen saa tilaisuuden kertoa tuomastaan reseptistä ja laittaa sen konstikoppaan.

#### 2. Ruuanvalmistus ja ravitsemuskeskustelu

Tapaamisella valmistetaan käytettävissä olevasta tilasta ja välineistä riippuen esimerkiksi siemennäkkäriä tai smoothieta eli surveloita. Kannattaa valita jotakin suhteellisen nopeasti valmistuvaa ja ravitsevaa. Teemaan liittyen ohjaaja varaa ryhmäkerralle kirjallista materiaalia, jonka pohjalta ryhmä käy ravitsemukseen liittyvää keskustelua. Osallistujat voivat valita itselleen hyödyllisiä materiaaleja. Esimerkiksi Syö hyvää -sivuston kautta voi tilata tai tulostaa esitteitä. Tietoa ja materiaalia on tarjolla myös Voimaa ruuasta -sivustolla sekä Marttojen verkkosivuilla. Vaikka ravitsemukseen liittyvä tieto saattaa olla monelle tuttua, on mieleen palauttaminen ja hyviin valintoihin liittyvä kannustus aina paikallaan. Ryhmässä kiinnitetään huomiota myös ruuan taloudelliseen ja ekologiseen näkökulmaan. Mikäli välipalan valmistukseen ei ole resursseja, lisää toimintaideoita löytyy Materiaalipankista tai myöhemmin tästä oppaasta.

### 3. Toiveiden koonti ja tavoitteiden määrittely

Ohjaaja on koonnut ensimmäisellä tapaamisella esitetyistä toiveista yhteenvedon, jonka nyt esittää ryhmälle. Koonnin pohjalta ryhmä määrittelee yhteiset tavoitteet, jotka kirjataan ylös esimerkiksi fläppitaululle. Mikäli tavoitteiden määrittely tuntuu vaikealta, apuna voi käyttää Minun tavoitteeni -tehtävää (ks. Materiaalipankki → Ryhmän käynnistämisen tueksi). Kun jokainen on ensin miettinyt henkilökohtaisia tavoitteita, saattaa keskustelu ryhmän yhteisistä tavoitteista sujua jouhevammin.

### 4. Teematarjotin-työskentely ja sisältöjen suunnittelu

Teematarjotin-työskentely on konkreettinen tapa kannustaa osallistujia itse suunnittelemaan ja ideoimaan ryhmätapaamisten sisältöjä. Ohjaaja jakaa pöydälle seitsemän ”tarjotinta”, jotka voivat olla vaikkapa kertakäyttölautaisia tai erivärisiä paperiarkkeja. Niistä jokaiseen on kirjoitettu yksi Neuvokkaiden naisten ryhmätoiminnan seitsemästä pääteemasta. Ryhmäläiset kirjoittavat toiveitaan ja ideoitaan teemaan liittyvistä sisällöistä esimerkiksi liimalapuille ja kiinnittävät ne oikeaan tarjottimeen.

Joitakin osallistujia saattaa hämmentää se, että ryhmätapaamisille ei ole valmista ”lukujärjestystä”, vaan sisällöt suunnitellaan yhdessä. Mikäli sisältöjen ideointi tuntuu hankalalta, ohjaaja voi pyytää osallistujia kirjoittamaan lapulle kunkin ”tarjottimen” teemasta mieleen tulevia asioita. Ohjaaja voi tukea ryhmäläisten osallistumista esittämällä apukysymyksiä: ”Mitä sinulle tulee mieleen aiheesta Kierrätys ja kestävä arki? Haluaisitko oppia jotakin siihen liittyen?” Jos ryhmässä ei apukysymyksistä huolimatta tahdo syntyä ideoita, voi ohjaaja tukea suunnittelua kertomalla esimerkkejä sisällöistä. Osallistujia monesti kiinnostaa, mitä muissa Neuvokkaiden naisten ryhmissä on tehty. Mikäli sisältöjen suunnittelu teemojen ympärille ei ota tuulta alleen, voi olla hyvä jättää asia hautumaan ja palata Teematarjotin-työskentelyyn seuraavalla kerralla. Ohjaajan on tärkeää kuulostella osallistujien toiveita muulloinkin kuin varsinaisen teematyöskentelyn aikana. Ideoita kannattaa jatkuvasti kirjata muistiin.

### 5. Ryhmätapaamisen yhteenveto, välitehtävä ja tapaamisen päättäminen

Toisen ryhmätapaamisen lopuksi keskustellaan ryhmätapaamisen herättämistä ajatuksista ja sovitaan seuraavan tapaamisen aihe. Ohjaaja muistuttaa osallistujia mahdollisesti sovituista asioista. Yhdessä ryhmä miettii, miten kukin voi valmistautua seuraavaan tapaamiseen, ja määrittää vapaaehtoisen välitehtävän. Kun ryhmän tavoitteet on määritelty, voi seuraavalla tapaamisella miettiä tarkemmin keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi ja jatkaa ryhmätapaamisten sisältöjen suunnittelua teemojen pohjalta.

### **Yhdessä tehden (3.–8. tapaaminen)**

Seuraavat ryhmätapaamiset rakentuvat yhdessä tehdyn suunnitelman mukaan. Voi olla, että ryhmä on muodostanut yhdessä sisältöjä jo alkuvaiheessa kaikille kymmenelle tapaamiselle tai se tekee niin pikkuhiljaa ryhmäprosessin edetessä.

Ohjaaja voi rakentaa yksittäiset ryhmätapaamiset seuraavasti:

1. Tervetulleeksi toivotus ja kuulumiskierros
2. Tapaamisen aiheen ja sisällön kertominen
3. Edelliskerran välitehtävän käsittely
4. Toiminnallista ohjelmaa ja osallistavaa keskustelua
5. Välitehtävä seuraavalle kerralle
6. Tapaamisen yhteenveto ja lopetus

Kuten kahdella ensimmäisellä ryhmätapaamisella, myös jatkossa on tärkeää toivottaa osallistujat tervetulleiksi ja käydä lyhyesti kuulumiset läpi. Kuulumiskierroksen voi toteuttaa kuvakorttien avulla tai pyytämällä ryhmäläisiä vastaamaan johonkin kysymykseen, esimerkiksi ”Mitä odotatte tältä päivältä?”. On hyvä miettiä etukäteen, kuinka paljon aikaa on käytettävissä ja valita sopiva menetelmä sen mukaan.

Ohjaaja kertoo tapaamisen aiheen, jonka jälkeen käydään läpi viime kerralla kotiin annettu välitehtävä. Välitehtävän purkaminen johdattaa päivän aiheeseen, oli kyseessä sitten vapaa-muotoisempaa keskustelua tai ohjatumpaa toimintaa. Ryhmäkerran lopuksi päätetään seuraavan kerran välitehtävä, summataan ryhmätapaaminen ja toivotetaan osallistujat tervetulleiksi seuraavalle kerralle.

Ryhmätoimintaa ohjaavia teemoja on seitsemän, kuten luvussa kaksi esiteltiin. Ne painottuvat eri tavoin eri ryhmissä, osallistujien toiveiden ja kiinnostuksenkohteiden mukaan. Yksi ryhmä saattaa olla erityisen kiinnostunut liikunnasta ja ulkoilusta, kun taas toinen on innostunut mielen hyvinvoinnista.

Seuraavassa on listattu konkreettisia esimerkkejä ryhmäkertojen 3.–8. sisällöistä teemoittain sekä ehdotuksia välitehtäviksi. Ryhmän sisältöihin liittyen löytyy lisää tehtäviä Materiaalipankista kunkin teeman kohdalta. Maksuttomia asiantuntija-alustuksia kannattaa kysyä eri järjestöiltä (ks. Materiaalipankki → Ryhmän käynnistämisen tueksi → Asiantuntijavierailut – vinkki-lista). Myös kuntien palveluohjaajia ja esimerkiksi jäteneuvoja voi pyytää vierailulle (ks. Materiaalipankki → Ryhmän käynnistämisen tueksi → Ideoita ryhmän sisällöksi).



Teema: Mielen hyvinvointi

- omien arjessa näkyvien voimavarojen pohtiminen
- omien arvojen tarkastelu ja aarrekarttatyöskentely
- ryhmäläisten yhteinen elämänjana paperijonolle piirtäen
- SWOT-nelikenttäanalyysiin pohjautuva itsetutkiskelutehtävä ja keskustelua ryhmässä
- kiitollisuusharjoitus

Materiaalia ja lisätietoa:

- Materiaalipankki → Mielen hyvinvointi
- Suomen Mielenveysseuran verkkosivut
- mielenveysstalo.fi
- oivamieli.fi
- Mielekkäästi irti masennuksesta. Tietoisen läsnäolon menetelmä. Williams, Mark – Teasdale, John – Segal, Zindel – Kabat-Zinn, Jon (suom. Rintamäki, Raija). Helsinki: Basam Books Oy.

Välitehtävä:

- Vahvuusbongaus: Listaa kolme asiaa, joissa olet hyvä.

### Teema: Ravitseminen ja ruuanlaitto

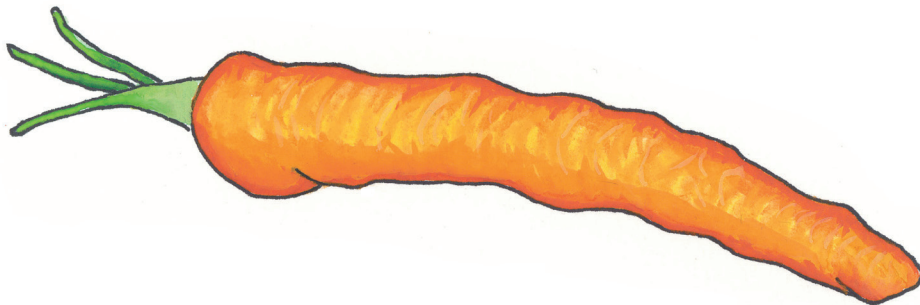
- ruokatuokio; osallistujat laittavat yhdessä edullista ruokaa, ehkäpä jotakin uutta kokeillen
- ruokamuistoista ja perinneruuista keskusteleminen
- villivihanneksiin ja hortoiluun tutustuminen
- ravitsemusaiheinen asiantuntijavierailu (esim. ikääntyminen ja ravinto)

### Materiaalia ja lisätietoa:

- Materiaalipankki → Ravitseminen ja ruuanlaitto
- syohyvaa.fi
- Terveystä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- martat.fi → Ekokokki → Ympäristö lautasella ja Kotiruokaa kolikolla -esitteet.
- Gery ry → Ikääntyneen ravitsemusopas, Hyviä proteiinin lähteitä ja Proteiiniesite.
- WWF:n ruokaopas

#### Välitehtävä:

- Jaa lempireseptisi!



### Teema: Pienellä rahalla eläminen

- arjen toimeentuloon liittyvien asioiden läpikäyminen ja parhaimpien säästövinkkien ja isoäidin arkisten konstien jakaminen
- eläkeläisten palvelut, etuudet ja talous
- myyjäisten järjestäminen
- maksuttomien tapahtumien bongaus ja menovinkkien jako ryhmässä

### Materiaalia ja lisätietoa:

- Materiaalipankki → Pienellä rahalla eläminen
- leipaajasirkushuveja.com
- martat.fi → Rahat

- [kkv.fi](http://kkv.fi) (Kilpailu- ja kuluttajavirasto) → Maksut, laskut ja perintä
- [takuusaatio.fi](http://takuusaatio.fi) → Itseapu

Välitehtävä:

- Jaa vinkkisi edulliseen arkeen!



Teema: Kulttuuri ja taide

- maksuttomassa taidenäyttelyssä, museossa tai konsertissa vieraileminen
- kivien maalaus ja ryhmän yhteisen taidenäyttelyn toteuttaminen
- taidenäyttely postikorteista
- käsityövinkkien jakaminen ja kokeilu käytännössä
- kirjaesittelyt ja lukuvinkit
- lempirunot

Materiaalia ja lisätietoa:

- [Materiaalipankki](#) → Kulttuuri ja taide
- [Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Toimintaohjelman 2010–2014 loppuraportti.](#)
- [voimaataiteesta.fi](http://voimaataiteesta.fi)
- [kulttuurihyvinvointi.fi](http://kulttuurihyvinvointi.fi) → Vinkkejä kulttuurihyvinvointiin
- [taikusydan.turkuamk.fi](http://taikusydan.turkuamk.fi)



Välitehtävä:

- Pysähdy huomaamaan taidetta ympärilläsi! Ota kuva näkemästäsi tai kirjoita, mitä näit/koit ja missä.

Teema: Kierrätys ja kestävä arki

- vaatteille uusi elämä -työpaja
- neuvontatuokio jätteen lajitteluasioissa
- korupaja kierrätysmateriaaleista
- vapaaehtoisjärjestön vinkit vaatetukseen, kodinhoitoon ja sisustamiseen

Materiaalia ja lisätietoa.

- Materiaalipankki → Kierrätys ja kestävä arki
- kulutus.fi
- luontoliitto.fi
- sitra.fi → Kestävä arki
- hyria.fi → Materiaalit → Arjen valinnat ja kestävä elämäntapa

Välitehtävä:

- Sinulla on varmasti hyvä askarteluohje tai joku passeli niksi. Jaa ”tee se itse” vinkkisi!



### Teema: Aktiivinen kansalaisuus

- kampanja jätteiden lajittelun puolesta
- palveluohjaajan luento
- tutustuminen paikalliseen yhdistystoimintaan

### Materiaalia ja lisätietoa:

- Materiaalipankki → Aktiivinen kansalaisuus
- kansalaisyhteiskunta.fi
- elakeliitto.fi
- settlementiliitto.fi

#### Välitehtävä:

- Kirjoita mielipidepalstalle suunnattu kirjoitus. Sitä ei välttämättä tarvitse edes julkaista.

### Teema: Liikunta ja ulkoilu

- marjastaminen tai sienimetsällä käynti yhdessä
- kuntosaliin tutustuminen ja ohjattu kuntosaliharjoittelu
- sauvakävely
- luustoliikunta ja luustoterveys -luento

### Materiaalia ja lisätietoa:

- Materiaalipankki → Liikunta ja ulkoilu
- ukkinstituutti.fi
- varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi
- voimaavanhuuteen.fi
- liikkeellavoimaavuosiin.fi
- voitias.fi

#### Välitehtävä:

- Mistä liikunnasta pidät? Mikä tekee keholle hyvää? Mitä vaikutuksia huomaat? Jaa hyvinvointivinkkisi!

## **Suunnitelmat selviksi (9. tapaaminen)**

Ryhmäprosessin viimeistä edeltävällä tapaamisella pysähdytään suunnittelemaan ja sopimaan ryhmätoiminnan jatkumisesta. Ohjaaja on jo ryhmän käynnistämisen vaiheessa selvittänyt, onko ryhmän mahdollista jatkaa kokoontumisiaan samoissa tiloissa kymmenen tapaamisen jälkeen.

Kymmenen tapaamisen jälkeen ryhmän ohjaaja jää mahdollisesti ryhmästä pois, minkä vuoksi on tärkeää suunnitella jatkoa osallistujien kanssa konkreettisesti. Ryhmäkerralla on hyvä kirjata yhdessä ylös jatkotapaamisten aiheita sekä sopia päivät ja kellonajat ainakin muutamalle kerralle eteenpäin. Teematarjotin-työskentely soveltuu myös jatkotapaamisten sisältöjen suunnitteluun.

Ryhmäprosessin kuluessa ohjaaja on käynyt yhdessä osallistujien kanssa läpi sitä, että ohjausvastuu siirtyy jatkossa ryhmäkummille tai ryhmäläisille. Yhdeksännellä ryhmäkerralla asiasta on kuitenkin hyvä vielä sopia. Jos ryhmässä ei ole ollut mukana ryhmäkummeja, voivat osallistujat ottaa vastuuta yhdessä ja sopia, kuka vastaa mistäkin ryhmätapaamisesta.

Tapaamisen aikana palataan vielä ryhmän alussa asetettuihin tavoitteisiin – mitä on saavutettu ja mitä on saavuttamatta. Ryhmä voi asettaa itselleen uusia tavoitteita jatkoa ajatellen.

## **Ja tästä eteenpäin (10. tapaaminen)**

Kymmenes ryhmätapaaminen on Neuvokkaiden naisten toimintamalliin kirjatun prosessin viimeinen tapaaminen. Ryhmän on hyvä silloin pysähtyä tarkastelemaan yhteistä matkaa. Ohjaaja auttaa ryhmää sanoittamaan siitä yhteenvetoa. Myös jonkinlainen juhlistus on paikallaan. Vaikka yhteisen matkan päättymisen saattaa herättää niin osallistujissa kuin ohjaajissakin monenlaisia tunteita, on tärkeää löytää ryhmän vaiheista myös kiitollisuuden aiheita ja säilyttää myönteinen suhtautuminen tulevaisuuden mahdollisuuksia kohtaan.

Vaikka ryhmä jatkaisikin tapaamisiaan, on kymmenes tapaamiskerta hyvä kohta pysähtyä tarkastelemaan yhdessä koettua ja niitä positiivisia muutoksia, joita osallistujat toivottavasti itsessään huomaavat.

Ryhmän jatkoa ajatellen ohjaaja kertoo vielä ryhmän pelisäännöt ja kirjaa niihin osallistujien toiveista muutoksia ja lisäyksiä tarvittaessa. Hankkeen aikana saatujen ryhmäkokemusten perusteella se luo edelleen ryhmätoiminnalle turvaa ja rakennetta, mikä auttaa ryhmän jatkumisessa. Sääntöjen osalta erityisesti luottamuksellisuudesta on tärkeää muistuttaa, etenkin jos osa ryhmäläisistä ei enää jatka. Tällöin ryhmän päättävälle osallistujille jää tunne, että heidän ryhmässä jakamansa asiat ovat edelleen turvassa eikä tarvitse pelätä selän takana puhumista.

Tärkeä tieto on, että neuvokkuus joka tapauksessa säilyy. Ohjaaja voi tähän liittyen antaa osallistujille jonkun symbolisen tunnustuksenkin, vaikkapa diplomin tai kortin (ks. Materiaalipankki → Ryhmän käynnistämisen tueksi → Diplomi neuvokkuudesta). Ideoita viimeiselle ryhmätapaamiselle löydät myös Mielen hyvinvoinnin silta -ohjaajan oppaasta (Materiaalipankki → Mielen hyvinvointi → Oppaita).



## 6 LOPPUSANAT

Ohjaajana toimiminen Neuvokkaiden naisten ryhmissä on ollut kirjoittajille merkityksellinen kokemus. Se on tuonut ymmärrystä ja kasvattanut halua kaventaa yhteiskunnassa syntyneitä sosiaalisen eriarvoisuuden kuiluja. Siltojen rakentajia tarvitaan. Jokainen Neuvokkaiden naisten ryhmänohjaaja tai ryhmäkummi tekee arvokasta työtä.

Suurella kiitollisuudella mielissämme ovat kaikki ryhmiin osallistuneet naiset eri puolilla Suomea. He ovat jakaneet neuvokkuuttaan, mahdollistaneet löytöretken ihmisyyteen ja sitä kautta olleet mukana myös tämän käsikirjan luomisessa. Kiitoksen sanat kaikille yhteistyökumppaneille ovat myös paikallaan. Tehdään jatkossakin yhdessä neuvokkuutta näkyväksi! Neuvokkaiden naisten ryhmiin osallistuneissa ja kaikissa ikääntyvissä naisissa piilee suunnaton voimavara.

Neuvokkaat naiset -hanke toteutui osana Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskityksen (ent. RAY) Eloisa ikä -ohjelmaa, jota koordinoi Vanhustyön keskusliitto. Ohjelman tavoitteet kiteytettiin Neuvokkaksiinkin hyvin sopivissa teeseissä:

- Ikä tuo mukanaan tietoa, taitoa ja kokemusta
- Osallisuus kuuluu kaikille
- Arvokas vanhuus on ihmisoikeus
- Omat ja yhteisön voimavarat osaksi arkea
- Omannäköistä elämää

Yhdessä, ihminen ihmiselle, saamme aikaan parempaa. Tarvitaan tekoja – ja uskoa niihin. Kuten erään Neuvokkaiden naisten ryhmäkummin jakama Axel Fredholmin mietelmä kuuluu:

*”Uneksijat ovat edelläkävijöitä, tiennäyttäjiä, keksijöitä.  
Kaikki maailman historian suurteot ovat saaneet alkunsa haaveista.”*





## KIRJALLISUUS JA VERKKOSIVUSTOT

Deci, E.L. – Ryan, R. M. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227–268.

Eskelinen, N. – Sironen, J. 2017. Köyhyys – syitä ja seurauksia. Suomen köyhyyden ja syrjäytymisen vastainen verkosto EAPN-Fin.

Haarni, I. (toim.) 2014. Ikääntyvä mieli. Mielen hyvinvointia vanhetessa. Suomen Mielenterveysseura.

Kautto, M. – Palomäki, L-M. – Rantala, J. – Tuominen, E. 2009. Eläkeläisten tulot ja kokemukset toimeentulosta. *Yhteiskuntapolitiikka* 74 (3), 290–302.

Komission tiedonanto 21.11.2001. Eurooppalaisen elinikäisen oppimisen alueen toteuttaminen.

Korpela, K. – Paronen, O. 2012. Luonnossa liikkuminen elvyttää. *Hyvinvointikatsaus* 23 (2), 44–47.

Kuivalainen, S. – Rantala, J.– Ahonen, K. – Kuitto, K.– Palomäki, L. (toim.). Eläkkeet ja eläkeläisten toimeentulo 1995–2015. Eläketurvakeskuksen tutkimuksia 01/2017.

Laine, M. – Fried, S.– Heimonen, S. – Kälkäinen, S. 2015. Mielen hyvinvoinnin silta. Opas keskusteluryhmän ohjaajalle. Ikäinstituutti.

Moisio, P. – Mukkila, S. – Ilmakunnas, I. – Mäkinen, L. – Saikkonen P. 2016. Perusturvan riittävyys ja köyhyys. Suomen sosiaalinen tila 3/2016. Tutkimuksesta tiiviisti 23. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Saari, J. (toim.) 2016. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.

Saari, J. 2015. Huono-osaiset. Elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla. Helsinki: Gaudeamus.

Seppänen, M. 2016. Iäkkäiden köyhyys ja sen heijastumat hyvinvointiin. Asiantuntijadiat. Köyhyys vanhuudessa – mitkä ovat päätöksenteon ikävaikutukset? -tilaisuus 29.11.2016.

Särkelä-Kukko, M. (toim.) 2015. Ihmiset kun innostuu, niitä on vaikea pysäyttää – osallisuutta ja yhteisöllisyyttä Setlementeissä. Setlementtijulkaisuja nro 43.



Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Toimintaohjelman 2010–2014 loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2015:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Tarnanen, K. – Rauramaa, R. – Kukkonen-Harjula, K. 2016. Liikunta on lääketta (Liikunta-suositus). Käypä hoito -suosituksen potilasversio. Julk. 15.08.2016.

Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.

Tiilikainen, E. 2016. Yksinäisyys ja elämäntilanne – laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 4: 2016. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Tuckman, B. W. 1965. Developmental sequence in small groups. Psychological Bulletin, 63(6), 384–399.

Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Väliniemi-Laurson, J. – Borg, P. – Keskinen, V. (toim.) 2016. Yksin kaupungissa. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskus.

Williams, M. – Teasdale, J. – Segal, Z. – Kabat-Zinn, J. (suom. Rintamäki, R.) 2011. Mielekkäästi irti masennuksesta. Tietoisien läsnäolon menetelmä. Helsinki: Basam Books.

---

[edu.fi](http://edu.fi)

Opetushallituksen ylläpitämä verkkopalvelu opetuksen, oppimisen ja niiden kehittämisen tueksi.

[eloisaika.fi](http://eloisaika.fi)

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) Eloisa ikä -avustusohjelma 2012–2017 luo edellytyksiä ikäihmisten hyvälle arjelle. Ohjelmaa koordinoi Vanhustyön keskusliitto. Verkkosivustolla kerrotaan ohjelman etenemisestä ja toimivista menetelmistä ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi.

[kansalaisyhteiskunta.fi](http://kansalaisyhteiskunta.fi)

Kansalaisfoorumin ylläpitämä sivusto palvelee suomalaisia kansalaisjärjestöjä ja niiden toiminnasta kiinnostuneita henkilöitä. Sivusto antaa perustietoa suomalaisesta kansalaisyhteiskunnasta sekä nostaa esiin alan ajankohtaisia teemoja ja julkaisuja.

[kestavakehitys.fi](http://kestavakehitys.fi)

Sivustosta vastaa valtioneuvoston kanslia. Sivustoa ylläpidetään politiikka-analyysiyksikössä.

Sivusto tarjoaa tietoa kestävästä kehityksestä, toimikunnan työstä, Agenda2030:sta ja yhteiskuntasitoumuksesta.

[kulutus.fi](http://kulutus.fi)

Lasten ja nuorten luonnonharrastusjärjestö Luonto-Liiton tuottaman sivuston aiheina ovat ekologinen elämä ja arjen valinnat.

[leipaajasirkushuveja.com](http://leipaajasirkushuveja.com)

Sivusto tarjoaa vinkkejä ja linkkejä pienellä rahalla elämiseen ja vähemmän kuluttavaan elämäntapaan erityisesti Helsingissä.

[luontoliitto.fi](http://luontoliitto.fi)

Suomen luonnonsuojeluliiton nuorisojärjestön ylläpitämä sivusto. Kansalaisjärjestön tavoitteena on yhteiskunta, jossa arvostetaan luonnon moninaisuutta ja sen itseisarvoa.

[mielenterveysseura.fi](http://mielenterveysseura.fi)

Suomen Mielenterveysseuran sivustolta löytyy tietoa ja harjoituksia sekä tukea elämän eri tilanteisiin.

[mielenterveystalo.fi](http://mielenterveystalo.fi)

Terveys- ja sosiaalialan ammattilaisten kehittämä valtakunnallinen nettipalvelu, jota voi käyttää kuka tahansa ja apua mielenterveys- ja päihdeasioissa voi löytää niin itselle kuin läheisilleenkin. Palvelusta hyötyvät myös ammattilaiset.

[miinasillanpaa.fi](http://miinasillanpaa.fi)

Miina Sillanpään Säätiön verkkosivustolta löytyy Neuvokkaiden naisten Materiaalipankki. Sinne on koottu tietoa ja toimintaideoita esimerkiksi erilaisten ryhmätoiminnan oppaiden, verkkosivustojen ja harjoitusten muodossa.

[sitra.fi](http://sitra.fi)

Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitran tehtävä on luoda tulevaisuutta sekä edistää talouden määrällistä ja laadullista kasvua. Verkkosivuilta löytyy tietoa tähän liittyen.

[syohyvaa.fi](http://syohyvaa.fi)

Kuluttajaliiton Syö hyvää -hankkeen sivusto pohjautuu 2014 julkaistuihin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin ja viestii hyvistä ruokavalinnoista yksilötasolla puhuttelevassa muodossa.

[thl.fi](http://thl.fi)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) tutkii ja seuraa väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä kehittää toimenpiteitä niiden edistämiseksi. Verkkosivuilta löytyy tutkimukseen ja tilastoihin perustuvaa tietoa.



MIINA  
SILLANPÄÄN  
SÄÄTIÖ

