

# Jälleen yhdessä

Miten virkistää yhdistystoimintaa korona-ajan jälkeen?

Me Invalidiliiton järjestöasiantuntijat haluamme tarjota yhdistystoimijoillenne tällä materiaalilla sinnikkyysruiskeen, joka voi vahvistaa myönteistä ilmapiiriänne ja yhdessä tekemisen intoa.

Miksi?

Jotta jaksatte jatkaa tärkeää toimintaanne henkisesti vaativissa oloissa. Ja jotta voisitte jakaa jälleennäkemisen iloa toistenne kanssa.

# Jälleen yhdessä -materiaali

- Sopii hetkeen, kun tapaatte pitkän ajan jälleen kasvokkain.
- Kun haluatte vaihtaa kuulumisia ja vahvistaa myönteistä henkeä toimijoidenne kesken.
- Materiaalin tehtäviä voi käyttää myös tutustumiseen esimerkiksi ensimmäisellä kerho- tai ryhmäkerralla tai uuden hallituksen aloittaessa toimintaansa.
- Tehtävät soveltuvat eri tavoin toimiville ja liikkuville ihmisille.

## Sisältö:

Dia 3	Valmistelut
Dia 4	Reilun yhdistyksen periaatteet
Dia 5	Kumman valitset
Diat 6–7	Aukkotarina
Dia 8	Mitä sinulle oikeasti kuuluu?
Diat 9–10	Teoriaa tyytyväisyystaidoista
Dia 11	Mihin olet tyytyväinen tänään?
Dia 12	Unelmapäivä yhdistyksessä
Dia 13	Lähteet ja linkkivinkkejä

Diat sinisellä tekstillä sisältävät harjoitteen

# Jälleen yhdessä -hetki

## Valmistelut

- Varaa yhteiselle hetkelle kiireetöntä aikaa vähintään 40 minuuttia. Tässä ajassa ehdit toteuttaa 1–2 tehtävää. Kaikkien tehtävien tekemiseen kuluu 60–90 minuuttia.
- Tutustu materiaaliin etukäteen ja valitse toteutettavat tehtävät.
- Varaa esteetön tila. Varmista, että kaikki mahtuvat liikkumaan tilassa.
- Järjestä tuolit niin, että kaikki näkevät toisensa. Pöytiä ei tarvita.

## Tärkeää!

Kertaa alussa osallistujien kanssa Reilun yhdistyksen Neljän Koo:n periaatteet, jotta hetkestä tulee kaikille miellyttävä ja turvallinen. (*Reilua yhdistystä rakentamassa -opas, sivu 7*).

Kerro, miksi toivot kaikkien osallistuvan. Varmista myös tehtävien aikana, että kaikki todella pääsevät mukaan.

# Reilun yhdistyksen periaatteet

## **KUNNIOITA**

*Olemme erilaisia, mutta yhdenvertaisia  
Kaikkia tarvitaan*

## **KUUNTELE**

*Puhutaan vuorotellen,  
ei vain kuulla - vaan kuunnellaan*

## **KANNUSTA ja KIITÄ**

*Tsemppaamalla enemmän aikaiseksi  
ja iloa tekemiseen*



# Kun jälleen kohdataan - Tehtäviä kokoontumisen aluksi

## Kumman valitset? -tehtävä

**Tavoitteena** on keskustella mahdollisimman monen osallistujan kanssa, myös heidän, joiden kanssa et tavanomaisesti paljon keskustele.

**Miten?** Otetaan parit (tai kolmen hengen ryhmät). Ohjaaja lukee kysymyksen, ja kaikki parit alkavat keskustella samasta kysymyksestä. Keskustelu-aikaa annetaan noin 3 minuuttia. Sitten jokainen valitsee uuden parin ja ohjaaja esittää uuden kysymyksen, josta jälleen keskustellaan 3 minuuttia.

**Aika:** 20 minuuttia (Suositeltavaa on käydä keskustelua ainakin 3 eri ihmisen kanssa. Muista kuitenkin lopettaa harjoitus hyvissä ajoin ennen kuin osallistujat kyllästyvät.

## Kysymykset:

- talvi vai kesä
- suolainen vai makea
- aamuvirkku vai iltavirkku
- muna vai kana
- korvapuusti vai karjalanpiirakka
- toimintasuunnitelma vai toimintakertomus
- (Voit keksiä itse lisää!)

# Kun jälleen kohdataan - Tehtäviä kokoontumisen aluksi

## **Aukkotarinan ohjeistus:**

Seuraavaksi tehdään pieni hauska tarina, jossa kerätään:

- 10 adjektiivia ja 5 verbiä, jotka osallistujille tulee mieleen
- vetäjä kerää sanat seuraavalle sivulle ja lukee tai kirjoittaa sitten tarinan
- tarinan jälkeen voidaan pohtia sanojen merkitystä jokapäiväisessä elämässä

# Kun jälleen kohdataan - Tehtäviä kokoontumisen aluksi

Verbit:

- 
- 
- 
- 
- 

Adjektiivit:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



# Kun jälleen kohdataan - Tehtäviä kokoontumisen aluksi

## Aukkotarina

Eräänä \_\_\_\_\_ (A) päivänä \_\_\_\_\_ (A) yhdistyksen \_\_\_\_\_ (A) aktiivit kerääntyivät \_\_\_\_\_ (A) kokoukseensa. \_\_\_\_\_ (A) Invalidiliitto oli taas kerran keksinyt \_\_\_\_\_ (A)tavan aktivoida yhdistystoimijoita. Alueen järjestöasiantuntija olisi tulossa vierailulle vetämään koulutusta ja \_\_\_\_\_ (V) hallitustamme.

\_\_\_\_\_ (A) järjestöasiantuntija oli jälleen kerran myöhässä, mutta se ei menoa haitannut, sillä yhdistyksen aktiivit keksivät perinteistä viihdykettä, he \_\_\_\_\_ (V) ja \_\_\_\_\_ (V) odotellessa. Yksi hallituksen jäsenistä \_\_\_\_\_ (V)

Kun järjestöasiantuntija saapui lopulta, oli \_\_\_\_\_ (A)videotykki tietysti rikki, mutta koulutus oli \_\_\_\_\_ (A). Yhdistyksemme hallitus innostui valtavasti koulutuksesta ja levitti sen sanomaa koko \_\_\_\_\_ (A) jäsenistölle.

”Voi kunpa meillä olisi taas pian uusi koulutus!” \_\_\_\_\_ (V)hallitus yhteen ääneen!



# Kun jälleen kohdataan - Tehtäviä kokoontumisen aluksi

## Mitä sinulle oikeasti kuuluu? -tehtävä

**Tavoitteena** on saada kokemus siitä, että joku aidosti kuuntelee ja välittää. Tehtävä sopii ryhmälle, jossa on hyvä ja turvallinen ilmapiiri, ja ihmiset ovat odottaneet toistensa jälleennäkemistä.

**Miten?** Ohjaaja ohjeistaa: ”Valitse itsellesi pari. Voit kysyä pariltasi kuulumisia. Voit myös sanoa jotain myönteistä paristasi – jotain, mitä olet halunnut jo pitkään sanoa. Keskity läsnäoloon ja kuuntelemiseen.” Pareja voidaan vaihtaa 2–3 kertaa.

**Aika:** Yhteen parikeskusteluun varataan aina noin 6 minuuttia. Varmistetaan, että kumpikin saa kertoa omista kuulumisistaan. Tehtävään kannattaa varata vähintään 20 minuuttia. Pienessä ryhmässä voidaan vaihtaa pareja niin monta kertaa, että kaikki pääsevät juttelemaan kaikkien kanssa.

# Tyytyväisyystaidot – ja kuinka niitä voi opetella?

## Valintojen tekeminen

Vaihtoehtojen määrä voi kuormittaa pienissäkin valinnoissa. Ihminen on huono valitsemaan suuresta määrästä vaihtoehtoja. Tiedosta mikä on toiveesi ja tavoitteesi, se auttaa ohjaamaan valintoja. Myös muilta voi oppia valitsemisen taitoja. Kyky oppia muilta, antaa ja ottaa vastaan apua ja tukea ovat tärkeitä taitoja.

### **Kolme vinkkiä, miten omaa valintojen tekemistä voi kehittää:**

**Älä pakota.** Jos tuntuu, että on vaan pakko valita näin, pysähdy aina pohtimaan, mitkä voisivat olla vaihtoehdot.

**Kokeile nopeaa valintaa.** Jos huomaat pohtivasi pieniä valintoja liikaa, aseta itsellesi aikataulu.

**Valitse joskus vaikeampi.** Aivomme ohjaavat meitä automaattisesti noudattamaan rutiinia ja siten pääsemään helpommalla, vaikkei tämä aina ole paras vaihtoehto. Nauti pystyvyyden tunteesta, joka seuraa siitä, että valitsit sen mitä halusit, etkä sitä mikä olisi sinulle rutiinia.

### **Jos tapanasi on ajatella pessimistisesti, yritä vaihtaa näkökulmaa miettimällä:**

- Mikä on pahinta, mitä voi tapahtua.
- Mikä on parasta, jota tästä voi seurata.
- Mikä on todennäköisintä mitä tästä seuraa.

Pyri pitämään mieli avoimena kaikille vaihtoehdoille.

# Tyytyväisyystaidot – ja kuinka niitä voi opetella?

**Suhtautumistavan** voi aina valita. Valitsemalla kasvun asenteen suhtautumistavaksi, voi uskoa harjoitteluun ja kehittymisen mahdollisuuksiin. Kasvun asenteella epäonnistumisetkin ovat oppimisen ja oivaltamisen paikkoja siitä, mitä seuraavaksi kannattaisi opetella. Vastoinkäymisten edessä ratkaisee paljon se, miten tilanne tulkitaan.

**Tyytyväisyys** ei ole pelkkää mielihyvän tunnetta. Se on kytkeytymistä johonkin itseään suurempaan, sellaiseen mikä antaa elämälle merkityksen ja tarkoituksen. Kun ihminen on tyytyväinen omaan toimintaan, hän rohkaistuu tekemään omannäköisiään valintoja. Tyytyväisyys valintoihin synnyttää rauhallisuutta ja luottamusta itseän. Ihminen voi onnellistaa itseään tekemisen kautta, esimerkiksi yhdistys- ja vapaaehtoistoiminnassa.

**Resilienssillä** kuvataan selviytymiskykyä ja -uskoa. Sillä tarkoitetaan kykyä sopeutua muutoksiin ja taitoa ottaa vastaan asiat sellaisina, kun ne tulevat. Resilienssi on sitkeyttä, myönteisyyttä, tulevaisuudenuskoa ja kykyä hoksata omia vaikutusmahdollisuuksia myös vastoinkäymisissä ja haastavissa tilanteissa.

**Jos tunnistaa itsessään kehittämistarpeen**, on hyvä pysähtyä miettimään jokapäiväisiä tilanteita. Mieltä on mahdollista treenata kuten fyysistä taitoa. Toimintavan oppiminen vaatii kuitenkin runsaasti toistoja. Toistojen myötä aivot muokkaantuvat harjoitteiden antamaan suuntaan.

Mieti, mitä hyvää, kaunista tai mukavaa voit huomata erilaisissa arkisissa tilanteissa, joista voit tuntea kiitollisuutta?

# Tyytyväisyystaidot – ja kuinka niitä voi opetella?

## Mihin olet tyytyväinen tänään? -tehtävä

**Tavoitteena** on keskittyä hetki ainoastaan niihin asioihin, jotka ovat elämässäsi hyvin ja joihin olet tyytyväinen. Elämässämme on usein joitakin haasteita ja mutkia matkassa, mutta tässä tehtävässä ei anneta tilaa ongelmakeskeiselle puheelle.

**Miten?** Listaa mahdollisimman monta asiaa, joihin olet tällä hetkellä tyytyväinen, tai jotka tuottavat sinulle mielihyvää ja iloa. Löydä tämän jälkeen noin kolmen hengen ryhmä, jossa voit kertoa muille sen verran kuin haluat. Löydättekö ryhmässä yhteisiä ilonaiheita?

**Aika:** 15 minuuttia. Ilonaiheiden listaamiseen kannattaa antaa aikaa noin 5 minuuttia ja ryhmäkeskusteluun 10 minuuttia.

# Innostutaan tulevasta

## Unelmapäivä yhdistyksessä -tehtävä

**Tavoitteena** on kuunnella toisten ideoita tyrmäämättä niitä. Lennokkaasta ideoinnista voi tarttua jotain myös toimintasuunnitelmaan.

**Miten?** Ohjaaja ohjeistaa: ”Nyt ideoimme unelmapäivää yhdistyksessämme. Jokainen sanoo vuorotellen jonkun idean. Seuraava jatkaa aloittamalla lauseensa JOO JA... sanoilla. Tässä tehtävässä ei ole merkitystä sillä, oletko ehdotetuista asioista samaa mieltä, tai onko niiden toteuttaminen käytännössä mahdollista. Nyt annetaan vaan ideoiden lentää!”

Tehtävä voidaan tehdä koko porukalla niin, että jokainen sanoo vuorotellen idean. Tai vaihtoehtoisesti pareittain, jolloin ideoita sanotaan vuorotellen.

**Aika:** 10–15 minuuttia

## Esimerkki ideoinnista:

Yhdistyksemme unelmapäivässä...

- Taksi tulee ajoissa.
- Joo, ja kahvi on vielä kuumaa.
- Joo, ja sitten lähdemme piknikille.
- Joo, ja varataan lennot Pariisiin!
- Joo, ja Pariisista matkustetaan Korvatunturille!

# Kiitos, kun osallistuit!

## Miltä työskentely tuntui?

Anna meille palautetta lähettämällä sähköpostia:

milla.ilonen(at)invalidiliitto.fi, aapo.rantanen(at)invalidiliitto.fi, liisa.pitzen(at)invalidiliitto.fi

## Materiaalin löydät Invalidiliiton verkkosivuilta toukokuussa:

### Lähteet:

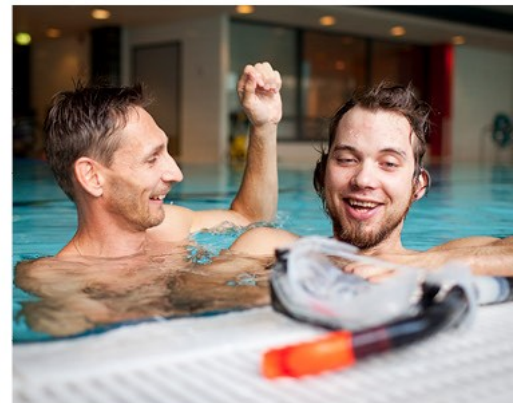
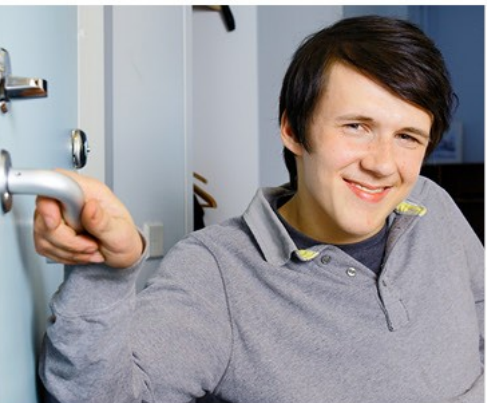
Jouni Luukkala: Omaa onnellisuuttaan voi lisätä pysyvästi, mutta se vaatii työtä ja sitoutumista:

[https://terveysportti.mobi/kotisivut/uutismaailma.duodecimapi.uutisarkisto?p\\_arkisto=1&p\\_palsta=27&p\\_artikkeli=uux23182](https://terveysportti.mobi/kotisivut/uutismaailma.duodecimapi.uutisarkisto?p_arkisto=1&p_palsta=27&p_artikkeli=uux23182)

Satu Pihlaja: Rohkeus valita auttaa arjessa: <https://sydan.fi/artikkeli/satu-pihlaja/>

Resilienssi auttaa selviytymään: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>

Invalidiliitto: Reilua yhdistystä rakentamassa. Opas reiluun yhdistystoimintaan.



Mukana luomassa yhdenvertaista ja esteetöntä Suomea.

