# Ikääntyvien maahanmuuttajien ryhmänohjaus

Tämän ryhmänohjausoppaan ovat tuottaneet yhdessä Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry:n Kotoutuminen vanhustyöhön -projekti sekä Tampereen Vanhuspalveluyhdistys ry:n ja Setlementtiyhdistys Naapuri ry:n yhteinen Kulttuurien koti -hanke.

Kotoutuminen vanhustyöhön -projektin tarkoituksena on lisätä vanhustenhuollon työyhteisöjen tietoja, taitoja ja tuntemuksia eri tapojen ja kulttuurien taustoista.

Kulttuurien koti -projektissa on pyrkimyksenä kehittää uusia toimintamuotoja Hervannan alueella asuville maahanmuuttajavanhuksille ja heidän hoitajilleen. Hanke pyrkii lisäämään koko asunyhteisön kulttuurin tuntemusta ja tekemään ikääntyvät maahanmuuttajat näkyviksi asuinyhteisönsä jäseniksi.

Oppaan tarkoitus on tuoda käytännönläheistä tietoa ja jakaa kokemuksia ikääntyvien maahanmuuttajien ryhmänohjauksesta.

Kirjoittaja on toiminut hankkeessa päivätoiminnan projektiohjaajana, työhön on kuulunut ryhmätoiminnan suunnittelu, toteutus ja neuvontamateriaalin tuottaminen.

Oppaan kirjoittaja on toiminut pitkään Setlementtiyhdistys Naapuri ry:n Tesoman Naapurin toimipisteessä ikääntyvien ryhmänohjaajana. Kulttuurien koti -hankkeessa hän on työskennellyt ikääntyvän maahanmuuttaja ryhmänohjaajana.

Tampereella toimineista ryhmistä kaksi on kokoontunut Hervannassa. Yksi ryhmistä on farsinkielisten naisten ryhmä, jonka kokoontumispaikkana on ollut Kansainvälinen Naisten tapaamispaikka Naistari. Hervannan seurakunnan tilassa on ollut koolla jumpparyhmä, jossa osa osallistujista on ollut venäjänkielisiä. Pääosin entisen Neuvostoliiton alueelta tulleet paluumuuttajista koostuva ryhmä on kokoontunut Kaukajärvellä kerrostalon kerhotiloissa.

Lämmin kiitos tämän oppaan kustantajalle Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitolle ja suunnittelija Anne Virkkuselle myötävaikutuksesta oppaan syntymiselle.

Kulttuurien koti- projektin vastaavalle ohjaajalle, KM Sari Takalalle sydämellinen kiitos oppaan sisällön rakenteen tarkistamisesta ja kommentoinnista kirjoitustyöni aikana.

**Marja Pelto-Pihko**

Tampereella 20 marraskuuta 2008



# Sisällys

1. Ohjaajaksi ikääntyvien maahanmuuttajien ryhmälle.....7

2. Kielitaidon ja tulkin merkitys ryhmätoiminnassa .....11

3. Ryhmätoiminnan suunnittelu, sisältö ja toteutus .....14

4. Ryhmän vaiheet.....19

5. Hymy on lyhin tie toisen luokse, evästystä ohjaajalle.....23

Lähteet .....24

Suomessa asuva ja elävä ikääntyvä maahanmuuttaja kokee yksinäisyyttä ja koti-ikävää, vaikka monella olisi perhettä ja ystäviä ympärillä. Kotimaahan on jäänyt rakkaita sukulaisia ja ystäviä, tuttu ympäristö, tuoksut, äänet ja kieli, jolla kommunikoida

Ikääntyvän maahanmuuttajan jaksamiseen ja henkiseen hyvinvointiin vaikuttaa hyvin paljon entisen kotimaan tilanne. Uutisia seurataan tiiviisti ja ongelmat kotimaassa aiheuttavat huolta siellä asuvista sukulaisista. Kielitaidottomuus sekä ikääntyvän sairaudet hankaloittavat asioiden hoitoa arjessa, josta johtuen ikääntyvät maahanmuuttajat voivat kokea väsymystä, masentuneisuutta ja univaikeuksia.

Yhteydenotot uudessa kotomaassa kodin ulkopuolelle hoituvat monelta osin lasten ja lastenlasten avulla. Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä meille jokaiselle niin myös ikääntyville maahanmuuttajille, jotka tarvitsevat kodin ulkopuolisia kontakteja ja ikäistään seuraa. Ryhmässä luodut ystävyyssuhteet jatkuvat ryhmän ulkopuolella.

**Ryhmätapaamiset** antavat ikääntyville maahanmuuttajille mahdollisuuden kuulua johonkin. Ryhmässä on tärkeää, että voi tuntea tulleensa hyväksytyksi ja huomioiduksi ja kokevansa olonsa turvalliseksi.

Samalla ryhmässä ikääntyvä maahanmuuttaja voi kokea vertaisuutta, sillä samanlaiset tai samankaltaiset elämänkokemukset luovat yhteenkuuluvuutta. Maahanmuuttajalle ryhmä voi tarjota monenlaisia kokemuksia ja elämyksiä sekä mahdollisuuden tutustua suomalaiseen yhteiskuntaan.

# 1 Ohjaajaksi maahanmuuttaja-ryhmälle

Ikääntyvien maahanmuuttajien ryhmää ohjatessa on ensimmäiseksi pohdittava omaa käyttäytymistään ja asenteitaan. On mietittävä mitä ajatuksia, tunteita ja mielikuvia ohjaajalla on erilaisista kulttuureista tulevia maahanmuuttajia kohtaan ja onko ohjaaja valmis kohtaamaan heidät avoimesti, aidosti heistä kiinnostuen, kunnioittaen ja arvostaen.

**Kun itse aloitin työskentelyni Kulttuurien koti -hankkeen ohjaajana, tutkailin omia ajatuksiani ja mielipiteitäni maahanmuuttajista. Yleensäkin mietin myös voisinko soveltaa aikaisempaa ryhmänohjauskokemustani. Aiemmin suoritettu vanhustyön erikoisammattitutkinto antoi varmuutta ja rohkeutta sekä hyviä eväitä ryhtyä maahanmuuttajaryhmän ohjaajaksi. Ryhmän ensimmäiset kokoontumiset jännittivät minua, mutta olin paneutunut ja suunnitellut ryhmätuokion huolellisesti. Tulin huomaamaan, että totutut työskentelytavat eivät läheskään aina toimineet.**

## Vuorovaikutus

Ryhmänohjaajalta vaaditaan taitoa ja nöyryyttä hänen rakentaessaan luottamusta ikääntyvien maahanmuuttajien kanssa. Heidän elämänkulussaan saattaa olla paljon asioita, jotka ovat vähentäneet luottamusta eri yhteiskunnan toimijoihin. Ihmisten huomioimisen lisäksi vuorovaikutuksessa on kysymys tapaamiensa ihmisten arvostamisesta. Se, että ohjaaja on kiinnostunut aidosti toisen tavoista ja kulttuurista, luo läheisyyttä ja synnyttää luottamusta toisessa ihmisessä.

Suvaitsevaisuus, empatia, avarakatseisuus, aito läsnäolo ja erilaisten ihmisten hyväksyminen ovat yleensäkin ihmissuhdetyössä onnistumisen edellytyksiä. Ohjaajan on kyettävä luomaan ryhmälle mukava, iloinen

ja vastaanottavainen ilmapiiri, jossa kaikki kokevat tulevansa kuulluiksi, arvostetuiksi ja kuuluvansa joukkoon. Osallistujien on tunnettava, että ryhmä, jossa hän on mukana, luo hänelle turvallisen ilmapiirin.

Järjestettäessä ryhmätoimintaa ikääntyville maahanmuuttajille tulee itselle usein esille uusia asioita ja näkökulmia. Kysyminen on keino edetä asioissa. Loukkaavana saatetaan kokea kysymys miksi/minkä tähden olet tullut tänne Suomeen, sillä ikääntyneellä maahanmuuttajalla voi olla raskaita kokemuksia, kuten pakolaisuus tai perheen jäsenten kuoleminen, jotka liittyvät maahanmuuttoon ja niistä puhuminen saattaa olla ahdistavaa.

**Ryhmäläiset ovat kertoneet minulle miten tuskallista on kun osa perheenjäsenistä on entisessä kotimaassa. He miettivät miten lapsi tai lapset sekä sukulaiset voivat ja jaksavat. Ahdistusta lisää perheenjäsenen kuolema, sillä heillä ei ole välttämättä mahdollisuutta osallistua hautajaisiin.**

**Kuulemani esimerkki tällaisesta raskaasta kokemuksesta entisessä kotimaassaan: Perhe pakeni yöllä silloisesta kodistaan Pakistanista lasten kanssa. Kävelymatka oli pitkä ja vaikeakulkuinen. Päiväkausien kävelyn jälkeen hän ja lapset saapuivat naapurimaahan, jossa heidät sijoitettiin pakolaisleirille. Leirillä he odottivat ja pelkäsivät mitä tapahtuu. Huolta ja murhetta lisäsi se, että yksi perheen lapsista oli kotimaassa vankina. Useiden kuukausien odottelun jälkeen he saapuivat Suomeen, osa jäi entiseen kotimaahan ja osa muihin maihin. Vankina olleen tilanteesta ei edelleenkään ollut tietoa.**

Ryhmätilanteissa ohjaajan tulee huomioida kaikkia ryhmäläisiä tasapuolisesti ja puhua rauhallisesti ja selkeästi. Keskustelun lomassa voi tiedustella mitä edellisellä kerralla jäi mieleen, jos esille tulee väärinymmärryksiä, ne tulee oikaista. Ryhmäläisten ja ohjaajan välisen vuorovaikutuksen laatuun vaikuttaa ohjaajan kyky kannustaa ja rohkaista ryhmäläisiä osallistumaan. On kuitenkin hyväksyttävää jos osallistuja haluaa olla ryhmässä kuuntelijan roolissa. Onnistuneelle ryhmätoiminnalle ensiarvoista on hyvä ilmapiiri, jonka luomiseen ohjaajan kannattaa nähdä paljon vaivaa.



Jokainen meistä kaipaa kosketusta, se onkin voimakkain vuorovaikutuksen muoto, mutta siihen tarvitaan aina lupa. Kosketuksen kautta ihminen voi saada kokemuksen kohdatuksi, hyväksytyksi ja autetuksi tulemisesta, esimerkiksi kättely tai kädestä pitäminen toiselle puhuessa on merkittävää. Kosketuksen kautta voimme lisätä myönteistä vuorovaikutusta ja vähentää toisen kokemaa ahdistusta.

Monessa kulttuurissa teititellään ikääntyviä ihmisiä, tällöin ohjaajan tulee myös selvittää kuinka ryhmäläiset haluavat heitä puhuteltavan. Joskus voi toki tahtomattaan loukata toista osallistujaa, koska ajatustavat ja kulttuuritavat ovat erilaisia, sellaisessa tilanteessa ohjaajan on rehellisesti ja avoimesti ilmaistava tietämättömyytensä ja pyydettävä erehdystä ryhmäläisiltä anteeksi.

On mahdollista, että, ryhmänohjaaja on maahanmuuttajalle ainoa kontakti valtaväestöön, jota vaalitaan ja vahvistetaan ohjaajan kutsumisella kotiin. Esimerkiksi jos ohjaaja vastaanottaa päivälliskutsun, kohta kutsuja on useita. Ohjaajan on mietittävä onko tasapuolinen myös muille ryhmäläisille, sillä maahanmuuttajat voivat kokea, että osa ryhmäläisistä saa ohjaajan huomion osakseen. Puheiden ja huhujen synnyttyä on kovin vaikeaa palauttaa ryhmäläisten usko tasapuolisuuteen.

## Ryhmän koko

Ryhmän koolla on vaikutus ohjaajan ja ryhmäläisten vuorovaikutussuhteiden määrään. Kokemukseni mukaan maahanmuuttajaryhmän koko voi olla vähintään 5 ja korkeintaan 8 henkilöä. Ikääntyvien maahanmuuttajien osallistumiseen voi lisäksi vaikuttaa suurestikin seuraavat asiat: vuodenajoista etenkin talvi, jolloin on lunta ja liukasta, sääolosuhteet kun on pimeää ja sateista sekä uskonnolliset tavat kuten Ramadanin ajan paasto ja juhla.

## Kokoontumisaika

Kokoontumisaika vaikuttaa ryhmän toimintaan. Ryhmäläisten vireystaso, väsymys ja päivärytmi on syytä ottaa huomioon.

**Yksi ryhmistäni kokoontui aluksi aamupäivisin, huomasin, että väki väheni, osallistujat eivät saapuneet ajallaan ja jossain vaiheessa tulkin oli jopa soitettava heille ja muistutettava ryhmätapaamisista. Osallistujilla oli univaikeuksia ja väsymystä. Joidenkin velvollisuutena oli huolehtia lapsenlapset kouluun. Keskustelun jälkeen kokoontumisaika muutettiin kello 13.00. Ryhmätoiminta sujui tämän jälkeen moitteettomasti.**

## Kokoontumistila

Myös tilalla on suuri merkitys ryhmälle. Tilatarve on erilainen keskusteluryhmälle kuin toiminnalliselle ryhmälle. On tärkeää, että ryhmän kokoontumistilan ympäristö on mahdollisimman rauhallinen, kauniisti sisustettu, kodinomainen ja turvallisuutta luova. Jos mahdollista, tuolit tulee asetella tilassa ympyrän muotoon, sillä piirimuodostelmassa vuorovaikutus on vapaampaa ja toisen kosketus ja kontakti syntyvät helpommin.

On syytä aina antaa tilaa vapaalle keskustelulle, joustavuus on tärkeintä, vaikka suunnitelmallisuus ja tavoitteiden asettaminen jäntevöittävät toimintaa. Spontaanisuus ja kyky heittäytyä ryhmän vietäviksi synnyttää onnistuneen ryhmätilanteen. Luo ryhmätilanteisiin myönteisyyttä, rutkasti iloa ja hersyvää huumoria!



# 2 Kielitaidon ja tulkin merkitys ryhmätoiminnassa

Kun yhteinen kieli puuttuu tai on rajallista, se pakottaa etsimään uusia työtapoja, arvioimaan ja järkiperäistämään sanomaa sekä yksinkertaistamaan sitä. Ohjaajan on myös huomioitava, että asioita esittäessään on jakanut ne pienempiin osiin, jotta osallistujat eivät kokisi liiallista tiedon tulvaa. Yhteisymmärrystä joudutaan hakemaan myös ilman sanoja, katsein ja elein.

Ikääntyvät maahanmuuttajat saattavat olla luku- ja kirjoitustaidottomia. Hankittu ja opittu suomen kielen taito rapistuu ja unohtuu kun sitä ei päästä soveltamaan käytäntöön. Tämän vuoksi ohjaajan on kiinnitettävä huomiota puheensa rytmiin, eleisiin, ilmeisiin, selkeyteen, asioiden yksinkertaistamiseen. On muistettava puheen voimakkuus, maahanmuuttajalle ei tarvitse huutaa, hän ei ole kuuro.

Ryhmää ohjatessa asioiden esittämiseen apuna voidaan käyttää valokuvia, kirjoja, lehtiä, kirjoittaa sana paperille tai piirtää asiasta kuva.

**Olin valmistanut farsinkieliseen ryhmään teemakortit keräämällä lehdistä eri aihealueisiin liittyviä kuvia ja asioita ja liimaamalla ne kartongista leikattuihin kortteihin. Kortit aseteltiin pöydälle ja pyysin ryhmäläisiä valitsemaan itselleen sopivan kortin. Korttien kautta keskustelimme tuntemuksista, kuten: Mitä tähän päivään kuuluu? – Mikä kortti miellyttää eniten ja miksi? – Mikä maisema puhuttelee eniten?**

**Kortteja apuna käyttäen voi myös helpommin nimetä esineitä ja asioita. Tutustuminen ja keskustelu onnistuvat helpommin ryhmäläisille kun kädessä on jotakin jota pidellä ja tätä kautta rohkaistutaan käyttämään suomen kieltä. Korteista sanottua: ”Haluaisin asua punaisessa talossa merenrannalla”, ”Lintuhäkki muistuttaa kotimaastani, rakastan lintuja”, ”Haluaisin että minulla olisi puutarha”, ”Lempikukkani on ruusu”.**

Kun yhteistä kieltä ei ole tulkin mukanaolo ryhmässä on välttämätöntä. Tulkki on tärkeä apu ohjaajalle, jotta ryhmätapaamisissa kaikki osallistujat voivat ymmärtää mitä ohjaaja sanoo. Tulkin läsnäolo luo myös turvallisuutta silloin, kun tuntuu että tulee väärinymmärretyksi, jos vaikka oma suomenkielentaito ei riitä asian ilmaisemiseen.

Tulkiksi ei välttämättä saa aina ns. ammattitulkkeja ja tällöin voi jollekin ryhmäläisistä antaa tulkin roolin. Minun ryhmässäni oli juuri tällainen tilanne.

**Havaitsin, että tulkin kanssa oli hyvä käydä tapaamiskerran asiat läpi etukäteen. Mielellään jopa kahta päivää ennen kokoontumista, sillä silloin hänellä on aikaa pohtia ja miettiä sekä esittää kysymyksiä minulle.**

**Ohjaajan tulee tarkista, että tulkki on ymmärtänyt asiakokonaisuudet. Teimme vielä mieleen palauttamisen ryhmän kokoontumispäivänä ennen tuokion alkua. Tulkin kanssa työskentelyyn on varattava riittävästi aikaa, sillä tulkilla ei ole ryhmätoiminnan tuntemusta. Toisinaan ryhmätuokion aikana havaitsin, että mielenkiintoisten keskustelujen aikana tulkki unohti tehtävänsä ja minun ohjaajana oli vaikea tietää mistä keskusteltiin. Tulkin oman kulttuuritaustan tuntemus oli suuri apu minulle.**



Kielitaidon ja yhteisen historian puutteen vuoksi ryhmässä on huomioitava, että keskustelu ja arvuuttelu esimerkiksi sananlaskuista, vitseistä ja suomalaisista sanonnoista ei ole ymmärrettävissä helposti maahanmuuttajalle.

# 3 Ryhmätoiminnan suunnittelu, sisältö ja toteutus

Ryhmätoiminnan sisällön suunnittelussa ohjaajan on mietittävä, mikä on tärkeää ikääntyvän hyvän olon, mielenterveyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Suunnittelu säästää aikaa kun tapahtumien kulku on tiedossa. Sen lisäksi on kysyttävä osallistujilta, mitä he haluavat ja miten se olisi heille mieluisinta toteuttaa.

Ryhmänohjaajaa helpottaa jos laaditaan vuosisuunnitelma/puolivuotissuunnitelma toiminnan toteuttamiseksi. Tästä on myös se hyöty, että toiminta ei jää keskeneräiseksi tai kokonaan tapahtumatta. Joskus asiat eivät mene suunnitellusti, ja ohjaajan on oltava valmis kohtaamaan myös epäonnistumisia. Aina on oltava mahdollisuus tilanteiden muuttamiseen.

**ESIMERKKI 1.**

**Ohjasin ikääntyvien maahanmuuttajien jumpparyhmää tavalla, jolla aikaisemmin olin vastaavia ikääntyvien jumppatuokioita ohjannut. Havaitsin pian, että ohjelmani oli liian raskas ja pitkäkestoinen. Suunnittelin ohjelman uudelleen vastaamaan paremmin ryhmäläisten fyysistä kuntoa.**

**ESIMERKKI 2.**

**Ryhmäläisten toiveesta eräällä kerhokerralla käsiteltiin vuokra-asuntojen järjestyssääntöjä. Aiheeseen liittyen hankin kansion, jonka sisältönä olivat järjestyshäiriöt, avainten katoaminen, sauna ja pyykkituvan käyttö jne. Suunnittelin, että asiat käydään läpi yhdellä ryhmätapaamisella.**

**Havaitsin jo ryhmätuokion alkuvaiheessa, että asiat olivat liian isoja kokonaisuuksia käsiteltäväksi vain yhdellä kertaa. Jatkossa yksinkertaistin ja jaoin asioita pienempiin osiin.**



Ryhmän ohjaaminen onnistuu parhaiten kun ryhmän kokoontumiselle on suunniteltu jokin tietty runko. Ohjaajan ja ryhmäläisten tutustumista ja sitoutumista ryhmään helpottavat asiat, jotka toistuvat joka tapaamiskerralla. Osataan odottaa tiettyjä asioita tapahtuvaksi, jolloin tutut asiat luovat turvallisuutta ikääntyville maahanmuuttajille. Ohjaaja suunnittelee lisäksi ohjelmaan aina jotain uutta.

Ikääntyvien maahanmuuttajien ryhmätoimintaan hyviä ja neutraaleja aihealueita ovat mm. vuodenajan vaihtelut ja ajankohdat sekä niihin liittyvät teemat, musiikin kuuntelu, valokuvien katselu ja keskustelu niistä, päivä- ja aikakauslehtien katsaus, ruokakulttuuri, retket, liikunta ja maalaaminen. Sisällön suunnittelussa ohjaajan on otettava vielä huomioon osallistujien fyysinen kunto, vireystaso, ryhmän koko sekä ryhmän kokoontumispaikka.

**TAULUKKO 1.**

| | Ryhmätuokio 1 | Ryhmätuokio 2 | Ryhmätuokio 3 |
|---|---|---|---|
| **Aloitus** | musiikin kuuntelu, ryhmäläisten kuulumiset | musiikin kuuntelu ryhmäläisten kuulumiset | musiikin kuuntelu, ryhmäläisten kuulumiset |
| **Toiminta** | ryhmäläiset kertovat omasta nimestään ja sen merkityksestä, tutustumisretki kirjaston musiikki-osastoon | teemakortit, puhutaan kirjastovierailusta, musiikin kuuntelu, levyraati | värikortit, musiikki ryhmäläiset kertovat kotimaastaan |
| **Lopetus** | tuolijumppa | tuolijumppa | kahvilassa käynti |

| | Ryhmätuokio 1 | Ryhmätuokio 2 | Ryhmätuokio 3 |
|---|---|---|---|
| **Aloitus** | musiikin kuuntelu, ryhmäläisten kuulumiset | musiikin kuuntelu, ryhmäläisten kuulumiset | ryhmäläisten kuulumiset |
| **Toiminta** | ruoka-aine-pakkauksiin tutustuminen, pyykkihuolto ja pyykinpesumerkit | edellisen tapaamis-kerran asioiden kertaus, lehtikatsaus, kauppakeskuksessa vierailu | keskustelua kauppa vierailusta ja tutustuminen uusiin tuoteryhmiin |
| **Lopetus** | tuolijumppa | tuolijumppa | tuolijumppa |

## Ryhmän aloitus

Ryhmänohjaajan on oltava ajoissa paikalla ryhmän kokoontumispaikassa, sillä valmistavat toimenpiteet on saatettava kuntoon ennen ryhmäläisten saapumista. Toimenpiteitä voivat olla tuolien ja pöytien asettelu, tarvittavien materiaalien esille ottaminen. Osallistujien vastaanottamisen ja tervehtimisen jälkeen ryhmätuokio voi alkaa.

**TAULUKKO 1. RYHMÄTUOKIO, ALOITUS**

**Ryhmätuokion olen aloittanut aina ryhmäläisille tutuksi tulleella tavalla. Olen käyttänyt musiikkia, jotta saisin ryhmäläiset keskittymään tulevaan toimintatuokioon. Musiikki myös rauhoittaa ja aktivoi aivoja sekä lisää keskittymiskykyä. Rentoutusmusiikkina olen käyttänyt luonnon ääniä, esimerkiksi linnun laulua, veden ääniä sekä vuodenaikoihin liittyvää musiikkia. Kuuntelun jälkeen olemme keskustelleet siitä, mitä tunteita ja mielikuvia musiikki herätti. Lisäksi olen kysynyt kuulumisia jokaiselta ryhmäläiseltä. Koen tärkeäksi sen, että ohjaajana olen vuorovaikutuksessa jokaisen ryhmäläisen kanssa ja huomioin heidät yksilöinä.**



## Ryhmän toiminta

Ohjaajan tulee huomioida että toimintatuokio etenee niin, että kaikki pysyvät mukana ja tarvittaessa tarkistaa, että kaikki ovat ymmärtäneet. On hyvä, jos ohjaajalla on tilannetajua, jolloin hän kykenee lukemaan ryhmätilannetta. Tilannetajulla tarkoitetaan ohjaajan kykyä huomata toimintatuokiossa esimerkiksi ryhmäläisten väsyminen, sanaton ja sanallinen viestintä, hiljaisimpien rohkaiseminen keskusteluun jne. Ohjaajan tilannetaju kehittyy ohjausvuosien myötä. Innosta kaikki mukaan!

**TAULUKKO 1. RYHMÄTUOKIO 1.**

**Ryhmätoiminnan kannalta on kohteliasta, että ohjaaja opettelee ryhmäläisten nimet. Siksi jaoin ryhmäläisille kortit, joihin pyysin heidän kirjoittamaan nimensä. Koska tahdoin oppia lausumaan nimet oikein, pyysin heitä myös sanomaan nimensä. Ryhmäläiset myös opettivat minulle lausumaan nimensä oikein. Keskustelimme nimen merkityksestä: Kuka on antanut nimen? – Miten nimi on annettu? – Mitä nimi tarkoittaa?**

**Olen vieraillut ryhmäni kanssa kuukausittain kaupungin eri kohteissa. Tällä kertaa keskustelujen jälkeen lähdimme bussilla kaupungin kirjastoon. Kirjaston musiikkiosastolla esittelijä kertoi osaston toiminnasta sekä esitteli musiikkitarjontaa. Ryhmäläiset lainasivat oman kulttuurinsa musiikkia, jota voisimme käyttää seuraavissa ryhmätuokioissa.**

**TAULUKKO 1. RYHMÄTUOKIO 2.**

**Käytin ryhmätoiminnassa teemakortteja (esitelty kohdassa 2. Kielitaidon ja tulkin merkitys ryhmätoiminnassa). Palautin ryhmäläisille mieleen edellisen kerran tutustumisretken kirjastoon, mikä tai mitkä asiat jäivät mieleen? Ryhmäläisten lainaamista musiikkilevyistä pidimme levyraadin. Jokainen osallistuja sai äänestystä varten numerokortit 1–5.**

**Keskustelimme vielä heille tutuista kulttuurissaan käytettävistä soittimista, niiden ulkonäöstä ja nimistä. Yritin löytää yhteneväisyyksiä meidän soittimiimme. Levyraadin lopuksi soitettiin voittajakappale sekä muutama muukin, jonka ryhmäläiset halusivat vielä kuulla.**

**TAULUKKO 1. RYHMÄTUOKIO 3.**
**Olin soittanut ryhmän aloituksessa veden ääniä. Minulla oli erivärisiä kortteja, joista pyysin ryhmäläisiä valitsemaan sen, joka kuvaisi parhaiten juuri soitetun veden ääntä. Keskustelimme lisäksi, mitä tuntemuksia ja mielikuvia musiikki herätti. Ryhmäläiset kertovat kotimaastaan. Olin tuonut kartan, josta ryhmäläiset näyttivät entisen kotimaansa ja kertoivat siitä. Karttaa tutkien etsimme isommat kaupungit, vesistöt sekä niiden nimet osoitetuista maista. Lisäksi keskusteltiin millaisia puita, marjoja, hedelmiä ja kasviksia kasvaa heidän entisessä kotimaassaan. Ryhmäläiset olivat selvästi iloisia siitä, että olin kiinnostunut heidän juuristaan. Tuokiossa puhuttiin ja osallistuttiin keskusteluun innokkaasti.**

## Ryhmän lopetus

Ryhmän tuokion loppuessa sovitaan seuraavasta kerrasta. Ryhmätapaaminen tulee päättää selkeään loppuun kuten musiikkiin tai tuolijumppaan. On hyvä kertoa seuraavan viikon ryhmätapaamisen sisällöstä. Lopuksi ryhmänohjaaja kiittää osallistujia ja hyvästelee heidät.

**TAULUKKO 1. RYHMÄTUOKIO, LOPETUS**
**Liikunnan harrastus oli ryhmän keskuudessa vähäistä. He ovat kuitenkin kiinnostuneita ja halukkaita liikkumaan. Niinpä ryhmätoiminnan lopetuksessa on osallistujien toiveesta tuolijumppaa, johon taustamusiikiksi oli otettu vanhoja suomalaisia tansseja. Toisinaan ryhmämme vieraili tuokion lopuksi kahvilassa. Vierailut koettiin virkistäväksi ja ympäristön tunnettavuutta lisääväksi. Ryhmän ohjelmaan on kuulunut tutustumiskäyntejä ja retkiä kaupungin kohteisiin. Tätä kautta paikat ovat tulleet tutuiksi ja ryhmäläiset ovat rohkaistuneet asioimaan niissä.**



# 4 Ryhmän vaiheet

Ryhmän toiminta voidaan jakaa eri vaiheisiin, mutta niitä ei ole syytä soveltaa kaavamaisesti, sillä jokainen ryhmä on erilainen ja toteuttaa toimintaansa niiden ihmisten kanssa, jotka ryhmässä ovat. Ryhmän muodostumisessa ja toiminnassa on kuitenkin nähtävillä tiettyjä asioita ryhmän kehittyessä ja sitoutuessa yhteen. Seuraavassa tuon esille omia kokemuksiani ryhmän eri vaiheista.

## Ryhmän alkuvaihe

Ryhmän aloitusvaihe on useimmiten jännittynyt. Ryhmän jäsenet eivät tunne toisiaan eivätkä ryhmänohjaajaa. Kommunikointi tapahtuu suoraan ohjaajan kanssa. Osa ryhmäläisistä saattaa tuntea toisensa entuudestaan, joten ohjaajan on huolehdittava, että kukaan ei koe itseään ulkopuoliseksi. Ohjaajan huomiosta saatetaan myös kilpailla ja aluksi keskustelut ovat pintapuolisia. Ohjaajan on esiteltävä ja kerrottava itsestään ryhmäläisille muullakin tavalla kuin vain nimensä.

**Esittelin itseni elämänkaaren muodossa alkaen omien vanhempieni tapaamisesta, lapsuuden ja nuoruuden kautta aikuisuuteen. Kerronnallisessa osassa käytin apuna muistitaulua, jolle kiinnitin tarinaani liittyvät yksityiskohdat, jotka olin piirtänyt ja täydentänyt asiaan liittyvillä nimillä. Tukena elämänhistoriani esittelyyn käytin lisäksi valokuvia. Mitä avoimempi pystyn olemaan ryhmätuokioissa sitä paremman luottamuksen voin itsestäni luoda ryhmäläisille.**

Tutustumiselle on alkuvaiheessa annettava riittävästi aikaa. Kokemukseni mukaan mitä paremmin ryhmäläiset ovat tutustuneet toisiinsa ja ohjaajaansa, sitä jouhevammin ryhmä toimii. Älä siis hätäile! Tutustumiselle on varattava myös riittävästi ryhmätuokioita.

On olemassa lukematon määrä harjoitteita tutustumistilanteisiin, käytin ryhmässäni useita, joista tässä muutama esimerkkinä.

**Osallistujat ovat ympyrämuodostelmassa. Käydään läpi esittelykierros. Ohjaaja heittää pallon ryhmäläiselle, joka sen saatuaan sanoo nimensä ja palauttaa pallon ohjaajalle. Palloa heitetään takaisin ohjaajalle kahden kolmen kierroksen ajan. Kierros jatkuu niin, että ryhmäläinen sanoo nimensä ja heittää pallon jollekin osallistujalle, jonka nimen mainitsee. Pallonsaaja jatkaa kuten edellä. Muutaman palloheittokierroksen jälkeen nimet jäävät muistiin.**

**Tunnepyörä eli pyöreä iso liina, joka on ommeltu erivärisistä kankaista, asetetaan lattialle. Ohjaaja kysyy ryhmäläisiltä esimerkiksi minkä väriset ovat kotisi keittiön verhot, matto, olohuoneen pöytä, mikä on lempivärisi, ja niin edelleen.**

**Tämän jälkeen osallistujat astuvat sen värin päälle ja vastaavat näin esitettyyn kysymykseen. Ohjaaja voi kiertää osallistujan luota toiselle ja esittää lisäkysymyksiä. Ryhmän koko tässä harjoitteessa voi olla korkeintaan kahdeksan henkeä. Tämä tutustumisharjoite on hauska, mukaan voi liittää esimerkiksi taustamusiikkia. Vauhdikkaammaksi toiminnan saa kun soittaa musiikkia tietyn ajan ja sen loputtua on ryhmäläisten kiirehdittävä liinan päälle.**

**Tunnepyörää voi käyttää myös esimerkiksi päivän mielialan tai lempivärin ilmaisemiseen, jolloin asetutaan värille, joka kuvaa kyseistä tunnetta.**

**Kasvokuvat, korteissa erilaisia kasvonilmeitä (iloinen, surullinen, apea, vihainen, jne.), joista ryhmäläiset valitsevat omaa tunnetilaa kuvastavan kortin. Ryhmässä jokainen vuorollaan sai kertoa tai olla kertomatta kortista, jonka valitsi.**

## Ryhmän muotoutuminen alkaa

Ryhmän muotoutuminen alkaa kun kaikki puhuvat yhteen ääneen ja toisten kuuleminen on vähäistä. Ryhmän jäsenten tutustuminen toisiinsa jatkuu ja vähitellen myös turvallisuuden tunne kasvaa. Ohjaajan on ohjailtava keskustelua, jotta hiljaisemmatkin pääsevät osallistumaan.

Muista, että tarvittaessa ohjaajan ja tulkin yhteistyö vaatii paljon asioiden läpikäyntiä ennen ryhmän alkua.

Ryhmäläisillä voi olla erimielisyyksiä. Vielä ei tiedetä mitä halutaan tehdä ja miten. Ajan oloon ryhmä alkaa puhua meidän ryhmästä ja luetella ketkä siihen kuuluvat. Ryhmästä tulee vähitellen suljetumpi. Uusia jäseniä ei mielellään hyväksytä joukkoon.

## Toiminnan vaihe

Toiminnan vaiheessa keskustelut syvenevät, ilmapiiri muuttuu turvalliseksi ja tunnelma vapautuu. Koetaan kokoontumisen ja jälleen näkemisen iloa. Toisten hyväksyminen lisääntyy. Ryhmäläisten rohkeus on kasvanut ja he esittävät toivomuksia tuokioiden sisällöistä ohjaajalle. Ryhmä on kiinteytynyt ja kokee vastuuta muista ryhmäläisistä, siitä on tullut ”meidän ryhmä ”.

**Yksi ryhmäläiseni ei ollut paikalla ryhmätapaamisessa, ja osallistujien joukossa mietittiin missä hän on? Kuka on nähnyt hänet viimeksi ja missä? Yhden jäsenen poissaolo aiheutti suurta hätää ja hämmennystä. Ryhmätuokion aikana yksi ryhmäläisistä soitti poissaolevalle jäsenelle.**

## Lopettamisvaihe

Ryhmän ohjaajan tai jäsenen vaihtuminen vaikuttaa ryhmään siten, että ryhmä palaa alkuvaiheeseen. Ohjaajan on kerrottava ajoissa, jos ryhmä on loppumassa, samoin ohjaajan täytyy perustella mahdollisimman hyvin, miksi ryhmän toiminta päättyy. Ohjaajan on hyvä esitellä ja ehdottaa ryhmäläisille asuinalueen muita vastaavia ryhmätoimintoja.



# 5.
# Evästystä ohjaajalle

**Huomioi jokainen ryhmäläinen
tasapuolisesti ja kunnioittavasti,
ole kuunteleva ja kuuleva.**

**Hyväksy ihmisten erilaisuus,
kohtaa ihmiset omina persooninaan.
Kulttuurimme on viitekehys,
jokainen toimii yksilönä.**

**Yksinkertaista ja jaa asiat
pienempiin kokonaisuuksiin.
Esitä selkokielellä.**

**Ole joustava ja valmis
muuttamaan suunnitelmiasi.
Käytä runsaasti aikaa suunnitteluun.**

Ohjaajan on hyvä pitää huolta myös omasta jaksamisestaan. Ryhmänohjaajan jaksamisen edellytys on, että hän saa riittävästi tukea, ja mahdollisesti työnohjausta. Ryhmänohjaajan jaksamista helpottaa myös se, että hänellä on joku henkilö, jonka kanssa on mahdollista keskustella ryhmän toiminnasta.

Jälkeenpäin voin vain todeta kuinka paljon olen saanut ikääntyviltä maahanmuuttajilta omakohtaista tietoa eri kulttuureista, tutustunut mielenkiintoisiin ihmisiin, ystävystynyt, saanut jakaa heidän kanssaan sekä arkea että juhlaa. Työni kannalta olen oppinut uusia tapoja käyttää jo olemassa olevia työkalujani. Toivon, että opas tukee ja auttaa toimimaan ikääntyvän maahanmuuttaja ryhmänohjaajana.

Iloisia ja mielenkiintoisia ryhmätuokioita!

## Lähteet

Tunteiden paloa ja iloista mieltä. Opas ikääntyneiden ryhmätoiminnan ohjaamiseen 2004. Lahden lähimmäispalvelu ry.

Vanhusten viriketoiminnan perusteet. Opas vanhustyöntekijöille 2002. Kuntokallio. Vanhustyön koulutus- ja tutkimuskeskus. Helsinki.