

Myönteisen muistelun kortit



Muistelulla voidaan vahvistaa ja lisätä ikäihmisten mielen hyvinvointia. Myönteisen muistelun korteilla vahvistetaan hyvää oloa tarinoimalla mukavista muistoista, selviytymistaidoista, omista vahvuuksista sekä sykähdyttävistä hetkistä. Yhtä tärkeää on kertomisen kuin kuuntelemisen kokemus. Nämä kortit on tehty Suomen Mielenterveysseuran Mirakle -mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville -hankkeessa (2012-2016), jossa kehitetään ikäihmisille toimintamuotoja ja materiaaleja, joilla tuetaan mielenterveyttä voimavaralähtöisesti. Näitä kortteja on kehitetty yhdessä Eläkeliiton TunneMieli -hankkeen, Eläkkeensaajien Keskusliiton Elinvoimaa-hankkeen sekä Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton Etsivä mieli -hankkeen kanssa. Hankkeet ovat ja Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) rahoittamia.

Mirakle-hanke kuuluu Eloisa ikä -ohjelmaan, jota koordinoi Vanhustyön keskusliitto.

SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA



Ohjeet

KORTTIEN TARKOITUS: Myönteisen muistelun kortit ohjaavat pelaajia muistelemaan elämän myönteisiä tapahtumia ja näin vahvistamaan hyvinvointiaan. Muistelun lisäksi kortit auttavat pitämään yllä myönteistä näkökulmaa elämään nykyhetkessä.

PELIN KULKU: Kukin osallistuja nostaa vuorollaan pakasta kortin ja vastaa sen esittämään kysymykseen tai jatkaa kortissa aloitettua lausetta tai teemaa. On myös mahdollista pelata niin, että kaikki vastaavat samaan kysymykseen. Osallistumisessa kuuntelu on vähintään yhtä tärkeää kuin kertominen – arvostava kokemus syntyy, kun muisto tulee kuulluksi!

KORTTIEN KATEGORIAT

I **Myönteisen virittäytymisen kortit** auttavat ryhmää tutustumaan myönteisessä hengessä. Niitä voi käyttää tapaamisen aloituksena. Kysymyksiä voi syventää lisäkysymyksillä (ks. alla). Erotat nämä kortit ylälaidassa olevasta I-merkistä

II **Syventävät myönteisen muistelun kortit** toimivat parhaiten silloin, kun ryhmä jo hieman tuntee toisiaan. Ne johdattavat muistoihin, jotka rakentavat ja vahvistavat myönteistä kuvaa itsestä ja omasta elämänkaaresta. Muisteluhetkelle kannattaa silloin varata reilummin aikaa. Erotat nämä kortit ylälaidassa olevasta II-merkistä.

LISÄKYSYMYKSET: Osallistujille voi esittää lisäkysymyksiä heidän muisteluvuorollaan. Hyvä kysymyksiä ovat konkreettiset tilanteeseen liittyvät kysymykset esim. ”Kerro hieman lisää tästä henkilöstä” sekä kokemuksen merkitystä laajentavat kysymykset esim. ”Mikä asiassa oli sinulle tärkeitä tai mieluista?” ”Mitä asia sinulle merkitsi?” Hyvä lisäkysymys on myös: ”Mitä tämä muisto tuo sinulle tähän päivään?”





NÄMÄ ASIAT OVAT TUONEET ILOA VIIME AIKOINA





LAPSUUDEN LEMPIHERKKUNI





HYVÄ PORUKKA, JOSSA OLEN VIIHTYNYT





TAITO, JOSTA ON OLLUT ILOA





MINULLE TÄRKEÄ ELÄIN





SIELLÄ OLI KAUNISTA



**MAISEMA,
JOSSA MIELI JA KEHO
LEPÄÄVÄT**





LEMPIPUUHAANI KESÄISIN





LEMPIURHEILIJANI





YSTÄVÄ, JOSTA KERRON MIELELLÄNI





MIELEENPAINUNUT MATKA





HENKIÖ, JOTA ARVOSTAN





**HENKIÖ,
JONKA KANSSA ON
OLLUT HAUSKAA**





MIHESSÄ / NAISESSA VIEHÄTTÄVÄÄ



MINULLE TÄRKEÄ ESINE, VAATE TAI KULKUPELI





LEMPIKAPPALEENI KAUTTA AIKOJEN





KOTISEUDUSSANI PARASTA





PARHAITA HETKIÄ ARJESSA





RENTOUTTAVAA TEKEMISTÄ TAI OLEMISTA





MIELEENPAINUNUT ATERIAHETKI



**HARRASTUS, JOKA ON
TUOTTANUT ILOA
JA ONNISTUMISEN
ELÄMYKSEN**





HYVÄ OMINAISUUS, JONKA OLEN PERINYT





TÄMÄN ELÄMÄNTAIDON HALUAISIN SIIRTÄÄ ETEENPÄIN





TÄSTÄ KOKEMUKSESTA EN LUOPUISI





KODISSA MINULLE TÄRKEÄÄ





TUNTEIDENI PALON KOHDE





MUSIIKKIA, JOKA ANTAA VOIMAA





OHJAAJA TAI OPETTAJA, JOLTA OLEN SAANUT PALJON





TÄSTÄ PÄÄTÖKSESTÄ VOIN KIITTÄÄ ITSEÄNI





KOVA PONNISTUS, MUTTA SAIN SEN VALMIIKSI





HÄN ON TUKENUT MINUA





ONNEKSI OSASIN SILLOIN LUOPUA





SILLOIN KOIN OLEVANI AVUKSI





**TÄSSÄ OLEN TULLUT
PAREMMAKSI
IÄN MYÖTÄ**





**TÄLLÄ TAVALLA PÄRJÄSIN,
KUN MINULLA OLI
VAIKEAA**





SILLOIN OLIN SINNIKÄS





MINULLE LÄHEINEN IHMINEN





**NÄISTÄ ELÄMÄN
EVÄISTÄ OLEN
KIITOLLINEN**





KOHTAAMINEN, JOKA TEKI VAIKUTUKSEN





SILLOIN KOIN TYÖN ILOA





PAIKKA, JOHON LIITTYY HYVIÄ MUISTOJA





MIELEENPAINUNEET JUHLAT





**HENKILÖ,
JOKA TOI ILOA
ARJEN TYÖHÖN**





