

# *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





**HENKIÖ,  
JOKA TOI ILOA  
ARJEN TYÖHÖN**







