

ARKIRAKKAUS

Ohjaajan materiaali

Aikatauluehdotus:

Lauantai

10.00-12.00 Tutustuminen ja ryhmäytyminen

12.00-13.00 Lounastauko

13.00-14.00 Suhteemme voimavarat

14.00-14.30 Tauko

15.00-17.00 Suhteemme mahdollisuudet

Sunnuntai

10.00-13.00 Rikastuttamissopimus

13.00-14.00 Lounastauko

15.00-16.00 Kurssin päätös

1. TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMINEN

kesto n. 2 tuntia

Keskeiset tavoitteet:

- turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin luominen
- tutustuminen
- odotuksista tietoiseksi tuleminen

Fläppitaululle voi kirjoittaa valmiiksi kaikkien osallistujien nimet.



Sen lisäksi, että tässä toivotetaan kaikki nimeltä mainiten tervetulleiksi, listasta on apua koko kurssin ajan, kun opetellaan nimiä.

Kurssilaiset voivat itse lausua omat nimensä siinä järjestyksessä kuin ne on fläpille kirjattu. Kun yksi sanoo nimensä, toiset toistavat sen esim. Hei Teresa.

Työskentelyn kulku pääpiirteittäin:

♥ Tervetuloa; kurssin yleisesittely	10 min
♥ Pelisäännöt	10 min
♥ Tutustumis- ja ryhmäyttämisosio	75 min
♥ Odotukset	15 min
♥ Käytännön asiat	10 min

Uuden ryhmän aloitus voidaan jakaa seuraaviin osiin:

1. TURVAPUHE
2. YKSILÖISTÄ RYHMÄKSI, ELI RYHMÄYTTÄMINEN
3. OMASTA ITSESTÄÄN TÄMÄN RYHMÄN JÄSENEKSI TIETOISEKSI TUULEMINEN (ODOTUKSET)

TURVAPUHEESSA pitää kertoa, että

- Oli hyvä valinta tulla tälle kurssille. Tästä on teille iloa ja hyötyä.
- Tämä kurssi on todettu toimivaksi, sillä se on toteutettu moneen kertaan. Kurssista on saatu hyvää palautetta.
- Me kurssin ohjaajat tunnemme tämän kurssin ja tiedämme mitä pitää tehdä.
- Kurssipaikka on pyritty valitsemaan tämän kurssin toteuttamista ajatellen. Tässä on meidän kokoontumispaikka, tuolta löytyvät paritöskentelyn tilat ja vessat ovat tuolla. Täällä saamme olla rauhassa.
- Meillä on täällä turvaa lisäävät pelisäännöt, joiden mukaan toimitaan. Pelisäännöt (ks alla) kerrotaan tarkasti ja osallistujia pyydetään liittymään niihin edes pään nyökkäyksellä.
- Täällä keskitytään parisuhteeseen. Kulttuurieroja käsitellään vain siltä osin, kun se vaikuttaa teidän kahden välisessä suhteessa.

Pelisäännöt: **luottamuksellisuus, vapaaehtoisuus, omien kokemusten jakaminen, omavastuisuus, oman ammattiroolin taka-alalle jättäminen** ovat tärkeitä turvallisuuden luoja. Niiden läpikäyminen aivan alkuvaiheessa iltaa voi olla auttavaa. Kun säännöt ovat läpikäytyinä, kannattaa tarkistaa osallistujilta, että ne ovat ymmärretty ja kaikki ovat samaa mieltä. Halutaanko lisätä tai poistaa jotain? Säännöt voivat olla koko kurssin ajan osallistujien nähtävillä ja niihin kannattaakin aina välillä palata.

Luottamuksellisuus pitää sisällään myös sen, ettei edes siitä, keitä muita kurssille osallistui, puhuta. Omista kokemuksistaan saa toki mielellään puhua. **Vapaaehtoisuus** on kurssilla sitä, ettei kenenkään ole pakko puhua ryhmässä mitään. Jokaisen on tärkeää kuunnella omia rajojaan. Silti rohkaistaan myös testaamaan omien rajojensa paikkaa. Voisiko niissä vähän joustaa? **Omien kokemusten jakaminen** tarkoittaa sitä, ettei ryhmässä ole lupa puhua kumppanin, sukupuolensa tai ikäryhmänsä puolesta. Jokaisella on vain yksi ääni. Tällä kurssilla ei myöskään puhuta yleisesti teorioista, vaan siitä, mitä nämä asiat ovat omassa kokemusmaailmassani. **Omavastuisuuteen** sisältyy se, että osallistujat aikuisina ihmisinä vastaavat itse siitä, mitä jakavat ja mitä saavat, pitäen huolen omista tarpeistaan ja rajoistaan. **Ammattiroolien taakse jättäminen** mahdollistaa sen, että jokainen saa jättää ”työtakkinsa” naulaan ja keskittyä oman parisuhteensa asioihin. Joissain tapauksissa tämä suojaa myös ohjaajia. Vaikka ryhmässä olisi minkälaisia ihmishuhtealan ammattilaisia, tällä kurssilla keskitytään omakohtaisiin kokemuksiin.

RYHMÄYTTÄMISESTÄ

Ryhmässä on hyvin erilaisella virityksellä olevia ihmisiä; on niitä, joiden ajatukset ja mieli ovat vielä koti – tai työasioissa; on niitä, jotka ovat paikalla uhkailun, kiristyksen tai lahjonnan tuloksena; niitä,

joille tämä on ensimmäinen ja pelottavakin ryhmäkokemus jne. Illan toteutuksen suunnitteluun kannattaa paneutua.

”Anna ensin ryhmälle jotain ja se antaa sinulle”.

1. Mahdollisuus puhua lähtöön liittyvistä tai kesken jääneistä - ja edelleen huolestuttavista asioita auttaa jättämään nämä asiat taakse.

Tämä toteutetaan pariporinana jonkun muun osallistujan, kuin oman parin kanssa.

Ohjeistuksena esim. ”Valitse itsellesi ryhmästä joku pari, joka ei ole oma kumppanisi. Siirry hänen viereensä. Jakakaa nyt keskenänne jokin sellainen asia teidän molempien arjesta tai lähtöön liittyvistä asioista, jotka edelleen nousevat mieleen. – ”kiire/ hankala työssä tapahtunut asia/oma epävarmuus kurssille osallistumisesta. Jos esim. naisten on vaikea valita pariksi mieshenkilöä, voi pyytää naisia valitsemaan naisparin ja miehet vastaavasti miesparin (huomio kulttuurierot).

On hyvä kertoa, ettei tätä jaeta koko ryhmälle, vaan se, mitä puhutaan jää parin keskeiseksi asiaksi.

Huom. Muistuttakaa joka vaihdossa, että esittäydytään etunimellä. Nimen muistamista voi tehostaa niin, että kun esittäydyn: ”Hei, olen Sari” toinen sanoo: Minä näen sinut Sari/ tai hei, Sari! -ennen kuin kertoo oman nimensä.

2. Helppo puheenaihe puhuttavaksi kolmen hengen ryhmässä (ei kumppaneita samaan ryhmään)

Keskusteluaihe voi vielä käsitellä jotain yleistä asiaa, esim. Suomen vaihtelevia vuodenaikoja, hauskinta elokuvaa/kirjaa, harrastuksia tai mitä tahansa sellaista asiaa, josta odottaa syntyvän keskustelua.

Keskustelun aiheita voidaan vaihtaa ja ryhmäkoko suurentaa ajatuksena pienemmästä suurempaan, kunnes ollaan jo kurssin ryhmäkoossa.

Näin saadaan aikaan iloista puheensorinaa ja vapautunut tunnelma, samalla luodaan sellaista keskustelun kulttuuria, johon jokainen voi osallistua ja helpotetaan jatkossa tapahtuvia ryhmäkeskusteluja.

Jos valitsette toteuttaa tämän tutustumisen seisten, kuluu vähemmän aikaa. Seisominen vaikuttaa siten, että ihmiset toimivat luonnostaan aikaa säästäen ja tehokkaasti.

3. Meidän perhe

Osallistujille jaetaan fläppipaperi/pariskunta ja paksuja tusseja.

Jokainen pari saa tehtäväksi kuvata perheensä omalla tavallaan. Tyylinä voi olla vaikka kubismi. Piirtämisen sijaan voi myös kirjoittaa meidän runon tai meidän laulun. Aikaa 5 min.

Tämän jälkeen parit esittelevät työnsä (3 min/pari)

Ohjaajapari/ohjaajat esittelevät ensin ja antaa mallin kertoen joitain asioita itsestään ja myös jotain omasta perheestään sekä jotain pientä arjestaan. (Tätä kannattaa vähän suunnitella ja aikatauluttaa etukäteen, että ymmärtää, minkä verran kolmessa minuutissa voi sanoa.)

Ajasta kannattaa pitää suurin piirtein kiinni, sillä 5 min/ pari tarkoittaa kuuden osallistujaparin ryhmässä puolta tuntia!

Fläpät kiinnitetään seinille kaikkien nähtäväksi.

4. Innostusjana

Kaikille ei ole luontaista ilmaista itseään sanoin. Osallistujia voidaan pyytää muodostamaan huoneen läpi kulkeva jana.

Janan toisessa päässä (lähellä ulko-ovea) on se piste, johon voivat mennä he, joista tällä hetkellä tuntuu, että ulko-ovi kutsuu. *Mihin olen oikein pääni pistänyt? Selviätkö tästä?* ovat niitä kysymyksiä, joita tässä päässä olevat miettivät.

Janan toiseen päähän sijoittuvat he, jotka ovat erittäin innostuneita ja motivoituneita. *Vihdoinkin pääsin tänne! Täällä on varmasti kivaa! Olen innosta pinkeenä!* ovat tämän pään ajatuksia.

Ääripäiden välillä on monta metriä tilaa valita paikkansa. Tämän janan avulla hekin, jotka tuntevat pakokauhua saavat ilmaista sen ja olo voi helpottua. Samalla ohjaajat saavat tietoa siitä, millaisia tunteita ryhmäläisillä tässä vaiheessa on.

Ryhmäyttäminen leikkien ja nauraen, **toiminnallisten harjoitteiden** avulla voi tuntua toisille helpottavalta. Toiset vastaavasti viihtyvät paremmin keskustelujen ja kuva - tai esinetyöskentelyjen parissa. Yhtä oikeaa tapaa ei ole olemassa. Kokeilemalla löytää itselleen sopivan tyylin. Kokemuksen avulla oppii myös löytämään ryhmälle sopivat leikit tai keskustelut.

Jossain kohtaa tutustumisen ja ryhmäyttämisen kuluessa käydään vielä nimikierrros, missä jokainen voi kertoa jotain itsestään. Tätä ei kannata tehdä heti alussa, jolloin tunnelma on usein vielä jäykkä ja jännittynyt.

ODOTUKSET

Ryhmän ollessa jo hieman tutumpi on aika **kuunnella ryhmäläisten odotuksia**. Sen voi tehdä yksinkertaisesti kysymällä ryhmän odotuksia.

Jos ryhmä tuntuu hiljaiselta ja sen jäsenten on vielä vaikea puhua koko ryhmän kuullen, ryhmän voi jakaa kahtia ja pyytää ryhmiä keskustelemaan aiheesta: *Mitä odotuksia minulla on tälle kurssille/viikonlopulle*. Yksi ryhmän jäsenistä toimii kirjuriina ja kirjaa odotukset ylös esim. fläppipaperille. Molempien ryhmien odotukset nostetaan kaikkien nähtäville ja niistä keskustellaan yhteisesti. Paperit jätetään koko kurssin ajaksi näkyville. Näin ne toimivat kaikille muistutuksina siitä mihin suuntaan kurssilla tulisi edetä.

Omista odotuksista tietoisiksi tulemista voi edesauttaa seuraavalla tavalla:

Ohjaajat voivat kirjoittaa esim. kuusi tavallista odotusta valmiiksi A4 kokoisille arkeille. Esimerkiksi, Päästä lähemmäksi kumppania, Kiireetöntä yhdessäoloa, Kuulluksi tulemisen kokemusta, Ymmärrystä kumppania kohtaan, Tahtoa jatkaa yhdessä, Työkaluja arkeen. Tutustumista toisiin maahanmuuttajiin. Nämä arkit sijoitetaan eri puolelle huonetta ja osallistujat saavat kiertää huoneessa tutustuen aiheisiin ja kuunnellen omia tarpeitaan. Jokainen jää sen odotuksen luo, joka tuntuu tällä hetkellä omimmalta. Näin muodostuu ryhmiä, jotka voivat jatkaa keskustelua odotuksista kurssia kohtaan.

Tämän jälkeen kootaan yhteisesti odotuksia suurelle paperille. Jos ryhmäkoko on pieni, on valmiita odotuksia oltava luonnollisesti vähemmän. Vain yhden osallistujan jäädessä yhden odotuksen kohdalle, voidaan ryhmiä yhdistää tai ohjaajat voivat täydentää ryhmää. Oleellista tässä on auttaa osallistua tulemaan tietoisiksi odotuksistaan.

Työskentelyn päätteeksi kannattaa käydä läpi ainakin **tulevan päivän ohjelma/seuraavan kerran ohjelma**. Usein ryhmäläisillä on paljon kysymyksiä käytännön järjestelyihin liittyen. Oman ajan varaaminen näiden kysymysten käsittelyyn päivän loppuun lisää turvallisuutta.

Jo aivan ensimmäisestä kokoontumisesta lähtien ohjaajien on hyvä harjoitella joka tilanteessa ryhmän kuuntelemista. Tehtäväksiannon jälkeen esitettävä kysymys on: onko vielä jotain kysyttävää. Tällä ohjaajat antavat tilaa sille, mitä ryhmäläisten mielissä liikkuu. Toinen tärkeä kysymys on erityisesti vaativimpien tehtävien edellä: miltä tuntuu lähteä tekemään tätä tehtävää?

On hyvä muistaa, että yhdessä hiljaa istuminen vaatii joskus suurempaa rohkeutta ja luottamusta, kuin yhdessä puhuminen. Voidaanhan ryhmässänne olla myös yhdessä hiljaa kiusaantumatta?

2. SUHTEEMME VOIMAVARAT

kesto n. 2 tuntia

Keskeiset tavoitteet:

- tulla tietoisiksi suhteen myönteisistä asioista, joiden varassa he aikanaan valitsivat toisensa ja jotka heitä yhdistävät myönteisellä tavalla
- huomata pienten löytöjen suuri voima ja oppia niiden sanoittamisen tärkeys
- ilmaista välittämistä toiselle, myös ryhmän kuullen

TAUSTAA: joko ääneen sanottavaksi tai taustatiedoksi ohjaajille

Olemme usein selvemmin tietoisia niistä asioista, joihin emme ole tyytyväisiä ja jotka eivät suju niin kuin toivoisimme, kuin niistä, jotka meillä on hyvin. Tämä selittyy ehkä luolakauden asioilla tai ”matelijan aivoilla”, joiden tehtävänä on valvoa 24 tuntia vuorokaudessa, että on turvallista. Silloin kun kaikki on hyvin ja olo turvallinen, eivät mitkään kellot soi. Tapahtumasta ei myöskään jää muistijälkeä. Päinvastoin kuin riitatilanteesta...

Vaikka tietoisuutemme silloin tällöin hiipisikin ajatus niistä asioista, jotka ovat hyvin, emme ole kovin tottuneita pukemaan sanoiksi näitä asioita. Tällä kurssilla on **lupa opetella**. Ne asiat, joista emme toisessa pidä, nostavat toisinaan ärsytyskynnyksen niin korkealle, että palaute tulee ulos välittömästi. ”Sinä sitten olet ärsyttävä. Raivostuttava tapasi tulla aina myöhässä syömään pilaa koko elämämme!” Sen kerran, kun toinen tulee ajoissa paikalle, emme sano mitään, se lämmin läikähdys, joka rinnassa tuntui, kätketään visusti.

”Se, mihin keskittyy, lisääntyy”

Tämän osion aikana keskitytään voimavaroihin. Tehdään toimiva totuus näkyväksi. Puolisoiden välillä on paljon välittämistä, mutta sitä ei aina kerrota tai näytetä. Vika on sekä lähettimessä että vastaanottimessa.

Työskentelyn kulku pääpiirteittäin:

- | | |
|---|--------|
| ○ Laulu / sketsi, runo / mielikuvaharjoitus / kumppanin kuvaaminen luonnosta löytyvän materiaalin (kukka, käpy, oksa tms.), kuvien tai korttien tai kuvitellun valokuvan avulla (kumppanini parhaimmillaan) | 15 min |
| ○ Alustus aiheeseen | 10 min |
| ○ Tehtävien jako; varsinainen työskentely yksin, kaksin ja ryhmässä | 75 min |
| ○ Pariporinat | 5 min |
| ○ Ryhmäkeskustelu | 15 min |

Työskentelyn alussa on hyvä auttaa osallistujia tulemaan tietoisiksi kumppaninsa hyvistä puolista. Siinä voi auttaa mielikuvamatka suhteena alkuaikoihin tai puolison kuvaaminen jonkin esineen avulla. Tässä tilanteessa pyritään etsimään nimenomaan niitä hyviä puolia: voimme yhdessä nauraa sille faktalle, että mieleen pyrkii helposti niitä asioita, joista emme toisessa pidä.

Tavoitteissa ja taustassa olevia asioita omilla kokemuksilla maustettuina voi hyvin käyttää alustuksena. **Huomaa, että alustuksessa on kyse työskentelyyn (suhteen voimavarojen tiedostamiseen) lämmittäminen, ei luennointi.** Tämän voi toteuttaa muutamilla ajatuksilla, erityisesti omien kokemusten jakamisella ja esim. ryhmäkeskusteluilla. Keskustelua voidaan käydä myös koko ryhmän kesken, jos siihen tuntuu olevan valmiuksia. – jos keskustelua syntyy, se on aina merkityksellistä! Oleellista on miettiä sitä, mikä auttaisi osallistujaa siihen, että hän:

- haluaa tiedostaa kumppaninsa hyviä puolia
- tulee niistä tietoiseksi
- kykenee sanomaan niitä ääneen.

Varsinainen työskentely on lauseentäydennystehtävä:

PIDÄN SIITÄ, KUN SINÄ...

PIDÄN SINUSSA...

(PIDIN SIITÄ KUN SINÄ...)- liittyy lähimenneisyyden tapahtumiin

Kirjoita lauseet näkyville esim. fläppitaululle. Kirjoita taululle myös työskentelyajat ja tarkka paluu aika takaisin.

Näistä erityisen tärkeä on ensimmäinen lause (Pidän siitä, kun sinä...) Siinä asiat siirtyvät arkeen ja tilanteisiin. Kysymys on pienistä arkisista asioista; tilanteista, joissa lämpö läikähti. Tämä osio pitää työskentelyn myös ohjaajien osalta tuoreena. Edellisen tapaamisen jälkeen on varmaan taas tapahtunut monta pientä asiaa, jotka voidaan tässä nimetä.

Pidän sinussa – lause saattaa viitata enemmän persoonaan tai ulkonäköön. Osa ulkonäköön liittyvistä asioissa pysyy muuttumattomana vuodesta toiseen. Osa kuitenkin muuttuu. Joskus ryhmissä kuullaan kerrottavan kuinka puoliset pitävät toisen kasvaneesta vatsasta tai kaljuuntuneesta pääläestä. Tämä on oikein mukavaa, jos puoliset ovat toisilleen vilpittömiä ja todella ajattelevat näin.

Ei pidä jumittua siihen, että pidän sinussa -lauseet liittyvät ulkonäköön ja pidän siitä, kun sinä -lauseet tekemiseen. Pidän sinussa lauseissa voidaan puhua toisen tavoista ja tekemisistä monella tapaa. Oleellista on avata tämä ajattelun tapa ja sen voi avautua kummasta lauseesta tahansa.

Ohjaajat antavat alkuun esimerkkejä. Nämä esimerkit kannattaa miettiä etukäteen, sillä ne ohjaavat osallistujien työskentelyä.

Esim. Pidän siitä, kun sinä naurat ääneen jutuilleni. Pidän siitä, kun sinä huikkaat minut telkkarin ääneen, kun sieltä tulee jotain sellaista, jonka haluisit minunkin näkevän. Pidän siitä, kun sinä

pullistelet hauistasi ja pyydät minua kokeilemaan sen kovuutta. Pidän siitä, kun sinä sovitat vaatteita ja sinulla on peiliin katsoessasi sellainen hassu ilme, huulet vähän törröllään. Pidän siitä, kun ehdotat suoraan, että haluat seksiä. Pidän siitä, kun silität selkääni puhuessasi. Pidän sinussa sinun tasapuolisesta suhtautumisesta kaikkiin ihmisiin. Pidän sinussa sinun pakaroidesi kauniista kaaresta. Pidän sinussa tuuheista kulmakarvoistasi.

Harjoituksen vaiheet:

1. Kukin täyttää lauseita ensin yksin kirjoittaen, omissa rauhallisessa paikassa (n. 20 min)

Tämän voi toteuttaa niin, että parit siirtyvät heti omiin huoneisiinsa tai johonkin edeltä valittuun rauhalliseen tilaan. Toinen vaihtoehto on se, että tämä yksilötyöskentely tehdään vielä yhteisessä tilassa, jolloin osallistujille tarjoutuu mahdollisuus kysyä jotain ohjaajilta työskentelyn aikana.

2. Harjoitus puretaan oman parin kanssa kaksin esim. omissa huoneessa (n. 20 min)

Ensin kumpikin kertoo ja kuuntelee vuorollaan toinen toisensa listat. Ei kommentointia. Kun tämä on tehty, pari keskustele siitä, mitä tunteita ja ajatuksia harjoitus herätti.

- jos pari tunnistaa sen, että heidän välillään syntyy helposti väärinkäsityksiä, kannattaa jo tämän harjoituksen aikana harjoitella sitä, että toistaa perässä sen, mitä *kuuli* toisen sanovan

On hyvä muistuttaa että:

- liikkeellelähtöaika vaihtelee, toiset ovat selvemmin tietoisia näistä asioista.
- nykyiset pettymykset voivat toimia ikään kuin korkkina eikä tietoisuuteen pääse hyviä asioita. Korkin irrottua asioita saattaa pulputa paljonkin.
- voi olla auttavaa palauttaa ensin mieleen niitä hetkiä, jolloin on ollut hyvä olla. Mikä sai aikaan sen hyvän olon tunteen? Mikään asian ei ole liian pieni kirjattavaksi ylös. Milloin ei ollut niin vaikeaa? Mikä on siedettävää?
- **listan pituus ei ole suhteessa pitämisen määrään.** Toiset ilmaisevat itseään ja tunteitaan helpommin. Tämä on alku sille, että näinkin voi ajatella.

Harjoituksen vaiheet (1-2) kirjataan ylös esim. fläpille. Kellonaika, jolloin kaikkien odotetaan palaavan takaisin ryhmään, kirjoitetaan myös kaikkien nähtäville. Lopuksi tarkistetaan, että kaikki ovat ymmärtäneet toimintaohjeet. Onko mitään kysyttävää -kysymyksen jälkeen kannattaa vielä kysyä ryhmäläisiltä miltä tuntuu lähteä tekemään tätä harjoitusta. Tämä mahdollistaa sen, että sellainen henkilö, joka kokee tehtävän vaikeaksi saa sanoa sen ääneen ja häntä voidaan vielä rohkaista.

3. Ryhmä kokoontuu yhteen.

Alkuun ohjaajat kuuntelevat parien kokemuksia siitä, miltä tuntuu. Oliko vaikeaa löytää asioita? Miltä tuntui kuunnella toista?

Vasta tässä vaiheessa kerrotaan, että samat asiat kerrotaan puolisolle nyt ryhmän kuullen. Tähän voi motivoida kertomalla että:

- yhteinen jakaminen antaa osanottajille lisää sanoja. Jonkun toisen kertoma asia saattaa olla sellainen, jonka voisi kertoa myös omalle puolisolle.
- muiden kuullen sanonut asiat vahvistuvat.
- saamme välähdyksiä toisten parien elämästä ja arjesta. Tämä voi toimia ryhmälle suurena askeleena eteenpäin kohti yhteistä jakamista.

Pareille annetaan aikaa tarkistaa omat listansa siltä varalta, että niissä on jotain sellaista, jota ei haluta sanoa ääneen ryhmän kuullen.

4. Harjoitus puretaan oman parin kanssa uudelleen ryhmän kuullen. (20-30 min.)

Purkamisjärjestys voi olla joko vapaaehtoisesti syntyvä tai aakkosjärjestykseen tai istumajärjestykseen perustuva. Tärkeää on kertoa että:

- edelleenkin parit lukevat listat toisilleen ja kääntyvät toisiaan kohti tätä tehdessään. Toisinaan tästä huolimatta joku alkaa lukea listaansa esim. ohjaajille. Tämän voi ystävällisesti keskeyttää ja muistuttaa, että me vain kuuntelemme, kun sinä kerrot asioita puolisolle
- vieläkään ei ole tarvetta selitellä asioiden taustoja. Jos parit ymmärtävät toisiaan, se riittää.
- houkutus vertailuun on suuri. Kenenkään ei tarvitse hävetä omaa listaansa. Yhdessä työllä tuotetussa lauseessa saattaa olla valtava määrä tunnetta.

Jos ryhmä on suuri, tämän voi toteuttaa niinkin, että jokainen pari lukee vain esim. 3-5 asiaa listastaan

5. Pariporina oman parin kanssa siitä, miltä tuntui kuunnella toisten listoja ja siitä, oliko toisten listoissa jotain sellaista, jonka haluaisi liittää omaan listaansa. (5min)

6. Ryhmäkeskustelu

Ryhmän koosta ja rohkeudesta riippuen keskustellaan joko kahden parin ryhmissä tai koko ryhmänä siitä, miltä tuntui tehdä tätä harjoitusta. Mikä vaihe tuntui mukavimmalta? Mikä vaikeimmalta? Miltä tuntui kuunnella toisia? Miltä tuntui, kun tiesi toisten kuuntelevan? Mikä yllätti puolison listoissa? jne.

Kahden parin ryhmien käyttäminen koko kurssin ajan, aina kun mahdollista, kannattaa. Nämä pienryhmäkeskustelut koetaan yleensä hyvinä. Niistä saa myös hyviä vinkkejä siitä, mitkä parit voisivat sopia yhteen viimeisen osion kasvusuunnitelman tekemisessä.

3. SUHTEEMME MAHDOLLISUUDET

kesto 2 tuntia

Keskeiset tavoitteet:

- tunnistaa ja tunnustaa omat tarpeensa
- kohdata rohkeasti erilaisuus ja vahvistaa sitä tosiasiaa, että olemme erillisiä yksilöitä, vaikka olemme sitoutuneet elämään parina toistemme kanssa
- tuoda esille, että meillä kaikilla on erilaisia toiveita ja tarpeita
- opetella vastuun ottamista omista tarpeistaan ja sitä kautta myös omasta hyvinvoinnistaan
- opetella puhumaan reilusti omaista toiveistaan ja tarpeistaan
- opetella kuuntelemaan toisen tarpeita ilman, että siihen sisältyy vaatimus niiden kaikkien täyttämistä

TAUSTAA: *joko sanallisesti purettavaksi tai ohjaajien mietittäväksi*

Suhteemme mahdollisuudet mennä eteenpäin, syvemmälle suhteessamme ja kasvaa ihmisinä, kytkeytyvät usein erilaisuuden tuomiin kipukohtiin.

Kasvuprosessi kulkee usein seuraavaa reittiä:

tietoisuuden lisääntyminen erilaisuudesta → erilaisuuden hyväksyminen ja kunnioittaminen → luovien ratkaisumallinen löytäminen → erilaisuuden hyödyntäminen.

Kehotus; tee sitä, mitä toivoisit itsellesi tehtävän, ei taida aina toimia parisuhteessa. Erilaisuutemme ilmenee tässä selvästi. Itselleni se, että toinen lähtee kanssani lenkille, on tärkeää ja suuri huomionosoitus ja teen saman palveluksen toiselle lähtemällä joka kerta myös hänen mukaansa lenkille. Toiselle tuo lenkki olisi kullannarvoinen hetki olla yksin ja tyhjentää pää kaikesta hälinästä. Hän ei raaski sanoa tätä kumppanilleen Vastaavia esimerkkejä löytyy useita ja niistä saa myös hyviä sketsejä. Arjessa se ei paljoa naurata.

Parisuhteessa on myös **sanallisesti kerrottava mitä toivoo ja tarvitsee**; rakkaus kun ei näytäkään kaikkea. Näiden tarpeiden ilmaiseminen on niin tärkeää, että kumppanit voisivat kiittää toisiaan rohkeudesta sanoa ne ääneen. Oman tarvitsevuutensa myöntämien on sisimpänsä paljastamista ja se vaatii luottamusta. Kaikkea ei voi, eikä tarvitsekaan täyttää, mutta silti tarpeitaan on tärkeä ilmaista. Antaessani toiselle luvan kertoa, missä hän toivoisi minun olevan erilainen, otan jonkinlaisen riskin, voin tuossa tilanteessa olla hyvin haavoittuva.

Kyltymättömältä tuntuvat toiveet ja tarpeet voivat kertoa lapsuuteen liittyvistä tyydyttämättömistä perustarpeista. Ohjaajien on hyvä tiedostaa tämä ja tarvittaessa pyrkiä yleisesti purkamaan tätä asiaa. Myös sen realiteetin myöntäminen, että saan paljon, mutta tämä suhde ei voi antaa kaikkea, vaikka kuinka toivoisin, voi olla jollekin helpottavaa.

Seuraavaan viestin välittymisestä osallistujille on huolehdittava: **parisuhteessa on tärkeää ilmaista toiveitaan ja odotuksiaan. Niiden tarkoitus ei ole olla vikalista, vaan kertoa minulle tärkeistä odotuksista ja toiveista; jakaa sisintä itseäni puolisoni kanssa.**

Työskentelyn kulku pääpiirteittäin:

○ Laulu, sketsi tai runo	5 min
○ Alustus aiheeseen	15 min
○ Tehtävien jako ja varsinainen työskentely yksin, kaksi ja ryhmässä	75 min
○ Pariporinat	5 min
○ Ryhmäkeskustelu	15 min
○ Päivän päätös. Kiitoskierros	5 min

Irja Askolan runo, Mikä elämässäsi olisi toisin, soveltuu hyvin tähän alkuun. Runoa voi myös havainnollistaa tuomalla paikalle erilaisia purkkeja, joissa on runon teemoihin liittyvät etiketit.

Alustuksena voi käyttää tavoitteissa ja taustassa olevia ajatuksia omilla kokemuksilla täydennettyinä. Tässä kohtaa voidaan myös puhua parisuhteen kehitysvaiheista tai muita **Rikasta minua kirjasessa olevia ajatuksia** (http://www.katajary.fi/images/Rikasta_minua.pdf). Alustus ei tarkoita luentoa, vaan lämmittelyä työskentelyyn. Oleellista on se, että osallistujilla on tämän jälkeen

- kosketus omaan erilaisuuteensa ja ymmärrys siitä, että erilaisuus on arvokasta ja tärkeää
- kosketus omiin tarpeisiinsa ja ymmärrys niiden merkityksestä
- ymmärrys siitä, miksi tarpeitaan on hyvä ilmaista
- tahtoa ja rohkeutta ilmaista tarpeitaan kumppanille
- tahtoa ja rohkeutta kertoa kumppanille myös koti-ikävään liittyvistä kivuista
- ymmärrys siitä, että jokainen on itse vastuussa omasta hyvinvoinnistaan

Jos näyttää siltä, että joillain ryhmän jäsenistä on vaikea saada kosketusta tarpeisiinsa, voi työskentelyn aloittaa myös liikkumalla tilassa. Joskus se, että pääsee käsiksi siihen, mitä ei tahdo, auttaa löytämään sitä, mitä tahtoo ja tarvitsee.

Tiedostamisharjoitus:

- Jokainen kulkee omaan sopivaan tahtiinsa, aivan itsekseen ottamatta kontaktia muihin ihmisiin. Taustalla soi rauhallinen musiikki. Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä tulemaan tietoisiksi niistä asioista, joissa he kokevat tyytymättömyyttä suhteessa puolisoon. Katsomalla rohkeasti mielikuvaa jostain sellaisesta tilanteesta, jossa asiat eivät ole sujuneet toivotulla tavalla, voi nähdä myös sen, kuinka olisi toivonut niiden sujuvan. *Mitkä asiat vaikuttivat tilanteeseen? Mihin voisin itse vaikuttaa? Mitä toivon? Mitä minä tarvitsen voidakseni hyvin? Voiko kumppanini tukea minua? Osallistujat jatkavat kulkuaan tilassa ja ohjaaja pyytää osallistujia*

etsimään yhden sellaisen kuvan, jossa puoliso on tukenut ja rohkaissut häntä. *Mitä tapahtui? Mikä sai aikaan sen rohkaisun kokemuksen?* Tämän jälkeen ohjaaja pyytää jokaista etsiytymään puolisonsa luokse ja jakamaan vain tämän viimeisen mielikuvan, jossa puoliso näki, mitä toinen tarvitsi.

Täydennettävät lauseet ovat:

TOIVOISIN, ETTÄ SINÄ...

TARVITSISIN SINULTA...

Toivoisin, että me/minä

Kirjoita lauseet näkyville esim. fläppitaululle. Kirjoita taululle myös työskentelyajat ja tarkka paluuaika.

Tässä harjoituksessa keskitytään asioihin, jotka ovat **mahdollisimman konkreettisia**. Selvillä arkisilla asioilla voidaan vaikuttaa siihen, että jotkut ääneen lausutuista toiveista ja tarpeista siirtyvät myös arjen käytäntöihin.

Esimerkiksi: Toivoisin, että sinä olet täsmällisempi, ei kerro kuulijalle, missä pitäisi olla täsmällisempi. Parempi ilmaista näin: Toivoisin, että sinä tulet kotiin sovittuna aikana tai ilmoitat minulle siitä, jos myöhästyit. Toivoisin sinulta - lauseet ovat usein arkisia kuvauksia siitä, miten toinen voisi tahtoessaan tehdä jotain toisen hyväksi.

Tarvitsisin sinulta -lause on selvempiä tarpeenilmaisuja. Tarpeillemme on tässä myös kohde: ne asiat, joita juuri sinulta tarvitsen. Asiat, joissa sinä voisit auttaa minua olemaan onnellisempi, tyytyväisempi, vähemmän pettynyt jne. Kun esitämme lauseen tässä muodossa, otamme samalla huomioon ne realiteetit, joita liittyy siihen, kenelle tarpeitamme esitämme. Emme pyydä epätekniseltä kumppanilta apua ATK- ongelmisamme ja vastaavasti datanomikumppanillemme esitämme helposti tällaisen tarpeen. Tämän lauseen takana on sellaisia ajatuksia kuin, Minua ilahduttaisi, jos... Elämäni helpottaisi, jos... Voisin paremmin jos...

Kyseessä ei ole vastuun siirtäminen omasta hyvinvoinnistaan puolison hartioille, eikä toisen syyllistäminen.

Työskentelyn lähtökohtana on siis myös usko siihen, että tahdomme tehdä toisillemme hyvää. Ymmärrämme senkin, että onnellisen ja tyytyväisen ihmisen rinnalla on hyvä elää, eli hänen onnensa on sitä kautta minun onneni.

On tärkeää muistuttaa, etteivät tämän työskentelyn ajatukset mitenkään kumoa edellistä työskentelyä.

Nyt ei ala haukkumisosio.

Ohjaajien antamat esimerkit ohjaavat työskentelyä. Miettikää esimerkkejä, jotka rohkaisevat puhumaan seksistä, hellyydestä ja kosketuksesta. Antakaa myös esimerkkejä, jotka rohkaisevat puhumaan maahanmuuton vaikutuksista parisuhteeseen.

Omien esimerkkiensä avulla ohjaajat voivat myös ohjata lauseita siihen suuntaan, ettei niistä tule toiveen esittäjän pohjattoman tarpeen ja vastaanottajan riittämättömyyden tunteen pelikenttiä. Toivoisin, että sinä voisit tämän kivun pois/tekisit minut onnelliseksi -tyyppiset toiveet eivät palvele **muutoksen ja kasvun mahdollisuutta**.

Esimerkkejä: Toivoisin, että sinä puhuisit minulle siitä, mitä kaipaat kotimaastasi. Toivoisin, että tulet halaamaan minua silloin, kun näet, että olen tosi surullinen. Toivoisin, että kerrot minulle, kun sinä olet erityisen surullinen. Toivoisin, että sanoisit minulle selvästi, mitä odotat ja kaipaat minulta.

Toivoisin, että sinä lopettaisit tekemisesi silloin, kun minä kerron sinulle työpäivästäni. Toivoisin, että sinä ilmaisisit jollain tavoin äännelemällä, että kuuntelet minua. Toivoisin, että sinä koskettaisit minua muulloinkin kuin peiton alla.

Toivoisin, että me puhuisimme yhdessä niistä asioita, mitä tämä vieraassa kulttuurissa eläminen saa aikaan. Toivoisin, että minä osaisin kuunnella sinua suuttumatta.

Tarvitsisin sinulta apua lasten hoidossa. Tarvitsisin sinulta sellaista kosketusta, johon ei liity rakastelun vaatimusta. Tarvitsisin sinulta rohkaisua oman vapaa-ajan ottamiseksi.

Tarvitsen sinulta ymmärrystä sen suhteen, ettei seksi aina maistu. Tarvitsen sinulta kosketusta, vaikka en tahdokaan seksiä.

Työskentely etenee samalla tavalla kuin edellisessä osiossa:

1. Kukin täyttää lauseita ensin yksin kirjoittaen, omissa rauhallisessa paikassa (n. 20 min)
 - siitä kuinka edellisen tehtävän ajankäyttö sujui, voi päätellä sitä, kuinka paljon aikaa parit tarvitsevat tämän harjoituksen tekemiseen. Yleensä ottaen tämän tehtävän tekemiseen tarvitaan vähän enemmän aikaa kuin Pidän siitä, kun sinä - harjoituksen tekemiseen kului.
 - Yksilötyöskentely voidaan toteuttaa myös niin, että osallistujat jakautuvat kahteen eri ryhmään, niin että puoliset ovat eri ryhmissä. Toinen ohjaajista menee toisen ryhmän kanssa samaan ryhmään ja toinen toisen ryhmän kanssa. Vaikka kyseessä onkin yksilötyöskentely, saattaa tämä sosiaalinen tuki helpottaa lauseiden täydentämistä. Samalla on myös mahdollista kysyä tarkentavia kysymyksiä.
 - Jos kaikki poistuvat omiin huoneisiinsa, kannattaa kuitenkin kertoa, missä ohjaajat ovat siltä varalta, että jollakin on vaikeuksia edetä.
2. Harjoitus puretaan oman parin kanssa kaksin esim. omissa huoneessa (n. 20 min)
 - Kahdenkeskisessä työskentelyssä on hyvä korostaa **kuuntelemista** silloinkin, kun tekisi mieli kommentoida. On tärkeää vain kuulla ja ehkä tehdä tarkentavia kysymyksiä, jos ei ymmärtänyt jotain.
 - Tässä kohtaa voi myös harjoitella kuullun tarkistamista. Pareja voidaan rohkaista kuuntelemaan toista niin, että kuuntelija toistaa kuulemansa jokaisen lauseen jälkeen. Tämä ei saa synnyttää keskustelua kesken harjoituksen, vaan tarkoituksena on tarkistaa, ettei viestin sanoma muutu matkalla puhujalta kuulijalle.

- Lopuksi parit puhuvat vielä kahdestaan siitä, millaisia ajatuksia ja tunteita tämä harjoitus herätti.

3. Ryhmä kokoontuu yhteen.

- ohjaajat antavat jälleen tilaa keskustelulle siitä, millaisia ajatuksia ja tunteita tämä harjoitus synnytti. Löytyikö tarpeita ja toiveita? Miltä tuntui kertoa niitä toiselle? Mitä ajatuksia mielessäsi liikkui kuin kuuntelit toisen tarpeita? Onnistuiko suun kiinni pitäminen?

4. Harjoitus puretaan oman parin kanssa uudelleen ryhmän kuullen. (20–30 min.)

- Ohjaajat voivat motivoida tähän jakamiseen sillä, että saamme tässäkin harjoituksessa toinen toisiltamme sanoja ja erilaisia ilmaisutapoja. Tämä jakaminen on myös merkityksellistä ryhmän kannalta; jakaessamme omia tarpeitamme jaamme sisintämme.

5. Pariporina oman parin kanssa siitä, miltä tuntui kuunnella toisten listoja ja siitä, oliko toisten listoissa jotain sellaista, jonka haluaisi liittää omaan listaansa. (5min)

6. Ryhmäkeskustelu

- Ryhmäkeskustelun voi toteuttaa myös kahden parin pienryhmissä. Keskustelua syntyy tässä vaiheessa jo melko runsaasti ja spontaanistikin. Kokemusten jakamista työskentelystä ja erityisesti siitä, millainen kosketus osallistujilla on omiin tarpeisiinsa ja kuinka he niitä ilmaisevat.

Tämä harjoitus avaa silmiemme eteen sen tosiasian, että olemme kaikki vajavaisia, meidän kahden suhde ei ole mitenkään ainutlaatuinen tässä mielessä. Samaistumisen kokemukset muiden parien kanssa auttavat elämään sen kanssa, että myös ristiriitaiset toiveet ja tarpeet kuuluvat elämään.

Työskentelyn lopuksi on hyvä varata riittävästi aikaa myös yhteiseen keskusteluun. Tämä työskentely voi herättää paljon ristiriitaisiakin ajatuksia. Oleellista keskustelussa on keskittyä siihen, miltä tuntui. Mitä tuntui etsiä tarpeita, sanoa niitä ääneen, kuunnella puolisoa ja ryhmäläisiä? Mitä ryhmän läsnäolo vaikutti?

Loppuun tuleva muistutus siitä, että näiden listojen kanssa jatketaan vielä myöhemmin. Lupaa osallistujille myös, ettei asioita jätetä niiden toteamisen jälkeen tähän, vaan niihin palataan.

Päivän päätteeksi vielä yksi kiitos kumppanille. Kierros, jossa jokainen kiittää kumppaniaan jostain.

4. KASVUSSUUNNITELMA/ RIKASTUTTAMISSOPIMUS

kesto n. 3 tuntia

Keskeiset tavoitteet:

- siirtää kurssilla opittua arkeen
- antaa konkreettinen yhteistyön malli; asioista voidaan sopia ja neuvotella sekä löytää yhdessä luovia ratkaisumalleja
- löytää kumppanuus

”Pienet valinnat voivat olla valtavia ratkaisuja: suuri laiva valtamerellä, vain pieni kurssinmuutos vaikuttaa siihen, mihin satamaan laiva lopulta päättyy”.

Tämä vaihe on merkittävä koko kurssin kannalta. Kaikki edeltävä työskentely on tavallaan ollut tämän työskentelyn pohjustusta. Ne asiat, jotka meitä yhdistävät ja joista me pidämme toisissamme, on nostettu näkyviin. Erillisyydet ja sen kipeyskin on tunnustettu ja siihen liittyviä mahdollisuuksia on nähty. Nyt on aika etsiä niitä luovia ratkaisumalleja ja mahdollisuuksia hyödyntää erilaisuutta ja löytää kumppanuus.

Tämä työskentely tukee parien uskoa ja kykyä vaikuttaa oman elämänsä kuvioihin.

Ajatus siitä, ettei kaikki olekaan kohtalon käsissä, vaan että me voimme vaikuttaa suhteeseemme, antaa uskoa ja toivoa sekä toivottavasti lisää rakkauttakin.

Työskentelyn kulku pääpiirteittäin:

○ Ohjeistus työskentelyyn	15 min
○ Kahdenkeskinen toiveiden ja tarpeiden listan tarkastelu	15 min
○ Kasvusuunnitelmien kirjaaminen fläppitaululle	10 min
○ Keskusteluparien jako	10 min
○ Keskustelut	120 min
○ Yhteenveto	10 min

Ajankäyttöön on suhtauduttava tarkasti tässä osiossa. Jotta parit saisivat aikaa yhteiseen keskusteluun tunnin/pari eli **yhteensä kaksi tuntia**, on tehtävään orientoituminen ohjattava jämakästi.

Varsinaista alustusta tai viritystä työskentelyyn ei tarvita. Tavalliset, mitä tänä aamuna kuuluu? kuinka nukuitte? nousiko illan tai yön aikana eilisestä päivästä mieleen sellaisia asioita, joihin olisi vielä hyvä palata? – kysymykset esitettyään ohjaajat voivat siirtyä päivän ohjelmaan.

Ohjeistus toimii myös alustuksena. Parien tehtävänä on nyt toiveiden ja tarpeiden listojaan hyödyntäen siirtää kurssilla opittua arkeen.

Ohjeistus esim. seuraavilla sanoilla:

Pienenkin asian muuttaminen arjessa voi vaikuttaa suuresti, vrt. pieni kivi hankaamassa kengässä. Seuraavaksi saatte valita **yhden** konkreettisen asian listoiltanne. Tämän asian tulee olla sellainen, että **molemmilla on halu sitoutua** sen toteuttamiseen. Ilman halua suunnitelma on tuhoon tuomittu.

Tulette etsimään toisen parin tuella ratkaisua sille, kuinka voitte muuttaa tai korjata kyseisen asian arjessanne. Jokaiselle ryhmälle on valmiiksi katsottuna rauhallinen tila, jossa tulette viettämään kaksi tuntia toistenne seurassa. Tämän työskentelyn myötä huomaatte, kuinka paljon asiallista keskustelua edesauttaa se, että paikalla on toinen pari ja sen kuinka paljon tämä toinen pari voi oikeasti auttaa ja ohjata.

Työskentely tapahtuu niin, että ensin käsitellään toisen parin asiaa. Kuunteleva pari ottaa osaa keskusteluun kysymyksillä, joilla kartoittaa maastoa, eli yrittäen ymmärtää koko tilanteen. Tämän jälkeen voidaan edetä ideoilla, ehdotuksilla ja omilla kokemuksilla. Kun tunti on kulunut, vaihdetaan osia ja toinen pari alkaa selvittää omaa asiaansa.

Ohjaajapari antaa esimerkkejä toimivasta kasvusuunnitelmasta.

Esimerkkejä:

Molemmat tahtovat ja toivovat enemmän yhteistä jakamista, keskusteluja. Pari löytää yhdessä toisen parin kanssa neuvotellen ratkaisun arkeensa. Sopimus: Niin kauan kuin yhteinen jakaminen ja syvät keskustelut tuntuvat vaikeilta, niistä pidetään kirjaa. Kerran viikossa yksi yhteinen ilta. Vakiona perjantai, mutta jos tulee pakollinen meno juuri perjantaiksi, valitaan yhdessä joku toinen ilta. Kumpikin vastaa siitä, että yhteisenä iltana tarkistetaan kuulumiset myös tunnetasolla. Mitä sinussa on tapahtunut kuluneen viikon aikana?

Myös fyysiseen läheisyyteen ja rakasteluun liittyen voidaan tehdä sopimuksia. Esim. seuraavan kahden kuukauden aikana seksuaaliseen aloitteen tekemiseen on vuoroviikkonsa. Yhtenä viikkona vain toinen saa tehdä seksuaalisia aloitteita ja toinen voi kosketella tai olla koskettelematta aivan kuten haluaa ilman, että sitä tulkitaan miksikään. Se, jolla on aloitteentekoviikko voi tehdä aloitteita ilman, että siitä loukkaannutaan. Aina voi sanoa, kiitos ei.

Työjärjestys:

Parit ottavat esille 3. työskentelyn eli suhteemme mahdollisuudet osion **toiveiden ja tarpeiden listat**.

1. Listan vertaaminen kumppanin kanssa. Listoja verrataan keskenään ja merkitään

- a. + niiden toiveiden ja tarpeiden kohdalle, jotka ovat samansuuntaisia
- b. – niiden toiveiden ja tarpeiden kohdalle, jotka ovat vastakkaisia (esim. toinen toivoo lisää yhteistä aikaa ja toinen enemmän omaa aikaa)
- c. 0 niiden toiveiden ja tarpeiden kohdalle, jotka ovat erilaisia

2. Rikastuttamisaiheen valinta. + tai - merkillä merkityistä toiveista valitaan se, jonka muuttaminen arjessa on realistisesti mahdollista. Tässä vaiheessa ei vielä tarvitse tietää kuinka se tapahtuu. Pelkkä otsikko riittää.

Vastakkaisista toiveista löytyy kiintoisaa työstettävää. Millaisen sopimuksen luo pari, joista toinen toivoo enemmän omaa tilaa ja toinen kaipaa lähemmäksi?

*Joskus listoista ei löydy suoraan samansuuntaista tai vastakkaista toivetta. Silloin on löydettävä jokin sellainen asia, jonka toteutumista **molemmat** toivovat ja tahtovat sitoutua siihen. Tähän voidaan tarvita ohjaajien apua. Sen vuoksi ja myös ajankäytön kannalta on hyvä, jos yhteisestä työskentelytilasta löytyy tilaa niin paljon, ettei pariin tarvitse poistua, mutta heille tarjoutuu kahdenkeskinen rauha paneutua asiaan.*

3. Nimet ja teemat fläpille. Ohjaajat kirjoittavat kaikkien aiheet näkyville sitä mukaan, kun ne valmistuvat. Aiheen lausemuotoon muokkaaminen voi olla vaikeaa. Aiheen voi sanoa ääneen, vaikka se ei olekaan vielä täysin muotoutunut selkeäksi lauseeksi. Ryhmä ja ohjaajat auttavat tässä muokkaamisessa.

4. Keskusteluparien valinta. Kun kaikkien nimet ja aiheet ovat näkyvillä, on aika valita keskusteluryhmät. Ihanne olisi, että tästä toisesta parista tulisi pariskunnan tukipari; ystäväpari, joka voisi joskus soittaa, lähettää kortin, meilata tai tekstata, kysyen kuulumisia ja sitä, kuinka sopimus on pitänyt. Parhaimmillaan tämä voisi kehittyä pitkäaikaiseksi ystävyudeksi. Jos näin ei tapahdu, sitä ei tarvitse ottaa epäonnistumisena.

- **jos on tarpeen**, ohjaajat poistuvat toiseen tilaan tai vaihtoehtoisesti osallistujat käyvät pienellä tauolla, jotta ohjaajat saavat keskustella rauhassa parijaosta.

5. Keskustelut. Näin valitut parit poistuvat keskustelemaan.

Myös kolmen parin ryhmät ovat mahdollisia ja toimiviakin esim. silloin, jos kaikilla on sama elämäntilanne ja teematkin ovat samankaltaisia. Jos pareja on pariton määrä, toimii ohjaajapari yhtenä parina silloin, kun kolmen parin ryhmä ei tunnu mielekkäältä. Näin toimitaan myös, jos joku pari tuntuu vaativan erikoiskäsittelyä esim. vaikean tilanteensa vuoksi.

Parinvalintakriteereitä:

- elämäntilanne
- ikä
- asuinpaikkakunta (tukiparien toimintaa auttaa se, että parit eivät ole eri puolilta Suomea)
- keskustelun aihe
- osallistujien oma toive
- ohjaajien huomaama samankaltaisuus

Nämä voivat toimia myös vastakkaisina, eli niin, että parien erilainen elämäntilanne, ikä ja keskustelun aihe, voi edesauttaa sitä, että pareilla on enemmän jaettavaa toinen toisilleen. Erityisesti silloin kun kahdella parilla rikastuttamissopimuksen aihe käsittelee ajankäyttöön liittyviä ongelmia, kannattaa miettiä, kuinka paljon nämä parit voivat tukea toisiaan.

- ohjaajien oma intuitio on kuuntelemisen arvoista, vaikkei perustelua voikaan pukea sanalliseen muotoon.

Jos ohjaajat ovat yhden parin kanssa työskentelemässä kuten muutkin, on hyvä kertoa, mistä ohjaajat löytyvät, jos keskusteluissa syntyy pattitilanteita. Tekniikan voi myös ottaa avuksi ja jakaa pareille toisen ohjaajan kännykkänumero, johon voi soittaa silloin, kun toivoo ohjaajaa paikalle. Muutoin ohjaajapari voi vaihtoehtoisesti kiertää vuorotellen ryhmästä ryhmään tai olla yhdessä kaikkien tietämässä paikassa tavoitettavissa.

Työskentelyn **yhteenvedon** voi jättää myös päätöstilaisuuteen, jos käytettävissä oleva aika ei riitä. Tärkeintä on varmistaa riittävä aika parien keskusteluille.

Yhteenvedossa tarkistetaan ensin ennen keskustelujen alkua kirjattujen aiheiden pitävyys. Jos käytetään kirjallisia rikastuttamissopimuksia (yksi malli kurssin kuvauksen lopussa) kirjoitetaan sopimukset ja otetaan niihin allekirjoitukset. Sopimukset voidaan julkistaa juhlallisesti niin, että pari kerrallaan nousee seisomaan ja lukee oman sopimuksensa ääneen.

Lopuksi on hyvä kysyä jokaiselta parilta erikseen kokemuksia keskustelusta. Mikä oli auttavaa? Mitä opitte? **Toivottavaa olisi, että kumppaneille palautuisi usko siihen, että tuo toinen tahtoo suhteellemme ja minulle hyvää.** Tämä on suhteessa oleellinen tekijä. Ongelmien syövereissä tulee helposti sellainen kuva, että joutuu yrittämään yksin. Keskustelussa realisoituu usein myös se, ettei muiden elämä ole sen kummempaa ja se, että oman kivun keskellä voi olla helpottavaa huomata, että kykenee auttamaan toista.

Liikojen odotusten asettamista kannattaa välttää. Jos takana on jo useita pettymyksiä ja turhaumia siitä, ettei arki muutukaan ja tämäkään sopimus ei toteudu, se lisää vaikeutta ja ahdistusta entisestään. Monet epäonnistuvat sopimustensa kanssa ja tavoitetta voi joutua vielä kotona tarkentamaan. Jokainen voi osaltaan vielä miettiä sitä, mikä on **minun oma vastuuni** tämän toteutumisessa. Voi myös painottaa sitä, että käyty keskustelu on sinällään jo erittäin hyödyllinen.

Useissa tapauksissa rikastuttamissopimuksen voi tehdä määräaikaiseksi, jonka jälkeen sopimuksen toimivuus tarkistetaan. Tällöin voidaan myös tarvittaessa hiukan höllätä sopimusehtoja tai vastaavasti entisestään kiristää niitä.

PÄÄTÖS

Tähän varataan aikaa noin tunti. Jos kasvusuunnitelman työskentelyn yhteenveto on jäänyt tähän osioon, tilaisuuteen voi kulua 1½ tuntiakin.

Seuraavien lauseiden täydentäminen voi auttaa osallistujia tulemaan tietoisiksi omista kokemuksistaan kurssin aikana.

1. *Kun ajattelen tätä kurssia (oma oleminen, tekeminen ja tekemättä jättäminen) koen tyytyväisyyttä siitä, kun MINÄ*
2. *Kun ajattelen tätä kurssia (oma oleminen, tekeminen ja tekemättä jättäminen) koen pettymystä siitä, kun MINÄ*

Tehtävä tukee kurssin rakennetta. On tärkeää tiedostaa omia tuntemuksiaan. Ei ole väärin kokea pettymystä. Sillä on merkitystä, minkä merkityksen tälle pettymykselleen antaa. Tyytyväisyyden tiedostaminen antaa voimia.

Päätöstilaisuudesta voi luoda kauniin yhteisen hetken. Jos ryhmäläisillä on jotain erityistaitoja, runon- tai laulunlahja tai vaikka kronikan kirjoittamisen taito, ovat ohjaajat voineen sopia jotain heidän kanssaan jo etukäteen. Myös ohjaajat voivat esittää jotain kaunista osallistujien iloksi. Jos innostusta riittää, voi jokaiselle parille varata jostain kauniista ajatuksesta tehdyn kortin, kodinonni – viherkasvin tai jonkin muun yllätyksen tai hemmottelun.

Tärkeää on antaa ryhmälle hyvää palautetta rohkeudesta jakaa omastaan ja aktiivisesta osallistumisestaan ja muista sellaisista asioista, jotka ovat kyseisen ryhmän kohdalla totta. Kullakin ryhmäläisellä on myös oltava mahdollisuus kertoa mitä rohkaisevaa, hyvää tai ilahduttavaa jne.... he ovat saaneet kurssilta. Heitä voi myös pyytää kertomaan siitä, kuinka he aikovat hyödyntää kurssilta saamaansa jatkossa.

Lopuksi voi soittaa, jos se tuntuu luontevalta, jonkun kauniin rakkauslaulun ja pyytää osallistua olemaan parinsa lähellä siten, kuin heille itselleen on luontevaa; käsikkäin, sylkkäin, vierekkäin. Pääasia, että istuu niin, että tietää ja tuntee toisen läsnäolon.

Rikastuttamissopimus

Me

ja

olemme tänään sopineet yhteisen elämän rikastuttamiseksi seuraavaa:

aika ja paikka

Sopimuksen todistajat ja valvojat:

puhelinnumero ja osoite

Mikä elämässäsi olisi toisin?

Mikä elämässäsi olisi toisin -ystäväni, jos ottaisit todesta sen mitä tunnet,

uskaltaisit muistaa sen minkä kumminkin tiedät

katselisit sitä minkä jo melkein näet

pukisit arkesi käytännöiksi sen mitä unelmassa itsessäsi elätät.

Mitä elämässäsi tapahtuisi ystäväni, jos astelisit mielesi kellariin,

löytäisit hillopurkkeja hyllyittäin

hyvässä järjestyksessä, hyvin säilöttyinä

vuosiluvut yhä luettavissa.

Katselisit, koskettaisit purkkeja varovasti:

Suolaantuneita kyneleitä kolmen litranpurkin verran

- niin se oli silloin...

Puolen litran purkeissa kuorimatta jääneitä kysymyksiä

- juuri sinä vuonna sato oli hyvä

Unelmien purkki päältä jo homehtunut

- käyttämättä kokonaan

Pienten mielihalujen purkeissa sisältö kuivunut

- vedessä liottamalla ehkä tuoksun vielä tavoittaisi

Kauimmaisessa kellarin nurkassa kököttämässä suurin purkki

- kansi paineesta kuprullaan kovettunutta vihaa, käristettyjä kirjoituksia.

Huokaisisit hiljaisesti - tallella siis kaikki, sekjin purkki ja tuo.

Ja sitten tulisi halu - halu siivota kellari avata purkit, kuurata hyllyt – antaa tuulen täyttää tila...

Mitä elämässäsi muuttuisi –ystäväni, jos alkaisit olla kokonaisuena totta

vähitellen oppisit huomaamaan mitä tarvitset

- ja pyytäisit sitä.

Vihdoinkin söisit elämäsi päivät säästämättä, säilömättä kaikki tuoreeltaan tuoksuin ja vuotavin vesin.

-IRJA ASKOLA-