

Kuolemasta **elämää**

- elämänmakuista puhetta kuolemasta



Ryhmän perusajatus:

Osallistuja voi turvallisessa ryhmässä katsella elettyä elämää elämän viimeisestä rajasta ja omista hautajaisista käsin.



- Miten minusta tuli minä?
- Mikä on kannatellut ja auttanut selviytymään haastavista kohdista?
- Mitä olen oppinut niistä?
- Mitkä olisivat Elämäni kuusi kuvaa?
- Entä minkä laulun tai virren haluan laulettavan omilla hautajaisillani?
- Mitä vielä toivon edessä olevilta vuosilta? Mitä haluaisin sanoa läheisille ihmisille tänään?

Kuolemasta elämää -ryhmä luo tilan puhua kuolemasta ja elämästä. Oman elämäntarinan katseleminen koostaa yhteen sitä, mikä eletyssä elämässä on ollut arvokasta ja merkityksellistä. Se voi valottaa myös jäljellä olevan elämän suuntaa ja valintoja.

Kenelle ryhmä on tarkoitettu?

Ryhmästä hyötyvät eniten ihmiset, jotka ovat lähestymässä tai ohittaneet elämän puolivälin ja joilla on tarve katsella omaa elämäänsä sen lopusta käsin.

Ryhmä ei sovi akuutissa kriisissä olevalle.

Ryhmä on luottamuksellinen ja sen jäsenet sitoutuvat vaitioloon ryhmässä käydyistä keskusteluista.

Ryhmä kokoontuu yhteensä seitsemän kertaa noin kerran kuussa 2,5 h/kerta:

- aloituskerta
- viisi teemakertaa
- lopetuskerta



Aloituskerta

Tutustumista ja virittäytymistä

- Mikä sai sinut tulemaan tähän ryhmään juuri nyt?
- Mitä tarvitsen?
- Mitä odotan?



*Valoa ja varjoa on jokaisella tiellä, kaikki on armoa,
jätä pelko pois.*

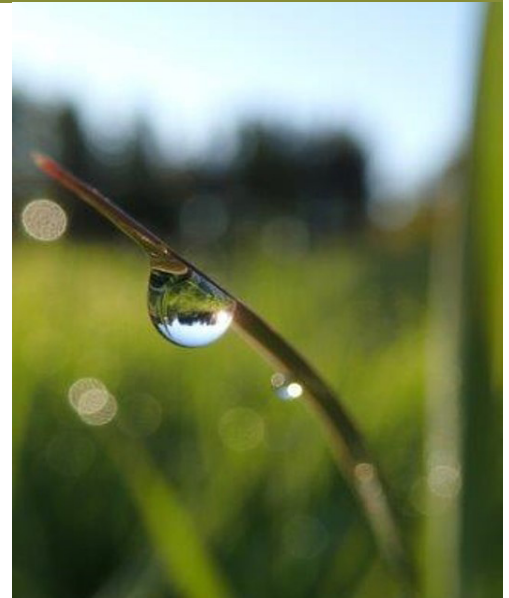


1. Teema: Elämäni kuusi kuvaa

Valitse viisi valokuvaa, jotka kertovat omaa elämäntarinaasi.

Kuudes kuva on tulevaisuuden kuva, joka on vielä avoin.

Tähän kuvaan palaamme viimeisillä kerroilla.



2. Teema: Merkittävää musiikkia

- **Minkä virren, laulun tai musiikkikappaleen haluaisin esittää omissa hautajaisissani?**
- **Mikä kappale siunaustilaisuudessa ja mikä kappale muistotilaisuudessa?**
- Miksi?
- Mitä tämä teos itselleni merkitsee?
- Mitä sillä haluaisin välittää muille?



3. Teema: Elämäni peruskokemukset

- **Miten minusta tuli minä?**
- **Millaiset peruskokemukset ovat muovanneet ja opettaneet sinua eniten?**
- Mikä on auttanut selviytymään elämän haasteista?
Millaisia kannattelevia voimavaroja olet löytänyt?
- Mikä symboli, elokuva, taideteos tai kirja voisi kertoa näistä kokemuksista?



4. Teema: Minä 80-vuotiaana?

On aika juhlia!

Millaiset 80- tai XX-vuotisjuhlat haluaisit järjestää, että niissä näkyisi se, mitä elämältä vielä toivot?

Kuvittele ja suunnittele nämä juhlat – missä, miten ja keiden kanssa.

Elämäni kuudes kuva.



5. Teema: Viimeinen juhiani

Mitä haluat sanoa läheisille ihmisille elämäsi lopussa?

Entä, jos sanoisit sen jo nyt?

Kirjoita tämä 3–5 min. puheeksi ja lue se ääneen ryhmälle.

Paikkana on siunauskappeli.



Kiitos jaetusta matkasta!

Katsele ja käy läpi ryhmän koko prosessi:

- Mitä löysit?
- Mitä oivalsit yhdessä jaetusta?
- Mikä sinua rohkaisi, pysäytti, avarsi tai loi toivoa?



TAUSTAA: Miten Kuolemasta elämää -ryhmän konsepti syntyi?

- Kuolemasta puhuminen on hankalaa. Kuitenkin oman elämän rajallisuuden tarkastelu voi tuoda jäljellä olevalle elämälle erityisen arvon. **Muista kuolevaisuuttasi! Memento mori!**
- Koronapandemia ja Ukrainan sota ovat tuoneet kuoleman kuvaston ja elämän rajallisuuden ja haavoittuvuuden aivan uudella voimalla ihmisten mieleen. On tarve puhua kuolemasta, koostaa omaa elämäntarinaa ja miettiä myös oman näköisiä hautajaisia. Samanaikaisesti monet uudet toimijat tarjoavat palveluitaan vastatakseen tähän tarpeeseen.
- Miten kirkko voisi omalla osaamisellaan luoda ihmisille turvallisen tilan oman kuoleman ja elämän rajallisuuden kohtaamiseen voimavarakeskeisesti ja toivorikkaasti?
- Kuolemasta elämää -konsepti on syntynyt kokeilevasta ideasta, jota Vantaan ja Tampereen ev.lut. seurakunnat sekä Sininauhaliitto lähtivät pilotoimaan vuonna 2022 Kirkkohallituksen viestinnän ja palvelumuotoilun asiantuntijoiden sparraamana. Rohkaiseva kokeilu jatkuu vuonna 2023 erillisillä pilottiryhmillä Tampereella ja Vantaalla. Tämän vaiheen ja palautteiden pohjalta konsepti avataan muillekin seurakunnille vapaasti sovellettavaksi.

Tiedustelut:

Vantaan ev.lut. seurakunnat, Tarja Korpela, tarja.korpela@evl.fi

Tampereen ev.lut. seurakunnat, Jussi Holopainen, jussi.holopainen@evl.fi

Sininauhaliitto, Tuomo Salovuori, tuomo.salovuori@sininauha.fi

Muistiinpanoja