

Kuolemasta elämää

*- elämänmakuista puhetta
kuolemasta*

Ryhmänohjaajan opas



Mihin tarpeeseen Kuolemasta elämää -ryhmäkonsepti syntyi?

Kuolemasta puhuminen on hankalaa.

Kuitenkin oman elämän rajallisuuden tarkastelu voi tuoda jäljellä olevalle elämälle erityisen arvon.

Muista kuolevaisuuttasi! Memento mori!

Tarve puhua kuolemasta ei ole kadonnut mihinkään, päinvastoin.

Koronapandemia ja Ukrainan sota ovat tuoneet kuoleman kuvaston ja elämän haavoittuvuuden aivan uudella voimalla ihmisten mieleen. On tarve puhua kuolemasta ja koostaa omaa elämäntarinaa. Useat toivovat saavansa itselleen omannäköiset hautajaiset. Samanaikaisesti monet eri palveluntarjoajat ovat ryhtyneet vastaamaan tähän tarpeeseen.

Miten seurakunnat voisivat 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. Rohkaisevaa kokeilua testattiin vuonna 2023 pilottiryhmillä Tampereella ja Vantaalla. Tämän vaiheen ja palautteiden pohjalta konsepti avataan muillekin seurakunnille vapaasti sovellettavaksi.

Ryhmän perusajatus

Osallistuja voi turvallisessa, kunnioittavan kuuntelun ryhmässä katsella elettyä elämäänsä viimeisestä rajasta ja omista hautajaisista käsin.

- Miten minusta tuli minä?
- Mikä on kannatellut ja auttanut selviytymään elämän haastavista vaiheista?
- Mitä olen oppinut niistä?
- Mitkä olisivat Elämäni kuusi kuvaa?
- Minkä laulun tai virren haluan laulettavan omassa hautajaisissani?
- Mitä toivon edessä olevilta vuosilta? Mitä haluaisin sanoa läheisille ihmisille omassa hautajaisissani ja jo tänään?

Kuolemasta elämää -ryhmä luo turvallisen tilan puhua kuolemasta ja elämästä. Oman elämäntarinan katseleminen koostaa yhteen sitä, mikä eletyssä elämässä on ollut arvokasta ja merkityksellistä. Tarinaa koostaessa voi havahtua siihen, että elämän varjoiset puolet voivat avautua uudella tavalla. Prosessi voi valottaa myös jäljellä olevan elämän suuntaa ja valintoja.

Kenelle ryhmä on tarkoitettu?

Ryhmästä hyötyvät eniten ihmiset, jotka ovat kiinnostuneita pohtimaan omaa elämäänsä sen lopusta käsin. Ryhmä ei sovi akuutissa kriisissä olevalle, eikä se ole terapiaryhmä.

Ryhmää suunniteltaessa on hyvä etukäteen pohtia kahta asiaa rinnakkain, ryhmän hengellisyyttä ja kohderyhmää. Kuolemasta elämää -ryhmän periaatteet ja rakenne mahdollistavat osallistujiensa avaran, erilaisia näkemyksiä kunnioittavan hengellisyyden.

Ryhmän kokoontumisten aluksi voi lukea psalmin ja laulaa yhdessä tunnuslaulun, joka toistuu loppusiunauksen yhteydessä.

Emme suosittele hartauspuheita ryhmäkokoontumisten alussa tai lopussa.

Tämä rakenne mahdollistaa sen, että ryhmään voi tulla sellainenkin, jolle kirkollinen kieli ja symboliikka ei ole tuttua.

Kuolemasta elämää -ryhmä tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden vastata myös niiden ihmisten tarpeeseen, jotka kaipaavat kuoleman käsittelyä, mutta vierastavat uskonnollista ja kirkollista puhetta.

Ryhmän avara ja toisiaan kunnioittava hengellisyys rakentuu ryhmän arvojen ja toimintaperiaatteiden varaan.

Arvot, periaatteet ja sitoumukset

Kuolemasta elämää -ryhmän arvot ja toimintaperiaatteet tiivistyvät seuraaviin lauseisiin:

1. Ryhmä on ehdottoman luottamuksellinen ja osallistujat sitoutuvat vaitiolovelvollisuuteen koskien muiden ryhmässä jakamia asioita. Omia oivalluksiaan ja sanojaan voi jakaa vapaasti.
2. Ryhmä ei ole julistava, vaan avoin ja erilaisia katsomuksia kunnioittava.
3. Ryhmä toimii kunnioittavan kuuntelun periaatteella: Jokainen puhuu itsestään ja omasta kokemuksestaan käsin. Toisen kertomusta ei tulkita, selitetä eikä ratkaista vaan vastuu ja omistajuus omaan kertomukseen säilyy kertojalla itsellään.
4. Kaikki jakaminen tapahtuu ryhmässä ja on ryhmäkeskeistä. Jos osallistujalla tulee vastaan hankaluutta jattaa ryhmässä, voi ohjaaja keskustella tästä asiasta hänen kanssaan kahden kesken.
5. Osallistujat sitoutuvat näihin periaatteisiin aloituskerran lopuksi.

Viestintä ja markkinointi

Kuolemasta elämää -ryhmän konsepti on vapaasti käytettävissä, kun ohjaajat pitäytyvät ryhmän rakenteessa, teemassa ja edellä mainituissa periaatteissa ohjatessaan ryhmää.

Tämä ohjaajan opas on tehty apuneuvoksi ja taustamateriaaliksi helpottamaan ryhmän käynnistämistä ja ohjaamista. Osallistujien käsiohjelmaa ja siinä olevia kuvia voi vapaasti käyttää ryhmän markkinoinnissa ja ohjaamisessa. Materiaali on vapaasti kopioitavissa tekijöiden luvalla, kunhan pysytään Kuolemasta elämää -ryhmän peruskonseptissa.

Vantaalla ja Tampereella olemme nähneet hyväksi käynnistää ryhmän markkinointi pyhäinpäivän aikaan marraskuussa, jolloin viesti ryhmästä tavoittaa asiasta kiinnostuneita. Ilmoittautuminen on tapahtunut marraskuun aikana ja joulukuussa on ollut aloituskerta, jolloin orientoidutaan ryhmän sisältöihin ja jossa voi vielä harkita osallistumistaan.

Hyvä ryhmän koko on kaksi ohjaajaa ja 8–12 ryhmäläistä.
Ryhmä sulkeutuu aloituskerran päätteeksi.

Ryhmän viestinnässä ja markkinoinnissa kannattaa avata ryhmän toimintaperiaatteita. On hyvä käyttää sellaista kieltä, joka sopii sille kohderyhmälle, jolle järjestäjät haluavat ryhmän kohdentaa.

Ilmoittautuminen ja haastattelu

Osallistujan on hyvä tietää ja tiedostaa, mihin hän on ryhtymässä.

Onko voimia, tarvetta ja oikea hetki tällaiseen ryhmäprosessiin?
Siksi ohjaajien on hyvä olla yhteydessä ilmoittautuneisiin etukäteen.

Aloitus- ja päätöskerta

Ryhmäkertoja on yhteensä seitsemän, aloitus ja päätös sekä viisi teemakertaa. Kuolemasta elämää -ryhmä voi olla psyykkisesti haasteellinen ja sensitiivinen konsepti, sillä oman kuoleman ajattelu ja eletyn elämän tarkastelu nostavat tunteita ja muistoja mieleen. Osallistujalle voi olla avuksi kirjoittaa omia ajatuksiaan vihkoon tai päiväkirjaan koko prosessin ajan.

Parhaimmillaan se voi olla rohkaisevaa oman elämän läpikäymistä ja koostamista. Siksi on hyvä käyttää riittävästi aikaa aloituskerralla sekä osallistujien odotusten ja toiveiden sanoittamiseen että ryhmän teemojen, rakenteen ja periaatteiden läpi käymiseen.

Aloituskerran päätteeksi on hyvä summata ryhmän tarkoitus, periaatteet ja arvot. Samoin voi olla hyödyllistä, että ryhmän periaatteet kirjoitetaan näkyviin isolle fläppitaululle ja nostetaan näkyviin jokaisella ryhmäkerralla. Katso lisämateriaali.

Viimeinen ryhmäkerta on päätöskerta, jolloin ei enää nosteta uusia teemoja esiin, vaan arvioidaan koko prosessia. Sitä varten on lisämateriaalina arviointi- ja palautelomake oppaan lopussa. Jokainen ohjaaja voi rakentaa tämän kerran haluamallaan tavalla, mutta hyvä tässäkin on toistaa *alku- ja loppurituuali*.

Ryhmäkerrat voi tehdä näkyväksi lattialle tai pöydälle symboleilla ja muistella ensin yhdessä, mitä missäkin kohdassa tapahtui. Sitten voi ohjata osallistujat omassa hiljaisuudessa vastaamaan arviointi- ja palautekyselyyn (noin 30 min). Sen jälkeen osallistujat voivat kertoa vapaasti kirjoittamistaan vastauksista sen, mitä haluavat.

Teemat ja rakenne

Seuraavat viisi teema ovat osoittautuneet keskeisiksi ja auttaviksi teemoiksi, jotka juuri tässä järjestyksessä rytmittävät hyvin ryhmän ja osallistujan prosessia. Välillä katsotaan kohden kuoleman rajaa, välillä kohden elettyä tai jäljellä olevaa elämää.

Huomio on kaiken aikaa siinä, mikä elämässä on ollut ja on arvokasta, kaunista ja kannattelevaa. Prosessi etenee eikä käy liian raskaaksi. Väliajan tehtävät pitävät huolen siitä, että (aina) seuraavan kerran teema pysyy mielessä ja mieli liikkeessä.

Ohjaajan on hyvä pohtia, kannattaako väliajan tehtävien jakamiseen käyttää samoja pareja tai kolmikoita koko prosessin ajan vai onko parempi rakentaa koheesiota koko ryhmän kesken vaihtamalla jakamisryhmien jäseniä eri kerroilla? Molemmista vaihtoehdoista on hyviä kokemuksia.

Kumpi palvelee koko ryhmän dynamiikkaa? Ohjaajana sinä arvioit ja päätät.

Yhden kerran rakenne

Ryhmäkertaan on syytä varata aikaa 2,5 h esim. klo 17.30–20.00.

Yhden kerran rakenne on seuraavanlainen:

- **klo 17.30** Saapumista ja kahvittelua
- **klo 17.45** Virittäytyminen työskentelyyn: Kerro muutamalla lauseella, miltä tuntui tehdä väliajan tehtävä ja tulla tähän ryhmäkertaan.
- **klo 18.05** Aloituserituaali: Psalmi ja tunnuslaulu, Valoa ja varjoa on jokaisella tiellä, kaikki on armoa, jätä pelko pois.
- **klo 18.10/18.15** Mennään ryhmiin jakamaan väliajan tehtävä (teemakerrat 1–4). Ryhmäkerroilla 5–6 jakaminen tapahtuu koko ryhmän kesken.
- **klo 19.00/19.20** Jatketaan koko ryhmän kesken. Jokaisella on mahdollisuus kertoa lyhyesti, mistä tuli tietoiseksi oman jakamisen myötä. Mitä haluat jakaa koko ryhmän kesken?
- **klo 19.40** Seuraavan kerran teeman ja väliajan tehtävän avaaminen ja siitä jäsentävä keskustelu.
- **klo 19.50** Lopetusrituaali: tunnuslaulu Valoa ja varjoa on jokaisella tiellä, kaikki on armoa, jätä pelko pois ja Herran siunaus.

Ensimmäinen teema – Elämäni kuusi kuvaa

*”Valitse viisi valokuvaa, jotka kertovat omaa elämäntarinaasi.
Tuo nämä viisi kuvaa mukana seuraavaan tapaamiseen.
Kuudes kuva on tulevaisuuden kuva, joka on vielä avoin.
Tähän kuvaan palaamme viimeisillä kerroilla.”*

Koska kuvat herättävät muistoja, on hyvä varata riittävästi aikaa jokaiselle osallistujalle omista kuvista kertomiseen eli noin 30 min.

Jakaminen tapahtuu pareittain.

Ohjeena jakamiseen voi olla:

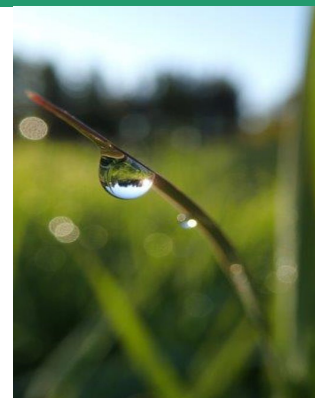
Mistä tulit tietoiseksi kunkin kuvan äärellä.

Mikä tuntuu merkitykselliseltä tässä ja nyt?

Tämä voi helpottaa painetta saada selitettyä koko elämäntarina lyhyessä ajassa ja toisaalta on tärkeitä auttaa kertojaa kuuntelemaan itseään:

Mikä on läsnä juuri nyt?

Ohjaajat pitävät huolen kellottamisesta. Jos tila on riittävän iso, voivat parit pysyä samassa tilassa häiriintymättä toisista. Tai sitten varataan erillinen tila jokaiselle parille omaan jakamiseen.

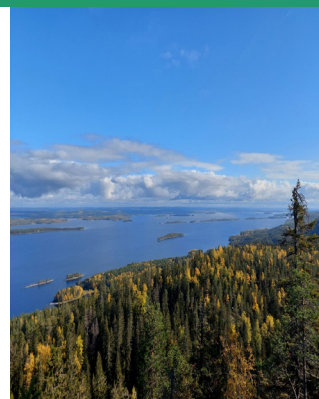


Toinen teema – Merkittävää musiikkia

Minkä virren, laulun tai musiikkikappaleen haluaisit esitettävän omissa hautajaisissasi?

- Mikä kappale siunaustilaisuudessa ja mikä kappale muistotilaisuudessa?
- Miksi?
- Mitä tämä teos itsellesi merkitsee?
- Mitä sillä haluaisit välittää muille?

Jakamiseen tarvitaan aikaa noin 20 min./hlö, siksi se voi tässä tapahtua myös kolmen hengen ryhmissä. Osallistujat voivat myös YouTubesta tai Spotifystä soittaa pätkän valitsemastaan kappaleesta.



Kolmas teema – Elämäni peruskokemukset

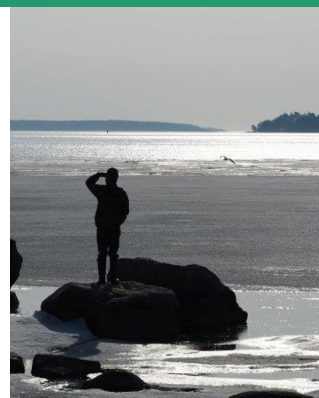
- Miten sinusta tuli sinä?
- Millaiset peruskokemukset ovat muovanneet ja kasvattaneet sinua eniten?
- Mikä on auttanut selviytymään elämän haasteista?
- Millaisia kannattelevia voimavaroja olet löytänyt?
- Mikä symboli, elokuva, taideteos tai kirja kertoo näistä kokemuksista? Jos mahdollista, ota mukaasi.

Tämä teema sijoittuu ajallisesti keskelle ryhmän matkaa.

Se voi tuntua osallistujista tutulta teemalta, jota on ehtinyt käsitellä aiemmin elämässään ja se tulee myös lähelle ensimmäistä teemakertaa.

Tässä onkin mahdollista katsoa spiraalinomaisesti elettyä elämää uudelleen, ehkä jostain uudesta näkökulmasta tai syvemmin. Miten kuoleman raja valottaa omia peruskokemuksia nyt? Voinko katsoa vaikeita kokemuksia hyväksyvämmiin ja armollisempiin kuin aikaisemmin?

On hyvä ohjeistaa, ettei osallistujan tarvitse yrittää kertoa kaikkea vaan se riittää, mikä on läsnä ja tuntuu merkitykselliseltä nyt. Rohkaise osallistujaa itseään kuuntelemaan puheeseen, jossa mielikuvat voivat elää vapaasti. Kertoessa voi myös itse oivaltaa jotakin.



Neljäs teemakerta – Minä 80-vuotiaana – elämäni kuudes kuva!

”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. Kirjoita ylös ja ota kirjoitus mukaasi.”

Suunnittele juhlat, joissa näkyy se, mitä elämältä vielä odotat.

Tämä teema tekee tilaa leikille, luovuudelle ja hulluttelulle.

Omien 80-vuotisjuhlien suunnittelun tarkoitus on antaa tilaa mahdollisuudelle ajatella toisin. Suunnitelman ei siksi tarvitse olla realistinen vaan se voi olla myös mielikuvituksellinen.

Omien juhlien suunnittelu ja jakaminen koko ryhmän kesken on näkyväksi tulemistä ja oman elämän juhlan todesta ottamista.



Tälle kerralle ohjaajat voivat hankkia kakun ja poreilevaa juhlajuomaa.

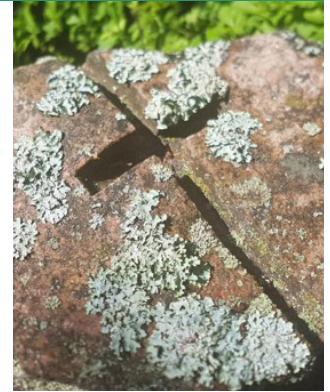
Osallistujat voivat nyyttäriperiaatteella tuoda mukanaan myös jotakin pientä syötävää. Kaikki tämä vahvistaa juhlan tuntua ja tuo mukavaa leikinomaisuutta ryhmän kokoontumiseen. Jokaiselle kertojalle ryhmä voi kohottaa myös maljan.

Viides teemakerta - Elämäni viimeisin juhla!

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.

Tietyllä tapaa koko prosessi, luottamuksen rakentuminen ja matkatoveruus, oman elämän läpi katseleminen ja koostaminen tiivistyy tähän kertaan. Ryhmässä jaettu mahdollistaa oman kirjoituksen lukemisen toisten vastaanottamana ja kannattelemana.



Tämä kohta voi olla hyvinkin riipaiseva, paljas, rehellinen ja kaunis.

Se voi jättää syvänkin jäljen kertojaan. Toisaalta tuon kirjoituksen lukeminen koko ryhmän kesken kappelissa voi olla psyykkisesti ja emotionaalisesti haasteellinen. Jo kappeli itsessään tilana herättää muistoja ja tunteita. Oman kirjoituksen lukeminen on herkkä hetki.

Kaikesta tästä johtuen on ohjaajien syytä pitää huolta siitä, että jokainen tekee tämän harjoituksen itselleen mahdollisella tavalla. Sekin voi olla mahdollista, että osallistuja toteaa, ettei siihen nyt pysty. Silloin on hyvä sanoittaa antaa hänellekin sama aika hiljaisesti. Omassa mielessään hän voi sanoa sen, mitä oli kirjoittanut. Syytä on myös aikaisemmilla kerroilla välillä muistuttaa, että viimeinen teemakerta on kappelissa.

Jos tämä kerta osuu kevääseen, voit koota ryhmän hautausmaan portille ja antaa jokaiselle mahdollisuuden hiljaisuudessa kaikin aistein havainnoida ja vaeltaa hautausmaan läpi kappelille. Hautausmaan luonto ja symboliikka tuo tarvittavaa kannattelua kappelissa tapahtuvaan työskentelyyn.

Tähän vaeltamiseen voi antaa aikaa 20–30 min. ja laittaa kahvit ja pienet tarjottavat valmiiksi. Ihmiset saapuvat omaan tahtiin ja kahvilla voi jakaa kuulumisia.

Kappelissa olemme arkun paikalle rakentaneet kankaista ja ikoneista pienen alttarin, jolla pehmennetään sitä mielikuvaa, että olemme arkun äärellä. Altтари voi sanattomasti välittää toivoa ja Jumalan rakastavaa läsnäoloa. Tähän kannattaa kiinnittää huomiota. Virren säkeistöllä tai tunnuslaululla voi jaksottaa ja tehdä tilaa jokaiselle luetulle tekstille.

Nyt ei ole kiire.

On tilaa myös hiljaisuuden tuomalle rytmille.

Miten koulutautua ohjaajaksi? Pitääkö ohjaajan ensin saada oma ryhmäläisen kokemus?

- Polku ohjaajaksi voi olla se, että ohjaajat ovat ensimmäisessä ryhmässä sekä ohjaajana ja vertaisina ryhmäläisinä. Ryhmän koko voi olla silloin pienempi ja ohjaajien kaksoisrooli kannattaa tehdä kaikille selväksi. Tästä on hyviä kokemuksia.
- Ohjaajalta edellytetään sitä, että hän on itse avoin oman elämänsä ja kuolevaisuutensa tarkasteluun. On eduksi, jos ohjaajalla on itsellään ryhmäläisen kokemus Kuolemasta elämää -ryhmässä. Mutta tie siihen voi kulkea edellä kuvatulla tavalla.

Mitä materiaalia on saatavilla ryhmän ohjaamiseen?

- Ryhmäläisen käsiohjelma sekä siinä olevat tekstit ja kuvat ovat vapaasti hyödynnettävissä ryhmää ja ryhmän markkinoimiseen. Myös tässä ohjaajan oppaassa olevat kokemuspöytäkirjat ovat käytettävissä viestinnässä. Katso lisämateriaali.
- Ohjaajan oppaan lopussa on myös linkkejä oheismateriaaliin.
- Ohjaajat voivat hankkia osallistujille viikon ja rohkaista kirjoittamaan siihen omia ajatuksiaan koko prosessin ajan.

Pitääkö ohjaajien pitäytyä ryhmän teemoissa, jos osallistujilla nousee tarve puhua vaikka kuolinsiivouksesta tai hautaustestamentista?

- Kuolemasta elämää -ryhmän nimeä ja konseptia on lupa käyttää, kunhan ryhmän periaatteet, rakenne ja teemat toteutuvat. Muita teemoja voi nousta esiin orientoivalla aloituskerralla, mutta ryhmäläisillä on mahdollisuus puhua niistä vapaasti kahvittelevan ja taukojen aikana ja kertoa toisilleen vinkkejä, vaikka näitä teemoja ei käsitelläkään.
- Huolenpito ryhmän rajoista ja rakenteesta tähtää siihen, että tulee turvallista tilaa juuri tämän ryhmän teemoille?

Entä kun ryhmäläiset haluaisivat jatkaa kokoontumisia päätöskerran jälkeen?

- Kaipausta jatkaa ryhmänä on ymmärrettävä ja vertaisryhmänä on toki vapaus ja mahdollisuus jatkaa. Ohjaajana sinä kuitenkin pidät huolen rajoista ja siitä, mihin itse sitoudut.

[Hautajaissuunnitelma - minun toiveeni - Evl.fi](#)

[Näin tehdään hautaustestamentti - toimittaja kokeili ja rauhoittui - Kirkko ja kaupunki](#)

[Hautauksen ennakkosuunnittelu - Hautajaiset.fi](#)

Kyselyhaastattelu ennen ryhmää

1. Olenko valmis sitoutumaan ryhmän pelisääntöihin?
2. Nimi, ikä, sähköpostiosoite ja puhelinnumero?
3. Mikä sai sinut kiinnostumaan tästä ryhmästä juuri tässä kohtaa elämänpolkuasi?
4. Mitä odotat Kuolemasta elämää -ryhmän matkasta?
5. Millaisia kokemuksia sinulla on ryhmistä, jossa luottamuksellisesti jaetaan omaa elämää toisten kanssa?
6. Mitä muuta ohjaajien olisi hyvä tietää elämäntilanteestasi?

Arviointi- ja palautekysely päätöskerralle

1. Mitä ryhmä sinulle mahdollisti? Mitä itsellesi sait?
2. Mikä sen mahdollisti?
3. Mitä tärkeitä jäit saamatta? Mikä hidasti tai esti?
4. Mikä oli itsellesi tukala tai haasteellinen kohta?
5. Mikä oli itsellesi merkityksellisintä tässä prosessissa? Miten sen summaisit?
6. Mitä muuttaisit ryhmäkertojen rakenteessa tai sisällössä? Mitä toisin?
7. Mitä olisi syytä huomioida ja ohjaajien ottaa huomioon tulevissa ryhmissä?
8. Mitä muuta haluat sanoa?

Kokemuksia Kuolemasta elämää -ryhmästä viestintää varten (lupa käyttää)

"Sain uutta rauhaa kuolemaa kohtaan. Ei se niin pelottava olekaan. Ihana kuulla toisten ajatuksia."

"On ollut tärkeitä pohtia näistä asioita nyt."

"Sain mahdollisuuden pysähtyä katsomaan elettyä elämääni lapsuudesta tähän päivään ja pohtimaan, miten elän jäljellä olevat vuodet mielekkäästi."

"Sain luottamusta tulevaisuuteen, pelot väistyivät."

"Sain rohkeutta puhua läheisten ihmisten kanssa kuolemasta."

Valoa ja varjoa



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