



Kirjeitä minusta -julisteen käyttöohje

1. Aloita julisteen täyttö alhaalla olevista henkilötiedoista kohdasta **"Kirja"**
 - a) kirjoita nimet – voit käyttää pelkkiä etunimiäkin; alleviivaa puhuttelunimi
 - b) tyhjälle sivulle voit kirjata sisarusten määrän, syntymäpaikan sekä vanhempien nimet oman maun mukaan.
2. Siirry seuraavaksi kohtaan **"Lapsuus- ja nuoruusmuistot"**. Kirjaa ylös oleellisia asioita lapsuudesta sekä nuoruudesta. Voit kysellä lempitekemisiä, kouluaineita, urheiluvoitoksia jne. mukavia ja voimaannuttavia muistoja: mistä muistelija ylipäättään on silloin tykännyt. Älä kaihda vaikeita muistoja, vaan kuuntele läsnä olevasti ja empaattisesti.

Kuulostele, onko jokin tapahtumista käännekohta, josta seuraa jotain uutta ja muutosta elämässä; silloin voit kirjata asian **"Elämäni käännekohdat"** -kohtaan. Lapsuus ja nuoruus vievät yleensä eniten tilaa, joten voit hyvin kirjata asioita myös Kirjeitä minusta -kirjepaperille. **Muista aina varmistaa muistelijalta, mitä hän haluaa kirjoitettavan ylös!**
3. Jatka muistelua johdonmukaisesti nuoruudesta aikuisuuteen opiskeluineen, huvituksineen sekä työntekeksineen. Kirjaa ylös mahdolliset ripillepääsyvuosi ja paikka; koulut ja opiskelut jne. Kirjaa myös mahdollinen avioliiton solmiminen hääpaikkoineen, mikäli muistelija niin haluaa. Muista harrastukset ja mielenkiinnon kohteet. Voit käyttää näiden asioiden kirjaamiseen luovasti monia eri julisteen kohtia.
4. Voit kirjata esiin nousevia asioita eri kohtiin julistetta muiston teeman mukaan esim. jos joku henkilö tai eläin kuulostaa muistelijalle tärkeältä, voit kysyä kirjataanko hänet **"Läheiset ihmiset ja eläimet"** -kohtaan.
5. Ikäihmisille tuottaa usein vaikeuksia arvioida oman luonteensa parhaita puolia. Kohtaan **"Luonteeni parhaat puolet"** voit kirjata muistelijan positiivisia ominaisuuksia tarinan edetessäkin. Esim. kuinka siinä ja siinä tilanteessa hän osoitti erityistä **sinnikkyyttä**; kuinka muistelija kertoo elämästään humoristisesti eli osoittaa **huumorintajuutta**; kuinka **rohkea** hän oli tehdessään sen ja sen päätöksen tai teon jne. Kuuntele herkällä korvalla!
6. **Yleistä:** Etene siis johdonmukaisesti poimien asioita muistelumatkan varrelta. Ole hienotunteinen ja avarakatseinen. Älä arvostele tai arvota. Muista, että tärkein tehtäväsi on kuunnella läsnä olevasti. Haasteita luo se, että tarina saattaa joka kerran hieman muuttua, mutta tee tarkentavia kysymyksiä, jos et ole varma kuulitko ja ymmärsitkö oikein. Kun tarina poukkoilee, voit johdattaa ystävällisesti muistelijan takaisin käsiteltävään aiheeseen. Mikäli aihe ei ole muistelijalle mieluinen, muuta aihetta.
7. **Huom! Kirjoita julisteeseen tekstit lyijykynällä; helpompi korjata.**
8. **Muistelu tehdään aina muistelijan ehdoilla!**

Onnistuneita muistelumatkoja!

