



PALLIATIIVINTALO.FI



Puhetta elämästä -kortit



PALLIATIIVINENTALO.FI

Palliatiivisen talon Puhetta elämästä -kortit

Pelin kulku

Kortteja voi nostaa yksi kerrallaan satunnaisesti tai voi valita käyttöön pelkästään tietyn kategorian kortit. Kukin osallistuja nostaa yhden kortin ja jatkaa korteissa olevaa lausetta tai teemaa. On myös mahdollista, että jokainen osallistuja vastaa samaan kysymykseen. Korteissa on kolme kategoriaa.

Kategoriat

Puhetta elämästä - kategoriassa tutkitaan voimavaroja, ilon aiheita, hankaliksi koettuja asioita, lohtua ja helpotusta tuovia tekijöitä.

Puhetta tulevasta - kategoriassa katsotaan eteenpäin, puhutaan odotuksista ja toiveista. Tarkoituksen on ohjata ajatuksia tästä hetkestä eteenpäin. Myös toivottomuuden ja pettymyksen tunteet ovat sallittuja.

Puhetta elämän lopusta - kategoriassa puhutaan kuolemaan liittyvistä ajatuksista ja toiveista elämän loppuun liittyen.

Ideita korttien käyttöön

- Vertaisryhmässä jokainen voi nostaa oman kortin ja kertoa ajatuksensa kysymykseen liittyen. Vaihtoehtoisesti kaikki voivat vastata samaan kysymykseen, jolloin jakaminen ja erilaiset näkökulmat tulevat esiin.
- Korttien kysymyksiin voi tehdä lisäkysymyksiä, kuten mitä se tuo tähän hetkeen, mitä se sinulle merkitsi tai miten se vaikuttaa huomiseen. Suoria neuvoja kannattaa välttää, ellei henkilö itse niitä suoraan pyydä.
- Ystävien kesken voidaan jakaa ajatuksia sairastuneen henkilön kannalta ja luoda keskinäistä ymmärrystä iloista ja suruista.
- Yksin työskentelyssä korttien avulla voidaan kirjoittaa elämäntarinaa. Jokainen kysymys nostaa jotakin elämänaluetta ja elämänvarrella karttuneita kokemuksia muistiin. Elämäntarinaa voi rikastaa ja sen voi halutessaan jakaa läheisten kanssa.
- Hoitohenkilöstö voi tarjota kortteja hoidon suunnittelun ja surutyön tueksi. Hyvään hoitoon kuuluu kivun lievityksen lisäksi myös henkisen hyvinvoinnin tukeminen.

On mahdollista, että korttien teemat ja asioiden jakaminen voivat herättää voimakkaitakin tunteita.

- Tärkeintä korttien käytössä ja heräävien tunteiden kohtaamisessa on aika, läsnäolo ja kuuntelu.
- Jokainen vastaa kysymyksiin sen hetkisen voinnin, mahdollisuuksien ja kokemuksen perusteella.
- Kysymyksen voi ohittaa, jos se tuntuu liian vaikealta kohdata.
- Hankalia tunteita ei kuitenkaan tarvitse vältellä eikä niiden kohtaaminen aina edellytä erityisosaamista.
- Myös kielteiset tunteet ovat tärkeitä kohdata ja käsitellä oman olemassa olevan terveyden ja hyvinvoinnin kannalta.
- Jos kortit herättävät kriisiytyneitä tilanteita, apua voi hakea omasta hoitavasta yksiköstä tai esimerkiksi Suomen Mielenterveysseuran Valtakunnallisesta kriisipuhelimesta p.010 195 202 (arkisin klo 9.00–07.00, viikonloppuisin ja juhlapäyhinä klo 15.00–07.00).

Puhetta elämästä

TOIVON
TÄLTÄ
PÄIVÄLTÄ

Puhetta elämästä

**TÄTÄ SAIRAUS
ON TUONUT
ELÄMÄÄNI**

Puhetta elämästä

**MINULLE
TÄRKEÄT
IHMISET**

Puhetta elämästä

MINÄ USKON

Puhetta elämästä

**OLEN
HUOLISSANI**

Puhetta elämästä

**MINULLE
TUO TURVAA**

Puhetta elämästä

The background features a light blue sky with two white, fluffy clouds. At the bottom, there are rolling green hills in shades of lime and forest green. The text 'SUREN' is centered in the middle of the image.

SUREN

Puhetta elämästä

**TÄMÄ
LOHDUTTAA**

Puhetta elämästä

**MINULLE
ANTAA
TOIVOA**

Puhetta elämästä

**NÄISTÄ
ASIOISTA
NAUTIN**

Puhetta elämästä

**MINUN ON
VAIKEA SIETÄÄ**

Puhetta elämästä

**KUN OLEN
AHDISTUNUT,
MINUA
HELPOTTAÄ**

Puhetta elämästä

HALUAISIN

Puhetta elämästä

**MINUA
PELOTTAA**

Puhetta elämästä

**PAIKKA JOSSA
VOIN LEVÄTÄ**

Puhetta elämästä

**TÄSSÄ
ONNISTUIN**

Puhetta elämästä

**TÄMÄN OLISIN
VOINUT TEHDÄ
TOISIN**

Puhetta elämästä

**NÄISTÄ
PERIAATTEISTA
EN LUOVU**

Puhetta elämästä

**TÄMÄN TAIDON
OLEN SIIRTÄNYT
ETEENPÄIN**

Puhetta elämästä

**ANNAN
ANTEEKSI**

Puhetta elämästä

**TARVITSEN
KOSKETUSTA,
KUN**

Puhetta elämästä

**NÄMÄ
YSTÄVÄLLISET
SANAT
HALUAN
SANOA
ITSELLENI**

Puhetta elämästä



Puhetta tulevasta

**TÄSTÄ
ASIASTA
HALUAISIN
PUHUA**

Puhetta tulevasta

**TÄLLAINEN
ON HYVÄ
HUOMINEN**

Puhetta tulevasta

**TÄMÄ
KUTSUU
MINUA**

Puhetta tulevasta

The background features a stylized landscape with rolling green hills at the bottom, a light blue sky with two white, fluffy clouds, and a vertical white line on the right side.

ODOTAN

Puhetta tulevasta

**PYYTÄISIN
ANTEEKSI**

Puhetta tulevasta

**SANAT JOTKA
HALUAISIN
SANOA**

Puhetta tulevasta

**SANAT JOTKA
HALUAISIN
KUULLA**

Puhetta tulevasta

The background features a stylized landscape with rolling green hills at the bottom, a light blue sky with two white, fluffy clouds, and a vertical white line on the right side.

TOIVON

Puhetta tulevasta



Puhetta elämän lopusta

**KUOLEMAN
AJATTELEMINEN
SAA MINUT
TUNTEMAAN**

Puhetta elämän lopusta

**NÄITÄ JÄÄN
IKÄVÖIMÄÄN**

Puhetta elämän lopusta

**TÄMÄN
TAVOITTEEN
SAAVUTIN**

Puhetta elämän lopusta

**TÄMÄ JÄÄ
KESKEN**

Puhetta elämän lopusta



**TÄMÄN
HYVÄKSYN**

Puhetta elämän lopusta

**KUOLEMAN
HETKELLÄ
TOIVON**

Puhetta elämän lopusta

**TOIVON, ETTÄ
KUOLEMANI
JÄLKEEN PÄÄLLENI
PUETAAN**

Puhetta elämän lopusta

**TÄLLAISET
HAUTAJAISET
HALUAN**

Puhetta elämän lopusta

HAUTAKIVESSÄNI

Puhetta elämän lopusta

HAUTAPAIKKANI



Puhetta elämän lopusta

**MINÄ AJATTELEN,
ETTÄ KUOLEMAN
JÄLKEEN**

Puhetta elämän lopusta

**TOIVON,
ETTÄ MINUT
MUISTETAAN**

Puhetta elämän lopusta

