

# Kansalliset dialogit

## **Mielen voimavarat – mikä niitä syö, mikä ruokkii? (tai tarkempi otsikko)**

Keskustelun käsikirjoitusluonnos  
Kesto 120 min

# Ohjeita käsikirjoituksen käyttämiseen

- Suunnittele dialogi ennakkoon käsikirjoituksen pohjalta.
- Voit käyttää käsikirjoituksen ja ohjaamisen tukena myös keskustelun ohjauskortteja: [www.eratauko.fi/tyokalu/keskustelun-ohjauskortit/](http://www.eratauko.fi/tyokalu/keskustelun-ohjauskortit/)
- Käsikirjoitus on dialogin ohjaamisen tueksi, sitä ei tarvitse jakaa keskustelijoille. Käsikirjoitus kannattaa tulostaa itselle muokkauksen jälkeen.
- Käsikirjoituksen sanoitukset ovat esimerkkisanoituksia. Muokkaa ne keskustelun aiheeseen, kohderyhmään ja suuhusi sopiviksi.
- Kellonajat ovat suuntaa-antavia. Niiden on tarkoitus antaa käsitys siitä, minkä verran aikaa kuhunkin vaiheeseen kannattaa suurin piirtein käyttää. Kellonaikoja ei tarvitse noudattaa täsmällisesti aloitusta ja lopetusta lukuun ottamatta.
- Voit hyödyntää omaa ryhmänohjauksen osaamistasi ja käyttää tarpeen mukaan hyväksi havaittuja keinoja keskustelun ja keskustelijoiden tukemiseksi.
- Sovi ennakkoon, kuka kirjaa keskustelun. On tärkeää kirjata koko keskustelun kulku. Kirjurin ei tarvitse koostaa kirjauksista tiivistelmää vaan kirjata mahdollisimman tarkkaan, mitä keskustelussa sanottiin. Käsikirjoitus voi auttaa myös kirjuria valmistautumisessa.

# Mielen voimavarat – mikä niitä syö, mikä ruokkii?

## LUKUOHJE:

Oikealla sanoitus- ja ohjausvinkkejä ohjaajalle:

Perusfontti - sano esimerkiksi näin

*Kursivoitu fontti - ohjaajalle apua keskusteluun*

**Lihavoitu: Muuta tarpeen mukaan**

Min	Osio
15	<b>Aloitus, esittelyt, pelisäännöt, virittäytyminen</b>
85	Yhteinen keskustelu (sis. tauko)
5	Keskustelun anti: kirjoittaminen
10	Keskustelun anti: jakaminen ja jatko
5	Palaute, kiitos, lopetus

Yhteensä 120 min

## Aloitus

Tervetuloa mukaan Kansalliseen dialogiin. Aiheemme on: **”Mielen voimavarat – mikä niitä syö, mikä ruokkii?”** *Muokkaa tämä vastaamaan juuri teidän keskustelun otsikkoa.*

Aihepiiristä järjestetään lukuisia dialogeja ympäri Suomen. Tarkoitus on lisätä ymmärrystä siitä, miten ihmismielen voimavarat rakentuvat eri elämänvaiheissa ja tilanteissa.

Olen **XX** ja toimin tänään dialogin ohjaajana. *Kerro, miten puheenvuoroja jaetaan.* Pyritään puhumaan omasta kokemuksesta ja kuuntelemaan rauhassa muiden kokemuksia aiheesta.

Dialogin aikana voi olla erilaisia näkemyksiä aiheesta. Tämä sopii hyvin, sillä emme pyri yksimielisyyteen. Keskustelun lopuksi pohditaan, mitä olemme oppineet tai oivaltaneet dialogin aikana.

Keskustelussa ei tarvitse tehdä päätöksiä tai etsiä ratkaisuja, mutta sellaisia voi nousta esiin. Keskustelu käydään luottamuksellisesti.

Dialogin kirjurina toimii **XX**. Keskustelu kirjataan siten, ettei siinä käy ilmi keitä keskustelussa on ollut mukana. Kaikki kirjaukset kootaan yhteenvedoksi, joka julkaistaan Kansallisten dialogien sivuilla. Yhteenvedosta ei voi tunnistaa yksittäisiä keskustelijoita.

Käydään alkuun lyhyt esittelykierros. Voit esitellä itsesi pelkällä etunimellä ja kertomalla, miksi haluat osallistua tähän dialogiin.

5 min

# Rakentavan keskustelun pelisäännöt

1. **Kuuntele** toisia, älä keskeytä tai käynnistä sivukeskusteluja.
2. **Liity** toisten puheeseen ja käytä arkikieltä.
3. **Kerro** omasta kokemuksesta.
4. **Puhuttele** muita suoraan ja kysy heidän näkemyksiään.
5. **Ole läsnä ja kunnioita** toisia sekä luottamuksen ilmapiiriä.
6. **Etsi ja kokoa.** Työstä rohkeasti esiin tulevia ristiriitoja ja etsi piiloon jääneitä asioita.

Keskustelussa käytetään Erätauon rakentavan keskustelun pelisääntöjä. Käydään ne vielä lyhyesti läpi.

*Ohjaaja käy läpi kuusi pelisääntöä, jotka löytyvät vasemmalta.*

1. Jokaisella on mahdollisuus rauhassa kertoa omista kokemuksistaan ja näkemyksistään. On tärkeää, että ei keskeytetä toisiamme eikä aloiteta sivukeskusteluja.
2. Pyritään liittymään toisten puheeseen. Käytetään arkikieltä ja vältetään erikoistermejä.
3. Jaetaan omia kokemuksiamme eli aiheeseen liittyviä ajatuksia, havaintoja, tunteita, muistoja ja kuvitelmia.
4. Voit puhutella muita suoraan ja kysyä kysymyksiä.
5. Keskitytään tähän hetkeen. Ei katsota keskustelun aikana puhelinta tai läppäriä. Keskustelemme tänään myös luottamuksellisesti. Voit kertoa, että olet ollut mukana tässä keskustelussa, mutta kerro toisten puheenvuorojen sisällöistä vain heidän luvullaan. Puhutaan kunnioittavasti toisista ihmisistä, vaikka olisimmekin eri mieltä heidän kanssaan.
6. Dialogin on tarkoitus olla tilanne, jossa voidaan myös tutkia esiin nousevia ristiriitoja. Asioista ei tarvitse olla samaa mieltä. Eri näkökulmat rikastuttavat keskustelua ja auttavat meitä ymmärtämään paremmin dialogin aihetta.

Voimmeko sitoutua yhdessä näihin pelisääntöihin?

Hyvä, jatketaan!

5 min

# Mielen voimavarat – mikä niitä syö, mikä ruokkii?

Min	Osio
15	Aloitus, esittelyt, pelisäännöt, virittäytyminen
85	Yhteinen keskustelu (sis. tauko)
5	Keskustelun anti: kirjoittaminen
10	Keskustelun anti: jakaminen ja jatko
5	Palaute, kiitos, lopetus

Yhteensä 120 min

## Keskusteluun virittäytyminen

Lähdetään liikkeelle virittäytymällä aiheeseen seuraavan videon/musiikin/tekstin avulla.

*Voit käyttää virittäytymiseen esimerkiksi tätä tekstiä:*  
Mielen voimavarat eivät ole vain yksilöistä kiinni, vaan niitä muovaavat myös lähiverkostot ja koko ympäröivä yhteiskunta. Moni ihminen pohtii omaa ja toisten jaksamista. Me voimme vaikuttaa monin eri tavoin omaan ja toistensa mielenmaisemaan perheissä, naapurustoissa, kouluissa ja työpaikoilla sekä vapaa-ajan harrastuksissa, kulttuurin ja urheilun parissa, mediassa ja politiikassa. Tarkoitus on lisätä ymmärrystä siitä, miten ihmismielen voimavarat rakentuvat eri elämänvaiheissa ja tilanteissa – lapsuudesta vanhuuteen, arjessa ja muutosten keskellä. Kuinka voimme ruokkia ajatuksen, tunteen ja mielikuvituksen voimia itsessämme ja ympärillämme?

*Voit käyttää jotakin ajankohtaista artikkelia, uutista, tutkimusta, kappaletta tai muuta aiheeseen liittyvää materiaalia, joka sopii osallistujaryhmällesi ja virittää keskustelun sen avulla. Tai voit muokata tekstiä siten, että se sopii osallistujaryhmälle.*

2 min

# Mielen voimavarat – mikä niitä syö, mikä ruokkii?

Min	Osio
15	Aloitus, esittelyt, pelisäännöt, virittäytyminen
85	Yhteinen keskustelu (sis. tauko)
5	Keskustelun anti: kirjoittaminen
10	Keskustelun anti: jakaminen ja jatko
5	Palaute, kiitos, lopetus

Yhteensä 120 min

*Voit muokata dialogin kysymyksiä siten, että ne sopivat paremmin osallistujaryhmälle.*

## Keskusteluun virittäytyminen - pariporina

*Virittäytymismateriaalin esittämisen jälkeen jaa ryhmä pareihin. Kerro selkeästi, kuka on pari kenenkin kanssa. Jos ryhmässä on vain kolme henkilöä, voitte käsitellä ensimmäiset ajatukset koko ryhmän kesken. Voit aloittaa virittäytymisen ilman materiaalia suoraan pariporinalla. Valitse vaihtoehdoista kysymyksistä osallistujille paremmin sopiva tai muotoile itse juuri teille sopiva aloituskysymys.*

**Vaihtoehto 1: Kertokaa parille: Millaisia omakohtaisia ajatuksia, tunteita ja mielikuvia äsken esitetty materiaali sinussa herättää liittyen mielen voimavaroihin?**

**Vaihtoehto 2: Kertokaa parille: Millaiset asiat ja tilanteet ovat viime aikoina saaneet sinut pohtimaan omia ja toisten ihmisten voimavaroja?**

Pitäkää huoli, että molemmat pääsevät ääneen.

Tähän on aikaa kolme minuuttia. Voitte aloittaa...  
... Nyt on aika lopettaa.

5 min

**KANSALLISET  
DIALOGIT**

# Mielen voimavarat – mikä niitä syö, mikä ruokkii?

Min	Osio
15	Aloitus, esittelyt, pelisäännöt, virittäytyminen
85	Yhteinen keskustelu (sis. tauko)
5	Keskustelun anti: kirjoittaminen
10	Keskustelun anti: jakaminen ja jatko
5	Palaute, kiitos, lopetus

Yhteensä 120 min

## Yhteinen keskustelu

Kertokaa lyhyesti, mistä juttelitte parin kanssa ja mitä ajatuksia heräsi.

Kuka aloittaa ja kertoo siitä, mistä puhuitte?

### *Mitä muita kokemuksia nousi esiin?*

*-> Tässä vaiheessa kannattaa kysyä jokaiselta osallistujalta jotakin ja siten viestiä, että jokaisen osallistuminen dialogiin on tärkeää. Jatkossa keskustelu voi olla vapaampaa*

*Parien jälkeen jatkakaa keskustelua yhdessä: Nyt kun olette kuunnelleet toisianne, millaisia ajatuksia/tuntemuksia, mahdollisia kysymyksiä on herännyt?*

*Nostitte esiin ainakin seuraavia asioita: kokoa joitakin esiin nousseita teemoja*

15 min

# Mielen voimavarat – mikä niitä syö, mikä ruokkii?

Min	Osio
15	Aloitus, esittelyt, pelisäännöt, virittäytyminen
<b>85</b>	<b>Yhteinen keskustelu (sis. tauko)</b>
5	Keskustelun anti: kirjoittaminen
10	Keskustelun anti: jakaminen ja jatko
5	Palaute, kiitos, lopetus

Yhteensä 120 min

*Muokkaa kysymykset kohderyhmällesi, alueellesi tai organisaatiollesi sopivaksi. Hyödynnä kysymyksen jälkeen tarvittaessa yksilömietintää tai pariporinaa.*

## Yhteinen keskustelu jatkuu

*Pyri tarttumaan niihin aiheisiin, jotka nousevat esiin keskustelussa. Muotoile niiden pohjalta lisäkysymyksiä. Keskustelun on hyvä antaa edetä omalla painollaan ja välttää sen muuttumista haastatteluksi.*

*Siirtykää sopivassa vaiheessa käsittelemään sitä, millaiset asiat yhteiskunnassa laajemmin heikentävät mielen voimavaroja ja mitkä lisäävät niitä.*

**Vaihtoehto 1:** Nyt kun olemme saaneet esiin mielen voimavaroihin vaikuttavia asioita, niin siirrytään keskustelemaan siitä, mitkä seikat yhteiskunnassamme lisäävät ja mitkä vähentävät niitä?

*Voit kysyä myös:*

**Mitä me voimme yhdessä tehdä mielen voimavarojen vahvistamiseksi?**

**Mitä koet itse voivasi tehdä omien ja toisten ihmisten voimavarojen vahvistamiseksi?**

65 min, sis. mahdollinen tauko



# Mielen voimavarat – mikä niitä syö, mikä ruokkii?

Min	Osio
15	Aloitus, esittelyt, pelisäännöt, virittäytyminen
85	Yhteinen keskustelu (sis. tauko)
5	<b>Keskustelun anti: kirjoittaminen</b>
10	Keskustelun anti: jakaminen ja jatko
5	Palaute, kiitos, lopetus

Yhteensä 120 min

## Keskustelun anti: kirjoittaminen

Dialogi alkaa tulla päätökseensä. Haluan kuulla, mitä asioita, tunteita tai ajatuksia yhteinen keskustelustamme on synnyttänyt.

Kirjoita omaan paperiisi kokonaisina lauseina muutama asia, tunne tai ajatus, joka on ollut sinulle merkittävää tässä keskustelussa. Keräämme nämä dialogin kirjauksen tueksi niin, ettei niistä voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä.

Kirjoittamiseen on aikaa muutama minuutti. Valitse sen jälkeen kirjoittamistasi yksi, jonka haluat jakaa tässä muille.

5 min

# Mielen voimavarat – mikä niitä syö, mikä ruokkii?

Min	Osio
15	Aloitus, esittelyt, pelisäännöt, virittäytyminen
85	Yhteinen keskustelu (sis. tauko)
5	Keskustelun anti: kirjoittaminen
10	<b>Keskustelun anti: jakaminen ja jatko</b>
5	Palaute, kiitos, lopetus

Yhteensä 120 min

## Keskustelun anti: jakaminen ja jatko

Aloitetaan sinusta. Mikä on ollut merkittävää tässä keskustelussa?

→ *Valitse aloittajaksi sellainen henkilö, joka on todennäköisesti valmis aloittamaan.*

Lopuksi haluan vielä kuulla teiltä, mistä aiheista olisi jatkossa hyvä keskustella Kansallisissa dialogeissa?

→ *Käy lyhyt keskustelu osallistujien kanssa siitä, mitkä aiheet heistä tuntuisivat jatkossa tärkeiltä*

10 min

# Mielen voimavarat – mikä niitä syö, mikä ruokkii?

Min	Osio
15	Aloitus, esittelyt, pelisäännöt, virittäytyminen
85	Yhteinen keskustelu (sis. tauko)
5	Keskustelun anti: kirjoittaminen
10	Keskustelun anti: jakaminen ja jatko
5	<b>Palaute, kiitos, lopetus</b>

Yhteensä 120 min

## Kiitos ja lopetus

Mikäli haluat, voit viestiä osallistumisestasi tähän keskusteluun esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Voit käyttää tunnistetta #KansallisetDialogit.

Dialogi oli luottamuksellinen, joten älä kerro muiden sanomisia eteenpäin ilman lupaa. Voit jakaa omia ajatuksiasi sekä tunnelmiasi sekä yleisesti teemoja, joita keskustelussa nousi esiin.

Kiitos keskustelusta!

5 min

# Miten eteenpäin?

Kansallisten dialogien ydinryhmä ottaa vastaan keskustelujen kirjaukset.

Kirjauksien toimittaminen yhteistä koontia varten lisää käytyjen keskustelujen vaikuttavuutta. Ne vaikuttavat kansallisen yhteenvedon sisältöön ja kaikkiin niihin toimijoihin, jotka hyödyntävät yhteenvedoa oman työnsä tueksi.

Kansallisten dialogien ydinryhmän yhteydessä toimiva tiimi lukee tarkkaan kaikki kirjaukset ja tekee niiden pohjalta yhteenvedon, joka julkaistaan Kansallisten dialogien verkkosivuilla.

## Järjestäjälle:

### Kiitos kun järjestit dialogin!

Kiitos, että olet mukana Kansallisissa dialogeissa. Toivottavasti järjestämäsi keskustelu oli hyvä kokemus sinulle ja osallistujille. Kansallisten dialogien yhtenä tavoitteena on yhteiskunnan eri toimijoiden ja kansalaisten dialogiosaamisen kehittyminen.

Dialogi on mahdollisuus syventää ymmärrystä, oppia rakentavan keskustelun taitoja, pysähtyä kuuntelemaan muiden kokemuksia ja päästä kertomaan omia, epävalmiitakin ajatuksia muille.