

Aikamatka hyvään kestävään tulevaisuuteen

KUTSU PORUKKA KOOLLE KESKUSTELEMAAN JA RAKENTAMAAN ASKELEITA KOHTI KESTÄVÄÄ HYVÄÄ ELÄMÄÄ.

Valmiit materiaalit johdattavat ryhmää kohti inspiroivia keskusteluja – sinun täytyy vain kutsua osallistujat koolle! Tämä tarinallinen harjoitus ohjaa pohtimaan tulevaisuutta, hyvää elämää ja kestävyyttä yhdessä kuvittelun avulla.

Friedensreich Hundertwasserin sanoin: "Kun unelmoimme yksin, on vain unelma, mutta kun moni unelmoi yhdessä, se on uuden todellisuuden alku."

RYHMÄKOKO: 3–10

KESTO: 90 min

KENELLE: Sopii innostavien keskustelujen avaajaksi ryhmille, kuten esimerkiksi työyhteisöille, ystäväporukoille ja kyläyhteisöille.

TAVOITE: Yhteisöllinen kokemus, joka auttaa laajentamaan ajatuksia tulevaisuudesta ja löytämään käytännön toimia siihen vaikuttamiseksi

Ohjeet koollekutsujalle

Tervetuloa valjastamaan mielikuvitus muutoksen välineeksi!

Se, millaisen tulevaisuuden kuvittelemme mahdolliseksi, vaikuttaa siihen, miten toimimme nykyhetkessä. Sitran Aikamatka hyvään kestävään tulevaisuuteen on 1,5 tunnin pituinen keskustelu- ja kuvitteluharjoitus ryhmille, jotka haluavat löytää uutta innostusta kulkea kohti hyvää kestävää tulevaisuutta.

Millaista tulevaisuutta kohti haluaisimme kulkea?

Tervetuloa kuvittelemaan, keskustelemaan ja aloittamaan yhdessä matka sitä kohti.

Tilan luominen:

Harjoitukselle sopiva paikka on viihtyisä tila, jossa kaikki näkevät toisensa ja jossa ei tarvitse pönöttää. Tilan on hyvä olla rauhallinen, jotta kuvittelu ja keskustelut eivät häiriinny.

Varaa tilaan:

- Äänentoistolaite, esimerkiksi puhelin tai tietokone
- Mukavat istumapaikat osallistujille. Varmista, että kaikki näkevät toisensa.

Jos haluat panostaa kokemuksellisuuteen:

- Tila voi olla luonnossa, esimerkiksi nuotion ääressä tai rantakalliolla
- Tilaan voi tuoda ilahduttavia asioita, kuten kukkia ja hyvät eväät.

Käytä rohkeasti luovuuttasi!

Osa 1: Alkukierros

1**KESTO:** n. 15 min**TAVOITE:** Virittäytyä kokemukseen ja luoda rento ilmapiiri ajatusten jakamista varten.**MATERIAALIT:** Ohjeistus alkukierrokseen joko äänitteenä tai tekstinä, jonka koollekutsuja lukee ääneen.

Koollekutsujan ohjeet:

1. Kuunnelkaa äänite (QR-koodi) tai lue se ääneen tekstinä.
2. Kukin osallistuja jakaa vapaassa järjestyksessä ajatuksiaan yhden täydennettävän lauseen pohjalta. Jokaisella on 2 min keskeytyksetöntä aikaa jakaa.



Ryhmä/koollekutsuja voi valita tehtävänannon kahdesta vaihtoehdosta:

- Jaa viimeisen viikon ajalta yksi hetki, joka tuntui hyvältä elämältä.
- Yksi asia maailmassa/nykyisessä elämäntavassamme, josta olen saanut tarpeekseni on...



Tarina tekstinä:

Tervetuloa aikamatkalle hyvään kestävään elämään. Seuraavan reilun tunnin aikana johdathan teidät kuvittelemaan ja keskustelemaan tulevaisuudesta, jonka haluaisitte nähdä ja jossa haluaisitte elää. Miksi tämä on tärkeää?

Juuri nyt tulevaisuus on olemassa ainoastaan mielikuvituksessamme, ja se mitä kuvittelemme, ohjaa tunteitamme, tekojamme – ja niiden myötä tulevaisuuden suuntaa.

Tällä hetkellä niin julkista keskustelua kuin viihdekuvastoamme – kuten tulevaisuuteen sijoittuvia televisiosarjoja – hallitsevat enimmäkseen tummanpuhuvat tulevaisuuskuvat. Mahdollisia tulevaisuuksia on kuitenkin monia. Mielikuvittelutaidon aktivointi ja sen käyttäminen tulevaisuuden kuvitteluun auttaa siirtämään huomiomme ongelmista mahdollisuuksiin ja antaa meille energiaa toimia toivomiemme muutosten eteen.

Positiivisen tulevaisuuden kuvittelu ei siis ole tyhjämpäiväinen ajatusharjoitus, vaan edellytys sellaisen tulevaisuuden rakentamiselle, jossa ihmiset ja muu luonto voivat hyvin.

Tänään matkustatte kuvittelun avulla tulevaisuuteen ja alatte ottaa ensimmäisiä askelia sitä kohti.

Hienoa, että olet mukana. Voit osallistua matkaan sellaisena kuin olet: erityistä luovuutta tai korkealentoista ajattelua ei tarvita. Kuvittelu on meille jokaiselle luontainen taito, jota käytämme päivittäin.

Pian johdathan teidät kuvitteluharjoitukseen, mutta sitä ennen virittäydymme aiheeseen lyhyellä alkukierroksella.

Alkukierroksen aikana kukin teistä pääsee jakamaan ajatuksiaan yhden täydennettävän lauseen pohjalta. Jokaisella on 2 min keskeytyksetöntä aikaa jakaa. Voitte valita joukostonne ajanottajan. Sitten koollekutsuja voikin jakaa tehtävänannon! Hyvää matkaa.

Koollekutsuja: Valitse tehtävänanto kahdesta vaihtoehdosta:

- Yksi asia maailmassa/nykyisessä elämäntavassamme, josta olen saanut tarpeekseni, on...
- Jaa viimeisen viikon ajalta yksi hetki, joka tuntui hyvältä elämältä.

2

Osa 2: Kuvitteluharjoitus: Aikamatka hyvään kestävään elämään

KESTO: 30 min

TAVOITE: Johdattaa osallistujat kuvittelemaan tulevaisuutta monipuolisesti sekä loogisen ajattelun että tuntemusten kautta. Jakaa ajatuksia hyvästä kestävästä elämästä ja auttaa löytämään yhteisiä nimittäjiä osallistujien visioiden välillä.

MATERIAALIT: Ohjeistus kuvitteluharjoitukseen joko äänitteenä tai tekstinä, jonka koollekutsuja lukee ääneen.

Koollekutsujan ohjeet:

1. Kuunnelkaa äänite tai lue se tekstinä.
2. Tarinan kuuntelun jälkeen kukin osallistuja jakaa halutessaan:
Mikä kuvittelemassasi tulevaisuudessa oli parasta? Mitä haluaisit ottaa siitä mukaasi? Tarinan kuuntelun jälkeen jokainen voi jakaa ajatuksiaan, kun tuntuu siltä. Jakamista ei tarvitse tehdä istumisjärjestyksessä, eikä kaikkien myöskään ole pakko sanoa mitään. Yhden kertoessa toiset kuuntelevat. Teillä on yhteensä aikaa 15 minuuttia. Valitkaa yksi henkilö seuraamaan ajan kulkua ja varmistamaan että kaikki halukkaat ehtivät kertoa kokemuksestaan.
3. Keskustelkaa jakamisen jälkeen, mitä yhteistä koko ryhmän kuvitelmissa oli. Millainen yhteinen hyvä kestävä tulevaisuutenne on? Millaisia samankaltaisia tunteita tai visioita teillä on?
Voitte varata myös tähän keskusteluun 15 minuuttia aikaa.

Jos luet tekstin itse ääneen, voit halutessasi valita kuviteltavaksi ympäristöksi jonkin tietyn paikan, joka on osallistujille tuttu tai ryhmällemme olennainen. Voit myös halutessasi keksiä kysymyksiä, jotka ohjaavat miettimään kestävää hyvää tulevaisuutta juuri teille tärkeästä näkökulmasta.



Tarina tekstinä:

Kiitos kaikille ajatustenne jakamisesta ja tervetuloa tälle aikamatkalle.

Jos ette ole ennen matkustaneet ajassa niin kertaan alkuun olennaisimmat.

Meillä on usein kaikenlaisia ajatuksia tulevaisuudesta. Monilla voi olla synkkiäkin kuvitelmia. Onnistuneen aikamatkan edellytys on kuitenkin sen tiedostaminen, että tulevaisuus ei ole vielä tapahtunut. Isot muutokset etenevät yleensä ensin tuskallisen hitaasti ja sitten yllättävän nopeasti. Anna siis itsellesi lupa kuvitella jotakin hienoa.

Koska äänitän tätä viestiä teidän näkökulmastanne tulevaisuudessa, niin voin nyt jo kertoa, että tulette yllättymään positiivisesti. Tarkkaa vuotta en sano, mutta tulette näkemään tämän tulevaisuuden elinaikananne. Nyt saatte kokea jo vilauksen siitä.

Joillakin kuvittelu voi tapahtua visuaalisina kuvina mielessä, toisilla enemmän ajatuksina tai kehollisina tuntemuksina. Oikeaa tai väärää tapaa kuvitella ei ole. Jos kuvittelu tuntuu tänään hankalalta, sekään ei niin haittaa. Voit keskittyä kuuntelemiseen.

Hyvä on, oletteko valmiita? Alamme tehdä lähtöä. Voitte sulkea silmänne, niin käynnistän aikakoneen.

Tänään matkustamme tulevaisuuteen, jossa ihmiset ja muu luonto voivat hyvin. Tämä kestävä tulevaisuus ei ole utopia, vaan seurausta siitä, että olemme tehneet kaiken voittavamme luonnon, ilmaston ja ihmisten hyvinvoinnin parantamiseksi.

Matkan aikana mielikuvitukseenne piiryy erilaisia kuvia tai tuntemuksia. Kas, tuossa onkin jo ensimmäinen. Edessäsi on ovi. Se on kiinni mutta sen raoista hohtaa valoa. Tunnet ehkä lämmön, joka ovesta säteilee, ehkä kuulet, kuinka se rätisee hieman.

Kun astumme ovesta sisään, astumme paikkaan, jossa kaikki, lapsista ja nuorista aivan vanhimpiin ikäluokkiin saakka, elävät hyvää elämää – planeettamme rajoja kunnioittaen.

Pian olemmekin jo perillä. Voit astua nyt ovesta sisään.

Saatat tunnistaa paikan. Ehkä se on oma kotisi, asuinalueesi tai muu paikka kaupungis-
sasi tai kylässäsi.

Pääset nyt havainnoimaan tulevaisuuden elämäsi tässä paikassa. Ihan ensimmäiseksi voit kiinnittää huomiota siihen miltä elämä täällä tuntuu. – Tunnetko iloa? Rauhaa? Innostusta? Vapautta? Entä kiirettä?

- Tunnetko kehosi virkeäksi tai rentoutuneeksi?
- Mitä näet ympärilläsi?
- Mikä ympäristössäsi on muuttunut sitten 2020-luvun?
- Miltä kadut näyttävät? Mitä niillä tapahtuu?
- Onko ympärilläsi luontoa? Millaista?
- Mitä ääniä kuulet? Mitä et kuule?
- Millaisia ajatuksia sinulla herää? Jos mielesi lähtee harhailemaan, voit aina palata uudestaan tähän hetkeen tulevaisuudessa.

Hetkinen, huomaat että ohitsesi kulkee ystäväsi.

Onpa hienoa, että hän saa asua ja elää täällä.

- Minkähänlaista on elää täällä? Miten hän asuu?
- Mihin hän on menossa?
- Minkähänlainen päivä hänellä on edessään?
- Tapaakohan hän muita ihmisiä? Missä?
- Miten muut huolehtivat hänestä? Miten hän huolehtii muista ihmisistä?
- Entä luonnosta?
- Hän näyttää olevan ajatuksissaan. Mitäköhän hän ajattelee? Entä millaisia asioita hänen ei tarvitse ajatella tässä tulevaisuudessa?

Aikamme alkaa olla lopussa. Palaamme nykyhetkeen aivan hetken päästä.

- Mitä haluaisit ottaa täältä mukaasi?

On aika sulkea taas ovi, ja avata silmät.

Kiitos aikamatkalle osallistumisesta. Nyt voitte jakaa yhdessä lämpimimmät muistot matkastanne. Kukin saa vuorollaan mahdollisuuden kertoa:

- Mikä kuvittelemassasi tulevaisuudessa oli parasta? Mitä haluaisit ottaa siitä mukaasi?

Jokainen voi jakaa ajatuksiaan, kun tuntuu siltä. Jakamista ei tarvitse tehdä istumisjärjestyksessä, eikä jokaisen myöskään ole pakko sanoa mitään, jos se ei tunnu mukavalta. Yhden kertoessa toiset vain kuuntelevat. Teillä on yhteensä aikaa 15 minuuttia. Valitkaa yksi henkilö seuraamaan ajan kulkua ja varmistamaan että kaikki halukkaat ehtivät kertoa kokemuksestaan.

Jakamisen jälkeen voitte keskustella, mitä yhteistä koko ryhmän kuvitelmissa oli. Millainen yhteinen hyvä kestävä tulevaisuutenne on?

Millaisia samanlaisia tunteita tai visioita teillä on?

Voitte varata tähän keskusteluun myös 15 minuuttia aikaa.



Osa 3: Kirjoitusharjoitus: Yhteinen tulevaisuutemme

KESTO: 10 min

TAVOITE: Kiteyttää ryhmän ajatukset hyvästä kestävästä tulevaisuudesta mieleenjäävällä tavalla.

MATERIAALIT: Ohjeistus kirjoitusharjoitukseen koollekutsujalle.

Koollekutsujan ohjeet:

1. Jaa jokaiselle osallistujalle kynä ja paperi, esimerkiksi yksi post-it-lappu.
2. Jokainen kirjoittaa omassa rauhassa paperilleen täydennyksen seuraavaan lauseeseen selkeällä käsialalla:
"Unelmoin tulevaisuudesta, jossa..."
3. Yksi ryhmäläisistä kerää laput, sekoittaa ne ja lukee ne ääneen kuin runon, josta jokainen lappu muodostaa yhden säkeen. Runo alkaa sanoilla "Olemme matkalla kohti tulevaisuutta. Tiedän päässeemme perille, kun..."

Osa 4: Loppukierros: Askeleet kohti hyvää kestäväää elämää

4

KESTO: 15 min

TAVOITE: Luoda omia askeleita ja yhteistä toimintaa kohti hyvää kestäväää elämää

MATERIAALIT: Ohjeistus kuvitteluharjoitukseen joko äänitteenä tai tulostettuna tekstinä, jonka koollekutsuja lukee ääneen

Koollekutsujan ohjeet:

1. Kuunnelkaa äänite tai lue se tekstinä.
2. Kukin osallistuja jakaa vapaassa järjestyksessä ajatuksiaan yhden täydennettävän lauseen pohjalta. Jokaisella on 2 min keskeytyksetöntä aikaa jakaa.

Ryhmä/koollekutsuja voi valita tehtävänannon kahdesta vaihtoehdosta:

- Yksi tapa, jolla haluaisin tuoda hyvää kestäväää tulevaisuutta enemmän arkeeni on...
- Yksi tapa, miten voisimme yhdessä tuoda toivomaamme tulevaisuutta nykyhetkeen on...



Tarina tekstinä:

Yhteinen aikamatkanne on tulossa päätökseen. Teillä on kuitenkin mahdollisuus valita: palaatteko tämän jälkeen arkeen sellaisena, kuin se oli ennen tätä matkaa? Vai alatteko etsiä uusia jalansijoja, jotka johdattavat teitä yhdessä ja erikseen lähemmäs kohti tulevaisuutta, josta haaveillette?

Kirjailija Alice Walkerin sanoin: Katso tarkkaan nykyisyyttä, jota rakennat. Sen tulisi muistuttaa tulevaisuutta, josta haaveilet.

- Miten sinä voisit elää jo tänään tulevaisuuden hyvää kestäväää elämää?
- Minkä yhden askeleen voisit tällä viikolla ottaa kohti kuvittelemaasi hyvää elämää?
- Entä vuoden aikana?
- Mitä voisitte tehdä kaikki yhdessä, jotta voisimme kaikki elää hyvää kestäväää elämää?

Matkanne päätteeksi pyydän kutakin teistä vielä viimeisen kerran jakamaan ajatuksianne yhden täydennettävän lauseen pohjalta ja kuten alkukierroksellakin, jokaisella on 2 min keskeytyksetöntä aikaa kertoa ajatuksistaan. Voitte valita joukostanne ajanottajan. Sitten koollekutsuja voikin jakaa tehtävänannon!

Kiitos työstänne hyvän kestävään tulevaisuuden puolesta!
Onnea matkaan.

Koollekutsuja: Valitse tehtävänanto kahdesta vaihtoehdosta:

- Yksi tapa, jolla haluaisin tuoda hyvää kestäväää tulevaisuutta enemmän arkeeni on...
- Yksi tapa, miten voisimme yhdessä tuoda toivomaamme tulevaisuutta nykyhetkeen on...

Lopuksi voit ohjata osallistujat täydentämään omat lauseensa hyvästä ja kestävästä tulevaisuudesta Sitran sivuille.

Aika	Kokemuksen vaihe	Vaiheen tarkoitus	Materiaalit
Ennen kokemuksen alkua	Tilan asettelu	Valmistele ryhmälle viihtyisä tila, jossa kaikki näkevät toisensa ja jossa ei tarvitse pönöttää. Tilan on hyvä olla rauhallinen, jotta kuvittelu ja keskustelut eivät häiriinny.	Varaa tilaan: <ul style="list-style-type: none"> • Äänentoistolaite esim. puhelin • Mukavat istumapaikat osallistujille. Varmista, että kaikki näkevät toisensa. • Varaa jokaiselle yksi kynä ja paperi, esimerkiksi post-it-lappu
~15 min (riippuu hieman osallistujien määrästä)	Osa 1: Alkukierros	Virittäydy kokemukseen ja luo rento ilmapiiri keskusteluille. Jos osallistujat ovat toisilleen tuntemattomia, alkukierrokseen voi varata hieman aikaa myös esittäytymiselle.	Ohjeistus alkukierrokseen joko äänitteenä tai tulostettuna tekstinä, jonka koollekutsuja lukee ääneen.
30 min	Osa 2: Kuvittelu-harjoitus: Aikamatka hyvään kestävään elämään	Johdattaa osallistujat kuvittelemaan hyvää kestäväää elämää tavalla, joka kutsuu käyttämään kaikkia aisteja. Jakaa ajatuksia tulevaisuuden hyvästä kestävästä elämästä ja luoda toivoa antamalla osallistujille mahdollisuus huomata, miten paljon heidän unelmissaan on yhteistä.	Ohjeistus kuvittelu-harjoitukseen joko äänitteenä tai tulostettuna tekstinä, jonka koollekutsuja lukee ääneen.
10 min	Osa 3: Kirjoitus-harjoitus: Yhteinen tulevaisuutemme	Kiteyttää ryhmän ajatukset hyvästä kestävästä tulevaisuudesta mieleenjäävällä tavalla.	Ohjeet koollekutsujalle Jokaiselle osallistujalle kynä ja paperi, esimerkiksi post-it-lappu
~15 min (riippuu hieman osallistujien määrästä)	Loppukierros: Askeleet kohti hyvää kestäväää elämää	Luoda omia askeleita ja yhteistä toimintaa kohti hyvää kestäväää elämää	Ohjeistus harjoitukseen joko äänitteenä tai tulostettuna tekstinä, jonka koollekutsuja lukee ääneen.