

The background features several stylized yellow leaves of various sizes and orientations. In the center, there is a larger yellow leaf with a dark brown outline and several dark brown polka dots scattered across its surface.

Voimaa taiteesta

MALLEJA TAITEEN SOVELTAMISEEN
HYVINVOINTIALALLA

Tampereen yliopisto
Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu

Toimitus ja osa teksteistä: Katri Malte-Colliard ja Marjukka Lampo / Tutkivan teatterityön keskus, Tampereen yliopisto

Haastattelusitaatit: Marianna Laiho

Valokuvat: Susanna Lyly

Toimitussihteeri: Annikaisa Knuutila / Viestintätoimisto Tammisto, Knuutila Tammisto Oy

Ulkoasun suunnittelu ja taitto: Tiina Lautamäki / Viestintätoimisto Tammisto, Knuutila Tammisto Oy

ISBN 978-951-44-9004-3

Paino: Tammerprint, tammikuu 2013



VOIMAA TAITEESTA

MALLEJA TAITEEN SOVELTAMISEEN HYVINVOINTIALALLA

VOIMAA TAITEESTA 2010–2013

Tampereen yliopiston Tutkivan teatterityön keskus ja Laurea-ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelma

● ● ● Voimaa taiteesta on Tampereen yliopiston Tutkivan teatterityön keskuksen hallinnoima hanke, jossa on tuettu taiteen soveltavien menetelmien käyttöä hyvinvointialalla

- **kehittämällä uudenlaisia taidelähtöisiä palveluita**
- **tarjoamalla palvelumuotoiluun ja yrittäjyyteen liittyvää koulutusta luovan alan ja hyvinvointialan yrittäjille ja yrittäjiksi aikoville**
- **jakamalla tietoa eri alojen toimijoiden kesken**
- **järjestämällä lukuisia yhteisiä tapaamisia ja työpajoja luovan alan ja hyvinvointialan ammattilaisille**
- **järjestämällä kansainväliset taiteen soveltavien menetelmien seminaarit Tampereella vuonna 2011 ja Vantaalla vuonna 2012.**

Voimaa taiteesta -hankkeen ovat toteuttaneet yhteistyössä Tampereen yliopiston Tutkivan teatterityön keskus ja Laurea-ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelman luovien alojen suuntautumisvaihtoehto. Hankkeen päärahoittaja on opetus- ja kulttuuriministeriön Luovien alojen yritystoiminnan kasvun ja kansainvälistymisen kehittämisohjel-

ma (ESR). Muita rahoittajia ovat Luova Tampere -kehittämisohjelma, Laurea-ammattikorkeakoulu ja Vantaan kaupunki.

Hankkeen aikana on tehty kuusi pilottiprojektia. Niiden toteuttajina ovat olleet Kulttuuriosuuskunta Kiito, Kulttuuriosuuskunta Uulu ja Kulttuurivartti Oy, ValoAurinko Tuotanto osuuskunta, Kulttuuri A&T Oy sekä Laurea-ammattikorkeakoulu.

Pilottiprojekteissa on kehitetty toimintamalleja taiteen soveltavien menetelmien käyttöönottamiseksi erilaisissa hyvinvointialan organisaatioissa.

Voimaa taiteesta -työryhmään ovat kuuluneet

NIINA TORKKO, Tutkivan teatterityön keskus
KATRI MALTE-COLLIARD, Tutkivan teatterityön keskus
MARJUKKA LAMPO, Tutkivan teatterityön keskus
ARTTU HAAPALAINEN, Tutkivan teatterityön keskus
ANNE KARKKUNEN, Laurea AMK
PIUKKU KILPIKIVI, Laurea AMK

www.voimaataiteesta.fi

VOIMAA TAITEESTA - HANKKEEN PILOTIT

TARINAMATTO JA VÄRÄHTELYÄ VÄREISTÄ, päihde- ja mielenterveyskuntoutujille, muistisairaille

- Laurea AMK, www.laurea.fi
Kielorinne, Mehiläinen Oy, Vantaa

TARINAMATTO, kehitysvammaisille nuorille aikuisille

- Laurea AMK, www.laurea.fi
Ryhmäkoti Ruusuhaka, Vantaa

MUISTITAU, muistisairaille ikäihmisille

- Kulttuuriosuuskunta Kiito, www.kiito.fi
Annala-koti ja Pekkala-koti, Sopimusvuori Oy, Tampere

LAULUNLOIHTIJAT, ikäihmisille

- Kulttuuriosuuskunta Uulu ja Suomen Kulttuurivartti Oy, www.uulu.fi, www.kulttuurivartti.fi
Kuuselan Seniorikeskus, Kaukaharjun Seniorikeskus, Irjalan Makasiini, Nekalan päiväkeskus, Koivupirtin palvelukoti, Tampere


MUN JUTUT, erityistukea tarvitseville nuorille

- ValoAurinko Tuotanto osuuskunta, www.valoaurinko.net
VillaAura, Nuorten Ystävät -palvelut Oy, Turku

OMAKUVA, ikäihmisille

- Kulttuuri A&T Oy, www.kulttuuri-at.fi
Kinaporin palvelukeskus, Helsinki





● ● ● Taiteen soveltavia menetelmiä hyödynnetään hyvinvointialalla Suomessa yhä enemmän. Esimerkiksi teatterin, tanssin, kuvataiteen, musiikin, elokuvan, sanataiteen ja valokuvan avulla voidaan tukea hyvinvointialan organisaation asiakkaiden ja henkilökunnan yhteisöllisyyttä, kasvattaa osallistujien itsetuntemusta ja sosiaalisia taitoja sekä tietysti tarjota heille elämyksiä ja nautintoa.

Voimaa taiteesta -hankkeessa toteutettiin kuusi pilottiprojektia erilaisissa hyvinvointialan organisaatioissa. Kohderyhminä oli ikäihmisiä, muistisairaita, kehitysvammaisia, päihde- ja mielenterveyskuntoutujia sekä heidän ohjaajiaan, hoitajiaan ja omaisiaan. Näiden pilottiprojektien tuloksena syntyi viisi erilaista käytännön toimintamallia soveltavan taiteen menetelmien hyödyntämiseksi hyvinvointialan asiakastyössä.

Pilottien toteuttajat ja kohdeorganisaatiot olivat kaikki keskenään erilaisia ja työskentelyssä oli aina omat erityispiirteensä. Kaikissa pilottiprojekteissa kuitenkin korostui soveltavan taiteen ammattilaisten ja henkilökunnan yhteistyön merkitys. Selvää onkin, että soveltavan taiteen onnistunut käyttö hyvinvointialalla vaatii pitkäjänteistä suunnittelua, eri osapuolien perusteellista tutustumista toistensa työhön, yhteisten päämäärien kartoittamista, jatkuvaa seurantaa ja halua kehittää toimintaa koko ajan. Asiakaslähtöisyys on aina kaiken työskentelyn lähtökohta.

Vaikka tämän julkaisun toimintamallit onkin rakennettu tietynlaista kohdeorganisaatiota ajatellen ja tiettyjä taiteenlajeja hyödyntäen, ne ovat helposti sovellettavissa minkä tahansa hyvinvointialan organisaation käyttöön. Julkaisussa esitellään jokaisen pilottiprojektin toiminnan rakenne, lähtökohdat, tavoitteet ja käytetyt työtavat. Toimintamallit tarjoavat vinkkejä yhteisen prosessin läpiviemiseen sekä taiteen soveltavien menetelmien käyttöön yleensä. Tavoitteenamme onkin, että niiden avulla kuka tahansa luovan alan ja hyvinvointialan yrittäjä tai yrittäjäksi aikova voi ottaa soveltavan taiteen menetelmiä osaksi omaa työtään.

Niille, jotka kaipaavat apua oman osaamisensa markkinoinnissa hyvinvointialalla, toimintamallit ovat myös esimerkkejä onnistuneista hankkeista. Toimintamallien lisäksi julkaisuun on kerätty perustietoa taiteen käytön hyödyistä, palvelumuotoilusta sekä alan ammattilaisten näkökulmia apuvälineiksi oman työn kehittämistä varten.

Toivomme, että näistä toimintamalleista ja tiedonjyvistä on apua käytännön työhön mahdollisimman monelle luovan alan ja hyvinvointialan rajapinnalla toimivalle!

KATRI MALTE-COLLIARD JA
MARJUKKA LAMPO
Voimaa taiteesta -hanke

SISÄLLYSLUETTELO



Taide ja hyvinvointi 8

- Taide tukee hyvinvointia 8
- Annukka Håkämies: Osallistavaa taidetta tarvitaan 9
- Merja Isotalo: Taiteen käyttö hyvinvointialalla Suomessa 10
- Tapani Sihvola: Taide on jokaisen oikeus 13

Taide ja yrittäjyys 16

- Soveltavan taiteen palveluita hyvinvointialalle 16
- Joonas Keskinen: Minusta tuli yrittäjä 21

Toimintamallit 24

- Prosessilähtöinen toimintamalli:
Yhteisön kehittäminen luovien menetelmien avulla 24
 - Tarinamatto-työpajamalli mielenterveys- ja päihdekuntoutujille; kehitysvammaisille nuorille 30
 - Värähtelyä väreistä -työpajamalli mielenterveys- ja päihdekuntoutujille 35
- Toimintamalli: Muistitaulu, muistisairaille ikäihmisille 44
- Toimintamalli: Laulunloihtijat, ikäihmisille 54
- Toimintamalli: Mun jutut, erityistukea tarvitseville nuorille 66
- Toimintamalli: Omakuva, ikäihmisille 74

Aiheesta muualla 86



Taide tukee hyvinvointia

● ● ● Tutkimusten mukaan taide ja kulttuuri tukevat monin tavoin ihmisen hyvinvointia. Tätä tutkimustietoa kannattaa hyödyntää, kun perustelee oman työn merkitystä ja vaikuttavuutta.

Mitä terveys ja hyvinvointi on?

Terveysjärjestö World Health Organizationin määritelmän mukaan terveys tarkoittaa ihmisen täydellistä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa. Hyvinvointi taas voidaan määritellä esimerkiksi ihmisen fyysiseksi, psyykkiseksi, sosiaalisesti ja emotionaaliseksi hyväksi oloksi.

Mistä hyvinvointi sitten muodostuu?

Erik Allardt'n klassisen määritelmän mukaan ihmisen hyvinvoinnin ulottuvuudet ovat:

• Elintaso (having) – esimerkiksi terveys, ruoka, koulutus, työllisyys ja asuinolot.

- Yhteisyyssuhteet (loving) – esimerkiksi rakkaus, toveruus, solidaarisuus, sosiaaliseen verkostoon kuuluminen.
- Itsensä toteuttamisen muodot (being) – esimerkiksi arvonto ja korvaamattomuus, mahdollisuudet harrastuksiin ja vapaa-ajan toimintaan sekä poliittiseen osallistumiseen.

Taiteen vaikutukset hyvinvoinnille?

Taiteen ja kulttuurin vaikutukset voidaan jakaa esimerkiksi neljään kategoriaan.

Ne voivat

- tarjota elämyksiä ja tuottaa nautintoa sellaisenaan
- edistää yhteisöllisyyden ja verkostojen muodostumista
- lisätä elinpiirin viihtyisyyttä ja
- niillä voidaan katsoa olevan yhteys hyvään koettuun terveyteen.

MILLAISIA TUTKIMUKSIA ON TEHTY?

● Vuosina 1978–2002 tehty Mini-Suomi-terveyskysely osoittaa, että ihmiset, jotka osallistuvat aktiivisesti vapaa-ajantoimintaan, kuten harrastuksiin, vapaaehtoistyöhön ja kulttuuritoimintaan, elävät pidempään kuin vähän tai ei ollenkaan osallistuvat. (Hyypä ym. 2007; 2008, viitattu Liikanen 2010)

● Ruotsissa vuosina 1982–1991 kerätty aineisto, johon kuului yli 12 000 eri-ikäistä osallistujaa ja verrokiryhmä, osoittaa, että aktiivinen kulttuurin harrastaminen vaikutti myönteisemmin elinajan odotteeseen kuin esimerkiksi kirkossa tai urheilukilpailuissa käynti. (Bygren ym. 1996, viitattu Liikanen 2010)

● Vuonna 2008 Suomessa julkaistussa tutkimuksessa osoitettiin, että musiikin kuuntelu aktivoi aivoissa vireystilaa, tarkkaavaisuutta, muistia ja emootioita säätelevää laajaa hermoverkkoa. Lisäksi osoitettiin, että päivittäinen musiikin kuuntelu nopeuttaa aivoinfarktipotilaan kognitiivista toipumista. (Särkämö ym. 2008, viitattu Liikanen 2010)

● Yhdysvalloissa toteutetussa tutkimuksessa osoitettiin, että ne itsenäisesti asuvat 65–100-vuotiaat ihmiset, jotka osallistuivat aktiivisesti ammattitaiteilijan vetämään intensiiviseen taideohjelmaan kahden vuoden ajan, kävivät harvemmin lääkärissä ja käyttivät vähemmän lääkkeitä sekä olivat sosiaalisempia ja psyykkisesti vireämpiä kuin ne, jotka osallistuivat harvemmin. (Cohen 2006, viitattu Liikanen 2010)

ANNUKKA HÄKÄMIES

TK, SHO, mielenterveys- ja kriisityön lehtori,
draaman ja osallistavan teatterin opettaja
Tampereen ammattikorkeakoulu

Osallistavaa taidetta tarvitaan

● ● ● Kukaan tuskin nykyisin kiistää taiteiden yhteyttä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Kyse ei kuitenkaan ole yksinkertaisesta kausaalisuhteesta, vaan hyvin monisyisestä ja kokonaisvaltaisesta interaktiosta. Vuosikymmenien kokemukseni draaman ja osallistavan teatterityön opettajana ja tekijänä on kasvatanut luottamustani ja uskoani taiteiden monipuolisiin mahdollisuuksiin inhimillistä elämää tutkivana ja muutokseen johtavana toimintana.

Tässä maailmassa etenkin yhteisöllisillä, osallistavilla ja eläytymistä kehittäville taiteen muodoilla on tilausta. Miten muutoin voisi tutkia ihmisen vaikeimpia kysymyksiä: Kuka minä olen? Miksi minä olen? Miten voimme elää yhdessä?

Taidetta tarvitaan koska

● etäännytetyn, fiktiivisen tapa lähestyä vaikeitakin asioita tuokin käsiteltävät ilmiöt lähemmäksi

MERJA ISOTALO, FM, kirjailija,
Terveyttä kulttuurista -verkoston koordinaattori

Taiteen käyttö hyvinvointialalla Suomessa

...taidetta tarvitaan koska

- ihmisillä on tarve saada äänensä kuuluville ja tulla näkyväksi omissa asioissaan – tähän taide tuo tilan
- taide antaa kielen sanoittaa alueita, joihin sanat eivät taivu
- taiteella on suora yhteys tunteisiimme, siksi niiden tunnistaminen ja tutkiminen on niin luontevaa taiteen keinoin
- osallistava taide tuo dialogisen suhteen ympäröivään maailmaan – tätä kutsutaan myös sosiaaliseksi innostamiseksi
- taide ei ole kenenkään yksityistä omaisuutta, se kuuluu kaikille
- osallistava yhteisötaide merkitsee eettisyyteen kietoutunutta estetiikkaa
- parhaimmillaan osallistava taide jättää lähtemättömän elämysjäljen tunnemuistiimme.

● ● ● Länsimaisen kulttuurin historiassa taiteille on annettu eri vaiheissa erilaisia merkityksiä: niitä on käytetty uskon vahvistamisessa, kansan valistamisessa, vallan osoittamisessa ja tietenkin viihdyttämisessä.

Tänä päivänä taiteen soveltava käyttö on merkittävää. Taidelähtöisiä menetelmiä hyödynnetään monissa toimintaympäristöissä erilaisten ihmisten kanssa. Sairaaloissa ja hoitolaitoksissa on jo pitkään tarjottu potilaille ja asukkaille erilaisia kulttuuritilaisuuksia, ja toiminnasta on tullut entistä järjestelmällisempää. Myös tutkimustulokset vahvistavat monen käytännön toimijan kokemukset taiteen ja taidelähtöisten menetelmien vaikutuksista.

Taiteen ja kulttuurin yhdistäminen terveyden edistämiseen on vaatinut rohkeutta ja uskoa asiaan. Hyvä esimerkki on Terveyttä kulttuurista -verkosto, joka on toiminut pitkään kulttuurin ja taiteen sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten yhteistyöelimenä. Se sai alkunsa YK:n kulttuurivuosisikymmenen

Arts in Hospital -toiminnasta 1992. Työtä ovat organisoineet kansallinen Unesco-toimikunta, taiteen keskustoimikunta, Kuntaliitto ja Suomen Mielenterveysseura.

Verkostossa vaihdetaan kokemuksia, välitetään tietoa ja saadaan tukea omille ideoille ja näkemyksille. Verkosto järjestää seminaareja ja osallistuu pohjoismaiseen yhteistyöhön. Terveyttä kulttuurista -verkosto vaikutti merkittävästi myös siihen, että opetusministeriö aloitti vuonna 2008 selvitystyön, jonka tuloksena saatiin VTT Hanna-Liisa Liikasen laatima Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia (Taiku) -toimintaohjelma vuosille 2010–2014.

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelma

Ohjelman vuodelle 2015 kirjatus vision mukaan ”jokaisella on oikeus ja tasa-arvoinen mahdollisuus tehdä taidetta ja osallistua kulttuuritoimintaan riippumatta asuinpaikasta tai elin- ja työympäristöstä halunsa, toimintaky-

kynsä ja luovien voimavarojensa mukaisesti koko elämänsä ajan, myös vaihtuvissa elämäntilanteissa ja yhteisöissä”.

Taiku-ohjelmassa edellytetään kulttuurin terveys- ja hyvinvointivaikutusten huomioon ottamista ministeriöiden strategioissa ja lainsäädännön uudistuksissa. Alueitasolle halutaan yhteistyömalleja ja kuntien toivotaan ottavan strategioihinsa tavoitteita terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen kulttuurin ja taiteen keinoin. Ministeriöiden ja Raha-automaattiyhdistyksen toivotaan ohjaavan rahoitusta näihin hankkeisiin.

Ohjelma kannustaa luovia aloja ja hyvinvointialaa kehittämään yritystoimintaa ja palvelukonsepteja yhteistyössä. Liiketalouden ja tuotteistamisen osaamista tulisi parantaa niin kulttuuri- ja taidepuolella kuin sosiaali- ja terveyspuolellakin.

Kuntalaisten käyttöön pitäisi saada lisää yhteisiä, esimerkiksi kaupunginosa- ja kyläyhdistysten isännöimiä kohtaamispaikkoja. Har-

rustustoimintaa pitäisi lisätä, ja tässä toimijoina olisivat järjestöt, taiteilijat ja vapaaehtoiset sekä taide- ja kulttuurilaitokset, kunnat ja seurakunnat.

Ohjelman tavoitteena on myös, että sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakkaiden kulttuuritarpeet kirjataan hoito- ja palvelusuunnitelmiin. Lisäksi hoitoyksiköiden käyttökustannuksiin tulisi varata määräraha, jolla edistetään kulttuuritoimintaa ja luodaan kodinomaista hoitoympäristöä.

Taiku-ohjelmassa korostuu myös tutkimuksen ja koulutuksen merkitys. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on käynnistänyt tutkimusohjelman ja Turun yliopistoon on perustettu kulttuurin ja hyvinvoinnin professuuri. Koulutukseen liittyy vain yksi, mutta sitäkin laajempi ehdotus: ”Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutusten näkökulmaa vahvistetaan kaikilla koulutusasteilla. Taide- ja taitoaineita lisätään kaikille koulutuksen asteille.”

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toi-

mintaohjelman 18 ehdotusta ovat kahden ensimmäisen vuoden aikana jo muuttuneet, joitakin on toteutettu, joitakin on yhdistetty uusiksi kokonaisuuksiksi ja uusiakin asioita on otettu mukaan. On kiinnostavaa nähdä, miten ohjelman tavoitteet konkretisoituvat. Nyt näyttää siltä, että moneen suuntaan ulottuva toimintakenttä jatkuvasti vahvistuu ja tieto taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista lisääntyy.

Lisätietoa

• *Hanna-Liisa Liikanen: Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1.*



Taide on jokaisen oikeus

“Kunnalliskodista poistuessani keskustelin johtajan kanssa.

– Tilat ovat ahtaat eikä ole kokoontumistiloja. Kun vanhukset ovat monen hengen huoneissa, pitää olla siivet supussa, jotta sopu säilyy.

– Ankeaa on. Ymmärrän, että on vaikeaa järjestää toimintaa vanhuksille. Eikö ulkopuolisten järjestöjen kautta tänne saisi monipuolisempaa virkistystoimintaa?

– Minä olen kyllä sitä mieltä, ettei liian kevyt virkistystoiminta ole sopivaa ihmisille, joilla on lähtö lähellä. Minä koetan valmistaa näitä iäisyysmatkalle, isän luo.”

● ● ● Edellä kuvattu keskustelu 1970-luvun lopun Pohjois-Karjalassa on Mikko Savolaisen valokuvateoksesta Vanhuksia (Savolaisen & Hölttö 1982).

Kolmessa vuosikymmenessä on toki moni asia vanhustenhuollossa muuttunut. Kunnalliskodit ovat palvelutaloja, joissa ei enää kuu-den ikäihmisen tarvitse vetää siipiään suppuun. Useimmilla on oma huone, yksiö tai kaksio. Avohuolto mahdollistaa yhä useamman seniorikansalaisen asumisen omassa kodissaan. Uusien vanhuusikäen tulevien ikäluokkien toimintakyvyn parantuessa ja eläketason noustessa edellytykset aktiiviseen osal-

listumiseen ja kulttuuripalveluiden käyttöön ovat aivan toisella tasolla kuin pohjoiskarjalaisessa kunnalliskodissa.

Omana aikanaankin Savolaisen haastatteleman kunnalliskodin johtajan itselleen ottama oikeus päättää asukkaiden virkistystoiminnan sisällöstä oli ihmisoikeusnäkökulmasta kyseenalainen. Unesco esitti jo vuonna 1976, että ikäihmisillä on oltava oikeus olla osallisena kaikkeen siihen kulttuuriin, jota yhteiskunnassa on tarjolla. Vaikka pitäisimme Savolaisen kuvausta kärjistyksenä, voi kuitenkin kysyä, eikö samantyyppistä holhoavaa asenteellisuutta ole vielä 2010-luvullakin. Eikä pel-

kästään holhoavaa, vaan suorastaan syrjivää, jopa syyllistävää puhetta kuulee niin talousguruilta kuin poliittisilta päättäjiltäkin.

Monissa kannanotoissa korostetaan ikäihmisten heterogeenisuutta sekä heidän tasa-arvoaan niin kulttuurin tuottajina kuin käyttäjinä. Silti kulttuurityön painotus on usein terveysaspektilla. Taiteesta tulee terapiaa ja kulttuuritoiminnasta kuntoutusta tai viihdettä ajankuluksi.

Taide voi toisinaan olla välineellisessä, te-rapeutteisessa, henkistä tai fyysistä kipua lie-vittävässä, sosiaalisuutta vahvistavassa tai jo-pa viihteellisessä käytössä. Mutta perimmä-ltään taide on kuitenkin paljon syvempää: ole-massaolon perustuksien pohdintaa, minuuden etsintää, todellisuuden näkemisen vaihtoehto-ten avaamista, yhtäläillä esteettistä kauneu-den kokemista, älylliseen oivallukseen johdat-tavaa kuin elämän vakavien, surullisten, jopa kauheidenkin realiteettien tunnistamista.

Taiteen tekijät ja kokijat puolestaan edus-tavat samanlaista moninaisuutta, johon vai-kuttavat ikä, sukupuoli, sosiaalinen tausta, yk-

silön sisäiset kokemukset, elämäntilanne. Sa-ma taidetapahtuma, taide-esine tai yhteinen prosessi on kullekin kokijalle ainutkertainen ja oma. Siksi taidetta ja kulttuuria ei pitäisi loke-roida – ei tekemisen eikä kokemisen näkökul-masta, vaan sallia tuhansien kukkien kukkia.

Rohjetaan olla läsnä

Yhteiskunta luo ja ylläpitää pelkoa dementi-asta ja vanhenemisesta ja tuottaa usein tar-peettoman traagisuuden dementikkojen ja heidän omaistensa elämään. Lääketieteen tutkijoiden, potilasjärjestöjen ja lääketeolli-suuden rahoitusvaateidensa tueksi kehittele-mä kieli- ja mielikuvien synkkyys on vertaansa vailla: ”Epidemia, joka räjähtää”, ”Pimeys, jo-hon läheisemme häviää, kuin talo, josta valo kerrallaan sammuu”, ”Tauti on pelottava, ar-moton ja aggressiivinen”. Nämä metaforat ovat levinneet tiedotusvälineisiin, elokuvaan ja kirjallisuuteen kriitikittömästi. Me tarvitsem-me dementiaan ja Alzheimerin tautiin ilon nä-kökulman. Unohdetaan muistaminen ja rohje-taan olla läsnä silloinkin, kun sanat ovat ka-

donneet. Sairaus ei ole koko ihminen, vaan voimme löytää paljon muitakin esimerkiksi taiteen, leikin ja läheisyyden avulla.

läästä, elämäntilanteesta ja oloista riippu-matta on mahdollista levittää siipensä ja nousta arjen harmauden yläpuolelle.

Lähteet ja lisätietoa

- Savolainen, Mikko & Hölttö, Ismo. *Vanhuksia*. Forssa: 1982.
- Lanér-Sihvola, Anja & Sihvola, Tapani. ”Asennoitu-minen vanhuuteen.” *Vanhuus Suomessa*. Toim. Ruth, Jan-Erik & Heikkinen, Eino. Espoo: Weilin + Göös, 1983.
- Lanér, Anja & Sihvola, Tapani. *Täyttä elämää: Eläkeikä - Mahdollisuuksien aikaa*. Porvoo: WSOY, 1990.
- Varho, Jenni & Lehtovirta, Mauri (toim.). *Taidetta ikä kaikki: Selvitys ikäihmisten hoivayhteisöjen kult-tuuritoiminnasta Helsingissä*. *Helsingin kaupunki, kulttuurikeskus*, 2010.
- Basting, Anne Davis. *Forget Memory*. Baltimore: John Hopkins University, 2009.



Soveltavan taiteen palveluita hyvinvointialalle

● ● ● Soveltavan taiteen menetelmät antavat rajattomat mahdollisuudet uudenlaisten palveluiden kehittämiseksi monenlaisten hyvinvointialan organisaatioiden käyttöön. Näitä palveluita voidaan hyödyntää hyvin erilaisien ryhmien kanssa.

On ensiarvoisen tärkeää, että soveltavan taiteen palveluiden tarjoaja tutustuu perusteellisesti asiakasorganisaatioonsa ja sen toimintatapoihin. Sosiaali- ja terveysalalla joudutaan useimmiten työskentelemään hyvin tiukoissa raameissa. Siksi henkilökunnan ei ole aina mahdollista osallistua arkityöstä poikkeavaan toimintaan, vaikka kiinnostusta olisikin.

Jotta hyvinvointialan organisaatiot tai niiden asiakkaat saisivat soveltavan taiteen palvelusta tarvitsemansa hyödyn, palvelut tulisi suunnitella huolellisesti asiakkaan kanssa yhteistyössä. Palvelumuotoilun metodit tarjoavat käytännön vinkkejä siihen, miten palveluja voidaan kehittää kokonaisvaltaisesti.

Mitä palvelumuotoilu on?

Palvelumuotoilulla tarkoitetaan palveluiden kehittämistä muotoilun menetelmiä hyödyn-

täen. Palvelumuotoilussa palvelu paloitellaan osiin, ja näiden osien perusteellisen tarkastelun, analyysin ja arvioinnin kautta ideoidaan uusi palvelu. Tavoitteena on kehittää palveluista asiakkaiden näkökulmasta entistä hyödyllisempiä, tehokkaampia ja haluttavampia. Tässä muutamia käytännön vinkkejä ja palvelumuotoilua avaavia käsitteitä oman palvelusi kehittämiseen.

PALVELUMUOTOILUN PERUSPERIAATTEITA

- **Asiakaslähtöisyys** – Pyri tarkastelemaan palveluasi aina asiakkaan näkökulmasta.
- **Yhdessä luominen** – Muotoile palveluasi yhdessä kaikkien siihen liittyvien tahojen kanssa.
- **Palvelupolku** – Tarkastele palveluasi jatkumona, joka koostuu toisiaan seuraavista osista.
- **Konkreettisuus** – Konkretisoi palvelusi ideat ja ajatukset esimerkiksi piirtämisen tai draaman avulla. Tällä tavoin voit selvittää löytykö palvelustasi kohtia, jotka ovat epäselviä tai ongelmallisia. Palvelun konkretisoiminen

auttaa kiinnittämään huomiota sellaisiin asioihin, joita pelkän ajatustyön avulla voi olla vaikea hahmottaa.

● **Kokonaisvaltaisuus** – Ajattele palveluasi kokonaisuutena.

Muotoiltaessa palveluja on hyvä pohtia, millaisista elementeistä asiakkaan palvelukokemus eli palvelupolku koostuu. Kehitettäessä soveltavan taiteen palveluita voidaan esimerkiksi sekä yksittäisiä työpajoja että koko tapaamiskertojen sarjaa tarkastella palvelupolkuina.

PALVELUKOKEMUKSEN OSAT

- **Palvelutuokio** – Hetki, jossa asiakas kohtaa jonkin osa-alueen palvelusta.
- **Kontaktipisteet** – Yksityiskohdat, joista palvelutuokiot koostuvat. Nämä voivat olla pieniä tilanteita, tunnelmia, esineitä, ihmisiä tai vaikkapa ääniä tai värejä.
- **Palvelupolku** – Palvelutuokioista ja niiden kontaktipisteistä koostuva asiakkaan läpikäymä prosessi.

PALVELUMUOTOILUN VAIHEET

Palvelumuotoiluun kuuluu neljä vaihetta: asiakasymmärryksen kasvattaminen, ideointi, konseptointi ja prototyypin valmistaminen. Eri vaiheet eivät aina seuraa toisiaan kronologisesti, vaan saattavat limittyä ja sekoittua toisiinsa.

● **Asiakasymmärryksen kasvattaminen**

Palvelumuotoilun ydin on asiakaslähtöisyys. Siksi palvelumuotoilun prosessi onkin hyvä aloittaa hankkimalla ymmärrystä oman palvelun mahdollisista asiakkaista ja heidän tarpeistaan. Sosiaali- ja terveysalan erityispiirre on, että asiakas on monitahoinen käsite. Esimerkiksi ryhmäkoodissa ja palvelutaloissa asiakkaita ovat yhtäaikaan sekä asukkaat, omaiset, työntekijät että organisaation johto. Palvelumuotoiluprosessin alussa onkin hyvä selvittää näiden eri tahojen tarpeet ja odotukset sekä aiemmat kokemukset vastaavista palveluista. Hyödyllisiä selvitystyössä ovat esimerkiksi haastattelut, kyselyt, internetin hakukoneet, osallistuminen ryhmäkodin tai palvelutalon toimintaan sekä eri asiakasryhmien tarkkailu palvelutalon arjessa.

● **Ideointi, palvelumahdollisuuksien löytäminen**

Kun asiakasymmärrystä on kerätty riittävästi, voidaan saadun tiedon perusteella alkaa kerätä ideoita uutta tai jo olemassa olevaa palvelua varten. Ideointivaiheessa kannattaa pitää mieli avoimena ja listata muistiin mahdollisimman paljon ajatuksia. Kun jotain kiinnostavaa ja toimivalta tuntuu syntyä, ideointi voidaan keskittää siihen ja pyrkiä tarkastelemaan sitä mahdollisimman monipuolisesti eri näkökulmista. Jos ideointia tehdään ryhmässä, kannattaa pitää mielessä, että kenenkään ehdotuksia ei tyrmätä – kaikille olisi hyvä antaa tilaa ajatella ja ideoida.

● **Konseptointi**

Konsepti tarkoittaa palvelun selkeää kuvausta. Muutettaessa ideaa konseptiksi palvelu vietään konkreettisemmalle tasolle. Tässä kohtaa käytännöllisiä kysymyksiä voivat olla: Kuka palvelussa tekee ja mitä? Missä ja milloin sen voisi toteuttaa? Kenelle se on tarkoitettu? Miten tämä yksityiskohta tehdään käytännössä?

Muutettaessa ideaa konseptiksi apuna

voidaan käyttää myös palvelupolun, palvelutuokion ja kontaktpisteen käsitteitä: Millainen tämän palvelun palvelupolku olisi? Millaisia palvelutuokioita siihen kuuluu? Millaisia kontaktpisteitä sen eri palvelutuokiot sisältävät?

● **Prototyypin valmistaminen**

Viimeisessä työvaiheessa testataan palvelun konseptin toimivuutta. Palvelun ei ole tarkoitus olla tässä vaiheessa vielä valmis – työvaiheen on tarkoitus toimia eräänlaisena ajatuskokeena, jossa palvelun eri osa-alueita testataan ja mahdollisia epäselvyyksiä ja ongelmakohtia kartoitetaan. Hyviä työkaluja ovat esimerkiksi draamaharjoitusten ja roolipelien toteuttaminen, tarinoiden kirjoittaminen ja sarjakuvien piirtäminen palvelusta.

Jatkuvaa kehittämistä

On hyvä muistaa, että palvelumuotoilu ei pääty prototyypin valmistamiseen. Omien palvelujen kehittäminen on jatkuva prosessi, ja siksi palvelujen toimivuutta kannattaa tarkastella koko niiden elinkaaren ajan.

ESIMERKKI SOVELTAVAN TAITEEN TYÖPAJAN PALVELUPOLUSTA

Soveltavan taiteen työpajan palvelupolun voisi osallistujien näkökulmasta purkaa vaikka näin: osallistuja saapuu työpajaan, työpaja aloitetaan, käydään läpi eri työvaiheet, työpaja päätetään, osallistuja poistuu työpajasta. Kontaktipisteitä näissä palvelutuokioissa voisivat olla esimerkiksi:

- **Työpajaan saapuminen** – Työpajatilan huonekalujen järjestys; ilmapiiri huoneeseen saavuttaessa; tapa, jolla ohjaaja tervehtii tulijoita.
- **Työpajan alkaminen** – Esittäytyminen; kuulumisten kertominen; käytettävistä työmenetelmistä kertominen; pelisäännöistä sopiminen (luottamuksellisuus, taukojen pitäminen, jne.).
- **Työvaiheet** – Lämmittely; ohjeistus; työtavat/harjoitukset; palautteen antaminen; ilmapiiri työskentelyn aikana.
- **Työpajan päättäminen** – Ajatusten ja kokemusten jakaminen; keskustelurinki; seuraavasta kerrasta sopiminen; yhteinen loppurituaali.
- **Työpajasta poistuminen** – Ilmapiiri; tunnelma; hyvästelyt.

Seuraavien asioiden hahmottaminen auttaa palvelusi muotoilussa, ja näihin kysymyksiin on hyödyllistä palata säännöllisesti myöhemminkin:

- Mikä on yrityksesi tuottama palvelu?
- Kenelle voisit tarjota palvelujasi?
- Kuinka hyvin tunnet potentiaaliset ostajat?
- Millä tavalla palvelusi eroavat muiden alalla toimivien yritysten tarjoamista palveluista?
- Millä tavalla muotoilet tarjoamasi palvelun helposti ymmärrettäväksi paketiksi?

Palvelun suunnittelusta toteutukseen

Neuvotellessasi potentiaalisen ostajan kanssa tulevasta yhteistyöstä kannattaa kertoa myös kaikista niistä toimista ja palvelun osista, joista lopullinen hinta koostuu (suunnittelu, toteutus, palautteen kerääminen ym.). Näin ostaja saa selkeän kuvan siitä, mitä tarjoamasi palvelu sisältää, ja lopullinen hinta on helppompi hyväksyä. Hyvään pakettiin kuuluu, että hintaan on jo osattu arvioida kaikki kustannukset.

Muistathan:

- Suunnittelu maksaa. Esimerkiksi kahden tunnin työpaja saattaa vaatia neljän tunnin valmistelun.
- Työmatkat ovat osa työaikaa, joten niillä on myös hintansa.
- Materiaaleista kertyy kustannuksia.
- Toiminnan alussa suunnitteluun täytyy varata paljon aikaa. Jatkossa omaa työaikaa on helpompi arvioida.

Lähteet ja lisätietoa

- Miettinen, Satu (toim.). *Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen*. Helsinki: Teknologainfo Teknova, 2011.
- Tuulaniemi, Juha. *Palvelumuotoilu*. Helsinki: Talentum, 2011.
- Koivisto, Mikko. *Mitä on palvelumuotoilu? – Muotoilun hyödyntäminen palvelujen suunnittelussa*. Taiteen maisterin lopputyö. Taideteollinen korkeakoulu, 2007.
- Stickdorn, Marc & Schneider, Jakob. *This is Service Design Thinking: Basics – Tools – Cases*. Amsterdam: BIS Publishers, 2010.

ESIMERKKI PALVELUN TOTEUTUKSEN VAATIMASTA TYÖMÄÄRÄSTÄ

Soveltavan teatterin yrityksen X palveluita ovat muun muassa kahdenkymmenen työpajakerran (à 1 tunti) kokonaisuudet vanhusten palvelutalossa. Työpajakokonaisuus suunnitellaan aina toteutusorganisaation kanssa yhteistyössä ja suunnittelutapaamisia järjestetään vähintään kaksi ennen kuin työskentely aloitetaan asiakkaiden kanssa. Yrityksen työmatka on suuntaansa puoli tuntia.

Käytetty työaika:

- yrityksen ehdottaman kokonaisuuden suunnittelu... 9 tuntia
- yrityksen ja vanhusten palvelutalon vastuuhenkilöiden yhteinen suunnittelu... 6 tuntia, sisältäen matkat
- 20 työpajaa, joiden kesto on yksi tunti kerrallaan (työpaja 1 tunti + tilan valmistelu + tilan siivous + matkat = yhteensä 2,5 tuntia / kerta) = 20 x 2,5... 50 tuntia
- yhteenveto ja loppuraportin laatiminen... 10 tuntia.

Kahdenkymmenen tapaamiskerran laajuisen työpajakokonaisuuden lopullinen työmäärä on siis 75 tuntia.



Minusta tuli yrittäjä

● ● ● En koskaan ajatellut, että minusta tulisi yrittäjä. Haaveilin lapsena urasta esimerkiksi kokkina tai opettajana. Haaveilin myös rokkitähteydestä, mutta en koskaan ajatellut sitä varsinaisesti työnä.

Käsitykseni muusikoista ja taiteilijoista perustui televisiodokumentteihin, joissa maailmanluokan tähdet pistivät hotellihuoneita päreiksi ja elivät luksuselämää huvipuistomaisissa asunnoissaan. Tai vaihtoehtoisesti dokumenteissa kerrottiin kärsivistä taiteilijoista, jotka eivät olleet suosittuja elinaikanaan mutta joiden taiteen arvo tunnustettiin vasta vuosia heidän kuolemansa jälkeen. En tullut koskaan ajatelleeksi, että oli oltava jokin organisaatio, joka huolehti esimerkiksi taiteilijan sopimuksista ja taloushallinnosta. Ja että yllättävän monesti taiteilijat itse pyörittivät näitä organisaatioita.

Kun vuonna 2004 aloitin opinnot Tampereen yliopiston musiikintutkimuksen laitoksella, ei minulla vielääkään ollut minkäänlaisia käsityksiä siitä, mitä tulevaisuudessa tekisin työkseni. Ajajuuriin sattuman kautta opintoihin

kuuluneeseen työharjoitteluun Kulttuuriosuuskunta Uuluun vuonna 2007. Työharjoittelujaksoni sisälsi erilaisten musiikkityöpajojen vetämistä aluksi yhdessä kokeneemman ohjaajan kanssa ja myöhemmin itsenäisesti. Harjoittelun jälkeen Uulussa vapautui talousvastaavan paikka. Aloitin työt ilman minkäänlaista käsitystä taloudenpidosta 140 euron kuukausipalkalla. Samalla liityin osuuskunnan jäseneksi ja ryhdyin lähes huomaamattani yrittäjäksi.

Hyppy tuntemattomaan

Uulun toiminta oli vuonna 2008 vielä melko vähäistä ja taloushallinto hoitui käytännössä muutaman tunnin työllä kuukaudessa. Tilitahtumia oli vilkkaampinakin kuukausina reilut kolmekymmentä. Perusajatus oli, että tehdään kaikkea hienoa ja jännittävää, kunhan siitä ei tarvitse itse maksaa. Emme ajatelleet, että pyrkisimme jatkuvasti kasvattamaan liikevaihtoa saati voittoa. Vieläkään emme tavoittele suuria voittoja, vaan käytämme kaiken tuotomme toimintamme ylläpitämiseen ja työntekijöiden palkkoihin.

Uulun toiminta kasvoi jatkuvasti ja oli tehtävä ratkaisu: pidetäänkö Uulu harrastusyrittäksenä vai alammeko panostaa yritykseemme niin, että halukkaat osuuskunnan jäsenet voivat työskennellä täysipäiväisesti omassa firmassaan. Päädyimme jälkimmäiseen ratkaisuun.

Hyppy tilanteeseen, jossa joutuu oman yrityksensä kautta elättämään itsensä, saattaa tuntua hypyltä tuntemattomaan. Täysipäiväisen pienyrittäjän on vastattava itse koko kuviosta: myynnistä, sopimuksista, työn toteuttamisesta, laskuttamisesta, laskujen maksamisesta, talousseurannasta... Lisäksi on keksittävä jatkuvasti uusia tulonlähteitä sekä uusia palvelumuotoja ja tuotteita myytäväksi. Uulussa olemmekin oman musiikin tekemisen lisäksi erikoistuneet esimerkiksi yhteisösäveltämiseen, jota olemme tehneet muun muassa alakoulujen erityisryhmien ja muistisairaiden ikäihmisten kanssa, sekä kehtolaulupajoihin, joita pidetään Tampereen ja sen lähialueen neuvoloissa. Toteutimme vuonna 2011 yli 400 erilaista musiikkitalaisuutta.

Kulttuuri- ja taidealan yrityksissä työtä on yrittäjälle niin paljon kuin sitä haluaa tehdä. Yrittäjäksi ryhtyvän on hyvä muistaa oman työnsä hinnoittelussa, että myös yrityksen pyörittämiseen käytetty aika on työaika, eikä kaikki työ tuota suoraan taloudellista hyötyä. Monesti rutiininomainen toimistotyö on tervetullutta vaihtelua luovaan kaaokseen. Joskus taas harmittaa, kun työviikosta kuluu enemmän tunteja toimistotyöhön ja tuotantopala-vereihin kuin varsinaiseen taiteen tekemiseen.

Yrittäjälle työajan ja vapaa-ajan välinen ero hämärtyy helposti. Tämä lienee erityisen yleistä taide- ja kulttuurialalla, jossa taiteen tekeminen on työn lisäksi elämäntapa. Milloin kulttuuri- ja taidealan yrittäjä voi lakata olemasta yrittäjä ja taiteilija ja viettää vapaa-aikaa?

Toisaalta yrittäjänä taiteilijan on mahdollista pitää langat käsissään. Omassa yrityksessä voi vaikuttaa oman työnsä sisältöön enemmän kuin ulkopuoliselle työskennellessä. Kun pääsee itse olemaan mukana työnsä suunnittelu- ja toteutusvaiheessa sekä sopimaan käytännön järjestelyistä, saa tiettyjä vapauksia oman taiteen tekemiseen ja elämänsä järjestämiseen.

Yrittäjäksi?

Yrittäjyys on yksi vaihtoehto soveltavan taiteen parissa työskenteleville ammattilaisille. Yrittäjänä voit myydä palvelujasi sosiaali- ja terveysalan yrityksille, kolmannen sektorin toimijoille ja kunnille.

Yrittäjäksi ryhtymistä pohtiessaasi asiantuntijat auttavat. Neuvoja on saatavilla sekä yritysideoita kehittämiseen toimivaksi liikeideaksi että liiketoimintasuunnitelman tekemiseen ja käytännön perustamistoimiin. Lisäksi yrittäjäksi aikovalle on tarjolla yrityksen perustamiseen liittyvää koulutusta ja tukea käynnistysvaiheen rahoitukseen. Yritysneuvoja on useilla paikkakunnilla ja jotkut heistä ovat erikois-

tuneet luovan alan yrittäjien neuvontaan.

Internetistä löytyy paljon hyödyllistä tietoa luovan alan yrittäjille. Ympäri maata toimivat uusyrityskeskukset ja osuustoimintakeskukset tarjoavat maksutonta neuvontaa yritystoiminnan suunnitteluun. Lisätietoja aiheesta löytyy muun muassa seuraavilta sivuilta:

- www.uusyrityskeskus.fi
- www.yrityssuomi.fi
- www.yrittajat.fi
- www.osuustoimintakeskus.net

TOIMINTAMALLIT

Yhteisön kehittäminen luovien menetelmien avulla

ANNE KARKKUNEN, PIUKKU KILPIKIVI / Laurea AMK • LOTTA ORA, MILJA KOLMONEN

● TOTEUTTAJA

Laurea-ammattikorkeakoulu

Laurea-ammattikorkeakoulun Sosiaalialan koulutusohjelmassa koulutetaan sosiaalialan asiantuntijoita tukemaan ja ohjaamaan eri-ikäisten ihmisten, perheiden ja yhteisöjen arkea ja vahvistamaan väestön osallistumismahdollisuuksia. Luovien toimintojen suuntautumisvaihdossa perehdytään taidelähtöisten toimintatapojen – draaman, musiikin, kuvan, liikunnan ja tanssin – soveltamismahdollisuuksiin sosiaalialalla.

Laureasta valmistuu sosionomeja, joilla on valmiudet taiteen soveltavien menetelmien käyttämiseen hyvinvointialan työssä.

- www.laurea.fi

● PILOTIT

Laurea pilotoi Voimaa taiteesta -hankkeessa yhteisön kehittämisen prosessia luovien menetelmien avulla. Pilotit toteutettiin kahdessa eri organisaatiossa sekä kehitysvammaisten että mielenterveys- ja päihdekuntoutujien ryhmissä. Menetelminä käytettiin muun muassa draamaa ja kuvallista ilmaisua.

Kehitysvammaisten organisaatiolle suunnattu pilotti Ruusuhaassa kesti vuoden ja sisälsi 33 tapaamiskertaa. Ruusuhaan kehitysvammaisten ryhmäkoti. 28–40-vuotiaita asukkaita on kahdeksan. Asukkaiden vanhemmat ovat rakennuttaneet ryhmäkodin yhdessä Vantaan kaupungin kanssa. Ruusuhaassa keskitettiin draamallisiin ja osallistaviin yhteistyön menetelmiin.

Tarinamatto-työpajamalli osoittautui yhdeksi hyväksi keinoksi käsitellä yhteisölle tärkeitä aiheita ➔ sivu 30.

Toinen pilotti toteutettiin Mehiläisen tehostetun asumispalvelun yksikössä Kielorinteessä, jossa on 18 asiakaspaikkaa. Kielorinteen asukkaat ovat usein pitkään sairastaneita mielenterveys- ja päihdekuntoutujia, joista osalla on myös muistihäiriöitä. Mielenterveys- ja päihdekuntoutuvien ryhmässä hydynnettiin draamallisia menetelmiä ja pilotoitiin Tarinamatto-työpajamallia. Ryhmän koko vaihteli neljästä 13:een osallistajaan. Toinen ryhmä kokoontui puolestaan kuvallisen ilmaisun menetelmien äärelle kerran viikossa. Tapaamisissa oli vaihtelevasti viidestä kymmeneen osallistujaa. Mehiläisessä prosessi kesti noin kahdeksan kuukautta. Tapaamisten tuloksena syntyi **Värähtelyä väreistä -työpajamalli** ➔ sivu 35.



Prosessilähtöinen toimintamalli

●●● Laurea-ammattikorkeakoulun lähtökohtana on se, että taidelähtöisten toimintatapojen käyttö vaatii aina yhteisötyöntekijöiden (esimerkiksi soveltavan taiteen työpajanvetäjät), asiakkaiden (hoitolaitoksen asukkaat), työntekijöiden (hoitohenkilökunnan) ja omaisten yhteistyötä ja yhdessä toimimista. Koko organisaatio pitääkin ottaa huomioon, kun erilaisia soveltavan taiteen menetelmiä hyödynnetään sosiaali- ja terveysalalla.

Ennen varsinaisten työpajojen alkamista ohjaajat keskustele- vat perusteellisesti laitoksen johdon kanssa. Yhteiset odotukset ja päämäärät käydään läpi. Tämän jälkeen ohjaajat tutustuvat henkilökuntaan, omaisiin ja osallistujaryhmään mahdollisimman hyvin keskustelemalla heidän kanssaan. Tärkeää on, että kaikki osapuolet voivat kertoa omat tarpeensa työskentelyyn liittyen. Tehdään yhteinen sopimus, jossa sovitaan hankkeen aikatauluista, tapaamiskerroista, työntekijöiden ja yhteisötyöntekijöiden rooleista, kuvausluvista ja tiedottamisesta.

” TARINAMATTO kehitti yhteisöllisyyttä asukkaiden kesken ja yhteishenkeä ohjaajien ja asukkaiden välillä. Se toi huumoria ja naurua arkeen ja kasvatti tilannetajua. Vaikeistakin asioista voitiin puhua suoraan taiteen avulla ilman, että kenellekään jäi paha mieli.” PIIA POUTIAINEN, johtaja, Ruusuhaka

Prosessilähtöisen toimintamallin tavoitteena on:

- vahvistaa organisaatioiden yhteisöllisyyttä, yhteisten voimavarojen löytymistä ja toimivien yhteisöjen luomista
- yhdistää osallistavan ja soveltavan taiteen sekä hyvinvointialan työn toimintatapoja – ja käytäntöjä eri-ikäisten ja eri elämäntilanteissa olevien ihmisten parissa tehtävässä työssä
- tarjota henkilökunnalle uusia välineitä osallistavaan ryhmätyöskentelyyn
- mahdollistaa ja vahvistaa uusilla työmenetelmillä henkilökunnan ja asiakkaan kohtaamista arjessa
- luoda ja kehittää taiteen soveltavien muotojen ja hyvinvointialan synergiaetuja.

● Toimintamalli koostuu seuraavista osista

1. Jään murtaminen

Aivan aluksi kannattaa mahdollisuuksien mukaan vieraila yhteisössä ja tutustua sen jäseniin jututtamalla ja haastattelemalla. Tässä vaiheessa voidaan kartoittaa esimerkiksi tulevaan työskentelyyn liittyvät yhteisön toiveet ja tarpeet.

2. Työpajat henkilökunnan kanssa

Ennen asukkaiden työpajoja on prosessi hyvä aloittaa henkilökunnan työpajalla, jossa esitellään tulevaa toimintaa, kerrotaan sen tarkoituksesta ja kutsutaan henkilökunta mukaan suunnittelemaan sitä. Työpajassa voidaan lisäksi esitellä käytettäviä työskentelytapoja sekä tehdä toiminnallisia vuorovaikutusharjoitteita esimerkiksi draaman ja kuvan keinoin. Henkilökunnan kanssa voidaan tehdä esimerkiksi seuraavaa:

• AJATUKSET LAPULLE

Osallistujille annetaan paperilappuja (esimerkiksi tarralappuja) ja kynä ja heitä pyydetään miettimään, mitä itse kukin odottaa yhteiseltä työskentelyltä. Sanoja tai ajatuksia kirjoitetaan yksi / paperi.

• AJATUSTEN SUHDE TOISIIN

Piirissä: paperilaput, joihin on kirjoitettu ajatuksia, asetellaan vuorotellen lattialle niin, että ne ovat sijaintinsa ja asentonsa puolesta aina jossain suhteessa toisiin, lattialla jo oleviin ajatuksiin. Lappuja voi asettaa esimerkiksi kiinni toisiinsa tai hieman etäämmällä toisistaan. Samalla pohditaan, nouseeko ajatuksista esiin yhteisiä teemoja.

” VALMIIN yhteisön kanssa toimiessa roolit ovat jo valmiina. Taiteen toimijoina asukkaitten ja työntekijöitten rooleja on mahdollista muuttaa, kokeilla uutta ja saada spontaaniutta viriämään. Roolinvaihto draamassa ja prosessissa sinällään jo mahdollisti uudenlaisen näkökulman. Työntekijöiden mukaantulo tasavertaisina toimijoina ja innostajina taiteeseen yhdessä asukkaitten kanssa innosti myös muita. Roolit muuttuivatkin prosessin edetessä.” ANNE KARKKUNEN, Laurea AMK



- **ROOLINVAIHTO**

Osallistujat asettuvat esimerkiksi pareittain työntekijän ja asukkaan rooliin niin, että toinen esittää työntekijää ja toinen asukasta. Työntekijöitä esittävät asukkaille kysymyksiä: Mitä odotat työskentelyltä? Mikä siinä jännittää?

” OLIN hämmentynyt, kuinka monenlaisia puolia asukkaista tuli esiin.”
PIIA POUTIAINEN, johtaja, Ruusuhaka

Ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen työpajoja voi järjestää henkilökunnan kanssa pitkin prosessia luonteissa kohdissa. Työpajoissa voidaan käyttää samoja menetelmiä kuin asukkaidenkin työpajoissa.

- **3. Työpajat omaisten kanssa**

Ennen asukkaiden työpajoja kannattaa järjestää tapaaminen myös omaisten kanssa. Näin omaisetkin pääsevät tutustumaan toimintaan ja osallistumaan sen suunnitteluun. Työpajoja voidaan järjestää pitkin prosessia luonteissa kohdissa. Tapaamisissa voidaan käydä läpi samanlaisia asioita kuin henkilökunnan työpajoissa, mutta omaisten tarpeisiin räätälöitynä.

- **4. Yhteiset työpajat asukkaille, omaisille ja henkilökunnalle**

Kaikkien yhteisön jäsenten työpajoissa on tarkoituksena vahvistaa koko organisaation yhteisöllisyyttä. Niissä voidaan toimia samoilla työtavoilla kuin muissakin työpajoissa. Lisäksi voidaan pohtia esimerkiksi laitossyhteisön nykytilaa ja tulevaisuutta seuraavien harjoitusten avulla:

- **YHTEISÖN KARTTA**

Osallistujat voidaan esitellä toisilleen esimerkiksi niin, että ohjaaja hahmottelee huoneeseen Suomen kartan ja pyytää osallistujia

” MEHILÄISESSÄ asukkaiden taustalla on melkoisia tragedioita. Monilla ei ole tukenaan muita ihmisiä kuin hoitajat ja muut asukkaat. Halusimme antaa heille ryhmässä kokemuksen, etteivät he ole maailmassa yksin.”

ANNE KARKKUNEN, lehtori, Laurea AMK

seisomaan syntymäpaikkakuntansa kohdalla. Ohjaaja voi kysellä, minkälaisen moton tai matkaevään osallistujat ovat saaneet kotoa mukaansa. Ohjaaja voi mennä jonkun osallistujan luo ja kysyä: Missä nyt seisot? Kuka olet?

• RYHMÄSOSIOMETRIA

Valitaan jokin kriteeri tutkittavaksi, esimerkiksi vanhat tuttavuudet. Ohjaaja pyytää kaikkia laittamaan käden sen henkilön olalle, jonka on tuntenut ensimmäisenä paikallaolijoista (tarkoitus on valita joku muu kuin oma perheenjäsen). Ryhmäsosiometriä puretaan niin, että jokainen osallistuja vuorollaan irrottaa kätensä valitsemansa henkilön olkapäältä ja kertoo, missä ja milloin ensiksi tavattiin ja mitä siitä muistaa. Näin ryhmän jäsenille avautuvat ryhmäläisten suhteet toisiinsa.

• YHTEISÖN HISTORIA

Tehdään aikajana yhteisön historiasta. Jana voidaan muodostaa esimerkiksi sen pohjalta, kuka tuli taloon ensimmäiseksi, seuraavaksi, ja niin edelleen. Samalla voidaan jakaa muistoja. Aikajanan voi tehdä joko asettumalla jonoon tai piirtämällä.

• ROOLIRYPPÄÄT

Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä jakautumaan kolmeen ryhmään: omaisiin, työtekijöihin ja asukkaisiin. Ryhmäläisten pitää valita ensin itselleen vieras ryhmä, toisin sanoen: tarkoitus ei ole mennä siihen ryhmään johon oikeasti kuuluu (asukas asukkaitten ryhmään, jne). Tämän jälkeen ryhmiä pyydetään eläytymään hetki näihin rooleihin ja puhumaan siitä, mikä sillä hetkellä on tärkeää kyseisen roolin näkökulmasta. Osallistujat voivat myös kysyä rooliinsa eläytyen joltakin toiselta rooliryppäältä mieltä.



• ROOLEISTA KESKUSTELU

Tutkitaan yhteisön rooleja. Jokainen osapuoli kirjoittaa esimerkiksi fläppitaululle omat roolinsa yhteisössä. Keskustellaan näistä yhdessä. Miten omaiset ja työntekijät näkevät asukkaiden oikeudet ja velvollisuudet? Asukkaat voivat toimintakykynsä mukaisesti joko kirjoittaa tai kertoa omat näkökulmansa.

5. Työpajat asukkaiden kanssa

Asukkaiden työpajoissa voidaan käyttää joko Tarinamatto- tai Värähtelyä väreistä -työpajamalleja (katso sivut 30–40).

6. Yhteinen loppuhuipennus

Kun koko prosessi on käyty ryhmän kanssa läpi, voidaan työpajakokonaisuuden lopuksi järjestää vaikkapa loppujuhla tai -iltamat, jossa osallistujat pitävät taidenäyttelyn valmistamistaan töistä tai esittävät omaisille ja henkilökunnalle itse valmistamansa esityksen. Osallistujat saavat itse päättää, mitä haluavat kertoa. Teos voi muodostua vaikkapa jokaisen osallistujan omasta ”soolonu-

merosta” tai yhdessä valmistetuista kohtauksista, jotka käsittelevät omaa elämää ja valintoja sekä yhdessä koettua. Ohjaajan tehtävä on valita yhdessä asukkaiden kanssa kohtauksia, joista kootaan valmis esitys.

● **Minkälaista osaamista prosessilähtöisen toimintamallin toteuttaminen asukkaiden kanssa edellyttää?**

Työskentelyssä olisi hyvä olla kaksi ohjaajaa, joista toinen ohjeistaa työtävät ja toinen tarkkailee ja tukee ryhmää. Jos ryhmässä on henkilöitä, jotka tarvitsevat avustusta ja ohjausta esimerkiksi ymmärryksen ja liikkumisen suhteen, heillä olisi hyvä olla oma avustaja. Työpajojen sisältö riippuu aina ryhmäläisten toimintakyvystä ja tarpeista.

Sopiva työpari työskentelylle voisi olla esimerkiksi yhteisötaiteilija ja pedagogi. Värehtelyä väreistä -työpajamallin toteuttajalla olisi hyvä olla kuvallisen ilmaisun koulutus.

Ohjaajilla olisi hyvä olla kykyä hahmottaa:

- Prosessiluontoisuus: Mitkä ovat työskentelyn tavoitteet?
- Asiakslähtöisyyden tärkeys: Mitä asiakkaat tarvitsevat, haluavat? Miten yhteisistä sopimuksista huolehditaan?
- Ryhmässä toimimisen lainalaisuudet: Miten ryhmä rakennetaan? Miten toimintaa ryhmässä arvioidaan? Mihin puututaan, rajat?
- Miten tunteet ja esimerkiksi haavoittavat muistot otetaan huomioon: Mihin saakka ohjaaja virittää ja voi virittää tilanteen? Ammattilaisen oman osaamisen rajat.
- Toimiminen työyhteisössä ja organisaatiossa: Miten ohjaaja perustelee ryhmän toimintaa, omaa toimintaansa, selittää sen sisältöä ja tavoitteita henkilökunnalle, läheisille?
- Kommunikaatio: tarvitaan kykyä ottaa käyttöön muunlaisia kommunikaation keinoja kuin puhuttua kieltä.

● **Missä toimintamalla voidaan käyttää?**

Työpajamallit sopivat kaikille hyvinvointialan organisaatioille, joissa halutaan vahvistaa yhteisöllisyyttä ja pohtia yhteisölle ajankohtaisia ja tärkeitä kysymyksiä kuvallisen ja/ tai draamatyöskentelyn kautta.

● **Kohderyhmä?**

Työpajamallia voidaan käyttää kehitysvammaisten ja päihde- ja mielenterveyskuntoutujien ryhmien lisäksi soveltaen myös muihin yhteisöihin. Kohderyhmänä ovat asukkaat, henkilökunta ja omaiset. Kaikki osapuolet osallistuvat sekä toiminnan suunnitteluun että osaan työpajoista.

● **Hyödyt kohderyhmälle?**

- Vuorovaikutus lisääntyy henkilökunnan, läheisten ja asukkaiden kesken.
- Osallistujan voimavarat tuodaan esiin: aktiivinen toimijuus, subjektiivisuus, vahvuudet.
- Oman tahdon ilmaiseminen ja itseilmaisuus kehittyvät.
- Tuo vaihtelua asukkaiden ja hoitohenkilökunnan arkeen.
- Yhdessä tekeminen, yhteisöllisyys vahvistuu laitoksessa.
- Synnyttää vuorovaikutusta laitoksen ulkopuolisten ihmisten (ohjaajat) kanssa.
- Luottamus lisääntyy.
- Koti – hoivakoti, ryhmäkoti – voi olla paikka, missä voi yhdessä harrastaa, luoda ja toimia!



Tarinamatto-työpajamalli

● ● ● Tarinamatto-työpajamalli kehittää yhteisöllisyyttä draaman keinoin ottaen samalla huomioon asukkaiden henkilökohtaiset tarpeet. Työpajamalli pyrkii tukemaan hoivaorganisaation asiakkaitten kuulluksi tulemistä, kykyä tehdä valintoja itse, olla osa yhteisöä, jakaa kokemuksia sekä rohkeutta ilmaista itseään. Tarkoitus on myös herkistää työntekijöitä ja omaisia näkemään yhteisö ja asukkaat uudesta näkökulmasta ja tuoda yhteisöön mielekkäitä ja uusia voimavaroja.

Työpajamallin keskeinen osa on konkreettisesti matto, näyttämö, johon astuttaessa siirrytään tarinan maailmaan. Tärkeää on tarinan tilan (matto) ja ryhmän tilan (maton ympärillä) erottaminen toisistaan. Matolla ollessaan osallistujat elävöittävät yhteistä tarinaa, kun taas maton ulkopuolella ollessaan he voivat kommentoida ja keskustella näkemästään.

Työpajakertojen kulku

1. Ryhmäsopimus luomaan turvaa osallistujille

Ennen varsinaisen työskentelyn aloittamista luodaan ryhmäsopimus, jossa käydään läpi sellaisia asioita, jotka ryhmä kokee tärkeiksi turvallisen ilmapiirin luomiseksi. Ohjaaja tukee ryhmää sopimuksen tekemisessä. Sovitaan esimerkiksi:

- Saa olla sellainen kuin on.
- Kuunnellaan muita.
- Kännykät äänettömälle.
- Mukavat vaatteet ylle.
- Ei saa pilkata tai nauraa muille.

Koska työskentelyn tavoitteena on lähteä luomaan yhdessä tarinoita, on ryhmän kanssa hyvä keskustella myös siitä, millaisia tarinoita he haluaisivat kuulla. Halutaanko kuulla satuja? Tositarinoita? Tarinoita jostain tietystä aiheesta? Toiveita voidaan kirjata muistiin esimerkiksi isolle paperille.

2. Oman sisäisen maailman ja paikan hahmottaminen

• Rentoutusharjoitus

Jokainen osallistuja seisoo tai istuu haluamallaan paikalla. Silmät pidetään kiinni tai auki ja jokainen keskittyy omaan kehoon. Ohjaaja neuvoo osallistujia kiinnittämään huomiota erilaisiin asioihin omassa kehossa, kuten vireystilaan, hengitykseen, kehon osiin.

• Oman olon jakaminen

Silmät avataan ja jokainen vuorollaan jakaa oman olotilansa muille joko sanalla tai yksinkertaisella eleellä. Ohjaajan tehtävä tässä on tehdä ryhmälle yhteenvetoa näkemästään. Sanoja tai eleitä ei kuitenkaan lähdetä analysoimaan.

3. Ryhmän hahmottaminen ja oman olon/ itsen tekeminen näkyväksi muille

• Toista liike

Asetutaan piiriin ja vuorotellen osallistujat lähtevät tekemään liikettä, jota muut toistavat hetken aikaa. Tällainen liike voi olla esimerkiksi käsiin kurkottaminen ylös ja alas tai vaikkapa polvien koukistaminen ja suoristaminen.

• Yhteinen taulu

Osallistujat lähtevät vuorotellen maalaamaan yhteistä ”miimistä” taulua piirin keskelle. Pensselin voi upottaa hidastetusti näkymättömään maalipurkkiin ja maalata laajoin tai pienin liikkein, pehmein tai kovin liikkein. Ohjaaja voi auttaa tekemisen jakamista muille esittämällä kysymyksiä: Millaisen värin valitsit? Millaista taulua maalaat? Mitä siellä näkyy? Vuoro voidaan siirtää seuraavalle esimerkiksi katseella, osoittamalla, koskettamalla. Harjoituksen voi tehdä musiikin säestyksellä tai hiljaisuudessa.

• Tutkitaan ympäristöä

Piirissä olon jälkeen voidaan lähteä liikkumaan vapaasti tilassa. Seurataan toisten liikkumista. Ollaan uteliaita: mitä kaikkea tilassa näkyy, kuuluu, tuntuu – tilan pinnoille, materiaaleille, paikoille; kylmälle, kuumalle, pehmeälle. Voidaan kurkistaa muiden osallistujien, esineiden tai huonekalujen yli tai ali. Mitä vaikkapa tuolin alta löytyy?

• Virittäytyminen musiikin säestyksellä

Jos liikkuminen on osallistujille haastavaa, voidaan yhteiseen tunnelmaan virittäytyä kuuntelemalla musiikkia: swing, jazz, pop, rock, klassinen. Millaisesta musiikista ryhmäläiset pitävät? Mitä he haluaisivat kuunnella? Musiikin soidessa lähdetään tekemään eri kehonosilla pieniä liikkeitä ohjaajan ohjeistuksen mukaan.

• Mielekäs tekeminen

Kukin osallistuja ilmaisee vuorollaan miimisesti jonkin tekemisen mistä pitää tai mitä haluaisi tehdä. Muut toistavat liikkeen. Vuoro siirretään seuraavalle esimerkiksi katseella tai osoittamalla. Harjoitusta voidaan muuntaa niin, että näytetään esimerkiksi se, mitä tehtiin tänä aamuna tai mitä tehtiin edellisenä päivänä.

••• **HUOM:** Voi olla, että työskentelyn alkuvaiheessa tapaamiskertojen ohjelmaksi riittävät yllä mainitut ja niiden kaltaiset harjoitukset. Tutustuminen sekä psyykkisesti ja fyysisesti turvallisen ympäristön synnyttäminen saattavat viedä useita tapaamiskertoja. Turvallisuuden luomisessa voi auttaa esimerkiksi liikkuminen yhdessä ympäri asuinyksikköä niin sisällä kuin ulkonakin. Tapaamiskerroissa voidaan käyttää hyväksi mitä tahansa leikkejä ja pelejä, ja niitä voidaan tehdä ryhmässä tai pareittain.

Kun ryhmä on tutustunut yhteisiin työskentelytapoihin ja tuntee olonsa turvalliseksi, voidaan lähteä tutustumaan Tarinamattoon.

4. Tarinat näkyväksi Tarinamatton keinoin

Keskelle lattiaa asetetaan isokokoinen matto ja asetutaan sen ympärille. Keskustellaan yhdessä esimerkiksi siitä, mikä ryhmää mietityttää tällä hetkellä.

• Tarinamatton tankkaaminen

Ryhmän keskellä oleva matto voidaan yhdessä ”tankata”, jotta tarinamatto ”herää eloon”. Tällainen toistuva tarinankerrontahetken ke-

hystäminen selkeyttää ja rajaa toimintaa sekä lisää syntyvien tarinoiden merkityksellisyyttä. Ohjaajan avustuksella voidaan esimerkiksi ensin ihmetellä: Miten se voi taas olla tyhjä? Mihin se polttoaine kuuluu? Mistä polttoainetta saadaan lisää? Kaadetaan yhdessä miimisesti polttoainetta matolle ja todetaan: Nyt voi startata! Starttaaminen voi olla käsien taputtamista yhteen; se voi olla mikä tahansa ääni tai liike, jonka ryhmä katsoo hyväksi.

Ryhmä voi myös itse kehittää omanlaisensa tavan kehystää tarinankerronta. Tärkeintä on, että tämä toistuva rituaali on kaikille mielekäs.

• Tarinan synty patsain 1

Yksi osallistuja astuu matolle ja jähmettyy haluamaansa asentoon ikään kuin patsaaksi. Tämän jälkeen muut kuvailevat, mitä matolla näyttäisi tapahtuvan – kaikki ehdotukset hyväksytään. Kun ehdotuksia on annettu, muut voivat tarvittaessa vuoronperään siirtyä matolle tuodakseen tarinaan lisää elementtejä. Ohjaaja haastaa katsojia nimeämään maton tapahtumia.

• Tarinan synty patsain 2

Jos jollakulla ryhmästä on jo valmiiksi mielessä tarina, hän valitsee ryhmästä jonkun, jonka pyytää esittämään matolla ”patsaana” jotain tarinan elementtiä. Esimerkiksi jos osallistuja haluaisi kertoa tarinan siitä, miten paljon hän pitää lukemisesta, joku ryhmäläisistä siirtyy matolle ja näyttää miimisesti, miten tarinankertoja lukee kirjaa. Tarinankertoja pysyy maton ulkopuolella ja katselee ikään kuin itseään lukemassa matolla. Hän voi antaa patsaalle ohjeita, mitä tämän kuuluu seuraavaksi tehdä tai sanoa. Patsaan tehtävä on seurata ohjeita tarkasti ja tehdä niin kuin neuvotaan. Tarinankertoja voi myös kommentoida sitä, millainen tunnelma tarinassa on ja miltä tuntuu katsoa ”itseään” ulkopuolelta.



• Äänet ja ajatukset tarinassa

Kun Tarinamatolle syntynyt patsas on valmis, ohjaaja antaa jokaiselle matolla olijalle "puheenvuoron" esimerkiksi koskettamalla olkapäähän. Omalla vuorollaan matolla olijat alkavat tuottaa omaan rooliinsa liittyvää ääntä tai puhetta. Ohjaaja voi myös antaa vuoron jollekin maton ulkopuolella olevalle. Tällöin vuoron saanut saa kertoa millaisia ajatuksia matolla olevien hahmojen tai asioiden mielessä liikkuu.

• Tarinan kokoaminen

Kun Tarinamatolle syntyneeseen patsaaseen on saatu liitettyä ääniä ja ajatuksia, kootaan ne yhteen tarinaksi. Syntynyttä tarinaa voidaan läh-

teä tutkimaan yhdessä vapaasti improvisoiden, mutta tarina voidaan myös "pyyhkiä pois" ja synnyttää uusi tarina.

• Tarinan synty esinein tai kuvin

Jos liikkuminen on osallistujille haastavaa, voidaan tarinoita lähteä synnyttämään erilaisten esineiden ja kuvien avulla. Tällöin joku osallistujista asettaa tyhjälle matolle valitsemansa esineen (tai kuvan). Tämän jälkeen muut osallistujat vuorotellen sijoittavat valitsemansa esineen matolle suhteessa aiemmin siellä oleviin esineisiin. Ohjaaja voi auttaa osallistujia esineiden sijoittamisessa esittämällä kysymyksiä: Mihin kohtaan se sopii? Lähelle vai kauas? Millä tavoin? Eteen vai

taakse? Syntyneiden asetelmien pohjalta lähdetään rakentamaan yhdessä tarinoita.

- **Patsaasta liikkeelle**

Jos Tarinamatolle syntyneitä tarinaa halutaan lähteä tutkimaan lisää, voidaan siihen lisätä esimerkiksi liikettä. Tällöin kukin matolla olija vuorollaan tai yhdessä aloittaa rooliinsa sopivan liikkeen. Patsaaseen voi liittyä uusia elementtejä ja jotain voi myös poistua. Pikkuhiljaa liikkeestä voidaan lähteä viemään tarinaa eteenpäin improvisoidusti. Jos liikkuminen on osallistujille hankalaa, voivat omat avustajat tai hoitajat tai mahdollisuuksien mukaan työpajan ohjaaja ja parempikuntoiset osallistujat auttaa tekemällä jotain toisen puolesta.

- **Tarinatuoli**

Jos Tarinamatolla lähdetään tutkimaan jonkun osallistujan omaa tarinaa, otetaan käyttöön ”tarinatuoli”, jolle osallistuja istuu kertomaan tarinaansa. Tuoli voi olla oikea, mutta se voi olla myös näkymätön tuoli. Kertoja voi myös nousta tuolilta ja liittyä matolla syntyvään improvisoituu tarinaan. Tarinatuolin tarkoituksena on antaa tarinan kertojalle omistajuus omaan tarinaansa.

- **Tarinamaton pyyhkiminen**

Yhteisen seikkailun lopuksi tarina ”pyyhitään” matolta pois yhdessä sovituin elein ja uusi tarina voi alkaa.

5. Tapahtumien läpikäynti ja rooleista irtautuminen

- **Keskustelu tarinoista**

Tarinoiden jälkeen on tärkeää keskustella yhdessä ja ”ajatella ääneen”. Ohjaaja pyrkii ottamaan huomioon jokaisen osallistujan niin, että tämä palautuu tarinan rooleista nykyhetkeen. Ryhmän tarinoidessa voi syntyä monenlaisia uhkaaviakin teemoja, vaikkapa eksyminen tai vaaralliset tilanteet. Tällöin ohjaajan tehtävä on huolehtia siitä, että teemat käsitellään yhdessä huolella läpi. Ohjaaja voi tukea keskustelua esittämällä kysymyksiä: Onko tässä tarinassa jotain tuttua? Onko joku joskus eksynyt? Mikä on auttanut, jos on joskus eksynyt?

- **Mielikuvitusmatka turvapaikkaan**

Osallistujat voivat asettua tilassa haluamalleen paikalle sellaiseen asentoon, joka tuntuu hyvältä. Ohjaaja johdattaa osallistujat mielikuvitusmatkalle sellaiseen omaan paikkaan, jossa on hyvä ja mukava olla ja joka antaa voimaa. Missä olet? Mitä näet siellä? Mitä kuulet siellä? Mitä haistat siellä? Silmät voi pitää auki tai kiinni. Rauhallista taustamusiikkia.

6. Yhteinen lopetus merkitsemään tapaamiskerran päätöstä

- **Loppurituuali**

Asukkaat voivat yhdessä keksiä ryhmälle sopivan loppurituualin. Millainen olisi hyvä lopetus yhteiselle työskentelylle?

”RUUSUHAAN iltajuhlan esityksessä kietoutuivat jokaisen oma soolo, tärkeimmistä itse määritellystä, itsestä kertovasta asiasta, ja ryhmän tuottama kollektiivinen tarina. Teoksessa jokainen osallistuja tuli näkyväksi haluamallaan tavalla ja osaksi toisten tarinoita ryhmäkodissa. Teos kuvaa koettua prosessia yksilöllisesti ja yhteisöllisesti, päätökset tehtiin demokraattisesti asukkaiden kanssa ja asukkaat olivat päärooleissa. Taide hengitti arjessa ja arki hengitti taiteessa.” ANNE KARKKUNEN, Laurea AMK



Värähtelyä väreistä -työpajamalli

● ● ● Värähtelyä väreistä -työpajamallin lähtökohtana on tuottaa kuvallisen ilmaisun malli yhteisön käyttöön. Osallistujille tarjotaan matalakynnyksinen mahdollisuus kuvalliseen ja toiminnalliseen työskentelyyn. Tavoitteena on luoda ilmapiiri, jossa kaikenlainen kuvallinen tekeminen tai tekemättömyyskin on sallittua. Teoksia ja tuotoksia ei arvostella.

Työpajoissa voidaan käsitellä erilaisia teemoja, kuten muistoja, perhettä ja suhteita niissä. Keskittyminen värien käyttöön madaltaa kynnystä osallistua. Työmenetelminä ovat esimerkiksi maalaus, liiduilla piirtäminen, muovailu ja soveltavan teatterin harjoitukset. Mielikuvien herättelemiseksi voidaan käyttää monipuolisesti myös musiikkia ja erilaisia rentoutusharjoituksia.

Työpajakertojen kulku

- 1. Kuulumiset** – voidaan käyttää sanoja, värikortteja tai omaa kehoa.
- 2. Työskentelyyn orientoituminen** – musiikkia, liikettä, rentoutumista, äänen avausta, tarinoitua.
- 3. Kuvataidetyöskentelyä** – maalausta, liiduilla piirtämistä, savityöskentelyä jne.
- 4. Palautteen anto ohjaajilta osallistujille.**
- 5. Loppukeskustelu** – jokainen osallistuja saa lopuksi kertoa omasta olostaan ja kokemuksistaan.

Alla esimerkki kymmenen työpajakerran kokonaisuuden rakenteesta. Kuhunkin tapaamiskertaan on liitetty niihin sopivia harjoituksia. Harjoituksia voi keksiä lisää ja ehdotettuja harjoituksia voi täydentää.

● **Ensimmäinen kerta: Tutustuminen ryhmään ja työtapaan**

Tutustuminen ja työskentelyn aloittaminen mahdollisimman helpolla ja yksinkertaisella tavalla, joka antaa tilaa keskustelulle. Aluksi osallistujille kerrotaan tulevien työpajojen sisällöstä, luodaan yhteiset säännöt tulevalle työskentelylle ja tutustutaan toisiin.

• **Värikortit kollaasiksi**

Tilaan levitetään erivärisiä kortteja, joista jokainen osallistuja valitsee oman lempivärisä. Tämän jälkeen osallistuja valitsee sanan, joka kuvaa omaa lempiväriä. Seuraavaksi osallistujat valitsevat värikortin, jonka väristä ei pidä ja yhdistää siihen sanan. Väreistä keskustellaan yhdessä. *Mitä väri tuo sinulle mieleen? Mistä pidät siinä? Mikä väriässä häiritsee?* Tämän jälkeen tehdään värikorteista repimällä ja liimaamalla kollaasit.

Valmiit värikortit helpottavat valintojen tekemistä ja kollaasin tekeminen paperia repimällä onnistuu kaikilta.

Loppukeskustelu: Millaiselta työskentely tuntui?



● **Toinen kerta: Tutustuminen väriihin**

Jatketaan tutustumista ryhmään ja työtapaan, kerrataan värioppia.

• **Värikartta**

Tilaan levitetään erivärisiä kortteja. Jokainen osallistuja valitsee kaksi lempiväriään. Tämän jälkeen kortit asetellaan vuoronperään pöydälle niin, että samalla omista valinnoista kerrotaan muille ja niistä keskustellaan. *Miksi valitsit juuri nämä värit? Mistä pidät niissä? Mitä ne tuovat mieleen?* Omat kortit liitetään jo aiemmin asetettuihin kortteihin, jotka myös miellyttävät. Pikkuhiljaa syntyy värikartta, josta jokai-

sen lempivärit löytyvät. Karttaa tarkastellaan yhdessä ja siitä voidaan keskustella. *Miltä se näyttää? Puuttuuko siitä jotain? Miten sitä voisi jatkaa?*

• **Värioppi**

Värioppiin perehdytään niin, että jokainen laittaa vuorollaan ympyrään värikortin, ensin päävärit, sitten välivärit. Väreistä tehdään havaintoja ja niistä keskustellaan.

• Väreistä tarinaksi

Palataan aiemmin tehtyihin värikorttikollaaseihin (ks. Värikortit kollaasiksi). Työstetään pareittain kollaaseista lyhyet tarinat. Tarina voi alkaa esimerkiksi: ”Eräänä päivänä...” Parit kertovat tarinansa muille ja samalla esittelevät kollaasinsa.

Tarinan tuottaminen voi tuntua aluksi haasteelliselta ja siksi siihen tarvitaan ohjaajalta kannustamista ja mielikuvien syöttöä.

Loppukeskustelu: Millaiselta työskentely tuntui?

● Kolmas kerta: Kaksin käsin

Luodaan yhteinen käytäntö sille, miten keskustellaan omista kuulumisista. Samalla aktivoidaan molempia aivopuoliskoja piirtämällä molemmilla käsillä.

Ohjaaja voi aluksi levittää sivupöydälle kuvakortteja, joista jokainen käy valitsemassa kortin sen hetkisen olon mukaan. Jokainen kertoo valitsemastaan kortista ja esimerkiksi siitä millainen aamu oli ollut.

• Kaksin käsin

Jokaiselle kiinnitetään maalarinteipillä pöytään noin 50 x 70 sentin kokoinen paperi. Valitaan kaksi eriväristä liitua. Molemmilla käsillä piirretään paperille silmät kiinni tai katsoen suoraan eteenpäin. Piirrosjälki voi olla esimerkiksi hiljaista, kovaa, sahaavaa tai töpöttelevää. Olennaista on, että koko paperi täytetään viivoilla. Jäljestä tulee viivojen sekamelska. Valmista työtä katsellaan eri suunnilta ja valitaan mielenkiintoisia aukkoja, jotka väritetään kukin kolmella eri värillä. Aukkoja saa valita niin monta kuin ehtii ja haluaa. Kohdat leikataan paperista irti ja jätetään odottamaan seuraavaa kertaa.

Loppukeskustelu: Millaiselta työskentely tuntui?

● Neljäs kerta: Kehon herättelyä

Aloitetaan omien kuulumisten kertomisella. Tällä kerralla otetaan myös keho varovaisesti mukaan ja houkutellaan osallistujat maalaamisen pariin. Työskentelyn tavoitteena on auttaa osallistujia olemaan kehoillisesti läsnä. Maalaamista helpottaa valintojen rajaus ja edellisestä työstä leikattujen valmiiden kappaleiden käyttö mallina.

• Kehon kuulumiset

Kuulumiset voidaan jakaa kehoillisesti pareittain. Toinen tekee jonkin asennon, joka kertoo omasta senhetkisestä vireystilasta (väsynyt, energinen, jännittynyt) ja toinen katsoo. Työskentelyn viritykseksi voidaan käyttää musiikkia ja venyttelyä.

• Pienestä suurempaan

Kaksin käsin -harjoituksessa leikatut palat otetaan esille. Paloista valitaan esimerkiksi 2–3, tai niin monta kuin halutaan. Osallistujille teipataan isohko paperi pöytään ja jokainen valitsee kaksi eriväristä akvarellimaalia. Maalataan väreillä palojen esittämät kuviot suurennettuna, 50–100-kertaisina.

Loppukeskustelu: Mikä tuntui hyvältä? Mikä ei niin hyvältä?

● Viides kerta: Muotojen tutkimista

Tällä kerralla huomio kohdistetaan kehoillisuuteen ja siihen yhdistettyyn savityöskentelyyn. Lisäksi mukana on kosketuksen harjoittelua. Työskentely auttaa tulemaan enemmän kontaktiin oman kehon kanssa ja myös muiden ryhmäläisten kanssa. Saven työstäminen auttaa rentoutumaan ja keskittymään läsnäoloon.

• Kehon valokuvat

Muovaillaan pareista patsaita siten, että toinen asettaa toisen kehon erilaisiin asentoihin. Tämän jälkeen parit muodostavat nelikoita. Näissä ryhmissä he saavat keksiä erilaisia tilanteita, joista tekevät omilla kehoillaan ikään kuin valokuvia. Nämä kehon valokuvat voidaan esittää muulle ryhmälle.

• Savityöt sokkona

Jokaiselle jaetaan pala savea. Silmät suljettuina tai katse suoraan edessä annetaan käsien muovata savesta jotain ilman, että lopputuloksen tarvitsee esittää mitään. Voidaan työskennellä hiljaisuudessa tai taustamusiikin soidessa.

Loppukeskustelu: Minkälaista työtä oli tehdä? Mitä tästä kerrasta otan mukaani?

● Kuudes kerta: Valokuvista väreihin

Tavoitteena on luottamuksen lisääminen ryhmässä sekä omien kokemusten tavoittaminen ja tilan käyttäminen niiden kertomiseen. Omien kokemusten jakaminen muille lisää luottamusta. Kuvien käyttö herättää mielikuvitustarinoita ja omia muistoja. Isolle paperille maalaaminen helpottuu, kun valintoja rajataan.

• Tähänastisen tarkastelua

Asetellaan edellisillä kerroilla tehdyt työt seinille ja jokainen saa kertoa omasta työstään. *Miltä se tuntuu? Mikä siinä on hyvää tai miellyttävää?* Muut kommentoivat, miten työ vaikuttaa katsojana.

• Valokuvista väreihin, osa 1

Katsellaan yhdessä valokuvia valitusta teemasta, esimerkiksi värikkäitä ja lämpimiä kuvia Kreikasta. Jokainen valitsee mieleisensä kuvan ja kertoo muutamalla sanalla sen tunnelmasta. *Mitä siellä näkyy? Onko siellä lämmin vai kylmä? Onko valoisa vai pimeä? Kuuluuko sieltä ääniä?* Tämän jälkeen kuvasta valitaan väri, jonka haluaisi seuraavan työn pohjaksi, ja väri, jolla tehdään kuvioita pohjaan. Valitulla pohjavärillä pohjustetaan isohko paperi ja toisella värillä pohjustetaan pienempi paperi. Työtä jatketaan seuraavalla kerralla.

Loppukeskustelu: Miltä tuntui kertoa omista kokemuksista? Miltä isolle paperille maalaaminen tuntui?

● Seitsemäs kerta: Muistin haastamista ja väreistä runoilua

Tavoitteena on muistin virkistäminen ja toisen tarinaan asettuminen.

• Kuulumiset

Kuulumiset vaihdetaan pareittain; toinen pari kuuntelee, kun toinen kertoo, ja painaa kuulemansa mahdollisimman hyvin muistiin. Kuullut tarinat jaetaan koko ryhmälle omin sanoin.

• Keho tilassa

Liikutaan tilassa ja nimetään tilan esineitä ja huonekaluja. Tunnustellaan mielessä, millaisia materiaaleja ne ovat: kovia, pehmeitä, pyöreitä, karvaisia. Havaituista esineistä ja huonekaluista voidaan tehdä muotoja myös omalla keholla. Ohjaaja voi tuoda mukanaan erilaisia esineitä elävöittääkseen tilaa.

• Valokuvista väreihin, osa 2

Pohjamaalattuun paperiin leikellään tai revitään pienemmästä paperista muotoja ja pintoja ja liimataan ne kiinni. Työstä saa tulla esittävä tai se saa olla abstrakti. Paloja voidaan korostaa tai rajata korostusväreillä.

• Väreistä runoiksi

Edellisellä kerralla tehdyt työt asetetaan seinälle. Jokaisen työn viereen laitetaan tyhjä paperi, johon osallistujat kirjoittavat sanan, joka kuvasta tulee mieleen. Tämän jälkeen jokainen kirjoittaa saatujen sanojen pohjalta omasta työstään lyhyen runon.

Loppukeskustelu: Mitä tästä kerrasta otan mukaani?

● Kahdeksas kerta: Yhdessä luomista

Tavoitteena on yhteisen tarinan ja maalauksien luominen sekä ryhmän vuorovaikutuksen lujittaminen.

• Kiertävä kivi

Kuulumisia voidaan jakaa niin, että ryhmässä kiertää kivi kädestä käteen. Kun saa kiven omaan käteen, on vuoro jakaa omia kuulumisiaan. Kiertävää kiveä voidaan jatkaa tekemällä yhteinen tarina: se, jolla on



kivi, aloittaa lauseella, ja toinen jatkaa omalla lauseellaan. Pyritään kuljettamaan tarinaa eteenpäin niin, että siitä syntyy kokonaisuus.

• Vuoroin vieraissa

Asetetaan pöydät rinkiin. Jokaiselle teipataan eteen isohko paperi ja jokainen valitsee kolme väriä. Ensin maalataan omaan paperiin 5–10 minuutin ajan. Tämän jälkeen siirrytään oikealla istuvan paikalle ja maalataan toisen työtä noin viisi minuuttia. Tämän jälkeen siirrytään taas oikealla istuvan paikalle. Tätä jatketaan niin kauan, että jokainen on päässyt maalaamaan jokaisen paperille. Keskustellaan siitä millaista oli maalata toisen työhön. *Miltä se tuntui? Oliko se vaikeaa vai helppoa?*

Loppukeskustelu: Millaisen päivän tänään haluaisin?

● Yhdeksäs kerta: Viestien verkosto

Tällä kertaa annetaan maalausten elää ja vaikuttaa katsojaan. Tavoitteena on havahtuminen ja abstraktien asioiden sanallistaminen. Tavoitteena on myös yhteisen maalauksen mahdollistama yhteisöllinen kokemus.

Edellisen kerran Vuoroin vieraissa -työt asetellaan seinälle ja mietitään, millaista liikettä töissä on: *nopeaa, hidasta, sivulle, ylös, alas?* Voidaan miettiä esimerkiksi, millaiseen elokuvaan ne sopisivat mainokseksi.

• Viestien verkosto

Laitetaan kaikkien pöydät yhteen ja levitetään niille yksi iso paperi. Jokainen osallistuja valitsee paperilta kohdan, jonka ympäröi liidulla. Ympyrään maalataan ensin rajat ja sen jälkeen se täytetään väreillä. Kun ympyrä on maalattu, lähetetään viestejä toisille maalaamalla reittejä omasta ympyrästä muiden ympyröihin (viivoja, askeleita, töpötyksiä). Ei kuitenkaan mennä toisen ympyrän sisään. Keskustellaan yhteismaalauksesta. *Miltä sen tekeminen tuntui? Miltä tuntui saada viestejä toisilta?* Oma kohta leikataan paperista irti.

Loppukeskustelu: Minkä viestin otat mukaasi Viestien verkosto-harjoituksesta? Lisäksi on hyvä muistuttaa ryhmää siitä, että kyseessä on toiseksi viimeinen tapaamiskerta.

● **Kymmenes kerta: Yhteinen päätös**

Viimeisen tapaamiskerran tavoitteena on luoda yhteiselle työskentelylle hyvä lopetus ja antaa jäähyväiset. Lopetus sujuu hyvin, kun kaikilla on hyvin aikaa kertoa tuntemuksistaan. Jokainen voi kertoa kuulumisistaan ja siitä, miltä tuntuu olla lopettamassa yhteistä työskentelyä. Tämän jälkeen savi-työt maalataan ja kaikkien tapaamiskertojen aikana tehdyt työt asetetaan esille. Tässä voidaan käyttää esimerkiksi kehyksiä ja kauniita pöytäliinoja. Jokainen saa esitellä omat työnsä ja kertoa, miltä ne tuntuvat nyt.

● **Laput selässä**

Teipataan jokaisen selkään lappu, johon toiset kirjoittavat hyviä ja kannustavia sanoja.

● **Loppupiiri**

Ollaan piirissä. Jokainen saa vuorollaan kuvainnollisesti ottaa piirin keskeltä jotain, jonka haluaa yhteisestä työskentelystä viedä mukanaan ja jättää piirin keskelle jotain, mitä ei halua viedä mukanaan.

Lopuksi pakataan työt mukaan vietäväksi, pidetään loppukeskustelu. Kakkua ja kahvia!

Käytännön kokemuksia

● **TILA JA MATERIAALIT**

Työskentelytilan tulisi olla rauhallinen. Tarvittaessa tilassa tulisi olla äänentoistolaitteet.

Tarinamatossa liikkumiseen tarvitaan jonkin verran tilaa, joten olisi hyvä, jos huonekalut saa työpajan ajaksi syrjään. Tilassa olisi hyvä olla noin 2m x 2m -kokoinen tukeva matto, jota voidaan käyttää Tarinamattona.

Värähtelyä väreistä taas edellyttää, että jokaiselle osallistujalle on tuoli, riittävästi pöytätilaa sekä hyvä yleisvalaistus. Vesipiste olisi hyvä olla lähetyvillä. Lisäksi tulee olla tilaa tehdä soveltavan teatterin harjoituksia. Jokaista tapaamiskertaa varten tulee varata riittävästi materiaaleja: värikortteja (esimerkiksi erivärisiä kartonkiarkkeja), piirustuspaperia, saksia, maalarinteippiä, liituja, siveltimiä, akvarellimaaleja, savea. Materiaalien helppokäyttöisyyteen ja laadukkuuteen kannattaa kiinnittää huomiota.

” TARINAMATOSSA suunnittelin oman teatteriesitykseni. Tein sellaisen elämäankaarijutun, jossa käytiin läpi muutoksia, joita elämässäni on ollut. Siinä oli lapsuus, nuoruus, aikuisuus. Se kertoi itsenäistymisestä, irrottautumisesta kodista.

Valon juhlassa kaikki nauroivat, kun kerroin elämästäni hauskein sanakääntein. Äiti oli aivan ihmeissään ja sanoi, ettei hän tiennyt, että osaan kertoa niin hauskaasti.” Asukas, Ruusuhaka

● AIKATAULU

Prosessilähtöisen toimintamallin toteuttamiselle suositellaan vähintään vuoden kestävästä jaksosta, jotta luottamus ja ryhmän turvallisuus voisivat rakentua. Myös yhteisöllisyyden kehittyminen vaatii aikaa, samoin luovan työskentelytavan sisäistäminen sekä vakiinnuttaminen. Tapaamisia olisi hyvä olla kerran viikossa. Niiden kesto voi vaihdella tunnista kahteen tuntiin. Lisäksi täytyy varata aikaa tilan valmisteluun ja siivoukseen. Aikataulussa täytyy ottaa huomioon, että osallistujat eivät välttämättä voi rajallisen toimintakykynsä vuoksi esimerkiksi auttaa siivouksessa. On otettava myös huomioon, että kohde-ryhmän toimintakyvystä riippuen ryhmän saapuminen työpajaan voi toisinaan kestää kauan.

● TIEDOTUS

Jokaisen ryhmätapaamisen jälkeen tehdään esimerkiksi laitoksen ilmoitustaululle tai toimistoon tiivistelmä, jossa muuttamalla lauseella kerrotaan toiminnan sisältö ja kommentit sekä muistutetaan seuraavasta tapaamiskerrasta. Kirjeitä omaisil-

le ja työntekijöille kannattaa tehdä varsinkin siirtymävaiheissa: toiminnan alkaessa, lomille lähettäessä, aikataulumuutoksissa, sisällön ja toiminnan tiedottamisessa, erityishetkissä, kuten loppujuhlan valmistamisessa.

● RAPORTOINTI

Raportointi on erittäin tärkeää! Se auttaa viestimään toiminnan sisältöjä ja merkitystä sekä havaittuja vaikutuksia ostajalle. Muistiinpanot auttavat seuraavien työpajojen suunnittelussa sekä kohde-ryhmän tuntemisessa. Raportoi jokainen työpajakokonaisuus yhteistyön jälkeen: Mitä tehtiin? Kenen kanssa? Mihin pyrittiin? Mitä saavutettiin? Pyydä yhteistyön päätteeksi palautetta sekä osallistujilta, henkilökunnalta että omaisilta: Mikä oli hyvää? Mitä olisitte tehneet toisin?



MOTIVOITUMATTOMUUS ja ahdistus ovat elämässä jatkuvia kumppaneita. Ne luovat ohjaajille haasteita. Toisaalta meitä helpottivat avoimuus, ennako-oletuksista vapaa toiminta ja neutraali asenne diagnooseja kohtaan – tosin emme koskaan niitä kysyneetkään. Jos sanottiin, että joku on ”skitsofreeninen” eikä se meille koskaan näyttäytynyt, emme sitä juuri miettineet. Emme olleet jonkin kategorisoinnin vankeja, vaan ajattelimme lähinnä sitä, mikä toimii. Ohjausraami oli väljä, jolloin soveltaminen oli aina mahdollista, eikä asiakkaalle tullut tunnetta osaamattomuudesta, vaan osaamisesta ja kuulumisesta joukkoon.” ANNE KARKKUNEN, Laurea AMK

Kokemuksia Kielorinteestä

● MITÄ TOTEUTUSORGANISAATIOSSA PITÄISI OTTAA HUOMIOON?

Toiminnan onnistumisen kannalta on erittäin tärkeää, että organisaation henkilökunta on läsnä sekä suunnitteluvaiheessa että itse työpajoissa. Päihdekuntoutujat ja mielen-terveyspotilaat tarvitsevat usein apua vaihtelevasti, ja tutut henkilökunnan edustajat mahdollistavat sen, että työpajan ohjaaja voi keskittyä taidetoimintaan osallistujien kanssa. Olisi hyvä, että henkilökunnan edustaja osallistuu yhtenä ryhmäläisenä muiden joukossa työpajaan pysyen samalla valppaana auttamaan tilanteen sitä vaatiessa.

On myös tärkeää pitää säännöllisesti palavereja työpajan ohjaajien ja hoitohenkilökunnan esimiesten kesken, jotta kaikkien kokemukset tulevat kuulluiksi ja toimintaa voidaan jatkuvasti kehittää vastaamaan sekä hoitolaitoksen että asiakkaiden tarpeita.

Työpajan ohjaajien kannattaakin alusta alkaen pitää kiinni yhteisistä sopimuksista, jotka määritellään ennen työ-

pajatoiminnan aloittamista henkilökunnan ja osallistujien kanssa.

● NEUVOJA KOHDERYHMÄN KANSSA TYÖSKENTELYYN

Pitkään sairastaneilla mielenterveys- ja päihdekuntoutujilla on usein myös muistihäiriöitä. Olemassa olevien taitojen harjoittaminen on merkittävässä roolissa kaikenlaista toimintaa suunniteltaessa. Keskeistä on asukkaan voimavarojen esiin tuominen ja toiminnallisuuteen kannustaminen. Mielenterveyskuntoutujien yksiköissä tavoitteena on, että ympäristö sekä aikaan ja paikkaan orientoituminen ja selkeä päivärytmi lisäävät asukkaiden turvallisuuden tunnetta. Työpajatoiminta täytyykin suunnitella aina hyvin säännölliseksi.

On tärkeää, että ryhmän ohjaajat perehtyvät ennen työpajatoiminnan aloittamista osallistujien elämäntilanteeseen ja mahdollisesti sairauteen sekä tutustuvat itse osallistujiin. Tähän kannattaa varata runsaasti aikaa. Osallistujien tilanteen hyvä tunteminen mahdollistaa toiminnan suunnittelun niin, että kaikki pääsevät osallistumaan kykyjensä mukaan.

”ALUSSA työtapanä oli rohkeus mennä asukkaan huoneeseen, kohdata nukkuva, torkkuva ihminen ja esitellä itsensä uudestaan ja uudestaan. Tai tupakkahuoneeseen, keskelle harmaata savua, jossa ihmiset istuivat omissa nurkissaan hiljaa, kyristyneinä lattioilla olevien tuhkakuppien puoleen. Houkutella mukaan, puhua ja istua vieressä. Olla avoin ja oma itsensä. Toiseksi työtavaksi tuli sitkeys ja usko toimimiseen ja ryhmän voimaan.” ANNE KARKKUNEN, Laurea AMK

Ohjaajan täytyy varautua siihen, että ryhmän keskinäisen luottamuksen synnyttäminen voi viedä paljon aikaa. Laitoksessa eläville päihde- ja mielenterveyskuntoutujille päivärutiinista poikkeavat käytännöt saattavat osoittautua vaikeiksi ja niihin tottuminen vie oman aikansa. Työskentely vaatii ohjaajalta myös kykyä hallita nopeasti muuttuvia tilanteita (aggressio, mielialojen vaihtelu, itkukohtaukset, nauru, passiivisuus).

Kokemuksia Ruusuhaasta

● MITÄ TOTEUTUSORGANISAATIOSSA PITÄISI OTTAA HUOMIOON?

On ensiarvoisen tärkeää, että henkilökunnan edustajat osallistuvat suunnittelun lisäksi myös itse taidetoimintaan. Kehitysvammaisten kanssa työskenneltäessä paikalla on oltava henkilö, joka osaa tarpeen vaatiessa huolehtia osallistujien terveydentilasta ja tietää miten toimitaan niin, että ryhmän työskentely ei kärsi yllättävistä tilanteista.

Kun asiakkaat ovat aikuisia, mutta tarvitsevat erityistä tukea päivittäisiin toimintoihin, voivat siteet omiin vanhempiin olla erittäin vahvat. Ryhmäkodin työntekijät ovat pääasialliset asukkaiden opastajat, mutta vanhemmat saattavat vierailta ryhmäkodissa päivittäin. Siksi on tärkeää tiedottaa ja luoda yhteistyömalli niin työntekijöiden kuin omaistenkin kesken.

● NEUVOJA KOHDERYHMÄN KANSSA TYÖSKENTELYYN

Kehitysvammaisten kanssa toimiessa täytyy varata ennen varsinaisten työpajojen alkua runsaasti aikaa ryhmän ominaisuuksien kartoittamiseen. On tärkeää perehtyä esimerkiksi ryhmän jäsenten tapaan kommunikoida keskenään. Mitä enemmän käytetään puhetta, sitä todennäköisempää on, että joku ryhmästä jää ulkopuoliseksi toiminnasta. Liikkeen ja keholliseen työskentelyyn perustuvat harjoitukset voivatkin olla tasa-arvoisempi tapa saada ryhmä toimimaan yhdessä.

”TARINOINTI, kortit, patsaat matolla, pienet improvisaatiot osoittivat, että taideryhmä vaikkapa draaman keinoin on mahdollinen hoitolaitoksessa. Se vaatii sitkeyttä ja taas sitkeyttä. Vaatimuksen sitkeydestä ymmärtää vasta, kun ymmärtää, mitä näille ihmisille on ehkä tapahtunut: siinä mielessä jonkin verran tietoa ja ymmärrystä mielenterveyskuntoutujien maailmasta pitää olla. Heidän elämässään ei ehkä ole koskaan ollut ketään, joka olisi ollut heistä kiinnostunut aina uudestaan ja uudestaan sekä sitoutunut juuri häneen.” ANNE KARKKUNEN, Laurea AMK

MUISTITAU LU

tuettua valokuvausta ja soveltavaa teatteria muistisairaille ikäihmisille

● TOTEUTTAJA Kulttuuriosuuskunta Kiito

Kulttuuriosuuskunta Kiito on yritys, joka käyttää taidelähtöisiä menetelmiä ihmisten hyvinvoinnin tukemiseen, työyhteisöjen ja muiden organisaatioiden kehittämiseen sekä yhteisölliseen ja voimauttavaan toimintaan.

- www.kiito.fi

● PILOTTI

Kulttuuriosuuskunta Kiito pilotoi Muistitaulu-toimintamalliaan kahdessa dementiahoitokodissa. Muistisairaattasi asiakkaat osallistuivat yli puolen vuoden ajan viikoittaiseen soveltavan taiteen toimintaan ja laativat itselleen tärkeitä asioista omaa sisäistä elämäänsä kuvaavat muistitaulut. Ryhmiä oli kaksi, joissa toisessa oli 3–5 osallistujaa ja toisessa 5–6. Välillä ryhmät toimivat myös yhdessä. Osallistujat olivat 68–96-vuotiaita.

Pekkala-koti ja Annala-koti ovat Sopimusvuori Oy:n Tampereella ylläpitämiä dementiahoitokoteja, jotka tarjoavat ympärivuorokautista tehostettua palveluasumista muistisairaille henkilöille.



Muistitaulu

RIKU LAAKKONEN, SUSANNA LYLY JA ARTTU HAAPALAINEN / Kulttuuriosuuskunta Kiito

Toimintamalli

●●● Muistitaulun tavoitteena on tuoda valokuvaus ja soveltavan teatterin menetelmät osaksi muistisairaiden kohtaamisessa käytettyä validaatiomenetelmää.

Validaatioajattelu tarkoittaa sitä, että koska muistisairas ei tunnista nykyistä elinpiiriään eikä ympärillä olevia henkilöitä, vaan siirtää nykytapahtumat omiin muistoihinsa, hoitolaitoksen työntekijä kohtaa muistisairaana tämän omissa muistoissa ja hyödyntää tietoja muistisairaana aikaisemmista elämänvaiheista. Varhaiset hyvät muistot ovat voimavara, jota voidaan tukea toimin-

nallisilla keinoilla. Tavoitteena on, että muistisairas saa elämänsä loppuun asti kokea elämän merkitykselliseksi ja elää omana itsenään.

Muistitaulussa hyödynnetään sekä tuettua valokuvausta että soveltavaa teatteria ja näitä molempia yhdistäviä osallistavan taiteen menetelmiä. Ensin muistisairaille työpajatoimintaan osallistujille opetetaan digikameran käytön perusteet. Tämän jälkeen he valokuvaavat itselleen tärkeitä asioista tai paikoista ”muistitaulun” yhdessä työntekijöiden kanssa. Taulujen valmistuttua asiak-



JOTAKIN kertoo varmaan se, että asukkaat tulevat hyvälle tuulelle, toimintakyky pysyy yllä ja arki sujuu paremmin. Eri asia on, riittääkö se päättäjille.” RIKU LAAKKONEN ja

SUSANNA LYLY, Kulttuuriosuuskunta Kiito

kaat käsittelevät näitä asioiden ja paikkojen synnyttämiä muistoja ja tunteita soveltavan teatterin osallistavien menetelmien avulla.

Tärkeimmät toiminnassa koetut muistot, tunteet ja tunnelmat kirjataan osaksi muistitaulua. Näin syntyy ihmisen sisäistä elämää kuvaava kollaasimainen muistitaulu, joka voidaan asettaa esille esimerkiksi henkilön omaan huoneeseen ja jota voidaan käyttää projektin päätyttyä apuna asiakkaan ja hänen omaistensa sekä ohjaajan kohtaamisissa.

● **Mitä osaamista toimintamallin käyttö edellyttää?**

Muistitaulun ohjaajan olisi hyvä olla laaja-alaisesti ajatteleva ja kokenut soveltavan taiteen ammattilainen tai ryhmä. Ohjaajalla tulisi olla kokemusta haastavien kohderyhmien kanssa työskentelystä.

Optimitilanteessa ryhmällä olisi kolme ohjaajaa. Yksi hallitsee valokuvauksen, ja vähintään yksi soveltavan teatterin tekemisen. Suunnittelu, toteutus, toiminnan raportointi ja yhteistyötahtojen kanssa neuvottelemisen olisi kolmannen jäsenen vastuulla.

Muistitaulu on mahdollista toteuttaa myös niin, että hoitolaitoksen henkilökunta koulutetaan käyttämään valokuvausta ja draamamenetelmiä osana omaa työtään.

● **Missä toimintamallia voidaan käyttää?**

Muistitaulua voidaan hyödyntää monenlaisissa organisaatioissa. Muistisairaiden hoitokodit, laitokset ja palvelutalot ovat luontevia paikkoja. Mallia voidaan helposti soveltaa myös ei-muistisairaille ikäihmisille palveluja tarjoavissa organisaatioissa, kuten päiväkeskuksissa ja muissa virkistystä ja toimintaa ikäihmisille tarjoavissa organisaatioissa.

● **Kohderyhmä?**

Muistitaulu on alun perin kehitetty muistisairaiden hoidon tueksi, mutta se toimii hyvin myös ei-muistisairaille ikäihmisille muistin apuna ja säilyttäjänä sekä yleisemminkin elämää aktivoivana tekijänä.

● **Hyödyt kohderyhmälle?**

Muistitaulu

- voimaannuttaa muistisairaita ja vahvistaa heidän minuuttaan ja omanarvontuntoaan
- saa aikaan myönteisiä kokemuksia ja vaikutuksia moniaistisella ja monitaiteellisella toiminnalla
- kehittää uusia työkaluja muistisairaiden hoidon tueksi
- luo uusia toimintamalleja omaisten ja muistisairaana vuorovaikutukseen.



ALUSSA moni sanoi valokuvaamisesta ja teatteriharjoitteista, ettei osaa tai on liian vanha tällaiseen. Epäilijöidenkin innostus nousi kuitenkin vähitellen. Jotkut tulivat ryhmään, mutta eivät halunneet tehdä muuta kuin kuunnella. Sekin oli mahdollista.” RIKU LAAKKONEN ja SUSANNA LYLTY, Kulttuuriosuuskunta Kiito



Työpajakertojen kulku

Jokaisen Muistitaulu-työpajan kannattaa noudattaa samaa kaavaa:

- 1) Aluksi toistuvat alkurituaalit (ks. alkulämmittely).
- 2) Siirtyminen varsinaiseen toimintaan, joka liittyy joko valokuvaan tai soveltavaan teatteriin.
- 3) Loppurituaalit, joissa käydään läpi tapaamisen herättämät tunte-mukset.

Toiminnan pitkä kaari kannattaa jakaa seuraaviin osiin:

- a) Tutustumisvaihe: tutustutaan työskentelytapoihin ja toisiin.
- b) Tottumisvaihe: totutaan kameraan ja kuvattavana olemiseen, teatteriharjoituksiin ja ohjaajiin.
- c) Toteutusvaihe: käytetään opittuja työskentelytapoja yhteisen tavoitteen mukaisesti, laaditaan materiaalia muistitauluja varten (mahdolliset valokuvausretket).
- d) Muistitaulujen kokoamisvaihe: asukas itse valitsee ja sommittelee haluamansa kuvat taiteelliseksi kokonaisuudeksi.
- e) Esillelittämisvaihe: suunnitellaan yhdessä, miten muistitaulut esitellään läheisille ja omaisille.

” ASIAKKAIDEN aktivoituminen ja voimaantuminen vähentävät myös yksinäisyyttä. Ja toisinpäin: yhteisöllisyys lisää toimintakykyä ja pienentää terveyspalveluiden tarvetta. Kun mielen asiat ovat kunnossa, paranee myös fyysinen suoritus.” INKERI RUUSKANEN, toiminnanjohtaja, Sopimusvuori Oy

f) Lopettamisvaihe: käydään läpi projektin synnyttämät tuntemukset ja saatetaan ryhmäprosessi loppuun.

Esimerkkejä alkulämmittelystä alkurituaalina:

- Istutaan tuoleilla ja nostellaan käsiä vuoron perään kurotellen ylös. Puristellaan käsiä nyrkkiin ja auki. Lasketaan kädet polvien päälle ja rummutetaan sormilla polvia. Laitetaan kämmenet polvien päälle ja vielä pari kertaa nyrkkiin ja auki.
- Puristetaan kasvolihaksilla naama mahdollisimman rusinaksi ja sitten toiseen suuntaan mahdollisimman isoksi auringoksi. Harjoite lämmittää ja aktivoi kasvolihaksia.
- Naurujooga ja valituskuoro: nauretaan ensin ”mekaanisesti” he, ha, ho, hu, hi, hä, hy tai hö, tämän jälkeen voitotellaan ja valitellaan kuorossa.

Esimerkkejä harjoituksista

Pari harjoitusta per tapaamiskerta riittää. Harjoitukset voi valita tilanteen mukaan ja ne voivat olla esimerkiksi seuraavanlaisia:

● **Soveltavan teatterin menetelmät**

• Nosta esine!

Kuvitellaan ringin keskelle kaikki maailman esineet, ja kukin vuorollaan nostaa yhden esineen, kertoo siitä ja näyttää muille, miten sitä käytetään. Tämän jälkeen kaikki käyttävät esinettä pantomiimisesti yhtä aikaa. Samalla synnytetään pieni improvisoitu kohtaus, jossa esinettä käytetään.

• Patsas-tekniikka / Still-kuvat

Osallistujat asettuvat haluamaansa asentoon ja jäähmettyvät paikoilleen. Tämä toimii Muistitaulussa hyvin, koska siinä luodaan yhdes- sä liikkumattomia patsaita/kuvia. Ryhmästä saa helposti kiinnostavia valokuvia. Patsaiden avulla voidaan rakentaa erilaisia maisemia ja konkretisoida muistoja. Ohjaaja innostaa, esittää kysymyksiä ja hakee ryhmältä niihin vastauksia.

• Hatut

Ohjaaja tuo mukanaan hattuja, joista osallistujat saavat valita mieleisensä ja ottaa sitten patsasasennon hattu päässään. Harjoituksessa lähestytään jo hieman roolin rakentamista puvustuksen avulla. Päässä oleva hattu tarjoaa mahdollisuuden hetken aikaa olla joku muu tai palata siihen aikaan, jolloin käytti hattua – mahdollisesti samantyyppistä, joka nyt on päässä.

• Vanhat esineet

Ohjaaja tuo tapaamisiin vanhoja esineitä, joiden käyttötarkoituksia kysellään osallistujilta. Yhdessä voidaan tehdä esineisiin liittyviä liikkeitä. Näin esine ikään kuin aktivoi käyttäjänsä.

• Sadutus

Yhdessä otettujen valokuvien katseluvaiheessa voidaan käyttää apuna sadutusta, jossa osallistuja kertoo valokuvasta omin sanoin. Ohjaaja kirjaa kertomuksen ja lukee sen osallistujalle ääneen. Lukeminen auttaa osallistujaa muistamaan asiasta lisää ja muistelusta saadaan yksityiskohtaisempaa.

• Ottaa – Antaa

Ideana on se, ettei puhuta mitään, vaan kehonkieli saa välittää kaiken tarvittavan tiedon. Ollaan pareittain ja istutaan vastatusten. Vuoron perään osallistujat antavat toiselle jonkin oman muistonsa ja pari ottaa sen vastaan. Ottamiseen ja antamiseen kuuluu konkreettinen liike. Puhua ei saa.

• Piirrä kasvot ilmaan

Pari istuu vastakkain. Vuoronperään kumpikin tarkkailee ja havainnoi toista hiljaisuuden vallitessa. Tämän jälkeen vuorotellen piirretään parin kasvot ilmaan, muutaman sentin päähän piirrettävän kasvoista. Maalataan syntynyt piirustus.

• Muistelumatka

Lähdetään kuvitteelliselle muistelumatkalle kohteeseen, jossa osallistuja on käynyt. Osallistuja kertoo, mitä kohteesta muistaa. Tämän jälkeen lähdetään hetkeksi kaikki matkalle tuohon kohteeseen improvisoiden yhdessä. Lopuksi lähetetään vielä postikortti kotiin: mietitään, millainen kortti kohteesta voisi olla osuva, laaditaan valitusta aiheesta kuva patsastekniikalla ja valokuvataan se.



Kuvasta draamaan / Draamasta kuvaan

Kuvat toimivat myös linkkeinä muistoihin. Esimerkiksi talvisista kuvista voivat osallistujille tulla mieleen lapsuuden talvet ja talviset touhut. Muistot voidaan toteuttaa erilaisina draamaharjoitteina, esimerkiksi patsaina. Voi myös edetä toisinpäin: tehdään yhdessä osallistujien muistoihin liittyen patsaita, jotka ikuistetaan osallistujien ottamiin valokuviin.

● Tuetun valokuvauksen menetelmät

• Valokuvaamiseen tutustuminen

Valokuvaamisen opettelemisessa kannattaa edetä pienin askelin. Aluksi ajatus valokuvaamisesta saattaa tuntua osallistujista pelottavalta. ”En minä osaa, en ole koskaan valokuvannut, ei tule mitään! “. Hyvä keino kamerapelon voittamiseksi on lähteä osallistujien kanssa yhdessä ulos etsimään kauniita ja kiinnostavia paikkoja kuvattavaksi. Valokuvat otetaan tuetusti. Osallistuja päättää, mitä haluaa kuvata. Tämän jälkeen ohjaaja rajaa kuvan hänen kanssaan. Tässä on hyvä käyttää apuna jalustaa, jotta kamera ei pääse heilumaan. Osallistuja saa painaa laukaisunappia siinä vaiheessa, kun hän on tyytyväinen kuvaan kameran näytössä. Valokuvista tulostetaan A4-kokoiset väriprintit ja niihin tutustutaan yhdessä.

”OLIN yllättänyt, kun kuulin, että dementoituneiden asukkaiden on tarkoitus ottaa kuvia digikameralla. Ajattelin, että mitähän siitä tulee, eiväthän kaikki edes tiedä, mikä digikamera on. Meillä on vieläpä aika haasteellisia asukkaita. Monet eivät muista välttämättä, mitä tehtiin puoli tuntia sitten. Ennakkoluuloni karisivat, kun näin, että jälkeä syntyy. En tiedä, miten vetäjät pystyivät opettamaan asukkaita käsittelemään kameraa.” JOHANNA LEPPÄNEN, lähihoitaja, Sopimusvuori Oy, Annala-koti

• Valokuvaamiseen tottuminen

Valokuvaamiseen voidaan totutella esimerkiksi vaihtuvien teemojen avulla. Yhdessä etsitään kuvattavaksi vaikkapa tietyn värisiä tai tietyn muotoisia asioita. Mukaan voi ottaa myös tunnetiloja, kuten iloa, surua. Tunnetiloja voidaan tuoda esille soveltavan draaman menetelmin, esimerkiksi ilmeiden tai käsien avulla.

Valokuvaustilannetta voidaan elävöittää ja syventää käyttämällä soveltavasta teatterista tuttuja ryhmää keskusteluttavia harjoitteita. Toiminta pysyy silloin koko ryhmälle mielenkiintoisempana – ei tarvitse vain odotella ja katsella, kun toinen osallistuja kuvaa.

• Valokuvien nimeäminen

Nimien keksiminen valokuville on harjoituksena sekä hauska että aktiivista. Kuvat voivat olla asukkaan ottamia uusia tai vanhoja tai lehdistä leikattuja kuvia.

• Retki valokuvaamaan osallistujan kiinnostuksen kohdetta

Osallistujille tärkeitä asioita ja heidän kiinnostuksensa kohteita kannattaa kartoittaa mahdollisimman laajasti jo ennen varsinaisen työpäivän alkua, esimerkiksi keskustelemalla omaisten ja hoitohenkilökunnan kanssa. Jos osallistujan kunto ja henkilöstöresurssit sallivat, on kuvausretki hoitokodin ulkopuolelle hyvä tapa löytää mielekkäitä muistoja ja kuvauskohteita. Retken voidaan tehdä johonkin osallistujalle mieluiseen paikkaan tai paikkaan, jonne hän on aina toivonut pääsevänsä.

● Muistitaulujen valmistaminen

Ideana on, että jokainen askartele valitsemistaan kuvista kollaasinomaisen taulun.

Muistitauluja voidaan alkaa valmistaa jo muutaman tapaamiskerran jälkeen. Ohjaaja käy osallistujien kanssa läpi tärkeitä muistoja, asioita ja ihmisiä heidän elämänsä varrelta. Vanhat valokuvat auttavat tässä. Valokuva herättää väijäämättä tunteita katsojassaan, ja sen avulla voidaan myös avata tie henkilöhistoriaan ja tunteisiin, joita on nykyhetkessä vaikea tavoittaa.

Osallistajat voivat olla hyvinkin aktiivisesti mukana muistitaulujen tekemisessä. He voivat maalata pohjapahvit ja osallistua niiden leikkaamiseen ja kiinnittämiseen. He saavat myös itse valita valokuvat lopullisiin tauluihin.

Ohjaaja kuvaa muistitauluja varten osallistujien vanhoja valokuvia albumeista tai irtokuvista. Näistä kuvista teetetään kopiot ja kuvakollaasi rakennetaan käyttäen sekä uusia että vanhoja kuvia. Osallistajat voivat tehdä myös tekstit valokuviin.



” HENKILÖKUNTAA tulisi kouluttaa, jotta he näkevät projektien hyödyt omassa työssään. Koulutuksessa tulee innostaa luovuuteen. Vaikka työ on raskasta, tilaa on oltava myös irrottelulle. Hoitajat ovat projektien eteenpäin viemisessä avainasemassa, sillä he tuntevat asiakkaat parhaiten ja tietävät heidän erityistarpeensa.” INKERI RUUSKANEN, toiminnanjohtaja, Sopimusvuori Oy



● TILA JA MATERIAALIT

Muistisairaiden kanssa toiminta on järkevää järjestää heidän asuinpaikassaan palvelutalossa. Tilan tulisi olla rauhallinen ei-läpikulkutila, jossa olisi riittävästi tilaa liikua ja toimia ja jossa on tuolit osallistujille. Säiden salissa kannattaa valokuvata ulkona. Draamaharjoitteille paras on rauhallinen huone.

Tuettua valokuvausta varten kannattaa hankkia vähintään yksi helppokäyttöinen digikamera, jossa on mahdollisimman suuri näyttö, jotta usein huononäköiset vanhukset pystyvät rajaamaan kuvat ja näkemään ottamansa kuvat kamerasta. Kameran peruskäyttö ei saa vaatia liikaa sorminäppäryyttä, kamerassa tulee olla tarpeeksi iso laukaisupainike, jonka tuntee helposti sormilla. Laukaisupainikkeeseen voi kiinnittää tarran, joka helpottaa sen tuntemista.

Yksijalka on erittäin kätevä apuväline kuvaustilanteessa. Valokuvausta avustava henkilö saa yksijalasta hyvän otteen ja kamera pysyy vakaana. Näin osallistuja voi keskittyä rajaamiseen ja laukaisimen painamiseen. Yksijalan avulla pystyy myös kuvaamaan ilman salamaa hämärämmässäkin valaistuksessa.

Toimintamallissa käytettyjä soveltavan teatterin harjoitteita voi useimmiten tehdä ilman erityistä välineistöä, mutta on hyvä vaihtelun vuoksi ottaa sytykkeiksi mukaan esimerkiksi hattuja, roolivaatteita tai esineitä. Muistitaulujen valmistamiseen tarvitaan muun muassa isot pohjapaperit/pahvit, saksia, liimaa ja kehykset tauluille.

● AIKATAULU

Tapaamiskertoja kannattaa olla yksi viikossa. Tapaamiskerran pituus on noin 45 minuuttia, jos kyseessä on muistisairaiden ryhmä, tai 1,5–2 tuntia, jos kyseessä on ei-muistisairaiden ikäihmisten ryhmä.

Ihanteellinen projekti alkaisi keväällä, jolloin tutustutaisiin toisiin ja työtapaan. Kesällä otettaisiin paljon valokuvia ulkona. Syksyllä ja talvella voitaisiin valokuvata ja tehdä soveltavan teatterin harjoituksia sekä valmistaa muistitaulut.

Asiakasorganisaation henkilökunta ja osallistujien omaiset kannattaa ottaa prosessin kehittelyyn ja toteutukseen mukaan. On hyvä järjestää tapaamisia, joissa projektin sujumista esitellään ja jatkoa ideoidaan yhdessä. Esimerkiksi vuoden kestävässä projektissa kannattaa järjestää vähintään 3–4 ohjausryhmätapaamista.

On tärkeää, että prosessin tulokset tulevat nähtyksi. Projektin puolivälissä kannattaa järjestää valokuvanäyttely siihen mennessä otetuista kuvista ja projektin lopuksi muistitaulujen julkistamistilaisuus.

Toiminnan suunnittelussa kannattaa ottaa huomioon, että kohderyhmän kanssa voi edetä vain pienin askelin, joten toiminta vaatii paljon aikaa.

● RYHMÄKOKO

10–15 henkilöä osallistujien toimintakyvystä riippuen.

● MITÄ TOTEUTUSORGANISAATIOSSA PITÄISI OTTAA HUOMIOON?

On ensiarvoisen tärkeää saada organisaation henkilökunta projektin puolelle ja mukaan ideoimaan ja kehittämään sitä. Projekti voi olla henkilökunnallekin innostava, mukava ja hyödyllinen. Yhteydenpitoon henkilökunnan kanssa kannattaa luoda säännöllisiä rakenteita, esimerkiksi kerran kuussa pidettävä palautepalaveri. Myös tiedon kulkuun on hyvä aktiivisesti kehittää tilanteen vaatimia ratkaisuja.

Kannattaa varautua siihen, että organisaatioissa saatavaa olla paljon työkiireitä, henkilökunnan vaihtuvuutta

ja tiedonkulun vaikeutta. Näihin haasteisiin pitää vastata järkkymättömällä innostuksella omaan tekemiseen ja sen tärkeyteen. On yritettävä huolehtia siitä, että innostus tarttuu myös henkilökuntaan ja löydettävä tavat henkilökunnan sitouttamiseen projektiin.

Toiminnalla kannattaa olla säännöllinen aika ja paikka. Selkeys on tärkeää kaikessa toiminnassa ja tiedon välittämisessä.

● NEUVOJA KOHDERYHMÄN KANSSA TYÖSKENTELYYN

Muistisairaiden kunto ja vireystila vaihtelevat usein suuressi eri päivinä. Toimintaa pitää jatkuvasti muokata heidän jaksamisensa mukaan.

Toiminnan kynnyksen tulee olla mahdollisimman matala. Moni osallistuja ei pysty seisomaan pitkää aikaa. Teatteriharjoitukset kannattaakin tehdä pääasiassa istualtaan – ylävartalolla ja kasvoilla pystyy kyllä näyttämään tarpeeksi projektin tarkoitusta varten.

Harjoitteet eivät voi olla muistamista vaativia. Teatteri-improvisaatiot perustuvat hetkessä elämiselle, joten helpot improvisaatioharjoitteet toimivat hyvin.

Joskus tilanne ajautuu omille raiteilleen. Suunnitelmia ei voi koskaan noudattaa orjallisesti. Kannattaa varautua yllätyksiin – myös positiivisiin sellaisiin!

Kohderyhmää tulee kohdella kunnioittavasti aikuisina ilman autoritaarista otetta. Tämänkaltainen työskentely saa voimansa siitä, että toiminnan ohjaajat kohtaavat osallistujat ilman roolia ja näkevät ihmisen ihmisenä, eivät vain valitun kohderyhmän edustajana.

” SOPIMUSVUORI OY:n Annalan dementiahoitokodin asukkaan Sirkkan muistitaulussa on ensimmäisenä kuva, jossa hän seisoo tuolilla 5-vuotiaana. Kuva alla lukee: pieni räpäle.

– Kuva on otettu Karjalassa, hän sanoo.

Toinen kuva on Roomasta. Kuvassa istuu ihmisiä portailla. Kauempana näkyy suihkulähde.

– Laitoimme Suomen rahaa suihkulähteeseen.

Sirkka muistaa käyneensä myös yhdessä kaupungin lukuisista kirkoista.

Kolmannessa muistitaulun kuvassa hän seisoo nuorena naisena ystäviensä kanssa Tammerkosken rannalla. Sirkka osoittaa hattua päässään.

– Nämä olivat silloin muodikkaita. Sellainen piti saada.

Muistitaulu-projektin hän sanoo olleen mukava juttu.

– Me naurettiin, niin paljon kikatettiin. Ja kuljettiin ulkona.

LAULUNLOIHTIJAT

musiikillista ilmaisua ikäihmisille

● TOTEUTTAJA

Kulttuuriosuuskunta Uulu ja
Suomen Kulttuurivartti Oy

Kulttuuriosuuskunta Uulu on kuuden etnomusiikologin ja yhden perinnesoitinten rakentajan muodostama kansan- ja maailman musiikkien yritys. Uulun työntekijät ovat musiikin ja tanssin ammattilaisia, jotka opettavat, kouluttavat, esiintyvät ja luennoivat.

Suomen Kulttuurivartti Oy järjestää säännöllistä kulttuuritoimintaa ikäihmisille ja tarjoaa heille mahdollisuuden kulttuuriharrastuksiin heidän omassa toimintaympäristössään.

- www.uulu.fi
- www.kulttuurivartti.fi

● PILOTTI

Kulttuuriosuuskunta Uulu pilotoi yhteistyössä Suomen Kulttuurivartin kanssa musiikillista luovuutta ylläpitävän Laulunloihtijat-toimintamallin ikäihmisille Kuuselan Seniorikeskuksessa, Kaukaharjun Seniorikeskuksessa, Irjalan Makasiinissa, Nekalan päiväkeskuksessa ja Koivupirtin palvelukodissa Tampereella.

Ryhmät koostuivat erilaisissa elämäntilanteissa olevista sekä toimintakyvyltään hyvin erilaisista ikäihmisistä. Ryhmissä oli 16–35 osallistujaa, iältään 65–98-vuotiaita.



Laulunloihtijat

JOONAS KESKINEN JA ANTERO MENTU / Kulttuuriosuuskunta Uulu

Toimintamalli

●●● Laulunloihtijoiden ideana on tutustuttaa osallistujaryhmä musiikkikappaleen tekemisen prosessiin, kehittää ja ylläpitää musiikillista luovuutta sekä rohkaista osallistujia musiikilliseen ilmaisuun. Käytännössä perehdytään yhdessä ohjaajan kanssa sanoittamiseen, säveltämiseen ja sovittamiseen sekä musiikin tekemiseen soittaen ja laulaen. Tavoitteena on purkaa musiikin tekemiseen liittyvää mystiikkaa ja osoittaa, että jokainen ihminen pystyy antamaan panoksensa musiikkikappaleen luomiseen. Prosessin aikana kerrataan elämän varrelta karttuneita kokemuksia

ja muistoja, jotka toimivat laulun raaka-aineena. Lopputuotteena syntyy valmis laulu.

● Mitä osaamista toimintamallin käyttö edellyttää?

Laulunloihtijat on muotoiltu niin, että sitä voivat toteuttaa esimerkiksi musiikkiterapeutit, musiikkiohjaajat ja lauluja ammatikseen tekevät muusikot yhteistyössä jonkin rajatun osallistujaryhmän kanssa. Ohjaajilla on hyvä olla niin musiikillista kuin pedagogistakin osaamista. Lisäksi erityisryhmien, kuten muistisairaiden

” OSALLISTUJIEN kanssa tuli puhuttua paljon muustakin kuin musiikista. Musiikki toi heidän mieleensä vanhoja muistoja. Esimerkiksi tangoa tehdessä moni muisteli, missä oli tanssinut ensimmäistä kertaa, ketä oli tavannut ja mihin se johti.” JOONAS KESKINEN, Kulttuuriosuuskunta Uulu

ikäihmisten tai kehitysvammaisten kanssa toimittaessa on ohjaajien tukena oltava erityisryhmän tarpeisiin perehtynyt henkilö, esimerkiksi toimintaterapeutti, lähihoitaja tai erityisopettaja. Työpajaohjaajan on syytä olla perillä myös erilaisista säe- ja säeparimalleista ja hänellä tulee olla kykyä ohjata sovitustyötä työpajan osallistujien taidot huomioon ottaen.

● Missä toimintamallia voidaan käyttää?

Laulunlohtijat sopii toteutettavaksi organisaatiossa, jossa voidaan järjestää säännöllistä kulttuuritoimintaa. Tällaisia asiakasorganisaatioita ovat esimerkiksi päiväkeskukset, ikäihmisten palvelukeskukset, palvelutalot ja omatoimikerhot.

● Kohderyhmä?

Laulunlohtijat soveltuu mille tahansa säännöllisesti kokoontuvalle ryhmälle. Tärkeää on, että ryhmä pysyy mahdollisimman muuttumattomana koko työpajakokonaisuuden ajan.

● Hyödyt kohderyhmälle?

Laulunlohtijat-kokonaisuuden ensisijainen tavoite on tuottaa iloa ja sisältöä osallistujien elämään. Laulun tekemisen prosessi tarjoaa osallistujille myös strukturoidun keinon muistella menneitä ja toisaalta tarkastella tätä hetkeä. Musiikilla on mahdollista ilmaista erilaisia tunteita, ja tällaisten erilaisten musiikillisten tunneilmaisujen yhdistäminen muistoihin ja kokemuksiin voi olla hyvin palkitsevaa. Tärkeintä osallistujille lienee kuitenkin se, että he saavat kokea olevansa osa jotain omaa arkipäivän elämänpiiriään suurempaa yhdessä muiden kanssa.



BIISIN tekeminen näytti olevan hauskaa. Joskus olisi tehnyt mieli osallistua itsekin. Koimme kuitenkin, että meidän rooli on olla taustalla, asiakkaittemme tukena. Projekti oli heitä varten, ei meitä.”

OUTI HIETAPAKKA ja MARJA SILMAN, lähihoitajat, Nekalan päiväkeskus



Työpajakertojen kulku

Kokonaisuuden toteuttaminen edellyttää riittävästi tapaamiskertoja. Kokonaisuus on hyvä suunnitella joustavaksi, koska kaikki ryhmät ovat erilaisia: aikataulut vaihtelevat ja erilaisten ryhmien kanssa tarvitaan erilaisia työskentelytapoja.

Työpajat kannattaa nähdä pitempänä kaarena, jonka sisällä eri työvaiheet voivat tapahtua päällekkäin. Jos esimerkiksi sanoituksia ei saada aivan valmiiksi niille varatussa ajassa, niitä voidaan työstää eteenpäin muiden työvaiheiden edetessä. Yhteen kohtaan ei kannata

jäää kiinni. Työpajoihin osallistuvat kuitenkin odottavat lopputuotteenä syntyvän valmiin laulun. Tarvittaessa ohjaajan on otettava ohjat käsiinsä ja vietävä työtä eteenpäin.

Mitä enemmän tapaamiskertoja on, sitä palkitsevampaa työskentely on sekä ohjaajille että osallistujille. Kiireessä läpikäyty luova prosessi saattaa olla osallistujille stressaava.

Erityisryhmien, kuten ikäihmisten, kanssa on syytä muistaa, että lauluntekoproessin on tarkoitus herättää myös siihen varsinaisesti liit-

tymättömiä keskusteluja. On suuri harmi, jos tällaisilta keskusteluilta joutuu katkomaan siivet aikataulupaineiden vuoksi.

Työpajaohjaajien on varattava aikaa sisältöjen suunnitteluun ja oman toimintansa reflektointiin sekä yhdessä tehdyn kappaleen harjoitteluun, sillä ohjaajan on osattava kappale läpikotaisin.

Jokaisen tapaamiskerran tarkempi sisältö selviää yleensä vasta sitä edeltävän tapaamiskerran aikana. Monesti sisältöä joutuu improvisoidaan vielä työpajan aikanakin, sillä osallistujat saattavat keksiä jotain yllättävää tai jokin metodi osoittautuu täysin toimimattomaksi. Ohjaajan kannattaa pitää mieli avoimena ja suhtautuminen joustavana – luova prosessihan on parhaimmillaan täysin arvaamaton.

Toiminnan osat

1. Tutustuminen

Pari ensimmäistä kokoontumiskertaa käytetään hyvin yksinkertaisiin harjoituksiin ja keskusteluun. Ne auttavat ohjaajaa kartoittamaan tilanteen ja sen, mitä kokonaisuuden aikana voidaan tehdä ja mikä ohjaajan rooli on.

2. Sanoitus

Oman musiikkikappaleen tekeminen on monesti hyvä aloittaa sanoittamisesta. Olemme käyttäneet kehittämäämme sanasäkkimetodia:

• Valitaan laulun aihe

Aiheen löytämiseksi voidaan käydä melko vapaamuotoista keskustelua: Mistä aiheista lauluja on kirjoitettu? Mistä aiheista lauluja voi kirjoittaa ja miksi? Mistä aiheista lauluja ei voi kirjoittaa ja miksi? Mistä aiheista parhaat laulut on kirjoitettu?

• Keskustellaan osallistujien tärkeistä elämänvaiheista

Koska kaikki eivät välttämättä pysty osallistumaan keskustelemalla, voidaan tässäkin vaiheessa käyttää esimerkiksi erilaisia kuvia, postikortteja ja lehtikuvia. Koko ryhmää miellyttävää aihetta voi olla vaikea löytää, joten kannattaa pyrkiä ottamaan huomioon mahdollisimman moni ehdotettu laulun aihe. Esimerkiksi ”rakkaus” on melko laava aihe, mutta kun siihen yhdistetään vaikkapa ”syksy” ja ”meri”, alkaa jo syntyä tietynlaisia mielikuvia.

• Tehdään vapaa assosiaatioharjoitus

Mitä näistä aiheista tulee mieleen? Harjoitus avaa monesti portit pidemmillekin tarinoille ja keskusteluille. Assosiaatiot on syytä kirjata esimerkiksi fläppitaululle tai paperille. Ikäihmiset eivät välttämättä kuitenkaan näe taululle kirjoitettuja sanoja, joten on tärkeää lukea ne vielä ääneen.

”OLIMME tehneet jokaista tapaamista varten alustavan suunnitelman siitä, mitä sillä kerralla tehdään. Tilanne eli kuitenkin koko ajan. Harvoin se meni ihan niin, kuin olimme ajatelleet.”
JOONAS KESKINEN, Kulttuuriosuuskunta Uulu



Balladi hiipumattomasta rakkaudesta

*Syksyn pimeänä iltana,
tyttö oottaa rakastaan.
Kun velli alkaa jäähtyä,
pyyhkii kyyneleen poskeltaan.*

*Katsoo tyttö ikkunasta,
näkee kultansa hoippuvan.
Miettii, avaisiko oven,
vai pistäskö saunaan nukkumaan.*

*Ei rakkaus koskaan hiivu,
se vain vaihtaa omistajaa.
Unelmat pois pyyhityt
voi muistiin tallettaa.*

*Kun kevät jälleen saapuu,
tuo valoa pimeään.
Voi uuden heilan metsästä,
ottaa syliin lämpimään.*

*Katsoo tyttö ikkunasta,
näkee kultansa saapuvan.
Miettii ihanuutta tulevaa,
päästäkö viereen nukkumaan.*

*Ei rakkaus koskaan hiivu,
se vain vaihtaa omistajaa.
Usko tuo unelmat,
jotka olin jo unhoittaa.*

Laulunloihittajat-pilotin lopputuotteena syntyi levy *Laulunloihittajat – lauluja syksystä, ystäväyydestä ja rakkaudesta*, jolla on viisi ikäihmisten kanssa tuotettua kappaletta.

• Laitetaan sanat sanasäkkiin

Kun sanoja on saatu tarpeeksi, ne laitetaan kuvitteelliseen sanasäkkiin. Sanojen "tarpeellinen" määrä on täysin ohjaajan päätettävissä. Sanat kannattaa lukea muutama kerta ja tarkastaa, mitä kaikkia sanoja sanasäkkiin on tullut. On hyvä todeta myös, että sanasäkissä olevien sanojen lisäksi voidaan käyttää muitakin sanoja. Säkin sanojen onkin tarkoitus toimia apusanoina, joilla tarinaa viedään eteenpäin.

• Kirjoitetaan sanoista tarina

Tarinan voi kirjoittaa ranskalaisilla viivoilla. Metriin, riimiin tai muuhun vastaavaan sovitukselliseen seikkaan ei kannata vielä tässä vaiheessa puuttua. Tärkeintä on saada aikaiseksi ehyt tarina laululle. Tarina voi olla hyvinkin lyhyt, ja se voi olla myös enemmän kuvaileva kuin tapahtumantäyteinen. Usein tarinassa alkuun pääseminen on vaikeaa. Tässäkin käytetään apuna keskustelua: mietitään jokin tilanne säkissä olevien sanojen pohjalta. Hyviä apukysymyksiä ovat: Kuka tai mikä tekee? Mitä se tekee? Missä se tekee? Milloin se tekee? Miten se tekee? Tarinaa kirjoitettaessa voidaan jo miettiä hieman laulun rakennetta: kuinka monta säkeistöä tehdään ja millainen on kertosaä? Kertosaä on usein hieman irrallaan varsinaisesta tarinasta ja enemmän muun tarinan summaava toteamus tai kysymys.

• Muokataan tarinasta runo ja sovitetaan sanat musiikkiin

Sanojen viimeistelyyn kannattaa palata vasta siinä vaiheessa, kun musiikkikappaleen muoto, tyylilaji, tunnelma ja rytmi tiedetään. Aiemmin kirjoitetusta tarinasta muovataan siis valittuun tyylilajiin ja rytmiin sopivalla metrillä runo, jota käytetään laulun sanoituksena.



3. Rytmien opettelu

Erilaisten rytmien opetteleminen onnistuu melkein minkä tahansa ryhmän kanssa. Se on kenties helpoin musiikin alue sellaiselle, jolla ei ole kokemusta soittamisesta tai säveltämisestä. Yksinkertaisten rytmiharjoitusten avulla lähes kuka tahansa pääsee sukeltamaan musiikin maailmaan ilman suurta kynnystä.

Musiikin rytmiä hahmoteltaessa on tapana keskustella eri tavoin painottuvista iskuista tietyn rytmisen pohjakaavan päälle. Esimerkiksi valssi on mahdollista laskea yks-KAKS-KOL yks-KAKS-KOL, jolloin toinen ja kolmas isku ovat painotettuja ja ensimmäinen isku hieman kevyempi. Yhtyesoitossa harvoin mikään soitin soittaa yksinään kaikkia iskuja, vaan ne jaetaan soittajien kesken, mikä luo musiikkiin eräänlaista keinuntaa ja vaikuttaa vahvasti siihen, miten rytmi aistitaan. Perinteisesti valssissa esimerkiksi basisti soittaa ykköset ja kitaristi kakokset ja kolmoset, jolloin muodostuva rytmimatriisi näyttää tältä:

Isku	1	2	3
Basso	x		
Kitara		X	X

Koska rytmimatriisien ja numeroiden käyttäminen erityisryhmien kanssa saattaa olla haastavaa, voidaan rytmien opettelussa käyttää vaikka sanoja tai loruja. Esimerkiksi kuusitavuiset sanat, kuten perunalaa-tikko, soveltuvat hyvin 6/8 tahtilajin hahmottamiseen. PE-ru-na-LAA-tik-ko on käytännössä sama kuin YKS-kaks-kol-KAKS-kaks-kol, mutta huomattavasti helpommin lähestyttävä. Kun tarvittavan sanan metri on sisäistetty, voidaan osallistujat jakaa pienempiin ryhmiin ja antaa

lorun/sanan tavut ryhmien vastuulle. Tällöin muodostuva rytmimatriisi voisi olla esimerkiksi seuraavanlainen:

	pe	ru	na	laa	tik	ko
Ryhmä A	x	x	x	x	x	x
Ryhmä B	X					
Ryhmä C				X		

A-ryhmä hokee sanarytmiä hieman hiljempaa kuin ryhmät B (eli "pe"-ryhmä) ja C (eli "laa") ryhmä, jolloin tahtilajille tyypillinen keinunta saadaan aikaiseksi. Rytmien opetteleminen ja hahmottaminen voi viedä paljon aikaa ja se kannattaakin tehdä rauhallisesti ja perinpohjaisesti, joskin lyhyissä pätkissä.

Kun ryhmät ovat sisäistäneet roolinsa sanarytmiä hoettaessa, voidaan hokeminen vaihtaa erilaisiin rytmisoittimiin. Perinteiset perkusiosoitimet, kuten marakassit, tamburiinit ja clavesit ovat erittäin käyttökelpoisia. Aluksi voidaan käyttää sanarytmiä soittamisen kanssa samaan aikaan, mutta tästä voidaan pikkuhiljaa luopua ja siirtyä numerointiin. Tällöin rytmimatriisi voi näyttää esimerkiksi tältä:

	1	2	3	2	2	3
Ryhmä A, marakassit	x	x	x	x	x	x
Ryhmä B, tamburiinit	X					
Ryhmä C, clavesit				X		

Näin saadaan harjoiteltua sovitun tyylilajin mukainen rytmiiikka. Peruskompin lisäksi voidaan ryhmän tasosta riippuen harjoitella myös erilaisia taukoja ja rytmisiä koristeuksia kappaleen tiettyihin kohtiin.

4. Tutustutaan musiikin tyylilajeihin ja valitaan oman musiikkikappaleen tyyli- ja tahtilaji

Minkälaiseen poljentoon sanat tarvitsee saada sopimaan? Tutustutaan yhdessä erilaisiin musiikin tyylilajeihin. Keskustellaan siitä, mitä kaikkia musiikkityylejä ja tanssilajeja työpajoihin osallistujat muistavat oman elämänsä varrelta. Työskentelyä voidaan helpottaa esimerkiksi laulamalla yhteislauluja ja miettimällä mitä musiikkityylejä ne edustavat. Ohjaajat voivat myös esittää itse tai soittaa levytä musiikkia, jonka voidaan olettaa olevan ikäihmisille vierasta.

Kun eri musiikkityyleihin on tutustuttu, saavat työpajaosallistujat päättää, minkälaisen laulun he haluaisivat tehdä. Tässä vaiheessa työpajaohjaajan pitää miettiä, minkälaisia tavoitteita hän kokonaisuudelle asettaa: jos tarkoituksena on erityisesti raja-aitojen rikkominen, lienee syytä pyrkiä houkuttelemaan ryhmäläiset vieraammille vesille. Jos taas pyritään toimimaan eräänlaisessa nostalgialuottuvuudessa – mikä on usein palkitsevaa esimerkiksi muistisairaiden kanssa – voidaan tehdä vaikka sellaista musiikkia, joka oli osallistujien nuoruudessa suosittua.

5. Sovitetaan tarina lauluksi

Kun kappaleen tyylilaji (esimerkiksi valssi) on sovittu, voidaan aiemmin kehiteltyä tarinaa alkaa sovittaa sopivaan metriin. Tässä vaihees-

sa voidaan miettiä myös riittävä ja esitellä työpajaosallistujille muutamia erilaisia riittävytyyppejä. Esimerkit kannattaa ottaa jostain tunnetuista lauluista, sillä ne ovat helpommin käsiteltävissä kuin itsekeskityt riimit.

6. Sävelletään melodia ja kehitetään siihen sopiva säestys

Kun tarina on muutettu metrisesti kappaleen rytmiin sopivaksi ja rakennekin on jo valittu (esimerkiksi säkeistö, kertosaie, säkeistö, kertosaie), on aika siirtyä sävellystyöhön. Siinä voi käyttää erilaisia yhteisävellysmetodeja, esimerkiksi melodiaesteratekniikkaa.

7. Harjoitellaan valmista musiikkikappaletta

Kun oma laulu on saatu valmiiksi, kannattaa sen harjoitteluun ja hienosäätämiseen käyttää aikaa. Kappale alkaa pikkuhiljaa jäädä kaikkien osallistujien muistiin, kun sitä on toistettu ohjaajien kanssa monta kertaa. Tavoitteena on tietenkin, että kappaleen sanat, rytmi ja melodia ovat iskostuneet osallistujien mieleen niin hyvin, että laulu päästään alusta loppuun ilman ohjaajien apua.

” LAULUNLOIHTIJAT-pilotti vaati meiltä alussa enemmän kuin loppupuolella. Selitimme ryhmälle, mistä on kysymys ja että kannattaa osallistua. Aina vähän jännittää, meitä hoitajiakin, että miten asiakkaat ottavat uuden jutun. Ohjaajat saivat ryhmän toimimaan hyvin. Nuorten miesten innostus tarttui asiakkaisiin. Nekin, jotka sanoivat ennen kuin oli edes aloitettu, että ihan lapsellista, pysyvät mukana loppuun saakka.” OUTI HIETAPAKKA ja MARJA SILMAN, lähihoitajat, Nekalan päiväkeskus

8. Äänitetään tai esitetään oma musiikkikappale

Koko prosessi on mukava päättää johonkin sen kiteyttävään toimeen, esimerkiksi musiikkikappaleen äänittämiseen tai esittämiseen vaikkapa hoitohenkilökunnalle tai lähiomaisille.

Jos musiikkikappale päätetään äänittää, riippuu hyvin paljon työpajoihin osallistujien toimintakyvystä, miten äänite tehdään. Yksi mahdollinen toimintatapa on seuraavanlainen:

- Äänitetään ja editoidaan työpajojen osallistujien soittamat rytmiraidat.
- Ohjaajat äänittävät studiossa muita soittimia rytmiraitojen päälle yhdessä tehdyn sävellyksen mukaisesti.
- Kun soitettu pohja on valmis, äänitetään laulut osallistujien kanssa taustanauhan päälle.
- Ohjaaja editoi ääniraidat kokonaisuuteen sopiviksi.
- Levy masteroidaan.
- Suunnitellaan levyille kannet ja kansitekstit sekä toimitetaan levy painoon.
- Kuunnellaan valmiit äänitteet yhdessä osallistujien kanssa ja jaetaan heille jokaiselle oma levy.

Käytännön kokemuksia

● TILA JA MATERIAALIT

Tilan rauhallisuus on hyvin tärkeää, sillä työskentelyyn pitää voida keskittyä. Tilaksi kelpaa esimerkiksi luokkahuone tai päiväkeskuksen olohuone, jonne ei ole vapaata pääsyä tai läpikulkua työpajan aikana. Työpajoissa syntyy usein myös ääntä, kun esimerkiksi kokeillaan erilaisia perkussiosoitteita, joten tilan tulisi olla sellaisessa paikassa, ettei se häiritse muuta toimintaa.

Kalusto vaihtelee hieman ohjaajan valitsemien metodien mukaan. Tärkeitä ovat erilaiset soittimet, fläppitaulu ja cd-soitin. Lisäksi ohjaajalla on hyvä olla muistiinpanovihko, jonne kirjoittaa esimerkiksi sovitut asiat, jottei niitä unohdeta.

Jos syntyneistä lauluista halutaan tehdä äänite, tarvitaan äänityskalustoa.

● AIKATAULU

Ennen varsinaisten työpajojen aloittamista on työpaajaohjaajien syytä tavata osallistujaryhmän hoitajat/vastuuhenkilöt muutamankin kerran. Tuotantopalaveriin täytyy varata aikaa. Ohjaajat suunnittelevat ensin työpajakokonaisuuden keskeisen taiteellisen sisällön ja tavoitteet, minkä jälkeen tavoitteet ja työskentelytavat käydään läpi asiakasorganisaation edustajan kanssa. Näin osallistujien tarpeet ja mahdolliset rajoitteet tulevat otetuksi huomioon.

Ohjaajien on syytä pitää säännöllisesti keskenään suunnittelupalavereja sekä jatkuvasti yhteyttä myös asiakasorganisaatioon sekä osallistujaryhmän hoita-

jiin/vastuuhenkilöihin. Heiltä tuleva palaute auttaa hahmotamaan osallistujien terveydelliset, mahdollisesti nopeastikin muuttuvat rajoitteet, ja auttaa tulevien tapaamiskertojen sisällön suunnittelussa.

Laulunloihittajat-kokonaisuus on mahdollista viedä läpi asiakasorganisaation aikataulusta riippuen 2–4 kuukaudesta. Yhden tapaamiskerran kesto voi vaihdella tunnista kahteen.

Työpaja kannattaa järjestää kerran viikossa, jolloin kokonaiskuva prosessista säilyy sekä osallistujilla että ohjaajilla. Aikataulu on kuitenkin sen verran väljä, että ohjaajat pystyvät rauhassa suunnittelemaan ja harjoittelemaan työpajojen sisältöä.

● RYHMÄKOKO

Ihanteellinen ryhmäkoko on 10–20 henkilöä osallistujien toimintakyvyn mukaan.

● MITÄ TOTEUTUSORGANISAATIOSSA PITÄISI OTTAA HUOMIOON?

Hyvinvointialan organisaation ja kulttuuripalveluiden tuottajan kannattaa keskustella tulevasta toiminnasta jo ennen ensimmäistä työpajaa. Hyvinvointialan organisaation on syytä nimittää vastuuhenkilö pitämään yhteyttä kulttuuripalveluiden tuottajiin. Hän voi auttaa käytännön asioissa, aikataulutuksessa ja tiedottamisessa organisaatioon päin. Lisäksi hyvinvointialan ammattilaiset osaavat monesti kertoa osallistu-

jista ja heidän toimintakyvystään sellaista, mikä auttaa sopivien luovien menetelmien valitsemisessa.

Ongelmista ja onnistumisista on hyvä raportoida asiakasorganisaation henkilökunnalle. Heillä voi olla kullannarvoisia ideoita esimerkiksi osallistavia työtapoja valittaessa.

● NEUVOJA KOHDERYHMÄN KANSSA TYÖSKENTELYYN

Ryhmässä on erilaisia ihmisiä, ja jokaisen erityispiirteet kannattaa ottaa huomioon mahdollisimman hyvin. Joku ei ehkä pysty osallistumaan soittamiseen tai laulamiseen, mutta yhteisessä projektissa ja luovassa prosessissa hengessä mukana oleminen on usein palkitsevaa!

Ikäihmisillä on usein sairauksia ja vaivoja, ja he ovat varmasti tietoisia omista rajoitteistaan. Erilaisia rajoitteita ei kannatakaan kammoksua, vaan rehellisesti kohdata ne ja todeta yhdessä niiden vaikutukset työskentelyyn. Esimerkiksi huonon kuulon aiheuttamat ongelmat turhauttavat ikäihmisiä, jos niitä ei oteta mitenkään huomioon. Usein riittää, että todetaan ongelma ja valitellaan, että osa osallistujista joutuu hetken aikaa toimimaan tarkkailijoina.

Tekemiseen kannattaa varata aikaa, eikä pidä asettaa liian tiukkoja aikarajoja toiminnalle. Monesti varsinaiseen työpajatoimintaan liittymättömät jutut ja tarinat ovat ikäihmisille vähintään yhtä tärkeitä. Työpajaohjaaja saattaa olla palvelutalon asukkaalle ainoa uusi tuttavuus pitkään aikaan ja samalla kontakti ulkomaailmaan.

Työpajaohjaajiin saatetaan myös purkaa turhautumista omaan elämäntilanteeseen. Tätä ei pidä pelästyä, vaan ottaa kannustava asenne. Moni saattaa pitää uuden oppimista täysin turhana. Tällöin voi todeta, että kysehän on hauskanpidosta tässä hetkessä.

On myös muistettava, että kaikki menetelmät eivät sovi kaikille, eikä välttämättä edes ole menetelmiä, jotka mahdollistavat kaikkien osallistumisen jokaiseen työvaiheeseen. Sopivien metodien löytäminen edellyttää ryhmän tuntemusta.

Ikäihmisillä on usein hyvin vahva käsitys siitä, mistä aiheista on sopivaa laulaa ja mistä ei. Työpajaohjaajan on itse päätettävä, lähteekö hän väkisin purkamaan tätä käsitystä vai pitäytykö niissä aiheissa, jotka spontaanisti syntyvät.

Suosittellemme Laulunlohtijat-kokonaisuutta toteutettavaksi jonkin rajatun ryhmän kanssa. Ryhmä täytyy ryhmäyttää, osallistujat pitää sitouttaa ryhmän työskentelyyn ja on kerättävä kaikkien osallistujien yhteystiedot tiedottamista varten.

On hyvä, että työntekijät osallistuvat tapaamisiin ja avustavat ikäihmisiä tarvittaessa. Heiltä voi myös saada palautetta ja vinkkejä esimerkiksi muistisairaiden tai kullo- ja näkörajoitteisten ikäihmisten kanssa toimimiseen.

” IKÄIHMISILLÄ on paljon elämää takana, iloja ja suruja. He eivät ole lapsia, joina heitä usein kuitenkin kohdellaan. Etukäteen ei voi myöskään tietää, millaisia osaajia heissä on. Taiteen tekijöiden kannattaa olla liikkeellä avoimin ja nöyrin mielin, hyvässä hengessä ja yhteistyöhaluisena. Tärkeää on kuunnella oikeasti, keitä ikäihmiset ovat ja mitä he haluavat.” MARIKA RAITANEN, Suomen Kulttuurivartti Oy

” EMME juuri puuttuneet projektin sisältöön. Kerran taisimme sanoa ohjaajille, että kannattaa suosia lyhyitä lauseita. Pitkissä kaikki eivät pysy mukana.” OUTI HIETAPAKKA ja MARJA SILMAN, lähihoitajat, Nekalan päiväkeskus



Mun jutut

TIINA LAINE, ANTTI AITOKOSKI, METSÄMARJA AITOKOSKI / ValoAurinko Tuotanto osuuskunta

MUN JUTUT

musiikkivideopaja erityistukea tarvitseville nuorille

● TOTEUTTAJA

ValoAurinko Tuotanto osuuskunta

ValoAurinko on lasten ja nuorten kulttuuriin ja mediaan erikoistunut osuuskunta sekä yhdistys, jonka toimialuetta on Varsinais-Suomi ja kansainvälisten kontaktien kautta koko maailma. ValoAurinko toiminta-ajatuksena on yhdistää uudella tapaa hyvinvointia ja liikkuvaa kuvaa sekä ääntä.

- www.valoaurinko.net

● PILOTTI

ValoAurinko pilotoi Mun jutut -musiikkivideopajamallia VillaAurinko-ryhmäkodissa. Projekti toteutettiin autismin kirjoon kuuluvien kuuden nuoren kanssa.

VillaAurinko on Nuorten Ystävät -palvelut Oy:n Turussa ylläpitämä ryhmäkoti, joka tarjoaa tehostettua palveluasumista, työ- ja päivätoimintaa sekä sijaishuollon palveluja kehitys- tai muun vamman vuoksi erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille.

Toimintamalli

●●● Musiikkivideopaja perustuu ValoAurinko-elokuvatyöpajamettiin, jonka avulla voidaan kuvata esimerkiksi lyhytelokuvia ja musiikkivideoita erityisryhmien kanssa. Jokainen osallistuja antaa omien kykijensä mukaisen panoksen elokuvan tekoon kuvaamalla, äänittämällä ja näyttelemällä. Käsikirjoitus tehdään aina kollektiivisesti ohjaajan avustuksella.

Tavoitteena on tukea osallistujien itseyttä ja toisen kohtaamista tarinallisen ja omaelämäkertaisen taidetyöskentelyn avulla. Soveltava elokuva tarjoaa keinot esteettiselle ja voimaannuttavalle kokemukselle. Tärkeää on tinkimätön taiteellinen laatu ja ammattitaitelijan ohjaajuuden merkitys elokuvaa tehtäessä.

● Mitä osaamista toimintamallin käyttö edellyttää?

Mun jutut -musiikkivideopajan voi toteuttaa verrattain yksinkertaisillakin laitteilla. Ohjaajan on kuitenkin hyvä tuntea tekniikkaa sekä kuvallista kerrontaa.

● Missä toimintamallia voidaan käyttää?

Musiikkivideopaja soveltuu monipuolisesti erilaisiin hyvinvointialan organisaatioihin kuten hoitolaitoksiin, palvelutaloihin ja ryhmäkoteihin. Sisältö tuotetaan osallistujien osaamiskyvyn ja mahdollisuuksien mukaan. Osallistujat voivat olla esimerkiksi palvelutalossa asuvia vanhuksia, kehitysvammaisia tai erityistukea tarvitsevia nuoria.

● Kohderyhmä?

Työpaja on joustava ja soveltuu eri ikäryhmille paljon apua tarvitsevista hyvinkin itsenäisesti työskenteleviin. Methodis-

sa painottuu ryhmätyöskentely, mutta ryhmän ei tarvitse olla homogeeninen. Toimintoja voidaan jakaa jokaisen taitotason mukaisiksi.

● Hyödyt kohderyhmälle?

1. Ryhmätyöskentelyn harjoittelu ja sen hallitseminen.
2. Oman ilmaisun löytyminen taiteellisen työskentelyn kautta.
3. Uusien kommunikaatiokanavien luominen.
4. Itsetunnon vahvistuminen.
5. Näkyväksi tulemisen voimauttava kokemus, jossa osallistuja irtautuu hetkeksi "hoidettavan" roolista "taiteentekijän" rooliin. Tämä onnistuu parhaiten, kun vetäjinä on taiteilijoita laitoksen ulkopuolelta.

”

MEILLÄ kävi hyvä tuuri, että mukana oli koko ajan sama päivätoiminnan ohjaaja, joka oli itsekin innostunut tekemisestä. Hän tunsu nuoret ja projektin. Kun tuttu ohjaaja toi turvallisuutta, me saimme keskittyä taiteelliseen työskentelyyn nuorten kanssa.”

TIINA LAINE, ValoAurinko



” PROJEKTIN onnistuminen edellyttää avoimuutta uudelle ja erilaiselle, osapuolten näkökulmien kuuntelua ja toisen ammattitaitoon luottamista. Tärkeää on myös asenne: kyllä tämä onnistuu.” ANU POLLARI, päivätoiminnan ohjaaja, VillaAura, Nuorten Ystävät -palvelut Oy

Työpajakertojen kulku

Ennen työpajatoiminnan aloittamista ohjaajien tulee keskustella henkilökunnan edustajien kanssa siitä, mitä toiminnassa täytyy ottaa huomioon. Työpajan alkaessa ohjaajan täytyy tietää, mitä erityispiirteitä ja tarpeita osallistujilla on ja miten ne vaikuttavat toimintaan. Ohjaaja tutustuu osallistujiin jo ennen varsinaisen työpajan aloittamis-



ta. Varsinkin autismin kirjoon kuuluvat saattavat tarvita paljon valmistelua esimerkiksi uusien ihmisten kohtaamiseen ja teknisen kaluston käyttöön.

70

● Toiminnan osat

- Tutustuminen
- Tarinan kertominen
- Tarinoiden yhdistäminen
- Kuvaaminen
- Katsominen

Esimerkki yhden harjoituskerran sisällöstä:

1. Aloitetaan tunnekorteilla ja Miltä minusta tuntuu -ringillä.
2. Käydään läpi tapaamiskerran ohjelma.
3. Ryhmäpeili joko musiikin kanssa tai ilman.
4. **Sisällöntuotantohetki.** Välineenä oma tärkeä esine, oma valokuva tai kuvakortit. Esineistä tai kuvista tuotetaan sanoja. Ohjaaja kirjoittaa kaiken muistiin ja kertoo lopuksi puhutun luettuna.
5. **Tutustutaan kuvauskalustoon** yksi laite kerrallaan ja kokeillaan kuvaamista, äänittämistä, animaation tekemistä.

6. Kuvataan. Kuvataan jotain omaa: omia tärkeitä esineitä, omaa liikettä tai piirroksia.

7. Lopetus. Tunnekortit ja Miltä nyt tuntuu -rinki. Kerrataan, mitä tehtiin ja käydään läpi, mitä on suunniteltu seuraavaa tapaamiskertaa varten.

8. Palautekeskustelu henkilökunnan edustajien kanssa: mikä onnistui, missä voisi toimia toisin?

Kaikesta harjoituskertojen aikana kuvatusta materiaalista ohjaaja koostaa Mun jutut -musiikkivideon. Teos muodostuu osallistujien oman elämän tilanteista, tärkeistä hetkistä, esineistä ja asioista. Musiikki tehdään videoon itse, katso *Esimerkkiharjoituksia: Oma biisi*.

Varsinaisina kuvauspäivinä keskitytään kuvaamaan suurempia kokonaisuuksia, esimerkiksi henkilön arkea tai ryhmäkohtauksia, eikä silloin tehdä muita harjoituksia. Ohjaajat valmistelevat kuvausten aikataulun ja etenemisen hyvissä ajoin ennen kuvauspäiviä, jotta kaikki tarvittava ehditään kuvata. Kuvauksissa kaikki osallistuvat toimintaan. Kuvakulmien ja rajausten etsimiseen käytetään pahvikameroita (katso kuva viereisellä sivulla), jonka jälkeen työpajalaiset kuvaavat ja äänittävät avustetusti yhdessä sovitut kohtaukset. Erityistä tukea tarvitsevien osallistujien kanssa kuvauspäivät eivät saa venyä liian pitkiksi.

Esimerkkiharjoituksia

• Miltä minusta tuntuu -rinki

Aloitetaan tunnekorteilla. Niiden avulla jokainen osallistuja saa oman äänen ja kokemuksensa esille. Ringin jälkeen työskentely voidaan aloittaa ”puhtaalta pöydältä”. Tunnekortteja on saatavilla usean eri toimittajan kautta.

• Ryhmäpeili

Ringissä yksi tekee liikkeen, jota muut toistavat perässä. Harjoitus auttaa keskittymään toimintaan. Se vaatii osallistujalta omaa päätöksensä-

tekoa, keskittymistä toiseen ryhmäläiseen ja hänen toimintaansa sekä harjoittaa ryhmätyöskentelylle tärkeää toisen työn kunnioitusta. Ryhmäpeili myös opettaa katsomista eli on johdantona kuvakerrontaan.

Ryhmäpeiliä voidaan varioida teeman mukaan käyttämällä esimerkiksi pelkkää liikettä, yhdistämällä liike ja sana, tekemällä tanssi-liikkeitä.

• Valokuvat tai kuvakortit sisällön tuottamisessa

Kuvakortit auttavat sanallistamisessa, sillä niillä voidaan päästä abstraktimpaan ilmaisuun. Osallistuja tulee ymmärretyksi kuvan avulla, jo yksi sana tai nyökkäys kuvaa koskevaan kysymykseen toimii kommunikaatiosiltana ohjaajan ja osallistujan välillä. Musiikkityöpajassa kuvakortit ovat valokuvia, eivät piirroksia. Valokuva suuntaa ajattelua enemmän elokuvaan kuin animaatioon.

Kuvien avulla voidaan esimerkiksi kertoa tarina kortti kerrallaan. Aluksi osallistujat valitsevat yhden tai useamman kuvakortin ohjaajan antamien ohjeiden avulla. Vaikkapa: valitse onnellinen kortti; valitse kaksi korttia joista pidät; valitse yksi ihminen ja yksi esine.

Ohjaaja aloittaa kertomalla omista kuvistaan. Osallistujia on hyvä tukea ajatusprosessissa esittämällä kysymyksiä: mitä kuvassa näkyy, mitä sitten tapahtuu? Jos kerrotaan tarinaa, ohjaaja käyttää omaa luovuuttaan ja täyttää tarinan aukot, jotta osallistujalle jää kokemus ehjästä kokonaisuudesta. On kuitenkin hyvä muistaa kysymysmuoto, jotta osallistuja voi itse päättää, sopiiko ehdotus hänelle vai ei. Lisää kuvakorteista: www.spectrovisio.net

• Pahvikamerat

Pahvikamera auttaa hahmottamista ja kuvan rajaamista. Katsomalla ympäristöä pahvikameran rajaimen läpi osallistujat pääsevät kokeilemaan kuvan sommittelua. Kuvauksissa kaikki ryhmän jäsenet osallistuvat kuvasuunnitteluun tutkimalla kohtauksen elementtejä eri kuvakulmista pahvikameroiden avulla. Näin elokuvan suunnittelu konkretisoi-tuu ja pysyy samalla irrallaan pelkästä tekniikan hallinnasta.

• Minä-paperinuket

Tehdään omasta valokuvasta sekä pahvista piirtäen hahmo. Hahmoja voi käyttää esimerkiksi kuvakorteilla kerrottavissa tarinoissa. Näin osallistuja pääsee konkreettisesti osaksi tarinaa. Hän voi liikutella itseään ja asettua mukaan kuvakorttien kuviin. Tämä tekniikka auttaa ymmärtämään ”tekemistä” tarinassa.

• Oma biisi

Harjoituskertojen aikana kerätyistä ja kirjatusta kullekin tärkeistä asioista tehdään musiikkikappale. Sanat äänitetään nauhurille (lempiväri, lempilelu, lempipeli... Tykkään pyöräilystä, Tykkään kahvista...). Tarkoitus ei ole laulaa, vaan riittää, että saadaan äänitetyksi puhetta tai vaikka vain sanoja. Äänitykset editoidaan valmiin musiikkitaustan päälle. Musiikkina voidaan käyttää tarkoitusta varten tehtyä Mun jutut -taustakappaletta (tiedustele Valo-Auringosta) tai mitä tahansa ns. teostovapaata instrumentaali-musiikkia.

• Eri tavat tuottaa kuvaa

Voidaan tehdä esimerkiksi valokuvaamalla animaatioita hyödyntäen osallistujien omia tärkeitä esineitä, piirustuksia ja vaikkapa valokuvia.

• Jakaminen

Järjestetään musiikkivideon valmistuttua juhlava ensi-ilta, johon kutsutaan osallistujille tärkeitä ihmisiä. Jakaminen lisää oman merkityksen kokemista. Hetki on kaikille tärkeä.

72

” ENITEN pilotissa viehätti toiminnallisuus. Nuoret eivät olleet vain kuvauksen kohteina, vaan tekivät kaiken itse, suunnittelivat, kuvasivat, valitsivat musiikin... Korostan toiminnallisuutta, sillä se auttaa autistista nuorta avautumaan.” JAANA JUSSILA, palveluesimies, VillaAura, Nuorten Ystävät -palvelut Oy

Käytännön kokemuksia

● TILA, KALUSTO JA MATERIAALIT

Musiikkivideotyöpajan työtapoja voidaan toteuttaa erilaisissa tiloissa. Niitä voidaan soveltaa sen mukaan, kuinka hyvin osallistujat pystyvät itsenäiseen työskentelyyn. Esimerkiksi ryhmäpeilin voi toteuttaa istualtaan, jos osallistujat ovat pyörätuolissa.

Työskentelyä varten tarvitaan askartelutarvikkeita (värikyntiä, saksia, liimaa, paperia). Elokuvan kuvaamiseen tarvitaan videokamera ja ulkopuolinen mikrofoni. Kaluston ei tarvitse olla ammattilaiskalusto, mutta mitä pienempi kamera on, sitä hankalampi sitä on hallita. Kaikki kannattaa kuvata jalustalta, jolloin kuvaaminen on helpompaa. Jälki-tuotantokalustoksi riittää tietokone, jossa on videoeditointiohjelma (Windowsin Movie Maker, Applen iMovie tai vastaava). Kuvauskaluston voi vuokrata alan liikkeistä.

● AIKATAULU

Jos osallistujat tarvitsevat paljon ohjausta ja heillä on autistisia piirteitä, musiikkivideotyöpajalle kannattaa varata runsaasti aikaa. Työpajan tulee olla selkeä kokonaisuus, joka päättyy työpajojen satoa esittelevään ensi-iltaan. Sitoutuminen ja kommunikaatio onnistuvat kuitenkin parhaiten, jos kyseessä on vuodenkin kestävä, säännöllinen toiminta.

Työpajaan voidaan kokoontua viikoittain. Yhden kerran kesto on 1,5 tuntia sekä lisäksi palautetuokio henkilökunnan edustajan kanssa. Varsinaisina kuvauspäivinä aikaa kannattaa varata viisi tuntia. Lisäksi suunnittelutyöhön tulee varata runsaasti aikaa, sillä autististen nuorten kanssa työskennellessä paikalle ei voi tulla asenteella ”katsotaan mitä tapahtuu”. Tekemiselle on aina oltava raamit.

● RYHMÄKOKO

5–12 henkilöä osallistujien kunnon mukaan.

● MITÄ TOTEUTUSORGANISAATIOSSA PITÄISI OTTAA HUOMIOON?

On tärkeää, että asiakkaan puolelta on nimetty yksi yhteishenkilö, joka osallistuu toimintaan. Henkilö kannattaa sopia ennen kuin yhtään tapaamista on ollut ja hänet pitää sitouttaa toimintaan. Hänen on hyvä olla kohderyhmälle entuudestaan tuttu. On myös suhtauduttava rehellisesti omaan osaamiseen tai sen puutteeseen: ”En ole aikaisemmin työskennellyt autistien kanssa ja tarvitsen yhteishenkilöltä apua ja neuvoja, jotta opin, miten heihin saa kontaktin.”

● NEUVOJA KOHDERYHMÄN KANSSA TYÖSKENTELYYN

Kaikissa tekemisen vaiheissa on hyvä miettiä, miten voi ilmaista asian kuvallisesti ja konkreettisesti. Ei vain verbalisia ohjeita

– apuna voi käyttää kuvakortteja ja paperinukkeja.

Kuvakorttien käytössä valokuvat ovat hyviä, näin esimerkiksi piirrostekniikka ei vaikuta kuvan tulkintaan. Kukaan ei osaa kertoa tarinaa, ellei hänelle ensin havainnollista, miten se tapahtuu. Kerro ensin itse tarina kuvien avulla. Seuraavaksi osallistujat valitsevat esimerkiksi kolme mieleistä kuvaa. Alkuun konkretiasta: mitä kuvassa näkyy? Ei pidä odottaa, että osallistuja heti kertoisi tarinaa, vaan häntä voi tukea kysymyksillä ja auttaa eteenpäin.

”.....
PROJEKTI toi nuorissa esiin valtavasti enemmän voimavaroja kuin olisin uskonut. Luulen, että ulkopuolisen ihmisen läsnäolo saa rutiineihin tottuneessa arjessa liikkeelle hyvää.”
TIINA LAINE, ValoAurinko

”.....
ELOKUVAN teko oli kivaa, varsinkin siksi, että suosikkilaulajani Joel Hallikainen oli siinä mukana. Hänen kuvansa on huoneeni seinällä, sängyn yläpuolella.
Kuvassimme Hallikaista Raisiossa. Tanssimme ja laulamme elokuvassa hänen kanssaan. Minäkin kuvasin kameralla, mikä oli jännää. Kaikki oli aika helppoa, sillä ohjaajat neuvoivat.”
Asukas, VillaAura

OMAKUVA

yhteisötanssia sekä kuva- ja sanataidetta ikäihmisille

● TOTEUTTAJA

Kulttuuri A&T

Vuonna 2011 perustettu Kulttuuri A&T Oy tuottaa koulutuspalveluja, julkaisuja, audiovisuaalista materiaalia, kuten radio- ja tv-ohjelmia, sekä erilaisia taide- ja kulttuuritilaisuuksia.

- www.kulttuuri-at.fi

● PILOTTI

Kulttuuri A&T pilotoi Omakuva-tuotettaan Kinaporin palvelukeskuksessa.

Mukana oli 12 palvelukeskuksen päivätoimintaan osallistuvaa, itsenäisesti kotonaan asuvaa eläkeikäistä asiakasta sekä kolme henkilökunnan edustajaa. Ryhmän ikähaarukka oli 56–84 vuotta.

Kinaporin palvelukeskus on Helsingin kaupungin sosiaaliviraston vanhuspalveluiden ylläpitämä hyvinvointikeskus, joka tarjoaa tavoitteellista ryhmätointa eläkeläisille ja työttömille. Toiminnan suunnitteluun osallistuvat asiakkaista koostuva käyttäjäneuvosto ja toimintaa järjestävät muun muassa sosiaalivirasto, vapaaehtoiset, yhdistykset, liikuntavirasto ja seurakunnat.



Omakuva

TAPANI SIHVOLA, ANJA LANÉR JA SANNI SIHVOLA / Kulttuuri A&T Oy

Toimintamalli

●●● Omakuva on monen taiteenlajin välinen, erilaisille elämän murrosvaiheessa oleville yksilöille sekä ryhmille soveltuva prosessimuotoinen työskentelymenetelmä. Se antaa mahdollisuuden tarkastella omaa minäkuva ja identiteettiä yhteisötanssin sekä sana- ja kuvataiteen keinoin. Harjoitteiden avulla osallistujat käyvät läpi henkilökohtaisen prosessin ja etsivät omaa ilmaisuaan vuorovaikutuksessa keskenään ja ohjaajien

kanssa. Prosessissa käsitellään taiteen keinoin

- osallistujien henkilöhistoriaa positiivisten muistojen kautta
- nykyhetkeä ja omia voimavaroja
- tulevaisuuden unelmia ja omia mahdollisuuksia.

Työpajoissa etsitään vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Kuka minä olen? Mitä minä tahdon? Mistä minä unelmoin?



OMAKUVA-projektin ideana oli löytää itsestä uusia puolia. Elämähän on kasvamista – loppuun asti. Oli aivan ihanaa, että uskalsi heittäytyä ryhmään, muiden mukaan. Joka kerralla sain uusia oivalluksia.

Omakuva tarjosi hyvää oloa, luottamusta itsen ja toisiin, avoimuutta ja uusia ihmissuhteita. Ryhmässä sai olla sellainen kuin on. Ohjaajat kehuivat, vaikka olisi tehnyt tehtävät miten. Kaikki oli aina oikein. Se tuntui kivalta.”

Asiakas, Palvelukeskus Kinapori

Omake kuva tarjoaa tanssia sekä sana- ja kuvataidetta hyödynnettävän menetelmän ns. etsivälle vanhustyölle – tai muille ryhmille – oman identiteetin pohdintaan ja reflektointiin sekä elämänhallinnan ja hyvinvoinnin parantamiseen. Sen aikana pyritään tukemaan jokaisen yksilön omaa ajattelua ja tavoitteita valittujen teemojen sisällä.

● Mitä osaamista toimintamallin käyttö edellyttää?

Omake kuva-toimintamalli sopii taidealojen toimijoille, jotka ovat kiinnostuneita työstä erilaisten ryhmien parissa, erilaisissa toimintaympäristöissä, sekä hoitoalan työntekijöille, joilla on oma kohtaisen harrastuneisuuden kautta kokemusta taiteesta. Erityisesti tanssin ohjaajalle suositellaan perehtyneisyyttä tanssiin ja sen soveltavaan käyttöön.

Omake kuva-prosessin läpiviemiseen suositellaan kahta ohjaajaa: toinen vastaa tanssiharjoitteista, toinen kuva- ja sanaharjoitteista. Työparina työskentely auttaa refleктоimaan omaa toimintaa sekä helpottaa vastaamista ryhmän tarpeisiin.

Ohjaajien ammatillinen osaaminen on keskeistä. Ohjaajan tulee osata valita kullekin ryhmälle soveltuvat harjoitteet, tunnistaa ryhmästä esiin nousevat teemat ja tarttua niihin.

● Missä toimintamallia voidaan käyttää?

Omake kuvaa voidaan käyttää palvelutaloissa tai muissa vanhus-tenhuollon yksiköissä ja eläkeläisjärjestöissä, lastensuojelun yk-

siköissä, vankiloissa, nuorisotaloissa ja esimerkiksi liikuntavammaisten ja potilasjärjestöjen yhdistystoiminnassa sekä työyhteisöjen kehittämisessä. Toimintamalli ei tällaisenaan vastaa kaikenlaisten ryhmien erityistarpeisiin, mutta se on sovellettavissa hyvinkin erilaisille ryhmille.

● Kohderyhmä?

Omake kuva sopii erityisesti ryhmille, joiden osallistujat käyvät elämässään läpi murros- tai muutosvaihetta. Kohderyhmiä voivat olla esimerkiksi juuri eläkkeelle jääneet, jotka etsivät sisältöä elämäänsä, nuoret aikuiset, jotka tasapainoilevat itsenäistymisen, vastuun lisääntymisen ja lapsuuden välillä, työttömäksi jääneet tai työuraa vaihtavat tai menetyksen kokeneet, surutyötä tekevät henkilöt.

Menetelmä ei ole tarkoitettu akuutissa muutosvaiheessa oleville, vaan on hyvä, että henkilöt ovat jo sopeutuneet jossain määrin uuteen elämäntilanteeseen ja haluavat suunnitella elämäänsä eteenpäin. Menetelmä ei tässä muodossaan myöskään sovi pitkälle edennyttä muistisairautta sairastaville.

● Hyödyt kohderyhmälle?

Omake kuva voi olla hyödyllinen missä tahansa hyvinvointialan organisaatiossa, jossa ollaan kiinnostuneita hyvinvoinnin edistämisestä ja ylläpitämisestä kokonaisvaltaisen ihmiskuvan kautta.

”PROJEKTEIHIN panostaminen voi olla sosiaali- ja terveysalalla muutamasta henkilöstä kiinni. Onko johtoportaan kiinnostusta taiteeseen? Lukevatko he, käyvätkö teatterissa tai elokuvissa? Taiteesta pitävä ymmärtää paremmin vanhusta, joka ei pääse omin avuin taiteen äärelle. Silloin taide on tuotava ikäihmisten luokse.” ANJA LANÉR ja TAPANI SIHVOLA, Kulttuuri A&T Oy



Työpajakertojen kulku

Työpajakerrat kannattaa aloittaa lyhyellä keskustelutuokiolla. Puhutaan tai muistellaan asioita päivän teemaan liittyen.

Piiri

Yhteisötanssituokioiden aloitetaan piiristä. Osallistujat istuvat tuoleilla tai seisovat. Ohjaaja ohjeistaa: "Kädet ovat sylissä mukavasti, jalkapohjat lattiaa vasten. Niska pitkänä, pää kelluen vapaana niskan päällä. Kat-

se eteenpäin." Tavoitteena on saada osallistujat keskittymään omaan kehoonsa ja tietoisiksi pienistäkin asioista, joita kehossa tapahtuu. Ohjaaja voi pyytää kuuntelemaan oman sydämen lyöntiä ja kuvittelemaan veren virtausta jäsenissä. Mielikuvilla voi ohjata kehoa rennommaksi ja asentoa avoimmemmaksi.

Tästä lähtötilanteesta on mahdollista tehdä erilaisia pieniä liikeharjoitteita. Mitä tapahtuu, jos liikutat kättäsi hieman? Millaisia tunteuksia se synnyttää? Mitä jos kätesi alkavat tanssia keskenään vuoro-

puhelua? Mistä ne keskustelevat? Millaiseksi keho muuttuu? Tanssia voi jatkaa istuma-asennossa hienovaraisesti koko kehoon.

Lämmittelyn jälkeen ohjaaja pyytää jotakuta lähettämään eteenpäin jonkin liikkeen valitsemallaan kehon osalla, esimerkiksi jalalla tai kädellä. Piirissä edetään jompaan kumpaan suuntaan ja katsotaan, millaiseksi liike muuttuu matkan varrella. Liikkeen muuntelussa apuna voi olla myös näkymätön energiapallo, joka kulkee kädestä käteen. Tämän mielikuvan konkreettisuus vapauttaa usein luovuutta ja leikkisyyttä.

Piirissä tehtäviä harjoitteita voi varioida loputtomiin. Piirissä voidaan muun muassa tanssia musiikin tahtiin. Piirin etu on, että siinä kaikki näkevät toisensa koko ajan.

Tilan valtaus

Piirin jälkeen voidaan tehdä ns. tilan valtaus, eli kehotetaan osallistujia liikkumaan tilassa ja tutkimaan sen ominaisuuksia. Tilaan tulisi aina suhtautua kuin se olisi aivan uusi ja tuntematon. Harjoitteessa herätellään aisteja havaitsemaan ympärillä tapahtuvia asioita, mikä on tärkeää niin luovan liikkumisen kuin turvallisuudenkin kannalta. Ohjaaja voi tilan valtauksessa antaa lisäohjeita: kävele pienin askelin, suurin askelin, sivuttain, takaperin, varpailla, suorissa linjoissa tai kaarevissa linjoissa. Törmäyksiä täytyy tietoisesti välttää. Tämän jälkeen voidaan yhdessä miettiä kaarevien ja suorien linjojen eroja. Miten ne vaikuttavat meihin ja millaisia mielikuvia ne herättävät?



Kuvataide ja sanataide -harjoitteet

Tanssi- ja draamaharjoitteiden jälkeen päivän teeman käsittelyä jatketaan kuvallisilla tai sanallisilla harjoitteilla. Papereihin merkitään päivämäärä, jotta syntyneitä töitä voi myöhemmin tarkastella aikaperspektiivissä. Omia kuvia ja tekstejä voi myöhemmin verrata toisiinsa ja muiden ryhmäläisten töihin ohjatusti keskustellen. Tärkeitä ovat kuvien tuottamat ajatukset ja tunteet, ei kuvallisen ilmaisun taitavuus.

Lopetus

Keskustelu syntyneiden teosten pohjalta. Katsellaan yhdessä kuvia ja mietitään, miten ne poikkeavat toisistaan ja millaisia ajatuksia ne herättävät. Varsinaisen tulkinnan kuvasta tekee kuitenkin vain tekijä itse.

Työpajakertojen teemat

Työpajakertojen teemat on jaettu kolmeen aikaosioon: NYKYISYYS, MENNEISYYS ja TULEVAISUUS. Nykyhetken palataan aina uudestaan, koska on tärkeää käsitellä prosessissa syntyviä oivalluksia ja ajatuksia juuri oman tämänhetkisen elämäntilanteen näkökulmasta.

Yhdellä työpajakerralla keskitytään yhteen aikaosioon. Käytettävien yhteisötanssi- ja draamaharjoitteiden on tarkoitus käsitellä teemaa erilaisista näkökulmista.

Harjoitteet ovat suuntaa antavia. Ohjaaja voi valita kullekin ryhmälle parhaiten soveltuvia harjoitteita omien kokemustensa sekä prosessissa esiin nousevien teemojen mukaan.

Jotkut esimerkkiharjoitteet saattavat olla osallistujille fyysisesti tai henkisesti vaativia. Siksi niiden ohjeistamiseen ja tekemiseen kannattaa varata riittävästi aikaa. Harjoitteesta voi olla hyvä keskustella jälkeensä, mutta toisinaan on myös hyvä antaa tilaa harjoitteen kokemuksellisuudelle.

● Nykyisyys, noin 2 tapaamiskertaa

Työpajakeroille sopivia teemoja ja käsiteltäviä asioita:

- Tutustuminen ryhmään, ohjajiin ja prosessin kulkuun.
- Kehollisuus ja oman kehon tuntemukset nykyhetkessä.
- Oma aamu.

• Tutustumisharjoite

Taputetaan oma nimi johonkin rytmiin ja muut tekevät perässä. Omaan nimeen voidaan liittää samalla alkukirjaimella alkava adjektiivi tai konsonantti – esimerkiksi ”Sisukas Sanni”.

• Kehon ääriiviivat

Käytetään kuvitteellista punaista kynää, jolla piirretään mielessä mahdollisimman yksityiskohtaisesti omat ääriiviivat. Samalla keskitytään hengityksen rytmiin, sydämenlyönteihin ja kehon painoon. Tämä on hyvä läsnäoloharjoite. Variaatio: mielikuvaharjoitteen jälkeen voi musiikin tahtiin piirtää oman kehonsa kuvan kuvitteellisella kynällä ilmaan. Keho voi saada myös mielikuvituksellisia, uusia muotoja ilma- piirroksessa.

• Kehonosien tanssi

Tanssitaan joko istuen, seisoen tai maassa maaten yhtä kehonosaa kerrallaan ja pysähdytään kuuntelemaan omia tuntemuksia liikkeestä. Lopuksi koko keho tanssii ja/tai eri kehonosat käyvät vuoropuhelua keskenään. Taustalle musiikkia.

• Oma aamu -tanssi

Osallistujat voivat olla joko piirissä tai itse valitsemisissaan paikoissa tilassa. Heidät ohjataan ensin käymään läpi omaa tyypillistä aamuaan silmät suljettuina. Muistellaan erityisesti liikkeellisiä toimintoja: kääntymisiä, venyttelyä, ovien avaamista, pukemista. Millaiselta keho tuntuu aamuisin, onko se raskas vai vetreä, kevyt vai hidas? Taustalle sopivaa musiikkia.

Ohjataan osallistujia liikkumaan läpi oman aamunsa keholliiset kokemukset. Aamutunnelmista synnytetään muutaman minuutin oma tanssi, jossa käydään läpi kaikkea, mitä aamulla tapahtuu ja miltä se

tuntuu. Tanssia voi ohjata kannustamalla kokeilemaan erilaisia asioita, kuten venyttelyä, auringonvalon tuntua, hitautta tai nopeutta. Kukin tanssii ns. omassa tilassa, ei kontaktissa toisiin. Tanssi ohjataan loppuun siten, että kaikki jäävät hetkeksi hiljaa paikalleen.

• **Patsaat (voidaan soveltaa mihin tahansa aikaosioon)**

Tehdään jostain aiheesta tai sanasta omaa kehoa käyttäen esimerkiksi 3–4 hengen ryhmissä patsaita. Kannustetaan hullutteluun ja myös esittävään ilmaisuun. Esitetään patsaat muulle ryhmälle ja keskustellaan yhdessä siitä mitä nähdään. Ohjaaja voi korostaa, että tarkoitus ei ole arvata mitä patsas esittää, vaan keskustella patsaan herättämistä ajatuksista.

• **Oma aamu kuvana**

Paperille piirretään ensin pelkkiä viivoja tai muotoja, jotka vastaavat tunnelmaa omasta aamusta sellaisena kuin se yleensä on. Värikynillä etsitään tyyppillisen oman aamun väriä ja tunnelmaa, mutta ei pyritä kuvittamaan täsmällisesti piirtäen aamun tapahtumia. Seuraavaksi piirretään oma toiveaamu uudelle paperille. Etsitään väriä, joka liittyy toiveaamuun ja tiettyyn tunteeseen, mitä se sisältää. Etsitään muotoja tai viivoja, mutta voidaan piirtää esittävä kuva, jos sellainen tulee mieleen.

● **Menneisyys, noin 4 tapaamiskertaa**

Työpajakerroille sopivia teemoja ja käsiteltäviä asioita:

- Lapsuuden voimakokemukset (vältetään tietoisesti ikävien muistojen kertaamista).
- Ihmiset matkani varrella.
- Omakuva puuna.
- Miten minusta tuli minä?

• **Omat kädet lapsena**

Mitä kädet ovat lapsena tehneet? Millaisen matkan ne ovat käyneet? Jokainen valitsee yhden lapsena tekemänsä asian ja tanssii sen käsillään. Käsiliikkeet voivat alkaa miimisestä tekemisen jäljittelystä, ja liike voi kasvaa kuvastamaan muistosta kumpuavaa tunnetta, muuttuen abstraktimmaksi. Vuorotellen näytetään toisille muisto lapsuudesta, puhumatta. Taustalle musiikkia.

• **Mielikuvamatka rannalle**

Mielikuvamatka uimarannalle lapsena. Laajat käsiliikkeet. Voidaan lähteä liikkeelle tai pysyä piirissä. Ohjaaja kuvittaa uimarannan tapahtumia, jos on tarvetta rohkaisulle. Taustalla esimerkiksi luontoääniä sisältävää musiikkia. Voi valita muunkin yhteisen lapsuuskokemuksen: puhuttamalla ryhmää voi löytää yhteisiä ns. sukupolvikokemuksia ja muistoja.

• **Tärkeät ihmiset -patsaat**

Muistellaan yhteisellä, ohjaajan vetämällä keskustelulla tärkeitä, omaan elämään vaikuttaneita ihmisiä noin 25-vuotiaaksi saakka. Keskustelu: Mitä hyviä ominaisuuksia minulla on? Mitä olen saanut taapaamiltani ihmisiltä? Miten he vaikuttavat minussa edelleen? Ohjaaja



MIELEENI on jäänyt erityisesti eräs tanssillinen tehtävä, jossa lattialle vedettiin kuvitteellinen raja. Rajan toiselle puolelle sai jättää sen, mitä halusi, taakkansa. Kannoin sinne mieheni, hyvästelini ja annoin anteeksi. Ihan kevyesti se ei käynyt: jälkikäteen itketti aika lailla. Onneksi ohjaajalla oli ammattitaitoa tulla luokseni. Hän osasi palauttaa tilanteen.” Asiakas, Palvelukeskus Kinapori



kirjoittaa keskustelussa nousseet ominaisuudet fläppitaululle, esimerkiksi huumori, lempeys, oppineisuus. Muutamista valituista aiheista tehdään pienissä ryhmissä patsaat. Patsaat katsotaan vuoron perään ja niiden herättämistä ajatuksista keskustellaan.

• Puu-tanssi

Liikeimprovisaatioharjoite, jossa on vaikutteita japanilaisesta butotanssista (*butoh*). Harjoitteessa muututaan omanlaiseksi puuksi ja tutkitaan puun elementtiä. Voidaan varioida niin, että ollaan lähellä muita ja tutkitaan millainen oma puu on lähellä toisia puita. Musiikiksi esimerkiksi didgeridoon matalaa ääntä.

• Omakuva puuna

Alustetaan tehtävä keskustelulla erilaisista puista ja niiden ominaisuuksista. Jokainen valitsee puulajin, joka kuvaa parhaiten hänen nykyistä minäänsä. Piirretään lyijykynällä A3-kokoiselle paperille itseä esittävän puun hahmo. Puu voi olla myös täysin kuvitteellinen. Kuvaa voi värittää puuväreillä. Kuvaa täydennetään sanoilla, jotka kertovat elämän tärkeistä tapahtumista syntymästä tähän päivään siten, että syntymä on puun juurissa ja nykyisyys latvassa. Ohjaaja voi näyttää esimerkkikuvia puista, mutta on korostettava, että jokainen tekee omanlaisensa puun. Keskustellaan kuvista.

● Nykyisyys, noin 2 tapaamiskertaa

Työpajakerroille sopivia teemoja ja käsiteltäviä asioita:

- Elämänvaiheeseen sopivat runot.
- Kertausta ja vahvistusta – eli mitä tähän asti on tapahtunut.
- Tanssiva omakuva.
- Rajanylityksiä.
- Aarrekartta – eli omat voimavarani nyt.

• Nykyisyys -patsaat

Keskustellaan esimerkiksi niistä negatiivisista asioista, joiden osallistajat kokevat kuluttavan energiaa ja voimavaroja nykyisyydessä. Ohjaaja kirjoittaa yhteisessä keskustelussa nousseet aiheet fläppitaululle, esi-



merkiksi kiire, suru, meteli. Muutamista aiheista tehdään pienissä ryhmissä patsaat. Patsaat katsotaan vuoron perään ja niiden herättämistä ajatuksista keskustellaan.

• Tunteiden tanssi

Nimetään tunteita ja ilmaistaan niitä kehollisesti. Miten ilmeemme ja asentomme kuvastavat tunteita? Millainen liike kuvastaa eri tunteita (hidas/nopea/sitkeä/kulmikas)? Tanssitaan erilaisia tunteita omaan kehoon keskittyen. Missä kohtaa kehoa tunne näkyy? Variaatio parin kanssa: parit voivat tehdä tunteista lyhyen komposition ja esittää sen muulle ryhmälle, kuten Oman kehon aarteet -harjoitteessa. Yhdessä voidaan keskustella, millaisia tunteita kompositioissa nähtiin.

• Rajan ylittäminen

Ohjaaja osoittaa tilassa näkymättömän rajan. Rajan toisella puolella on tanssin tila, toisella puolella katsomisen tila. Rajan voi ylittää haluamallaan hetkellä, mennä tanssin tilaan ja tehdä siellä haluamiaan liikkeellisiä asioita. Seuraavaksi annetaan tehtäväksi kuljettaa rajan yli

muistoja ja ajatuksia, joita voi käsitellä liikkeellisesti tanssin tilassa.

Rajanylitystä varten tanssijoille voidaan antaa pohdittavaksi esimerkiksi seuraavanlaisia kysymyksiä:

- Millaisia taakkoja kannan mukana? Voinko luopua niistä?
- Mitkä ovat epämukavuusalueitani? Voinko kehittyä?
- Millaisena näen itseni nyt ja tulevaisuudessa?
- Kuinka suhtaudun ympärilläni oleviin ihmisiin?
- Miten voin antaa mielikuvittelun ja unelmoinnin vaikuttaa itseeni?

Harjoite on vaativa ja täytyy alustaa hyvin. Rajan voi ylittää ensin liikkeellisenä leikkinä, ja tanssin tilasta voi milloin vain tulla takaisin katsojan tilaan. Syntyvä liike voi tuoda mukanaan sisällön, tai valittu teema voi tuottaa liikettä. Harjoitteen jälkeen on tarpeellista keskustella sen herättämistä ajatuksista, mutta on hyvä myös antaa joidenkin asioiden jäädä liikkeen kautta toteutuneeseen kokemukselliseen maailmaan.

• Aarrekartta – omat voimavarat (nykyisyys/tulevaisuus)

Aarrekartta tehdään vahvistamaan omia voimavaroja. Harjoite alustetaan keskustelulla teemasta ”omat voimavarat, aarteet”. Harjoitetta varten on oltava riittävän suuri määrä aikakaus-, sanoma- tai muita lehtiä, saksia ja liimatuubeja. Kartta tehdään A3-kokoiselle paperille. Osallistujat leikkaavat lehdistä omia voimavarojaan kuvaavia sanoja ja kuvia ja liimaavat ne haluamallaan tavalla paperille. Karttoja voi täydentää piirroksilla tai maalaamalla esimerkiksi vesiväreillä.

• Sana-assosiaatioharjoite

Lähtösanaana ’minä’. Mitä kaikkea sana tuo itselle mieleen? Etsitään yllättäviäkin sanoja, jopa runollisia, ilmaisemaan minuutta. Sanat kirjoitetaan paperille sanakartaksi. Karttoja voidaan kuvittaa väreillä. Avataan syntyneitä karttoja keskustelulla.

• Runot

Harjoite kannattaa tehdä pienryhmissä. Suuren ryhmän voi jakaa kahtia. Ohjaaja antaa runoja, jotka on valittu kunkin ryhmän elämäntilanteeseen liittyen (esimerkiksi ikääntyminen). Runot luetaan ensin hiljaa itsekseen. Ohjaaja pyytää yhtä ryhmän jäsentä lukemaan runon ääneen. Sen jälkeen hän johdattelee keskustelua tekstin synnyttämistä ajatuksista ja tunteista. Runojen tehtävänä on herättää osallistujissa yksilöllisiä assosiaatioita. Keskustelu saattaa ajoittain loitota varsin kauas alkuperäisestä tekstistä. Tarkoitus ei ole tulkita sitä, mitä runoilija on mahdollisesti tarkoittanut tekstillään. Ryhmän jäsenet synnyttävät keskustelun, johon ohjaaja puuttuu tarvittaessa rohkaisemalla tai rajaamalla aiheiden käsittelyä. Tähän harjoitteeseen voi käyttää koko työpajakerran ja antaa ryhmille useita erilaisia runoja käsiteltäväksi.

● Tulevaisuus, 4 tapaamiskertaa

Työpajakerroille sopivia teemoja ja käsiteltäviä asioita:

- Aarrekartta 2 – eli unelmat ja toiveet.
- Tulevaisuuden unelmat ja voimavarat.
- Kuinka tehdään unelmista totta?

• Oman kehon aarteet (nykyisyys/tulevaisuus)

Omien lempiliikkeiden tanssi tilassa. Etsitään koko tilaa käyttäen itsestä hyvältä tuntuvia, mielenkiintoisia tai hauskoja liikkeitä. Tehdään niistä pieni tanssi. Variaatio parin kanssa: parille esitellään oma lempiliike ja pari vastaa siihen. Syntyy vuoropuhelu. Samaa harjoitetta voidaan jatkaa seuraavalla kokoontumiskerralla tekemällä parin kanssa kompositio omista ja parin lempiliikkeistä: hyvältä tuntuva aarteiden tanssi. Taustalle voi valita muutamasta vaihtoehdosta sopivalta tuntuvan musiikin. Ohjaaja voi myös kannustaa tuomaan omaa musiikkia. Syntyvät pienet esitykset esitetään muulle ryhmälle.

• Aarrekartta – unelmat ja toiveet

Kyky unelmoida on elämää ylläpitävä voima. Tehdään toinen aarrekartta, jossa aiheena omat unelmat ja toiveet.

• Aarrekartta-runot

Osallistujat kertovat muille omista aarrekartoistaan (kts. Aarrekartta-kuvataideharjoite). Tämän jälkeen kirjoitetaan sana- ja lauseassosiaatioita omista aarrekartoista. Lopuksi näistä synnytetään ohjaajan tuel-la omat runot.

● Nykyisyys, 2–4 tapaamiskertaa

Työpajakerroille sopivia teemoja:

- Tunteet ja minä.
- Omakuvan hahmottelua.
- Jaettu omakuva.
- Prosessin yhteenveto ja keskustelu.

• Tunteet kuviksi

Käyttämällä itse valittuja värejä ja muotoja piirretään erilaisia tunteita kuvaksi. Kuvat saavat olla hyvinkin abstrakteja. Voidaan käyttää puuvärejä, liituja tai akvarelleja. Akvarelleja käytettäessä kannattaa ensin harjoitella värien sekoittamista ja paperien ”sotkemista” siveltimillä. Tärkeintä on ilmaista vapautuneesti, ei tuottaa täydellisiä kuvia.

• Oman kuvan hahmottelua

Hahmotellaan omakuvaa peiteväriä ja massan avulla. Tutustutaan erilaisiin materiaaleihin ja tehdään kokeiluja paperille. Etsitään abstraktia tai symbolista ilmaisua. Tarkoitus ei ole synnyttää näköiskuvaa. Omakuvia voidaan tehdä monenlaisia, esimerkiksi eläimenä, symbolina tai väreinä. Tämä harjoitus kannattaa jakaa kahdelle kokoontumiskerralle. Ensiksi harjoitellaan ja tutustutaan materiaaleihin; toisella kerralla tehdään varsinaisia omakuvia.

• Jaettu omakuva

Yhteisesti suunniteltu tilaisuus, näyttely tai esitys. Tilaisuuteen voi kutsua haluttuja vieraita, esimerkiksi osallistujaryhmän tärkeitä ihmisiä. Tilaisuuden voi myös järjestää vain omalle ryhmälle. Tarkoituksena on jäsentää tapahtunutta prosessia ja järjestää sille mukava päätöstilaisuus.

”**ONNEKSEMME** saimme projektiin mukaan henkilön, joka paitsi kokosi asiakkaita ryhmää varten, toimi osallistujien tukena. Hän osallistui ryhmään tasavertaisena jäsenenä tehden harjoitukset muiden mukana.” ANJA LANÉR ja TAPANI SIHVOLA, Kulttuuri A&T Oy

Käytännön kokemuksia

● TILA JA KALUSTO

Tarvitaan riittävästi tilaa tanssiharjoitteelle, puhdas lattia, työskentelypöydät ja -tuolit kuvaharjoitteelle, hyvä yleisvalaistus sekä fläppitaulu ja stereolaitteet. Vesipisteen olisi hyvä olla lähellä. Materiaalien helppokäyttöisyyteen ja laadukkuuteen kannattaa kiinnittää huomiota.

Ohjaajan on hyvä mennä paikalle hyvissä ajoin tarkastamaan, että tila on valmiina – tai tarvittaessa siivoamaan ja järjestelemään. Osallistujaryhmälle tämä viestii välittämistä ja turvallisuudesta. Tilaan on hyvä tulla, kun yleinen ilmapiiiri on rauhallinen ja hallittu.

● AIKATAULU

Prosessiin kannattaa varata aikaa vähintään 3–4 kuukautta. Tapaamiset voidaan järjestää kerran viikossa, kaksi tuntia kerrallaan. Tapaamisissa noin puolet ajasta käytetään tanssiharjoituksiin, puolet kuvan ja sanan tuottamiseen ja keskusteluun. Harjoitteen painotuksia voidaan myös vaihdella työpajakerrasta toiseen.

● MITÄ TOTEUTUSORGANISAATIOSSA PITÄISI OTTAA HUOMIOON?

Kannattaa pitää mahdollisimman tiiviisti yhteyttä asiakkaan edustajiin varsinkin alussa. Pilotti tehostui, kun itse työskentelyyn sitoutui kolme palvelukeskuksen työntekijää. Tämä helpotti kommunikaatiota palveluntarjoajan ja asiakasorganisaation välillä.

Jos aika ei riitä säännölliseen ohjausryhmätoimintaan, on hyvä antaa väliraportteja projektin etenemisestä.

Pilottiprojektin alussa pidettiin talon henkilökunnalle tiedotustilaisuus, jossa keskusteltiin ja tehtiin muutamia harjoitteita, joista kävi ilmi, millaista työtappaa projektissa tarjotaan. Tällä pyrittiin lisäämään projektin läpinäkyvyyttä ja osallistamaan henkilökuntaa, vaikka se ei lopulta olisi mukana juuri tässä projektissa. Hiljainen tieto siirtyy työnteki-

jöiltä asiakkaille ja päinvastoin. Jos ”uutuusprojektien” sisällöt ja tekijät ovat koko laitoksen tiedossa, on kaikilla jokin mahdollisuus tulla osalliseksi ja kokea tulleet kuulluksi. Tämä todennäköisesti lisää projektien sujuvuutta ja tulevien, vastaavien hankkeiden onnistumismahdollisuutta.

Tiloista kannattaa keskustella perusteellisesti esimerkiksi laitoksen vahtimestarin ja toiminnanohjaajan kanssa ja selittää, mihin tilaa tarvitaan ja mitä erityisvaatimuksia sille on.

On varauduttava siihen, että palvelutalojen tai muiden laitosten henkilökunnalla on kiire tai muu este, eikä se välttämättä pysty järjestämään tilaan liittyviä erityisasiota valmiiksi, joten järjestely jää ohjaajalle.

● NEUVOJA KOHDERYHMÄN KANSSA TYÖSKENTELYYN

Taidelähtöisten harjoitteiden ohjaaminen prosessimuotoisesti vaatii tarkkaa silmää ja herkkyyttä reagoida jatkuvasti muuttuviin oloihin ja kohderyhmän tarpeisiin. Ohjaajan/ohjaajien tulee aina arvioida työskentelystä kumpuavia signaaleja ja palautteita. Muuttuviin tekijöihin reagoiminen on prosessin vetäjän vastuulla.

Ohjaajan onkin hyvä tarkkailla ryhmäänsä jatkuvasti ja käydä kysymässä ja neuvomassa henkilökohtaisesti, jos joku osallistuja näyttää olevan ”eksyksissä”. Jos harjoite näyttää ”menevän pieleen”, on tärkeää keskustella kokemuksesta hetken jälkeen. Myöhemmin harjoite voidaan toistaa.

Ikäihmisten kanssa tulee erityisesti ottaa huomioon tanssiharjoitteiden turvallisuus. On monia rauhallisia harjoitteita, joissa voi turvallisesti koetella oman kehon ulottuvuuksia. Esimerkiksi tasapainoharjoitteet voi tehdä vaikkapa pareittain, jolloin toinen ihminen on koko ajan vierellä, jos tarvitsee ottaa tukea.

Vakuutuksista kannattaa puhua ryhmässä. Onko asiakasorganisaatiolla joitakin ryhmävakuutuksia talossa tapahtuvaa toimintaa varten? Ellei ole, on hyvä saattaa asia ryhmäläisten

tietoon ja kehottaa heitä hankkimaan tapaturmavakuutus.

Kuten missä tahansa liikunnassa, myös luovassa tanssissa on tärkeää lämmitellä etukäteen. Lämmittelyn voi tehdä piirisä, missä kuuluvuus on parempi ja ohjaaja voi tarkkailla osallistujien olemusta ja kysellä palautetta. Lämmittelyssä tärkeää on oman kehon kuuntelu, hengitys ja oma tapa tehdä asioita.

Ryhmässä ei tule olla kilpailua eikä urheilusuorituksen tuntua.

Yksi haastavimmista asioista Omakuva-prosessissa on ollut epämuavuusalueiden kohtaaminen. Kuinka kannustaa osallistujia ylittämään vanhat, joskus traumaattiset kokemukset, kokeilemaan uutta? Tämä koski erityisesti kuvan ja sanan tuottamista, jossain määrin myös tanssia. ”Minä en oikein tätä osaa” -lausahdukset olivat hyvin tyypillisiä ryhmässä, jonka jäsenillä oli esimerkiksi negatiivisia kokemuksia kansakouluajoilta. Kokemukset liittyivät usein kuvan tekemiseen, mutta myös esillä olemiseen tai ryhmän edessä puhumiseen. Pedagogisesti taitava ohjaaja voi auttaa vähentämään näidenkin kokemusten merkitystä ja kasvattamaan rohkeutta.

Ei ole olemassa yhtenäistä, selkeää, erityisesti ikäihmisille suunnattua ohjaamisen toimintamallia. Joskus kuitenkin esimerkiksi selvästi asiakkaita nuoremman ohjaajan ilmaisut tai tyyli saattavat tuntua erikoisilta erilaiseen puhetyyliin tottuneille. Tämä ei tarkoita, että nuoret eivät voisi ohjata ikäihmisiä: päinvastoin, kokemuksen mukaan eri-ikäisyyden ansiosta saadaan erilaisia näkökulmia – kunhan kommunikaatio toimii.

Ihmisten ohjaaminen esimerkiksi muistoista kumpuavien tunteiden kohtaamiseen saattaa ajoittain tuntua ohjaajasta rankalta ja herättää kysymyksen omasta pätevyydestä. On tärkeää keskustella kollegoiden kanssa myös omasta epävarmuudesta sekä muistuttaa itselleen, että taiteilijan tärkein anti toimintaan on juuri taiteilijuudessa itsessään. Jos ryhmätilanteessa esimerkiksi tunteiden kuohunta tuntuu ”liian suurelta”, kannattaa kääntyä rohkeasti laitoksen henkilökunnan puoleen ja kysyä neuvoa.

HYÖDYLLISIÄ SIVUSTOJA

www.voimaataiteesta.fi

tietoa ja ideoita
videoita soveltavan taiteen harjoituksista

www.sovellataidetta.fi

kohtaamispaikan taidelähtöisten palvelujen toteuttajille ja tilaajille

www.luovasuomi.fi

tietoa luovista aloista, julkaisuja

HYÖDYLLISTÄ KIRJALLISUUTTA

- Cameron, Julia. Tyhjän paperin nautinto: tie luovaan kirjoittamiseen. Helsinki : Like, 2004
- Heikkinen, Hannu. Draamakasvatus: opetusta, taidetta, tutkimusta! Jyväskylä: Minerva, 2005.
- Hohenthal-Antin, Leonie. Muistot näkyviksi: muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä : PS-kustannus, 2009.
- Hyttinen, Hilka. Sosiaalisen sirkuksen hyvien käytäntöjen opas. Toim. Kakko, Sofia-Charlotta & Karkkola, Piia.
Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu, Tampereen yliopisto, 2011.
- Koskenniemi, Pieta. Osallistava teatteri, devising ja muita merkityksellisyyksiä. Vantaa: Opintokeskus Kansalaisfoorumi, 2007.
- Saastamoinen, Ilpo. Keiteleen oudompi nuottikirja: eli Johdatus luovaan musiikinopetukseen. Tampere: Tampereen yliopisto, 1990.
- Vacklin, Anders, et al. Elokuvan runousoppia: Käsikirjoittamisen syventävät tiedot. Helsinki: Like, 2007.
- Benjamin, Adam. Making and Entrance: Theory and Practice for Disabled and Non-Disabled Dancers. London: Routledge, 2002.

MUISTIINPANOJA

VOIMAA TAITEESTA
MALLEJA TAITEEN SOVELTAMISEEN
HYVINVOINTIALALLA

www.voimaataiteesta.fi

ISBN 978-951-44-9004-3

 TAMPEREEN
YLIOPISTO




LAUREA

Vipuvoimaa
EU:lta


Euroopan unionin
Euroopan sosiaalirahasto


Opetus- ja
kulttuuriministeriö


Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus


Lusva Tampere

 Vantaa