



Rinn- ALLa kul- KIJA

RINNALLAKULKIJA
LUOVAT MENETELMÄT OMAISTEN RYHMISSÄ
Toim. Arja Jämsén, Johanna Karppinen & Anna-Maija Pitkänen

RINNALLAKULKIJA
LUOVAT MENETELMÄT OMAISTEN RYHMISSÄ

Toim. Arja Jämsén, Johanna Karppinen & Anna-Maija Pitkänen

Kustantaja
Pohjois-Karjalan Muisti ry
www.pkmuistiry.fi

Graafinen suunnittelu, taitto ja kansi
Johanna Turunen

Valokuvat
Uudella tavalla aitoa kumppanuutta -hanke 2012–2015

© Kirjoittajat, Pohjois-Karjalan Muisti ry ja
Omaiset mielenterveystyön tukena Pohjois-Karjalan yhdistys ry

ISBN 978-952-93-5391-0 (sid.)
ISBN 978-952-93-5392-7 (PDF)

Saarijärven Offset-paino

Saarijärvi 2015



SISÄLLYS

ESIPUHE	6
LUOVAT MENETELMÄT OMAISEN ELÄMÄNTARINAN JÄSENTÄJINÄ	8
KOKEMUKSIA LUOVIEN MENETELMIEN KÄYTÖSTÄ	10
Kun sanat eivät riitä kertomaan, Päivi Saarelma	
Luovuus tunteiden tulkkina, Niina Pirinen	
Arjen tanssia, Pia Lindy	
Kadonneita unelmia etsimässä, Johanna Karppinen	
Tie elämän tarkoitukseen, Anna-Maija Pitkänen	
OMAISTEN LUOVAT RYHMÄT: KÄYTÄNNÖSTÄ OIVALLUKSIIN	25
OMAISTEN KOKEMUKSIA LUOVISTA RYHMISTÄ	27
Uusia näkökulmia ja keinoja itseilmaisuun	
Kipinä väreihin ja maalaamiseen	
Voimaa arjen haasteisiin	
RYHMÄMENETELMÄT: ESIMERKKEJÄ JA OHJEITA	31
Kuva avaa oven	32
Kuka olen – mitä toivon	
Matka omaan tarinaan postikorteilla	
Väriassosiaatio	
Maalaten muistoihin	
Tunteiden muotokieli	
Minä ja lähipiirini	
Savi antaa muodon	44
Ohjeita savityöskentelyyn	
Oma kuva savesta	
Oma elämä tässä ja nyt – savesta	

Valokuva heijastaa elämää	50
Minä olen	
Erilaiset puoleni	
Valokuvamatka	
Elämäni tarina	
Minun kuvani	
Merkitykselliset tunnesiteet	
Musiikki johdattaa tunteisiin	60
Soitin, joka olen	
Maalaa musiikkia	
Oma musiikkini	
Tunnetila sävelinä	
Oma sointuni	
Kirjoittaminen sanoittaa kokemuksia	68
Haiku	
Kirjeitä itselle	
Liike tuo tähän hetkeen	74
Kuuntele kehoa	
Tunne kehossa	
Keho kokee	
Nukketeatteri ja muita sovelluksia	80
Nukketeatteri	
Turhat huolet pois	
Myönteisyyden päiväkirja	
KIRJALLISUUS	86
KIRJOITTAJAT	87
LIITE	
Äänite: Rinnallakulkija	

Esipuhe

Käsillä oleva julkaisu on syntynyt kumppanuusyhdistysten, Pohjois-Karjalan Muisti ry:n ja Omaiset mielenterveystyön tukena Pohjois-Karjalan yhdistys ry:n yhteisessä hankkeessa Uudella tavalla aitoa kumppanuutta (2012–2015). Hanketta rahoitti Raha-automaattiyhdistys.

Hankkeessa kehitettiin omaisten arkipäivän jaksamiseen uudentyyppisiä, luovia menetelmiä sisältäviä tukimalleja. Omainen, omana itsenään, omine kokemuksineen ja tunteineen haluttiin nostaa esiin. Omaiselle tarjottiin tilaa työstää ajatuksiaan siitä, minkälaisen omaisen roolin hän on valmis kantamaan.

Tässä julkaisussa esitellään erityisesti mielenterveyskuntoutujien ja muistisairaiden omaisten tarpeisiin kehitettyjä menetelmiä. Menetelmiä voi kuitenkin soveltaa myös muissa ryhmissä. Ohjaajalta ei edellytetä luovien menetelmien erityisasiantuntemusta, vaan lähtökohtana on ”tavalliselle ihmiselle tavallisen ihmisen taidoin”. Ohjaajan taidot kehittyvät kokemuksen myötä. Tämä toiminta ei ole terapiaa, vaikka terapeutista kiistämättä onkin.

Julkaisu sisältää omaisten maalauksia ja kirjoituksia, joilla he kuvaavat omaa tarinaansa. He haluavat teostensa kautta välittää voimaa, lohtua ja rohkeutta kaikille sairaan läheisen rinnallakulkijoille. Osa omaisista on halunnut jakaa kokemuksiaan omalla nimellään, osa kokemuksista on poimittu omaisten kanssa käydyistä keskusteluista.

Tanssitaiteilija Pia Lindy, musiikkiterapeutti Niina Pirinen ja kuvataiteilija Päivi Saarelma osallistuivat hankkeen kehittämistyöhön. Heidän osaamisensa ja ryhmämenetelmien asiantuntemuksensa oli kehittämistyössä arvokasta. He ovat myös kirjoittaneet tähän julkaisuun.

Tämä julkaisu ilmestyy sekä painettuna että verkkoversiona yhdistysten kotisivuilla. Siitä toivotaan olevan iloa ja hyötyä kaikille ohjaajina toimiville ja ryhmätoiminnasta kiinnostuneille. Otamme mielellämme vastaan käyttäjäkokemuksia ja muuta palautetta yhdistysten kotisivujen kautta (www.pkmuistiry.fi, www.tukitupa.fi).

Julkaisun on toimittanut Arja Jämsén yhdessä Anna-Maija Pitkäsen ja Johanna Karppisen kanssa. Graafisen suunnittelun ja taiton teki kuvataiteilija Johanna Turunen. Esitämme heille suuret kiitokset. Erityiskiitokset haluamme osoittaa kaikille omaisille, jotka ovat julkaisussa tuoneet tarinansa näkyväksi.

Joensuussa Kukan päivänä 13.5.2015

Anna-Maija Pitkänen
Kumppanuuskehittäjä

Pohjois-Karjalan Muisti ry

Johanna Karppinen
Kumppanuuskehittäjä

Omaiset mielenterveystyön tukena
Pohjois-Karjalan yhdistys ry

Luovat menetelmät omaisen elämäntarinan jäsentäjinä

Taiteen avulla voidaan päästä keskusteluun ihmisen kanssa. Taiteen tekeminen tai katsominen voi myös tukea ihmisen yhteyttä omaan itseensä ja sen vahvistumista. Taide on ihmiselle yksi itseilmaisun muoto. Pienikin paperiin tuotettu viiva tai lyhyt hetki, jolloin ihminen on tehnyt jotain omasta halustaan, on ihmisyyttä ja arvokkuutta tukevaa. (Wardi 2008.)

Kumppanuusyhdistyksissä, Pohjois-Karjalan Muisti ry:ssä ja Omaiset mielenterveystyön tukena Pohjois-Karjalan yhdistys ry:ssä, järjestetään monenlaista omaisia tukevaa toimintaa. Omaisia tuetaan muun muassa henkilökohtaisilla keskusteluilla ja ryhmäkeskusteluilla. Lisäksi kootaan vertaisryhmiä ja jaetaan tietoa ja neuvoja, miten varautua tulevaisuuteen. Osalla omaisista sopeutuminen uuteen, muuttuneeseen elämäntilanteeseen etenee. Osa taas ei näytä onnistuvan suuntaamaan katsettaan tulevaisuuteen.

Tuntuu kuin ympärillä olisi aita ja sen raot käyvät yhä kapeammiksi. Joudumme molemmat kokemaan identiteetin muutosta. Oman minuuden pitäminen, miten se onnistuu minulta omaisena? Nyt olenkin vahvempi meistä, hoidan asiat, koen itseni toisenlaisena ja muuttavana. Pelkään, mitä minulle tapahtuu, mitä en halua, mutta tapahtuu. Olen tulossa siihen, että olen jäämässä yksin. Miten jaksan, jos tällaista on kauan? Mistä minä saan ne välineet, että pääsen tästä eteenpäin? (Kumppanuushankkeen suunnitteluun osallistunut omainen 2012.)

Luovan toiminnan merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille on tehty useita selvityksiä ja tutkimuksia. Hanna-Liisa Liikanen (2003) on väitöskirjassaan tutkinut taide- ja kulttuuritoiminnan sosiaalisia ja terveydellisiä vaikutuksia muutamissa itäsuomalaisissa vanhusten, mielenterveyskuntoutujien ja kehitysvammaisten hoitoyksiköissä

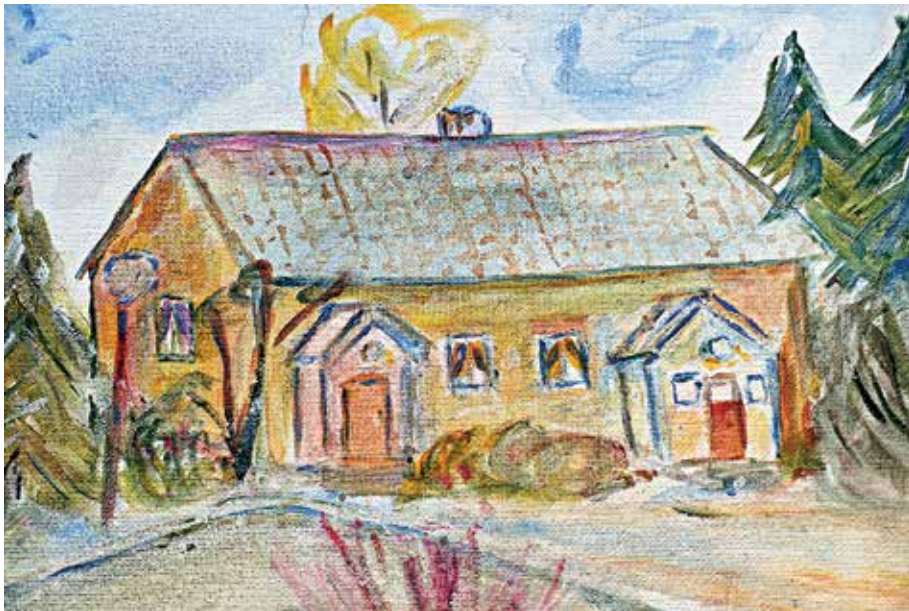
(Arts in Hospital -hanke). Liikasen tutkimuksen mukaan musiikki, kirjoittaminen, maalaaminen ja tanssiminen ovat läheisiä, henkilökohtaisia ja merkittäviä kokemuksia, joista saattaa tulla elämän keskeisin sisältö. Taiteen varassa elämä ja kuntoutuminenkin jatkuvat.

Samansuuntaisia tuloksia tuotti Keinu – taiteilijat vanhusyhteisön arjessa -projekti (2006–2007). Keinussa sovellettiin yhteisötaiteen ja sosiokulttuurisen innostamisen ideoita vanhusyhteisöihin. (Nuutinen 2008.)

Kulttuurin ja taiteen keinoin, sanallisin ja ei-sanallisin menetelmin, voidaan tavoittaa jotakin sellaista, mikä rikastuttaa, eheyttää ja auttaa tekemään muutoksia omaan elämään. Hankalat tunteet tai kokemukset löytävät muodon. Samalla tunteiden käsittely ja vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa mahdollistuu. Luovassa prosessissa voi edetä turvallisesti sisintään kuunnellen ja harjoitella tuntemattoman ja epävarmuuden sietämistä. (Luukkonen 2012; Ruuhilahti 2013.)

Kumppanuusyhdistysten Uudella tavalla aitoa kumppanuutta -hankkeessa haluttiin edistää omaisten sopeutumisen prosessia kulttuurin ja taiteen keinoilla. Omaisille tarjottiin mahdollisuus sijoittaa menetys osaksi omaa elämäntarinaa ja kertoa oma tarina uudella tavalla.

*Luovassa prosessissa
voi edetä turvallisesti
sisintään kuunnellen.*



Kokemuksia luovien menetelmien käytöstä

KUN SANAT EIVÄT RIITÄ KERTOMAAN

Päivi Saarelma

Joskus on vaikea löytää oikeita sanoja. Sanoja ei ehkä ole. Tai ihminen on liian väsynyt puhumaan. Valtaosa meistä on elämänsä aikana, ainakin lapsuudessaan, ilmaissut itseään kuvallisesti, piirtämällä tai maalaamalla. Tähän leikkiin voimme kutsua itsemme tietoisesti minkä ikäisenä tahansa.

Väri, viiva, muoto ja pinta ovat kuvan elementtejä. Ne tarjoavat toisenlaisen tavan ilmaista olemassaoloa, asioita ja tunteita sekä olla vuorovaikutuksessa itsen ja kanssaihmisten kanssa. Kuvaa tekemällä voivat sanallisesti vaikeasti ilmaistavat asiat saada visuaalisen, konkreettisen muodon.

Kuvan tekeminen on aina aktiivinen prosessi. Työskentely on käsillä tekemistä. Kuvaa tekemällä sananmukaisesti käsittelemme asioita. Asiat siirtyvät konkreettisesti itsestä pois, ulos. Niitä voi tarkastella etäisyyden, ainakin käsivarren mitan, päästä. Samalla tavalla kuin ajatusten kirjoittaminen sanoiksi muuttaa ne visuaalisiksi ”esineiksi”, on konkreettisia kuvia helppo tarpeen mukaan jakaa muiden nähtäväksi. Kuvia voi järjestellä, sanoittaa ja kehystää tai vaikkapa repiä, polttaa ja hävittää.



Rinnallakulkija -omaisten prosessinäyttely Joensuun pääkirjastolla 2014

Tiesin kuvataiteen ryhmästäni ennakkoon, ettei heistä kukaan ollut aikaisemmin työskennellyt kovin paljon kuvan kanssa. Ymmärsin myös, että elämäntilanne omaisena vei käytännössä kaiken vapaa-ajan. Omille harrastuksille ja pään tuuletukselle ei oikein ollut tilaa.

Työskentelyn johtoajatuksena oli, että esittelen ryhmälle sellaisia kuvallisia menetelmiä ja ideoita, joita he voisivat halutessaan käyttää varaventtiilinä omatoimisesti kotona. Toisena tavoitteena oli rakentaa tuleville ohjaajille kuvallisten menetelmien ”työkalupakki”.

Ryhmätapaamisten ajallinen kesto asetti reunaehdonsa sille, millaisia tekniikoita ja harjoituksia valitsin. Ryhmä kokoontui erilaisten assosiaatioharjoitusten äärelle yhdistyksen tiloissa kahden tunnin tapaamisissa yhteensä seitsemän kertaa. Tärkeintä oli optimoida onnistumisen kokemus: minä osaan. Näiden perusajatusten pohjalta suunnittelin omaisryhmälle ”opetussuunnitelman” ja tehtäväkokonaisuuden.

Ensimmäisen tapaamiskerran ujous ja varovaisuus sulivat nopeasti. Osallistujat saivat perusideasta kiinni, sukelsivat kukin omaan maailmaansa kulloisenkin tehtävänannon mukaan. Syntyi hienoja kuvia ja oivalluksia. Ryhmästä välittyi vahva motivaatio ja sitoutuneisuus sekä keskinäinen luottamus. Vaikka kuvista puhuminen, kuvien sanoittaminen, oli korostetun vapaaehtoista, ryhmän jäsenet jakoivat tuntojaan hyvin avoimesti. Kuvien ja niiden tekemisen merkitys keskustelun ja uuden, erilaisen näkökulman avaajana oli ilmeistä. Puhumiselle ja tehtävän purkamiselle varattu aika tuntui usein käyvän vähiin.

Työskentelyn aikana syntyi pian ajatus prosessinäyttelystä – perinteisen taide­näyttelyn tapaan. Halusimme jakaa kokemaamme ja varmistaa, ettei kokemus jäisi vain ryhmän sisälle. Joensuun taiteilijaseuran ylläpitämään Kohina-galleriaan rakennetussa näyttelyssä oli kuvien lisäksi esillä myös toisen omaisryhmän tekstejä ja niistä koottu äänitallenne. Näyttelyn ohessa järjestettiin myös erilaista vertaisohjelmaa sekä avoin kuvataidetyöpaja.

Näyttelyn nimessä – Rinnallakulkija – kiteytyy mielestäni omaisryhmän idea ja profiili. Siinä on myös ihmisenä olemisen ydin pähkinänkuoressa. Jokainen meistä on toinen toisensa rinnallakulkija.

*Kuvaa tekemällä
sananmukaisesti
käsittelemme asioita.*

LUOVUUS TUNTEIDEN TULKKINA

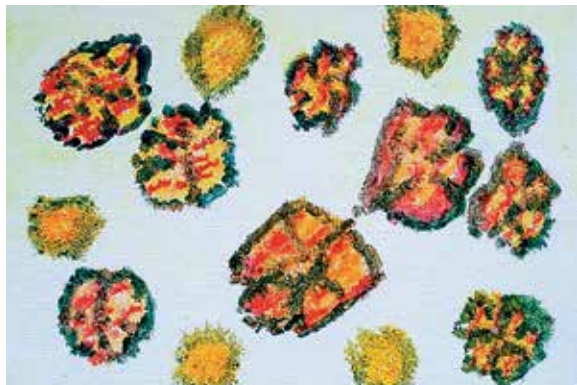
Niina Pirinen

Sain hienon tilaisuuden olla mukana kumppanuushankkeen kehittämis-työssä nuorten aikuisomaisten vertaisryhmän ohjaajana. Tutustuin näihin sitkeisiin ja lämminsydämissiin ihmisiin, jotka halusivat omalla toiminnallaan läheisilleen hyvää.

Omainen voi kuitenkin uupua työtaakkansa alle ja samalla kadottaa omat toiveensa ja tarpeensa – oman sydämensä sävelen. Tätä omaa yksilöllistä ääntä lähdimme ryhmässä etsimään ja sen löysimmekin! Ryhmässä oli tärkeintä se, että kaikki ilmaisu – kuvallinen, musiikillinen tai sanallinen – otetaan vastaan sellaisenaan, arvostaen. Jakaessaan ilmaisuaan jokainen voi oivaltaa itsestään jotain tärkeää.

Omaa työtäni ohjaa vahvasti ajatus siitä, että ihminen on aina suhteessa johonkin, toisiin ihmisiin, asioihin, elämään ja myös itseensä. Näitä suhteita tarkastelemalla löytyvät myös niihin liittyvät merkityskokemukset. Suhteita tarkastelemalla löytyy usein myös se tyypillinen, toisinaan ongelmallinen tai tehotonkin toimintatapa, jolla ylläpidämme oireilua. Mikä merkitys elämään on sillä, jos tarkastelee itseään ja tekemisiään jatkuvasti kriittisesti tai arvostellen? Entä jos elämä tuntuu ylivoimaiselta ja ihminen kokee, ettei siihen pysty vaikuttamaan? Entä jos joku läheinen tuottaa jatkuvasti pahaa mieltä eikä itse oikein osaa puolustautua tai puolustaa itseään haitallisella tavalla?

Luovien toiminnallisten menetelmien avulla näihin suhteisiin ja omaan toimintatapaan saa nopeasti ja käytännönläheisesti kosketuksen. Usein saa myös vastauksen siihen, miten voi itse



muuttaa omaa toimintaansa voidakseen paremmin. Jos ihminen oivaltaa jotain oleellista omasta tavastaan toimia suhteessa itseän tai muihin, se voi jäädä hyvin mieleen puhumalla. Todennäköisesti sen merkitys kuitenkin muistetaan paremmin, jos se yhdistetään toiminnalliseen tapaan ja konkreettiseen kokemuspohjaan.

Arjessa voi esimerkiksi muistaa, kuinka ryhmässä piirsi ahdistuneena vankilan, jonka avaimia piti oma läheinen. Sen mielikuvan avulla voi yrittää arjessa mahdollisuuksien mukaan ”ottaa avaimet omiin käsiinsä”. Tai jos soittaessaan huomaa, ettei oma ääni kuulu muiden yli, oivaltaa, kuinka tärkeää on soittaa voimakkaammin tullakseen kuulluksi. Se on vaikeaa, kun siihen ei ole tottunut, mutta yrityksen jälkeen se onnistuu. Sen jälkeen voi uskaltaa arjessakin kertoa toiveistaan ja ajatuksistaan rohkeammin. Nämä kokemukselliset, uudenlaiset ratkaisumallit jäävät usein elävästi mieleen.

*Musiikki on
tunnetusti
tunteiden
tulkki.*

Ihmisillä ei ole aina sanoja tunteilleen tai joskus puhuminen on vain yksinkertaisesti vaikeaa. Musiikki on tunnetusti tunteiden tulkki. Sen voimaa ei voi edes päästä pakoon. Jos on surullinen, viimeistään liikuttavaa laulua kuunnellessa voi itkeä. Musiikki itsessään on hoitavaa. Sen avulla voi työstää ja purkaa tunteitaan ja ajatuksiaan. Sen voimalla voi myös muuttaa tunnetilaansa.

Luova ilmaisu voi keskustelun lisäksi toimia vuorovaikutuksen välineenä ja sen avulla voi käsitellä vaikeitakin asioita lempeämmin, symbolisen etäisyyden päästä. Kuvallisen ja musiikillisen symbolitason ilmaisun avulla asioiden merkityskin voi tulla esille ymmärrettävämmiin ja syvemmin kuin asiapuheessa. Näin ryhmässä olijat saavat myös tunnetasolla kosketuksen siihen, kuinka voimakkaasta tunteesta ja merkityskokemuksesta on kyse.

Ihminen käyttää luonnostaan yhtä aikaa monia aisteja. Työssäni olen konkreettisesti huomannut ihmisen olevan myös kokonaisuus, jossa fyysinen, psyykinen (henkinen) ja sosiaalinen puoli ovat yhteydessä toisiinsa. Jos on epävarma, ahdistaa tai jännittää, se tuntuu psyyken lisäksi myös kehossa ja vaikuttaa tapaan olla ihmissuhteissa. Toiminnallisten menetelmien avulla tämä kokonaisuus voidaan ottaa hyvin huomioon. Samassa yhteydessä voidaan luontevasti tarkastella niin tunteita ja ajatuksia, kehon reaktioita kuin totuttuja toimintatapojakin.

Kehollisuuden huomioon ottaminen on mielestäni tärkeää. Keho säätelee vireystilaa ja voi estää rentoutumasta. Se voi pitää sisällään erilaisia psyykkisiä taakkoja, jotka oireilevat keuhollisesti esimerkiksi päänsärkynä, vatsavaivoina tai jännitystiloina. Ahdistustasoa voi laskea huomattavasti rentouttamalla kehoa.

Oman itsensä kanssa sopusoinnussa rentoutuneessa kehossa – siinä yksinkertaiset onnen avaimet.

Ohjaajan on kyettävä huolehtimaan ryhmän rajoista. Hän kannattelee, mahdollistaa tilan ja vaikeidenkin asioiden käsittelyn. Luovien toiminnallisten menetelmien avulla voidaan varmistaa se, että kaikkien ääni tulee omalla yksilöllisellä tavallaan kuuluviin ja että jokaisella on oma tilansa. Menetelmät antavat myös ajalliset raamit, joiden avulla ryhmän rakennetta on helpompi kannatella. Näen kuitenkin, että menetelmiä ei ihmissuhdetyössä tule käyttää vain menetelmien vuoksi. Ihmisen pitää aina tulla ensin, ja menetelmän vasta sitten, vain jos se palvelee ihmistä. Ajattelen yksinkertaisesti: jos ohjaajalla on nöyrä asenne ja halu aidosti kuulla ja ymmärtää ihmisen omaa yksilöllistä ääntä, pääsee jo pitkälle. Luovuus auttaa kuitenkin ylittämään kynnyksiä, joita ei muuten tulisi ylitetyksi. Pitää uskaltaa työntää juuri sieltä, mistä on tärkeää liikuttaa!

Vertaisryhmissä erityisen tärkeä elementti on vertaistuki. Toiset saman kokeneet ymmärtävät toisen ryhmäläisen tilannetta aina helpommin. Toisen kokemuksen kuuleminen antaa kaikille ajattelemisen aihetta – joskus myös ratkaisun selvitä eteenpäin. Toisista välittämisen rinnalla tarvitsemme elämässä, enemmän kuin uskommekaan, rohkeutta toimia myös haaveidemme mukaan ja omasta hyvinvoinnistamme huolehtien. Olemme jokainen sen arvoisia.



ARJEN TANSSIA

Pia Lindy

Liike tuo tähän hetkeen, juuri tähän asentoon, näihin tuntemuksiin tai huomioihin. Olemme kaikki liikkujia, huomasimme sitä tai emme. Elämämme on jatkuvaa eleiden, asentojen, liikkeiden ja muutoksen virtaa – arjen tanssia.

Ihmisen eleissä ja liikkeissä välittyy suuri määrä tietoa, ymmärrystä ja ei-ymmärrystä, elämäkokemuksia. Omaan kehollisuuteen ja liikkumiseen syventyminen tukee itseymmärryksen lisääntymistä ja samalla kykyä kuunnella ja ymmärtää toista. Liikkeen voi ajatella terapeutiksi tai elämänvoimaksi. Se voi myös olla kehon hiljaista tietoa, joka syventää inhimillisyyden kokemusta.

Tanssin sanattomasta vuorovaikutuksesta väitelleen liikuntatieteiden tohtori ja tanssiterapeutti Maarit Ylösen (2004) sanoja lainaten: “Kehotietoisuus ei ole tunne, mutta sen avulla voi tulla tietoiseksi omista tunteistaan ja niiden aiheuttamista kehollisista reaktioista.” Kehotietoisuus vahvistaa kykyä tunnistaa ja ymmärtää omia tarpeita ja rajoja sekä välimatkoja, eroja ja kommunikaatiota ihmisten välillä (Rytz 2009; Ylönen 2004).

Ryhmien kanssa työskennellessäni etsin tapoja siirtää huomiota kehon ja liikkeen tasolle. Maarit Ylönen (2014) puhuu myös kehoon ja liikkeeseen syventymisen vaikutuksista: “Kehotietoisuuden harjoittaminen, liikeimprovisaatio ja sanaton vuorovaikutus auttavat keskittymään nykyisyyteen, näkemään menneisyyden uusin silmin ja lisäävät toiminnallisuutta ja uusien tapojen oppimista.”

Miten perehtyä liikkeellisten kokemusten, esimerkiksi eleiden, asentojen ja jännityskohtien tunnistamiseen ja artikuloimiseen? Miten olla ohittamatta jähmettymisen tai kehon tuntemuksia? Jos tunnistaa omia tapojaan olla jännittynyt tai miten esimerkiksi “pakkaa surua” kehonsa johonkin

*Ihmisen eleissä ja
liikkeissä välittyy
suuri määrä tietoa,
ymmärrystä ja
ei-ymmärrystä,
elämäkokemuksia.*

kohtaan, voi mahdollisesti oppia muitakin tapoja “toimia” tai löytää aktiivisemmin keinoja päästä irti kehollisista jännityksistä.

Miten tunnistan itseäni liikkujana? Minkälaisia liikerutiineja ja eleitä minulla on? Huomaanko, missä kohtaa kehoa tunnen stressiä, iloa tai kipua ja missä asennossa suren tai odotan? Pidätänkö hengitystäni huomaamattani, kun kannan kauppakasseja tai seison jonossa? Puhunko puhelimeen niska vinksallaan? Olenko tänään koskettanut kasvojeni kertaakaan? Liikkeemme, asentomme ja eleemme tekevät meistä yksilöinä ainutlaatuisia. Juuri minun kävelyni tunnistat jo kaukaa. Tiedän jo asennostasi, että nukuit huonosti.

Tanssin ja liikkeen keinoin voi avautua poeettinen ja visuaalinen ulottuvuus, joka stimuloi meissä kaikissa läsnäolevaa mielikuvitusta ja vapauden tuntua. Taide on aina jotain tuntematonta ja irrotettavissa rationaalisen ajattelun kahleista tai tarkoituksenhakuisuudesta. Taide on retkiä ja hengähdyshetkiä ei-kenenkään maassa, jossa jokaisen kokemus on arvokas.

Koreografina koen kirjoittamisen olevan vahvasti sidoksissa kehollisuuteen ja liikkeeseen. Kirjoittaminen on samalla tavalla vuoropuhelua itsen, kokemuksellisuuden ja maailman välillä. Ehdotin ryhmälle kirjeprojektia, jossa omien kokemusten jakaminen kirjoittamalla tukisi osallisuutta ja yhdessä voimaantumista.



Meillä kaikilla on jaettavana kokemuksia ja tarinoita, joista joku toinenkin voi saada lohtua ja voimaa. Kirjeprojektin lopussa ryhmän jäsenet lukivat kirjoittamiaan tekstejä äänikirjeiksi, jotka koottiin Rinnallakulkija-äänitteeksi.

Taidelähtöinen työskentely on aina tuntemattomaan hyppäämistä ja myös tuntemattoman sietämisen harjoittamista. Työskentelyn alussa ei voi tietää tarkalleen, mitä tulee tapahtumaan tai miltä lopputulos näyttää. Luovaa prosessia, niin kuin elämäkään, ei voi käsikirjoittaa etukäteen. Juuri tässä piilee yksi taidelähtöisten menetelmien ja taiteen merkittävistä avuista voimaantumisen tukijana. Taide tarjoaa heittäytymistä elämään. Se on myös iso syli, johon heittäytyä.



KADONNEITA UNELMIA ETSIMÄSSÄ

Johanna Karppinen

Läheisen vakavaa sairastumista on aina vaikea hyväksyä. Kuitenkin elämä tuo eteemme tällaisiakin tilanteita. Sairastumiseen liittyy surua, huolta ja pelkoa, joka koskettaa sairastuneen lisäksi myös omaista. Omainen voi joutua ottamaan vastuuta sairastuneen henkilön puolesta eri tavalla kuin aikaisemmin. Omainen voi kokea, ettei hoitojärjestelmä ole pystynyt vastaamaan omaisen tarpeisiin tilanteessa, jossa tuen ja tiedon tarve myös omaiselle on ilmeinen. Päästäkseen elämässään eteenpäin ja rakentaakseen uudenlaisia unelmia kadonneiden tilalle, omaisen on käsiteltävä tapahtunutta ja sen herättämiä tunteita.

Kumppanuusyhdistysten yhteisissä luovissa omaisten ryhmissä mielenterveyskuntoutujien ja muistisairaiden omaiset jakoivat tunteitaan. Omaisten kokemukset olivat samankaltaisia, ja jakaminen ryhmissä koettiin voimauttavana ja vapauttavana. Erityisesti psyykkisiin sairauksiin liittyvä aiheeton häpeä, syyllisyys ja stigma tuovat oman lisätaakkansa mielenterveyskuntoutujien omaisten harteille. Omaisille oli helpottavaa huomata, että myös muihin sairauksiin liittyy samankaltaisia tunteita ja kokemuksia.

Ryhmässä tapahtuva vertaisjakaminen voi parhaimmillaan toimia jopa hoidollisena elementtinä. Näissä tilanteissa ryhmäläisten välinen sidos synnyttää omanlaisensa ymmärryksen, hyväksynnän ja arvostuksen ilmapiiriin. Se tuntuu hetkittäin jopa käsin kosketeltavana.

Hankkeen aikana sain kokemuksia monista erilaisista lähestymistavoista. Minulla oli mahdollisuus osallistua Voimauttavan valokuvauksen perusteet -opintoihin, joissa kouluttajina toimivat Merja Repo ja Miina Savolainen. Osana koulutusta ohjasin omaisten valokuvaryhmän.

Kuvataiteen mahdollisuuksiin sain tutustua Päivi Saarelman johdolla. Musiikkiterapeutti Niina Pirisen rinnalla olin

*Ryhmäläisten
välinen sidos
synnyttää
omanlaisensa
ymmärryksen,
hyväksynnän
ja arvostuksen
ilmapiiriin.*

mukana ohjaamassa nuorten aikuisomaisten ryhmää, jossa hyödynnettiin useita erilaisia toiminnallisia menetelmiä. Tanssitaiteilija Pia Lindy taas johdatti mielen-terveysomaisista koostuneen kehittämisryhmän pysähtymään oman kehon äärelle erilaisten liikeharjoitusten myötä.

Kaikille luoville menetelmille on yhteistä se, että ne avaavat oven omaan sisimpään ja sitä kautta tien uusien mahdollisuuksien löytämiseen. Keskeistä on uskallus ja halu lähteä matkalle avoimin mielin. Jokainen voi löytää oman tapansa tarkastella elämää. Yhdelle se voi olla kuvataide, toiselle musiikki, tanssi tai liike. Joku taas voi löytää yhteyden omaan sisimpäänsä luonnosta tai hiljentymisestä. Toiminnallisten ja luovien menetelmien mahdollisuudet ovat rajattomat.

Omaisten tuotoksia on hankkeen aikana tuotu esille myös ”Rinnallakulkija – omaisen prosessi” -näyttelyissä. Oman teoksen näkeminen osana näyttelyä, taide-teoksena muiden teosten rinnalla, on mahdollistanut omaisille itsensä ja kokemuksensa näkemisen uudenvälisessä valossa.



Näyttelyiden kautta on tavoitettu myös uusia omaisia. Eräs omainen löysi yhteyden omaan elämäänsä näyttelyssä esillä olleesta kirjoituksesta. Sen kautta hän rohkaistui hakeutumaan kuvataideryhmään.

Ryhmän myötä hän koki silmiensä auenneen ympäröivän maailman kauneudelle. Hän löysi uudelleen unelmansa. Seuraavassa näyttelyssä hänen teoksensa tavoittivat uuden omaisen, joka rohkaistui mukaan uuteen kuvataideryhmään. Kokemus siitä, että omalla toiminnallaan voi koskettaa toista ihmistä, luo merkityksellisyyden tunnetta.

Ohjaajana olen kulkenut mukana omaisten matkalla ja samalla itsekin tutustunut uudenlaiseen maailmaan. Olen kokenut epävarmuutta, mutta myös iloa uuden oppimisen edessä. Olen saanut jakaa omaisten iloja ja suruja ja kokea nöyryyttä elämän edessä.

Koen olevani etuoikeutettu saatuani mahdollisuuden tähän matkaan kaikkien kohtaamieni ihmisten kanssa. Näiden kokemusten rikastuttamana palaan takaisin psykiatrisen sairaanhoitajan työhöni, jossa toivon voivani omalta osaltani tukea sairastuneita ja heidän läheisiään.



TIE ELÄMÄN TARKOITUKSEEN

Anna-Maija Pitkänen

Läheisen sairastuttua omaisen mieltä askarruttavat kysymykset siitä, mikä sairaus on kyseessä, miten se etenee ja mitä pulmia se tuo arkeen. Mitä tulevaisuus tuo tullessaan? Omainen joutuu väistämättä elämän vaikeiden kysymysten äärelle etsiessään tarkoitusta läheisensä sairastumiselle ja sen mukanaan tuomille muutoksille elämässä. Silloin ei ole tilaa syventyä omaan itseen.

Suurin osa omaisista löytää oman paikkansa muuttuneessa elämäntilanteessa, mutta osalle sopeutuminen voi olla kivuliasta. Sopeutuminen voi joskus kokonaan estyäkin. ”Olen räjähtämispisteessä”, kuvasi eräs omainen. Yhdistysten toiminnassa mukana olevien omaisten joukosta opittiin vähitellen tunnistamaan ne omaiset, joilla oli vaikeuksia nähdä ulospääsyä vaikeasta tilanteesta. Tälle omaisjoukolle tarjottiin mahdollisuutta osallistua luovan toiminnan ryhmiin. Luovuus johdattaa uusiin oivalluksiin ihmisenä olemisessa ja kasvamisessa. Se on ominaisuutena terve-sairas-luokittelun ulottumattomissa oleva voima, joka eheyttää.

Itse osallistuin ryhmänohjaajana kuvataiteeseen perustuvien ryhmämenetelmien kehittämiseen yhdessä kuvataiteilija Päivi Saareلمان kanssa. Kehittämistyötä tekevään omaisten ryhmään osallistui kuusi muistisairautta sairastavan omaista. Heistä kaksi lopetti myöhemmin, koska koki maalaamisen itselleen vieraaksi tavaksi ilmentää tunteitaan ja ajatuksiaan. Tutumpi ja itselle ominaisempi tapa oli vaikkapa kirjoittaminen tai keskustelu vertaisten kanssa.

Kenelläkään ryhmäläisellä ei ollut aiempaa kokemusta maalaamisesta, ja kynnys maalaamiseen oli melko korkea. Mieleen tulivat kouluaikojen piirustustunnit. Rohkaiseva, salliva ja kannustava ilmapiiri sai kuitenkin ryhmäläisten ennakoluulot katoamaan. Harjoitusten jälkeen kukin ryhmäläinen sai jakaa omia tuntojaan ja ajatuksiaan niin halutessaan. Yhtä lailla oli mahdollista olla hiljaa. Töitä ei arvioitu eikä tulkittu, vaan kukin teos oli siinä hetkessä syntynyt kuva sisimmästä – joko konkreettinen tai kuvitteellinen. Kuvasta saattoi nähdä välähdyksiä siitä, miten

omainen ajattelee, tuntee tai näkee elämää – maalaus voi olla kosketeltavissa oleva todellisuus. Pääpaino ei ollut lopputuloksessa, vaan itse tekemisen prosessissa. Tarkoituksena ei ollut tehdä kauniita kuvia, vaan kasvattaa tietoisuutta.

*Tarkoituksena ei ollut
tehdä kauniita kuvia,
vaan kasvattaa
tietoisuutta.*

tuivat ryhmän aikana, ja omaa tilannetta tuli pohdituksi uusista näkökulmista. Oma tekeminen, omien käsien jälki tuli näkyväksi maalauksissa. Uusia, piilossa olleita vahvuuksia nousi esille. Jokainen työ oli

omalla tavallaan onnistunut, koska se sai ajattelemaan asioita uudella tavalla. Töiden esittely ja arvostava suhtautuminen toisen tekemiseen lisäsivät itseluottamusta ja -arvostusta. Eräs omainen koki itsensä ”taiteilijana”, joka siveltimen vedoin ja värivivahtein kuvasi iloa, murhetta, lämpöä tai musiikin antamia ajatuksia.

Aluksi en kokenut kuvaa itselleni omimmaksi tavaksi työskennellä, mutta erään omaisen sanoin: ”Se vei mennessään.” Ei tarvitse olla taiteen tuntija tai tekijä pystyäkseen kokemaan ja jakamaan taiteen välityksellä. Taide harjaannuttaa kykyä elää tässä ja nyt ainutkertaisena ja ainutlaatuisena yksilönä. Pienikin hetki voi saada elämän tuntumaan tarkoitukselliselta.

Hankkeen aikana ohjasin itsenäisesti yhden kuvallisiin menetelmiin perustuvan ryhmän, johon osallistui muistisairautta sairastavien omaisia. Tunsin koko ryhmän ajan tiettyä epävarmuutta – menetelmät olivat itselleni ja ryhmäläisille vieraita. Koin ryhmäläisten odottavan, että joku selittää tai tulkitsee heidän töitään ulkopuolisin silmin. Kokemus siitä, että työskentelyn kautta syntyy uusia omia oivalluksia, syntyi ryhmäläisille vasta vähitellen ryhmäkertojen myötä. Kuvallisiin menetelmiin perustuva ryhmätoiminta ei ole terapiaa, vaikka terapeutista onkin. Itselleni syntyi oivallus siitä, että ryhmässä ei edetä ”menetelmä edellä”, vaan ryhmän tarpeista lähtien. Ryhmätapaamisten sisältöä on voitava tarpeen tullen muuttaa.

Ajattelen, että vastoinikäymiset kuuluvat elämään samalla tavalla kuin menestyminen ja onnenpotkutkin. Tietyllä tavalla kohtalo ohjaa elämäämme, emmekä voi siihen vaikuttaa. Jos maailmankäsitykseemme sisältyy ymmärrys elämän yllätyksellisyydestä, sopeutuminen elämän muutoksiin voi olla helpompaa. Oma ajatteluni niin ihmisenä kuin ryhmänohjaajana ohjaa logoterapeuttinen ihmis-käsitys, jonka mukaan elämällä on tarkoitus kaikkein vaikeimmissakin tilanteissa. Tarkoitus löytyy siitä tavasta, kuinka ihminen jatkaa elämäänsä kipeiden vaiheiden

tai menetyksen jälkeen. Luovissa prosesseissa ihminen tuntee olevansa elossa, ja elämään voi syntyä jotakin uutta.

Omaiset antavat maalauksillaan ajattelemisen aiheita, kokemuksia ja tunnelmia. Omaisten tarinoissa näyttäytyvät elämän eri vivahteet, myös kärsimys ja kuolema. Ihminen voi nähdä tulevaisuuden toivon, kun jotakin uutta löytyy, kun jokin läikähtää sisällä. Olen kiitollinen lukuisista kohtaamisista, jotka toimivat tästä esimerkkinä. Olen aina uudestaan omaisia kohdatessani todennut, että syvimät ajatukset tulevat ihmiseltä, joka on kasvanut vastoinikäymisissä. Heidän oma sanoituksensa elämälle on parasta lähdekirjallisuutta.

Suuret kiitokset ryhmän ohjaajalle Päiville kannustavasta ja rohkaisevasta otteesta. Samalla kun hän asiantuntevalla tavallaan ohjasi ryhmäläisiä kuvallisen ilmaisun pariin, opin itsekkin käyttämään kuvallisen ilmaisun menetelmiä ryhmän ohjauksessa.



Omaisten luovat ryhmät: käytännöstä oivalluksiin

Hankkeessa kehitettiin kuvataiteeseen, musiikkiin ja kirjoittamiseen perustuvia ryhmämenetelmiä. Myös liikkeen, rentoutumisen ja draaman keinoja käytettiin. Oppaassa esiteltävät esimerkit ja menetelmät ovat syntyneet yhteistyössä asiantuntijoina toimineiden Pia Lindyn, Niina Pirisen ja Päivi Saarelman kanssa. Myös omaiset ja kumppanuuskehittäjät ovat osallistuneet tehtävien kehittämiseen.

Ryhmäkokonaisuudet koostuivat kahdeksasta 1–2 tunnin mittaisesta tapaamiskerrasta. Tapaamisten väli oli ryhmästä riippuen yhdestä neljään viikkoon. Kumppanuuskehittäjien kokemusten mukaan yksilö- ja ryhmäprosessit etenivät parhaiten viikoittain kokoontuvassa ryhmässä. Ryhmät olivat suljettuja ryhmiä, joista kuhunkin osallistui viidestä yhdeksään omaista. Ryhmiin osallistui hankkeen aikana kaiken kaikkiaan yhteensä 46 omaista. Omaisten ikä vaihteli ryhmittäin sen mukaisesti, kenelle ryhmä oli kohdennettu. Nuorimmat olivat alle 30-vuotiaita ja vanhin 82-vuotias.

Osa omaisista ohjautui ryhmään yhdistysten työntekijöiden, osa avointen ilmoitusten kautta. Ryhmiin haettiin omaisia, joiden rooli omana itsenään jäi arjen vastuiden alle. Vertaisuuden näkökulmasta oli merkityksellistä, että osallistujat olivat jo ennen ryhmään tuloaan ehtineet työstää läheisen sairastumiseen liittyvää kriisiä. Tällöin jäi tilaa omien henkilökoh- taisten asioiden työstämiselle.

*Ryhmiin haettiin omaisia,
joiden rooli
omana itsenään
jäi arjen vastuiden alle.*

Usein ajatellaan, että tiedon jakaminen riittää. Yhtä tärkeää on kuitenkin auttaa omaista tunnistamaan ja kohtaamaan tunteensa. Omaiset jakoivat samankaltaisia kokemuksia muun muassa surusta, huolesta, pelosta, uupumuksesta ja yksin jäämisestä. Sillä ei koettu olevan merkitystä, onko läheisellä muistisairaus vai mielen- terveyden ongelmia.

Omaisten luovat ryhmät on kehitetty omaisten tarpeisiin ja yhdessä omaisten kanssa. Jo ennen hanketta omaisia vieraili Joensuun taidemuseolla tutustumassa kuvaan itsetutkiskelun välineenä. Omaiset pysähtyivät kuuntelemaan sisintään taideteosten äärellä ja jakoivat tuntejaan toisten omaisten kanssa. Ensimmäiseen kuvataideryhmään osallistui näitä samoja omaisia, ja näin ryhmämenetelmien kehittämiseen saatiin omaisilta kokemustietoa pidemmältä aikaväliltä.



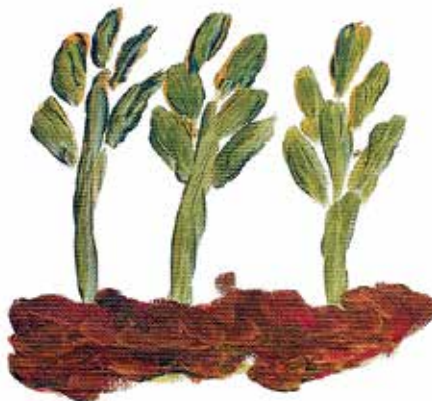
Omaisten kokemuksia luovista ryhmistä

UUSIA NÄKÖKULMIA JA KEINOJA ITSEILMAISUUN

Suvi osallistui nuorten aikuisomaisten ryhmään vuonna 2014.

Minulle ryhmään osallistuminen toi uusia näkökulmia tilanteeseeni. Se myös selkeytti ajatuksiani ja tunteitani sekä jäsensi pulmiani, mitkä olivat oman hyvinvointini esteenä. Ryhmässä käytettiin monia erilaisia luovia menetelmiä, joita en olisi tullut itse kokeilleeksi. Tätä kautta sain uutta pohdittavaa. Mielessä pyöriviin aiheisiin tuli aivan uudenlaisia näkökulmia. Monenlaisista menetelmistä jokainen löytää helposti itselleen sopivia keinoja ilmaista ajatuksiaan ja tunteitaan.

Itselleni antoisia ja mieleenpainuvimpia olivat erilaisten vaikeiden tilanteiden näytteleminen nukeilla, omaan tilanteeseen liittyvän laulun valinta sekä erilaiset kuvataiteeseen liittyvät menetelmät. Kirjoittaminen jäsentää myös hyvin ajatuksia. Tämä kokemus sai minut taas muistamaan oman itseni tärkeyden ja sen, miten erilaiset menetelmät ja lähestymistavat sekä asioiden jakaminen muiden kanssa auttavat paikallaan junnaavien asioiden pohdinnassa. (Suvi 2014.)



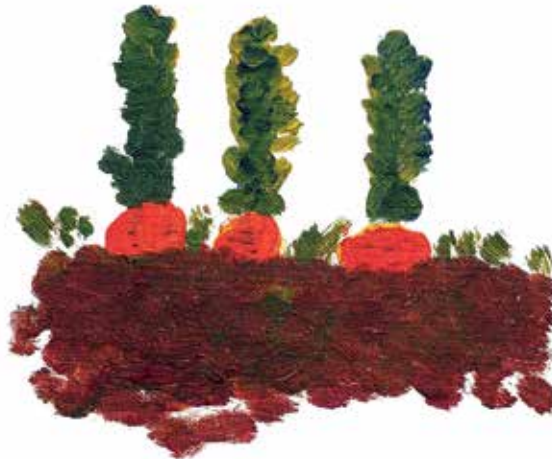
KIPINÄ VÄREIHIN JA MAALAAMISEEN

Pirjo osallistui omaisten kuvataideryhmään vuonna 2014.

Lähtötilanne kuvataideryhmän käynnistyessä oli se, että olin todella väsynyt huolesta, kuinka läheiseni pärjää ja mitä tapahtuu. Jatkuva huoli oli uuvuttaa totaalisesti.

Ryhmässä oli mielenkiintoista päästä mukaan värien ja taiteen maailmaan. Tunteiden jakaminen oli luonnollista ja vapaata. Usein ryhmään tullessa ajatukset olivat synkkiä, mutta kokoontumisten jälkeen olo oli huojentunut. Väriä ja hymyä, jopa naurua alkoi tulla lisää. Kipinä väreihin ja maalaamiseen oli syttynyt. Käsillä tekeminen ja luovuus löytyi uudelleen!

Läheisillä on riski uupua. Jos läheiset uupuvat, ei heistä ole tukemaan sairasta. Omasta jaksamisesta on myös huolehdittava. Omalla kohdallani osallistuminen kuvataideryhmään oli huikea, uusille poluille johdatteleva matka. (Pirjo 2014.)



VOIMAA ARJEN HAASTEISIIN

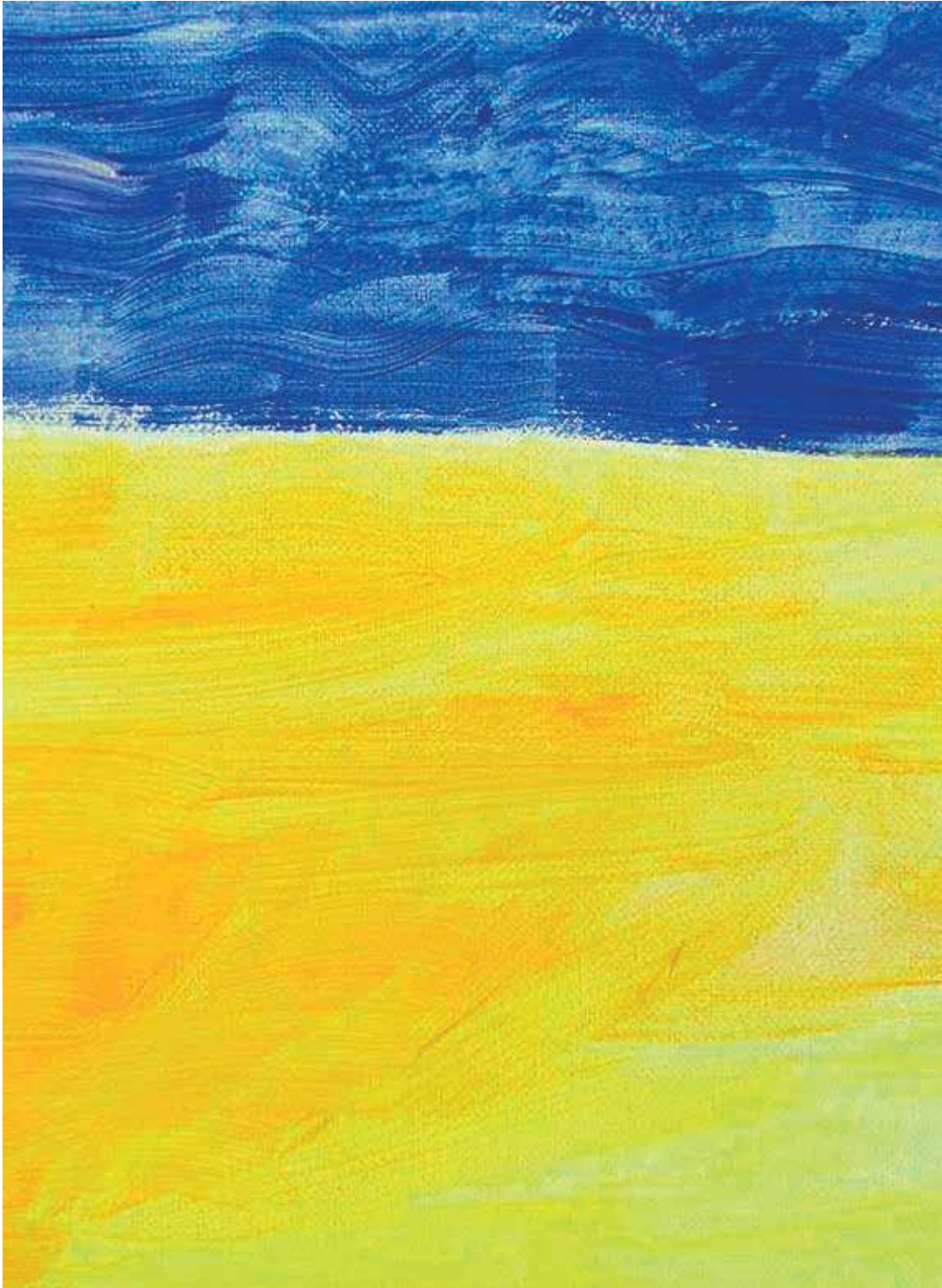
Eija osallistui omaisten kuvataideryhmään vuonna 2013 ja omaisten valokuvaryhmään vuonna 2014.

Lähdin taidekurssille hieman epäillen, kun en ole isommin taiteen kanssa ollut tekemisissä. Epäilykset haihtuivat tuota pikaa ja jo toista kokoontumiskertaa odotin aivan innoissani.

Käytimme akryylivärejä ja eri tekniikoita. Maalaussession lisäksi puhuttiin kuulumiset ja mitä kukin halusi jakaa muiden kanssa milloinkin. Maalausten aiheet toivat itse kullekin hyvinkin henkilökohtaisia ja kipeitä asioita mieleen ja keskusteluun.

Kaiken arkisen keskellä oli kutkuttavan ihanaa kokeilla jotain aivan uutta. Kurssi antoi voimaa arjen haasteisiin. Ja tuntuihan se todella hienolta, kun saatiin valita parhaimmat työt vielä kehystettäväksi – kuin oikeat taiteilijat ikään. Kun sitten saimme teokset kotiin, pidimme rakkaan ihmisen kanssa taidenäyttelyn avajaiset. Se oli hassun hauska tilaisuus, joka muistutti mukavalla tavalla, että uusi voi tuoda elämään paljon iloa ja eloa.

Kun valokuvakurssista tuli ilmoitus, olin heti valmis osallistumaan ja innoissani, mitä kaikkea siellä tuleekaan vastaan. Kurssin aikana kävimme omien valokuvien kautta erilaisilla teemoilla läpi elämäämme ja ihmisiä ja asioita. Meidän kurssilaisten välille syntyi aivan uskomaton yhteys ja puhuimme siellä itse kullekin kipeitä asioita. Kyyneleitäkin vuodatettiin monena iltana ja välillä taas naurettiin. Ei olisi millään uskonut, miten iso voima valokuvilla voikaan olla. (Eija 2014.)



Ryhmämenetelmät: Esimerkkejä ja ohjeita

S seuraavassa esitellään ryhmämenetelmiä, joita käytettiin kuvataiteen, kirjoittamisen, musiikin, valokuvan ja liikkumisen ryhmissä. Tehtävien esittelyn yhteydessä kerrotaan tarvittava välineistö ja viitteellinen aika. Osa tehtävistä toimii tutustumistehtävinä, osa syvemmän tunnetyöskentelyn välineinä. Tehtävät voivat toimia keskustelun avaajina, ja ne mahdollistavat vertaisuuden kokemuksia.

Kokemus on osoittanut, että eri menetelmiä voidaan käyttää luovasti ja varioiden. Yhden tehtävän kautta voi syntyä idea uudesta tehtävästä, jolloin menetelmät kehittyvät edelleen. Ryhmänohjaajan taidot kehittyvät yhdessä ryhmäläisten kanssa. Ymmärrys tehtävien mahdollisuuksista oman elämän jäsentämisen ja vertaiskokemusten välineenä lisääntyy.



The background is an abstract composition of thick, expressive brushstrokes. The color palette is dominated by warm tones: various shades of orange, from light peach to deep, vibrant red-orange, and bright yellow. Interspersed among these are cooler tones of light blue and pale pink. The strokes are dynamic and layered, creating a sense of movement and depth. Some areas show more saturated colors, while others are more blended or faded, suggesting a complex, multi-stage painting process. The overall effect is one of intense energy and emotional warmth.

Kuva avaa oven

Kuvan sanotaan kertovan enemmän kuin kymmenen sanaa.
Kuva voi tuoda mieleen tapahtumia, tunteita ja tuoksujakin.
Kuva voi auttaa tunnistamaan tunnistamatonta.
Kuva voi auttaa avautumaan sisältä ulospäin.
Kuva on osa tarinaamme ja sen kautta voi sanoittaa itselle
merkityksellisiä tunteita ja tapahtumia.

Olen kuin vasikka kevätlaitumella, kun saan maalata.
(Omainen kuvataideryhmästä 2014.)



Kuka olen – mitä toivon

Tarvittava aika: noin 40 minuuttia

Tarvittavat välineet: erilaisia postikortteja tai kuvia

Tehtävä toimii hyvin tutustumistehtävänä ensimmäisellä ryhmäkerralla. Kuvat levitetään pöydälle. Ryhmän ohjaaja ohjeistaa ryhmäläisiä valitsemaan kaksi kuvaa: toinen kuvaa sitä, mitä on ollut menneisyydessä, mistä ihminen on saapunut tähän hetkeen. Toinen kuvaa sitä, mihin tulevaisuus johtaa.

Ryhmäläiset esittelevät tehtävän kautta itsensä. Kukin kertoo itsestään, mitä haluaa.

Kuka sinä olet?

Millainen ihminen sinä olet?

Mitä valittu kuva kertoo sinusta? Entä menneisyydestäsi?

Millaisia mahdollisuuksia toivot ryhmämatkan tuovan elämääsi?

Mitä tietä lähdet kulkemaan?

Kuka voi avata oven?

Löytöretki, kokemuksia ja tarinoita, iloja ja suruja. Kuin pilviä. Yhdessä tekemistä ja jakamista. Kokemista. Oppia, oivallusta. Jotain uuden rakentamista, jossa olemme kaikki yhdessä. Jokainen antaa, jokainen saa. Vain taivas kattona. (Omainen kuvataideryhmästä 2013.)

Matka omaan tarinaan postikorteilla

Tarvittava aika: noin 40 minuuttia

Tarvittavat välineet: erilaisia postikortteja, paperia, kyniä piirtämistä ja kirjoittamista varten

Elämä on merkityksellinen tarina, jossa meillä jokaisella on arvokas tehtävä. Tehtävän kautta voi syventyä itselle merkityksellisen teeman äärelle.

Kortit levitetään pöydälle. Ryhmäläisiä pyydetään valitsemaan kortti, jolla kokee olevan itselleen merkitystä juuri sillä hetkellä.

Kun ryhmäläiset ovat valinneet kortin, heitä ohjeistetaan rakentamaan kolmesta kuvasta koostuva tarina. Valittu kuva sijoitetaan kuvasarjan keskimmäiseksi.

Ensimmäinen kuva kertoo, mitä tapahtui hetkeä ennen ja toinen kuvaa hetkeä kuvan tapahtuman jälkeen. Tarinan voi luonnostella joko piirtämällä tai kirjoittamalla. Tarina voi olla joko kuvitteellinen tai todellinen – kuitenkin oma tarina ilman ulkopuolisten vaikutusta tai sensuuria.

Tarinat jaetaan keskustellen ryhmässä.

Mitä tarina kertoo sinusta?

Keitä tarinaasi kuuluu?

Mikä tarinassa on arvokasta?

Mikä on sinun tehtäväsi tarinassa?

Miltä tarinasi näyttää kymmenen vuoden kuluttua?

Väriassosiaatio

Tarvittava aika: noin 15 minuuttia

Tarvittavat välineet: akvarellipaperia ja vahavärit tai vesivärit, vesivärisiveltimet ja vesiastiat

Tehtävä on helppo tapa tutustuttaa kuvan ja värien käyttöön ja toimii esimerkiksi lämmittelytehtävänä ryhmätapaamisen alussa.

Ryhmäläiset asettuvat istumaan pienen välimatkan päähän toisistaan siten, että jokaisella on oma tila ja rauha keskittyä omaan tehtävään.

Ohjaaja sanoo sanan kerrallaan. Jos ryhmä on ohjaajalle tuttu, hän voi sanoja valitessaan huomioida ryhmässä esille nousseita teemoja tai ryhmän jäseniä koskettavia aiheita.

Ryhmäläinen makustelelee kutakin sanaa hetken mielessään ja etsii suoraan tai värejä sekoittamalla sanaa tai ilmiötä kuvaavan värin ja värittää sen paperille. Väri-läiskä, liidun vetäisy paperilla, muoto, ne kaikki kuvaavat omalta osaltaan kyseistä asiaa. Jokaisella värillä on oma merkityksensä. Värit eivät vaikuta vain tunteilla reagoimiseen vaan myös mielentilaan ja hyvinvointiin.

Tehtävää ei välttämättä jaeta muiden kanssa.

Minkä värinen on toivo?

Minkä värinen on pelko?

Minkä värinen on luottamus?

Olo on kevyempi kuin tänne tullessa. Sain siirrettyä tunteen sisältäni paperille. Huomasin, että vaikka oli tummia ja synkkiä värejä, sieltä löytyi myös iloa. (Omainen kuvataideryhmästä 2014.)



Maalaten muistoihin

Tarvittava aika: noin 1,5 tuntia

Tarvittavat välineet: vahakangas pöydille, esiliinat, maalauspohjia (3/ryhmäläinen), akryylivärit ja -siveltimet, vesiastiat ja maalialustat

Ohjeita akryylimaalaukseen:

Akryyliväri on märkänä vesiliukoista, kuivuttuaan väri ei lähde pois. Pöydät suojataan ja käytetään tarvittaessa esiliinoja. Jos väriä tarttuu vaatteisiin, se pestään heti pois. Siveltimet, joissa on väriä, säilytetään vesiastiassa ja pestään käytön jälkeen huolellisesti. Värejä sekoittamalla voi saada eri sävyjä.

Tehtävä antaa mahdollisuuden tarkastella omaa historiaa ja elettyä elämää. Menneisyyden tarkastelu lempein ja hyväksyvin silmin lisää itsearvostusta ja myönteistä asennoitumista elämään.

Osallistujat luonnostelevat kolme kuvaa, jotka kuvaavat muistoja elämän varrelta. Kuvat voivat olla erillisiä muistoja tai kuvista voi tehdä kolmen kuvan sarjan, joka kuvaa muistojen matkaa. Kustakin kuvasta maalataan omalle maalaus pohjalle oma teoksensa niin, että värimaailmassa käytetään muistikuvia vastaavia värejä, jotka voivat poiketa täysin todellisuuden värimaailmasta. Lopuksi keskustellaan tehtävän aiheuttamista kokemuksista ja ajatuksista.

Voiko menneisyyttä muuttaa?

Millainen merkitys muistolla on sinulle?

Onko muisto opettanut sinulle jotakin?

Marja osallistui omaisten kuva-
taideryhmään
2014.

*Uusi maailma on avautunut.
Olen rohkaistunut hyppää-
mään tuntemattomaan.
Puolison kanssa yhteinen
luontoharrastus on syven-
tynyt. Näen kauneutta, värejä
ja sävyjä, joita en aiemmin
huomannut. En anna valtaa
raskaille ajatuksille. Ne saavat
lentää pääni yli, mutta eivät
tehdä pesäänsä sinne.
Haltiodun, innostun maala-
misesta, unohdan arjen huolet.
Hyväksyn menneisyyteni ja
valintani. Elämänhistoriani on
muovannut minusta sen, mikä
olen. Puutteineni olen epätäy-
dellinen, oma erityislaatuinen
ihminen, toista samanlaista
vajavaista ei ole. Olen ainut-
laatuinen ja arvokas. Tämä
on minun tieni. (Marja 2014.)*



Tunteiden muotokieli

Tarvittava aika: 1,5 tuntia

Tarvittavat välineet: vahakangas pöydille, esiliinat, maalauspohjia (3/ryhmäläinen), akryylivärit ja -siveltimet, vesiastiat ja maalialustat.

Pellavansiemeniä, kauralesettä, perunajauhoa, hiekkaa tms.

Ohjeita akryylimaalaukseen:

Akryyliväri on märkänä vesiliukoista, kuivuttuaan väri ei lähde pois. Suojaa pöydät ja käytä esiliinoja. Jos väriä tarttuu vaatteisiin, pese se heti pois. Siveltimet, joissa on väriä, säilytetään vesiastiassa ja pestään käytön jälkeen huolellisesti. Värejä voi sekoittaa keskenään saadakseen eri sävyjä. Läpikuultavampaa väriä saa ohentamalla sitä vedellä. Sekoittamalla pellavansiemeniä, kauralesettä, perunajauhoa, hiekkaa tms. väriin voi kuvata tunteen muotoa, rosoisuutta yms.

Tunteet ovat aitoja ja tärkeitä viestejä sisimmästämme. Niiden tunnistaminen ei kuitenkaan ole aina helppoa. Omien tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen lisää hyvinvointia ja auttaa ymmärtämään myös muita ihmisiä paremmin.

Osallistujat valitsevat kolme itseään koskettavaa tunnetta. Jokaisesta tunteesta maalataan oma teoksensa maalauspohjalle. Tunteita voidaan kuvata värein, muodoin ja kolmiulotteisesti sekoittamalla väreihin kutakin tunnetilaa kuvaavia lisäaineita, kuten pellavansiemeniä tai perunajauhoa. Lopuksi ryhmässä keskustellaan tunteista ja tehtävän aiheuttamista kokemuksista.

Mitä tunteesi kertovat sinulle?

Voiko tunteita säilöä?

Mihin tunteita tarvitaan?

Mitä tapahtui, kun kuvasit tunteen maalaukseksi?

Kauko osallistui omaisten kuvataideryhmään 2013. Piirtämistä ja maalaamista hän ei kokenut aluksi omimmaksi tavakseen työskennellä, mutta parin ryhmäkerran jälkeen ”se vei mennessään”. Oman selviytymisprosessinsa Kauko sanoitti kolmella ryhmässä maalaamallaan taululla. Hän tuli tarinallaan esiin myös kuvataideryhmän tuotoksista järjestetyssä taidenäyttelyssä ja eräässä yleisötapauhtumassa. Myöhemmin Kauko osallistui kokemuskouluttajavalmennukseen ja halusi näin jakaa kokemuksiaan muille.

Seuraavassa kolmen kuvan sarjassa Kauko kuvaa omaisen sairastumiseen liittyviä tunteitaan.



Pommi



Kaaos



Vain rakastamalla jaksat

Minä ja lähipiirini

Tarvittava aika: noin 1,5 tuntia

Tarvittavat välineet: paperia, lyijykyniä, kumi

Ihmissuhteet vaikuttavat hyvinvointiimme. Usein ne tuovat iloa ja voimavaroja, mutta ne voivat myös kuormittaa ja tuottaa huolta ja surua. Moni kokee itsensä yksinäiseksi. Joskus taas voi kokea olevansa yksin, vaikka ympärillä olisi paljon ihmisiä. Ryhmäläiset pysähtyvät pohtimaan itseään suhteessa lähipiiriinsä.

Kukin piirtää itseään kuvaavan ympyrän paperin keskelle. Itsensä ympärille kuvataan erilaisin symbolein ne henkilöt, jotka kuuluvat elämään. Läheiset henkilöt piirretään lähelle itseä, etäisemmät kauemmaksi. Lopuksi keskustellaan ihmissuhteista ja niiden merkityksestä.

Ketkä ovat elämäsi merkityksellisiä ihmisiä?
Onko elämässäsi henkilöitä, joilta saat voimaa?
Haluaisitko muutosta kuvaasi?
Millaisia valintoja sinun pitäisi tehdä?



Savi antaa muodon



Käsillä muovailu antaa muodon ajatuksille ja mielikuville, joita ei vielä osaa sanoittaa. Savi toimii välineenä, jonka avulla voi kuvata itseään ja elämäänsä. Vähitellen voi löytää jotakin, jota haluaa vahvistaa tai josta tulee osa omaa minuutta. Kun ajatukset ja tunnelmat löytävät muodon, niille voi vähitellen löytää sanoja.

Muovailemalla kun tehtiin, tajusin, että tykkään tehdä käsillä. Että tekemisen kautta sitä pääsee semmoseen rauhan tilaan. Että se on semmonen rentoutumisen keino. (Omainen nuorten aikuisomaisten ryhmästä 2014.)

Ohjeita savityöskentelyyn:

Savea vaivataan ensin kuin pullataikinaa. Näin ilmakuplat häviävät, ja savi pehmenee. Mikäli työn haluaa polttaa, sen tulee olla joka puolelta korkeintaan noin 2–3 cm paksu. Paksummat työt tehdään ontoksi kaivamalla esimerkiksi pohjan kautta sisäpuolelta. Työhön jätetään pieni aukko, josta ilma pääsee kulkemaan.

Kaksi palaa liitetään yhteen siten, että liitoskohtiin tehdään pieniä viiltoja. Ne kostutetaan ja painetaan kiinni. Saumakohta vedetään umpeen sormella, muovailupuikolla tms. Halutessaan savesta voi vielä pyöritellä pienen ”makkaran”, joka painetaan saumakohtaan ja tasoitetaan muovailupuikolla.

Työt jätetään kuivumaan pahvialustalle. Työt suojataan kevyesti muovipussilla, etteivät ne kuivu liian nopeasti ja halkea. Tämä on tärkeää etenkin, jos työssä on paljon teräviä ulokkeita, jotka kuivuvat nopeammin kuin muu työ. Kuivat savityöt särkyvät helposti, joten niiden kuljetuksessa tulee olla varovainen.



Omakekuva savesta

Tarvittava aika: noin 1,5 tuntia

Tarvittavat välineet: vahakangas pöydille, esiliinat, savi/muovailumassa, vettä, muovailupuikkoja tai haarukoita ja veitsiä, kaulin, pahvialustoja, muovipusseja

Ryhmäläiset muotoilevat savesta omakuvan, joka ei välttämättä ole näköiskuva. Se voi olla kolmiulotteinen tai se voi olla kohokuvio tai reliefi eli laattamaiselle pohjalle muovailtu pintakuvio.

Omakekuva heijastaa ihmiskäsitystä. Sen avulla pystyy paljastamaan jotain itsestään ja samalla lisäämään itsetuntemustaan. Omakuvauksella voi ilmaista tunteita, tunnelmia, jopa omaa kärsimystä. Muodoilla voi ilmaista muun muassa omaa persoonaa ja tunteja.

Elämän murrosvaiheet ja ikäkaudet heijastuvat omakuvasta. Ihminen on osa luonnon kiertokulkua. Jokainen omakuva katoaa joskus. Mikäli ryhmäläiset haluavat, omakuvan voi viimeisellä tapaamiskerralla viedä luontoon polttamattomana. Silloin se hupenee ja häipyy olemattomiin osaksi sitä paikkaa, johon se on sijoitettu. Vaikka savinen omakuva katoaa, ihmisen tarina jää osaksi luontoa, johon se on jätetty.

Ryhmäläisten halutessa savityöt voi myös polttaa. Näin omakuvasta jää pysyvä muisto tuleville sukupolville.

Millainen ihminen olet?

Mitä puolia itsestäsi haluat tuoda esille tai vahvistaa?

Millaisena haluaisit itsesi muistettavan?

Oma elämä tässä ja nyt – savesta

Tarvittava aika: noin 1,5 tuntia

Tarvittavat välineet: savi/muovailumassa, vettä, muovailupuikkoja tai haarukoita ja veitsiä. Ryhmäläisten halutessa voi selvittää mahdollisuuksia savitöiden polttamiseen.

Omaa elämää koskettavia ratkaisuja voi olla vaikea tehdä. Muutoksen pelättään hajottavan tuttuja elämänrakenteita. Joskus jäykät rakenteet voivat estää elämästä sellaista elämää kuin toivoisi.

Ryhmäläiset muotoilevat kutakuinkin oman nyrkin kokoisesta savimassasta oman elämänsä näköisen pallon. Kun ”oma elämä” on saanut muotonsa, ryhmäläiset jatkavat työtä niin, että kukin ottaa itselleen riittävän määrän omaa tilaa työntämällä peukalon työn sisään ja kaivamalla sinne sopivan kolon itselle. Omaa paikkaa muokatessa voi samalla pohtia yhdessä, mitä elämälle tapahtuu, kun siitä ottaa tarvitsemansa tilan.

Kuka voi muovata elämäsi?

Onko oman tilan ottaminen helppoa?

Millaisia valintoja oman tilan ottaminen ja ylläpitäminen vaatii?



Valokuva heijastaa elämää

Olen saanut uusia näkemyksiä.

Olen valokuvien myötä tutustunut itseeni ja alkanut ymmärtää elämän monimuotoisuutta.

Yritän olla armollisempi itselleni, läheiselleni sekä työtovereille, hyväksyä ja sopeutua siihen, mitä elämä tuo tullessaan.

(Omainen valokuvaryhmästä 2014.)

Valokuva heijastaa kuvia itsestä, tunteista ja muistoista. Kuvien kautta voi tutustua itseensä, elää uudelleen vanhoja tapahtumia ja löytää uusia tarinoita ja merkityksiä.

Valokuvat antavat mahdollisuuden käydä läpi omaa elämää ja tunteita. Osa valokuvan esille nostamista tunteista ja muistoista voi olla kipeitäkin. Sitä kautta voi kuitenkin myös löytää voimavaroja ja eheyttävän näkökulman kokemuksilleen.

Kuvan kautta voi oivaltaa jotakin uutta tai löytää jotakin, jonka luuli jo kadottaneensa. Elämän muutosvaiheessa valokuvasta voi saada lohtua ja voimaa. Parhaimmillaan kuva voi lisätä ymmärrystä ja auttaa hyväksymään vaikeita elämäntapahtumia. Valokuvien avulla voi löytyä tapa katsoa itseään ja elämäänsä lempeästi ja hyväksyen.

Minä olen

Esivalmistelut: Ryhmän ohjaaja pyytää etukäteen ryhmäläisiä tuomaan mukanaan valokuvan itsestä.

Tarvittava aika: noin 1,5 tuntia

Tarvittavat välineet: oma valokuva tai kyniä ja paperia

Tehtävä toimii hyvin tutustumistehtävänä ensimmäisellä tapaamiskerralla.

Ryhmäläiset esittelevät itsensä ja kertovat itsestään oman kuvan avulla.

Tehtävä voidaan toteuttaa myös piirtämällä kuva tai kirjoittamalla lyhyt tarina itsestä tai itselle merkityksellisistä asioista.

Mitä kuva kertoo sinusta?

Millaisena näet itsesi kuvassa?

Mitä arvokasta näet itsessäsi?

Onko kuvassa jotakin, jota haluaisit vahvistaa itsessäsi tai elämässäsi?

Kuvassani olen sisukas. Haluan löytää niitä positiivisia asioita, vaikka välillä saatan kyynel silmäkulmassa illalla nukahtaakin.

(Omainen valokuvaryhmästä 2014.)

Erilaiset puoleni

Tarvittava aika: kotona työskentely ja/tai 1,5 tuntia ryhmässä

Tarvittavat välineet: omat valokuvat tai kyniä ja papereita

Ryhmäläiset pysähtyvät tutustumaan erilaisiin puoliinsa. Kukin tarkastelee valokuvien kautta itseään eri elämänvaiheissa ja -tilanteissa. Vaihtoehtoisesti tehtävä voidaan tehdä ryhmätapaamisessa piirtämällä.

Eri elämänvaiheissa ja ihmissuhteissa erilaiset puolet ja odotukset korostuvat. Jokaisella on kuitenkin mahdollisuus vaikuttaa siihen, mitä haluaa vahvistaa. Tehtävän kautta voi nostaa esille erityisesti niitä puolia, joita haluaa vaalia ja vahvistaa tai jotka antavat voimaa.

Minkälainen ihminen olet?

Mitä puolia itsestäsi kuvissa ei näy?

Millainen merkitys eri puolilla on hyvinvoinnillesi?

Mitä puolia itsestäsi haluaisit vahvistaa?

Uskalsin katsoa itseäni kuvissa. Ensimmäistä kertaa näin itseni, aikaisemmin en ole edes huomannut. (Omainen valokuvaryhmästä 2014.)

Valokuvamatka

Tarvittava aika: kotona työskentely ja/tai 1,5 tuntia ryhmässä

Tarvittavat välineet: omat valokuvat tai vaihtoehtoisesti kyniä ja paperia

Matkakertomuksen voi koota valokuva-albumiin. Matkakertomuksen voi vaihtoehtoisesti tehdä myös piirtämällä tai kirjoittamalla.

Tehtävän tarkoituksena on auttaa tutkimaan elettyä elämää. Tehtävä vahvistaa itsetuntemusta. Menneisyydelle jätetään lempeät hyvästit. Ryhmäläiset kuvaavat tai kokoavat ennen ryhmätapaamista jo olemassa olevista kuvista kuvasarjan, joka kertoo matkasta – joko konkreettisesta tai kuvitteellisesta. Kuvat ja niiden kautta välittyvän valokuvamatkan voi sanoittaa tarinaksi. Matka on oma, henkilökohtainen matka, ei kenenkään toisen määrittelemä tai sensuroima.

Ryhmäläiset kertovat kuvaamastaan matkasta. Ryhmässä jaetaan kokemuksia ja tunteita, joita tehtävä aiheuttaa.

Mistä matkasi kertoo?

Mikä tekee siitä erityisen?

Onko matka muuttanut suhtautumistasi johonkin asiaan tai ihmiseen?

Millaisena näet tulevaisuuden matkasi?

Elämäni tarina

Tarvittava aika: kotona työskentely ja/tai 1,5 tuntia ryhmässä

Tarvittavat välineet: omat valokuvat, paperia, värikyniä

Elämäntarina rakennetaan kaikessa rauhassa kotitehtävänä. Vaihtoehtoisesti sen voi tehdä myös ryhmätapaamisessa piirtäen, maalaten tai kirjoittaen. Elämäntarinaa työstämällä voi löytää ymmärrystä elämää kohtaan ja lisätä kokemusta elämän merkityksellisyydestä. Tarinan kertoja on tarinansa päähenkilö ja oman elämänsä asiantuntija. Vain hänellä on oikeus määrittää, mitä tarinaansa sisällyttää. Tarinasta syntyy kertojansa näköinen.

Tehtävän kautta palataan muistoihin, tunteisiin ja mielikuviin, joita elettyyn elämään liittyy. Elämäntarinan rakentaminen ja jakaminen muille lisää itsetuntemusta ja ainutkertaisuuden tunnetta.

Mitkä ovat elämäsi voimavaroja?

Mitä eri elämänvaiheet ovat opettaneet sinulle?

Mikä tässä hetkessä on hyvää ja arvokasta?

Miten elämäntarinasasi jatkuu?

On tärkeää olla sekä juuret että siivet. Juuret lapsuuteen kantavat elämässä, ja siivet tarvitaan 'rohkeuteen ja uusiin kokemuksiin'. Luottaa siihen, että elämä kantaa. (Omainen valokuvaryhmästä 2014.)

Minun kuvani

Tarvittava aika: kuvaukseen käytettävä aika ja 1,5 tuntia ryhmässä työskentelyyn

Tarvittavat välineet: kamerat, mahdollisesti kuvausrekvisiittaa

Huomioitavaa: sovi etukäteen, toimittavatko ryhmäläiset kuvat valokuvaliikkeen kehitettäväksi vai tehdäänkö tehtävä digitaalisten kuvien avulla

Tehtävän kautta vahvistetaan tapaa katsoa itseä ja toista lempeästi ja hyväksyen.

Ryhmäläiset sopivat keskenään parit ja yhteisen ajan, jolloin kuvaavat omakuvia. Kumpikin parista on vuorotellen kuvattavana ja kuvaajana. Kuvaus toteutetaan kiireettömästi. Kuvausparit voivat yhdessä sopia kuvauspaikan.

Kuvattava kertoo kuvaajalle, miten haluaa tulla kuvatuksi. Kuvattavana ollessa voi opetella löytämään oman tapansa olla kuvattavana itseään arvostaen ja hyväksyen. Kuvaaja kuulee kuvattavan toiveita, katsoo arvostaen ja hyväksyen sekä näkee kuvattavan ainutlaatuisuuden.

Sinä kuvaajana:

Miten voit auttaa kuvattavaa tuomaan esille oman kauneutensa ja ainutlaatuisuutensa?

Miten autat kuvattavaa olemaan kuvassa omana itsenään?

Sinä kuvattavana:

Mitä puolia haluat tuoda esille tai vahvistaa?

Miten haluat tulla nähdyksi omana itsenäsi?

Miltä tuntuu esittää toiveita toiselle?

Minusta on aina ollut kamalan vaikeaa olla kuvissa, mutta ei se sitten ollutkaan niin kauheaa kuin luulin. Ei sitä kuvaamista sitten oikein huomannutkaan. (Omainen valokuvaryhmästä 2014.)

Ennen seuraavaa ryhmätapaamista kuvat joko kehitetään tai digitaaliset kuvat tulostetaan valokuvapaperille. Ryhmätapaamisessa keskustellaan kuvauskerran kokemuksista.

Kukin saa rauhassa tutustua omiin kuviinsa. Kuvat ovat henkilökohtaisia, eikä niitä tarvitse esitellä muille, mikäli ei halua. Ryhmäläisiä kannustetaan jatkamaan itseensä tutustumista kuvien kautta, katsomalla itseään hyväksyvällä ja lempeällä katseella.

Yhteisellä sopimuksella voidaan ryhmässä jatkaa kuvien parissa työskentelyä. Kukin valitsee kuvien joukosta ne kuvat, jotka kokee itselleen vahvistaviksi. Ryhmäläisten kuvista voidaan myös koota pieni näyttely.

Miten näet itsesi kuvissa?
Löysitkö itsestäsi jotakin uutta?
Mitä haluat vahvistaa itsessäsi?

Kaikki ei näy ulospäin. Sisäpuolella on paljon arvokasta ja tärkeää. Tuossa katsoo vahva nainen. (Omainen valokuvaryhmästä 2014.)

Merkitykselliset tunnesiteet

Tarvittava aika: kotona työskentely ja/tai 1,5 tuntia ryhmässä työskentelyyn

Tarvittavat välineet: omat valokuvat, kyniä, paperia

Elämme vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Meille merkitykselliset henkilöt vaikuttavat siihen, millaisiksi ihmisiksi kasvamme.

Kukin saa rakentaa oman näköisensä kuvauksen näistä itselle merkityksellisistä henkilöistä. Tehtävän kautta pysähdytään pohtimaan itselle merkityksellisiä henkilöitä elämän varrelta. Tehtävä voidaan tehdä käyttämällä omia valokuvia, piirtämällä tai kirjoittamalla.

Ryhmäläiset pohtivat erilaisia läheissuhteita elämänsä varrelta. Näistä kukin valitsee ne henkilöt, jotka on kokenut tai kokee itselleen merkityksellisiksi. Henkilöt, jotka ovat auttaneet kasvamaan sellaiseksi ihmiseksi kuin on. Jokaisella on oikeus valita haluamansa ihmiset tai eläimet. Kukaan toinen ei voi määrittää heidän merkitystä.

Halutessaan voi kirjoittaa myös kirjeen näille henkilöille. Kirje on itseä varten, eikä sitä tarvitse postittaa, jollei halua.

Mitä nämä henkilöt sinulle merkitsevät?

Oletko oppinut jotakin merkittävää itsestäsi tai elämästä?

Mitä haluaisit sanoa näille ihmisille?

Haluatko kiittää heitä jostakin?



The background is an abstract painting with a warm color palette dominated by shades of orange, red, and yellow. There are visible, expressive brushstrokes and some cooler blue and purple accents, creating a textured and dynamic visual field.

Musiikki johdattaa tunteisiin

Tulin tänne ison kivrepun kanssa. Lähden selässäni reppu, jossa on pieniä kiven muruja. (Omainen valokuvaryhmästä 2014.)

Musiikki on taiteenlajeista se, jolla on suurin vaikutus ja valta suoraan tunteisiin. Musiikin sanotaan olevan kieltä, joka ilmaisee ihmisen piilotajuntaa. Ehkä juuri sen vuoksi se tuntuu konkreettiselta.

Musiikin avulla voi käsitellä itselle arkoja ja vaikeita asioita positiivisin tuloksin. Ihmisen on musiikin kautta mahdollista ymmärtää itselleen uuden tunteen merkitystä ja tulkita näin uusia tilanteita.



Soitin, joka olen

Tarvittava aika: noin 40 minuuttia

Jokainen esittäytyy kertomalla, mikä soitin symbolisesti kuvaa häntä itseään parhaiten. Eri soittimilla voidaan kuvastaa esimerkiksi luonnetta ja temperamenttia.

Tehtävän tarkoituksena on vahvistaa omaa itsetuntemusta, ja se sopii hyvin tutustumistehtäväksi ensimmäisillä ryhmäkerroilla.

Tehtävä voidaan tehdä myös siten, että ryhmäläiset kuvaavat toisiaan eri soittimilla.

Mikä soitin kuvaa sinua ja persoonaasi parhaiten?

Miten soit muiden seurassa?

Miten soit erilaisissa tilanteissa?

Mikä saa sinut soimaan?

Onko sointisi muuttunut elämän varrella?

Maalaa musiikkia

Esivalmistelut: Ryhmän ohjaaja valitsee etukäteen soitettavat musiikit.

Mielellään erityyppistä musiikkia, eri instrumentteja, ilman sanoja.

Ryhmäläisille varataan yksi paperi jokaista kappaletta varten. Musiikkia voidaan soittaa kappaleiden pituudesta riippuen esimerkiksi viisi kappaletta.

Tarvittava aika: noin 30 minuuttia

Tarvittavat välineet: akvarellipaperia, vesivärit, vesivärisiveltimet ja vesiastiat, musiikintoistolaitteet, musiikki

Ryhmäläiset johdatellaan erilaisiin tunnelmiin musiikin avulla. Tunnetiloja kuvataan eri väreillä, sävyillä ja muodoilla. Ryhmäläiset maalaavat musiikin soidessa kunkin musiikin tuottamia värejä, viivoja, muotoja.

Maalaaminen on intuitiivista, hetkessä syntyvää ja musiikista inspiroituvaa. Kokemukset, ajatukset ja tunteet ovat kullekin henkilökohtaisia, eikä niitä tarvitse välttämättä jakaa. Parhaimmillaan tehtävä voi auttaa puhdistautumaan jostakin tunteesta. Ryhmäkerran lopuksi varataan aikaa keskustelulle.

Voiko musiikilla vaikuttaa tunnetilaan?

Voiko tunteita ja kokemuksia käsitellä väreillä ja piirtämällä?

Oma musiikkini

Esivalmistelut: Ryhmäläisiä pyydetään tuomaan mukanaan tai ilmoittamaan etukäteen laulu tai musiikki, joka tuntuu tällä hetkellä, tässä elämäntilanteessa, merkitykselliseltä.

Ohjaaja varaa musiikkikappaleet kuuntelemista varten.

Tarvittava aika: noin 1 tunti

Tarvittavat välineet: musiikintoistolaitteet, musiikki

Kuunnellaan vuorotellen kunkin ryhmäläisen valitsema musiikki. Musiikkikappaleet toimivat keskustelun herättäjinä. Musiikki on henkilökohtainen kokemus, jonka jakaminen ja josta keskustelu muiden kanssa voi avata uusia näkökulmia.

Itselle merkityksellinen musiikki synnyttää syviä tunnekokemuksia. Sanoituksiin voi olla helppo samaistua, ja arkojenkin asioiden käsittely mahdollistuu.

Mikä merkitys kyseisellä musiikkikappaleella on sinulle?
Miten se liittyy tähänhetkiseen elämääsi?
Mikä siinä puhuttelee?

Tunnetila sävelinä

Tarvittava aika: noin 1,5 tuntia

Tarvittavat välineet: erilaisia soittimia, rumpuja, helistimiä, rytmisoittimia, kapuloita yms.

Tehtävä auttaa tunteiden tunnistamisessa ja ”sanoittamisessa” säveliksi.

Ryhmäläiset tutustuvat eri soittimiin ja kokeilevat niitä. Jokainen valitsee itselleen sopivan soittimen. Kuka vuorollaan valitsee tunteen, jota soitollaan kuvastaa ja soittaa tunteen muulle ryhmälle. Tunneilmausta voi tehostaa äänen voimakkuuksilla ja rytmillä. Muu ryhmä pyrkii tavoittamaan ja tunnistamaan soitettua tunteen. Erilaisia tunteita voidaan soittaa ja kuulostella yhdessä.

Miltä erilaiset tunteet kuulostavat?

Miten äänet eroavat toisistaan?

Onko tunnetila helppo tavoittaa?

Mitä opin?

Oma sointuni

Tarvittava aika: noin 1,5 tuntia

Tarvittavat välineet: erilaisia soittimia, rumpuja, helistimiä, rytmisoittimia, kapuloita tms.

Ryhmässä tutustutaan ensin eri soittimiin ja ääniin, joita soittimista lähtee. Ryhmäläiset valitsevat itselleen soittimen, joka tuntuu itselle sopivalta ja kuvastaa sen hetkistä tunnetilaa.

Ryhmässä soitetaan ensin yhdessä, yhteistä säveltä ja rytmiä hakien. Yhteisen sävelen löydyttyä kukin vuorollaan yrittää omalla soittimellaan saada äänensä kuuluviin muiden soittimien äänten yli. Joskus oman äänen tai tahdon esille tuominen voi olla vaikeaa. Sitä voi joutua opettelemaan ja tuomaan voimakkaasti esille.

Tehtävän tarkoitus on rohkaista tuomaan omaa ääntä kuuluviin musiikin avulla. Tarvittaessa apuna voi käyttää myös omaa ääntään.

Millaisena kuulit oman äänesi?

Saitko äänesi kuuluviin?

Oliko helppoa kuulla muiden ääntä?

Mitä haluat äänellä sanoa?



The background is an abstract painting with thick, expressive brushstrokes. The color palette is dominated by warm tones: various shades of orange, from light peach to deep, vibrant orange-red. Interspersed among these are strokes of bright yellow and hints of a cool, dusty blue. The texture is highly visible, with the brushwork creating a sense of movement and depth. The overall effect is one of emotional intensity and creative energy.

Kirjoittaminen sanoittaa kokemuksia

Kirjoittaminen lisää itsetuntemusta ja auttaa ilmaisemaan itseä. Se auttaa jäsentämään asioita, joihin ehkä muuten voi olla vaikea saada otetta. Kirjoittamisen kautta voi käsitellä vaikeita kokemuksia tai nostaa esille myönteisiä asioita ja voimavaroja.

Kirjoitukset ovat aina oman aikansa tuotoksia. Niiden kautta voi havaita muutoksen elämässä, tunteissa tai tavassa suhtautua asioihin.

Tämän julkaisun lopusta löytyy Rinnallakulkija-äänite, jossa omaiset jakavat kuulijoiden kanssa elämäänsä, ajatuksiaan ja tunteitaan.

Haiku

Tarvittava aika: noin 30 minuuttia

Tarvittavat välineet: paperia ja kyniä

Tehtävä soveltuu hyvin ryhmätapaamisen alkuun, kuulumisten jakamiseen. Ryhmäläiset kirjoittavat haikun, runon tämän hetken tunnelmistaan. Runoja voidaan jakaa ryhmäläisten kesken ja keskustella niiden herättämistä ajatuksista.

Haiku on japanilainen kolmisäkeinen lyhytruno.

Siinä ei tarvitse olla loppusointuja. Haikussa on 17 tavua, ja tavujako menee perinteisesti riveittäin: 5 – 7 – 5. Ryhmässä ei kuitenkaan ole merkitystä sillä, onko haiku tehty ”oikein”. Tärkeää on itse sisältö, mitä kukin kirjoittaa.

Esimerkiksi:

Aurinko armas!
Ilon ja voiman lähde.
Kuuleeko kukaan?



Kirjeitä itselle

Tarvittava aika: kotona käytettävä aika ja/tai 1,5 tuntia ryhmässä

Tarvittavat välineet: paperia, postikortteja ja kyniä, kirjekuoria ja postimerkkejä

Kirjoitustehtävät voidaan tehdä etukäteen kotona. Kirjoituksia voidaan lukea ja niistä voidaan keskustella ryhmässä, mikäli osallistujat niin haluavat. Kirjoitukset ovat kirjoittajiensa henkilökohtaisia tuotoksia. Jos osallistujat eivät halua lukea kirjoituksiaan, voidaan ryhmässä jakaa kokemuksia kirjoittamisesta ja käydä keskustelua kirjoitusten teemoista. Ryhmässä voidaan myös lukea valmiita tekstejä tai runoja.

Mikäli kirjoitukset tehdään ryhmätapaamisessa, voi ohjaaja tapaamisen lopussa pyytää jokaista laittamaan kirjeen kuoreen ja kirjoittamaan siihen oman nimensä ja osoitteen. Ohjaaja postittaa kirjeet muutaman päivän kuluttua. Seuraavassa tapaamisessa voidaan keskustella, miltä tuntui saada kirje itseltä.

Mitä haluaisit 90-vuotiaan viisaudella sanoa nykyiselle itsellesi?

Osallistujat kuvittelevat, että ovat eläneet jo pitkän elämän ja ovat nyt 90-vuotiaita. Elämän tapahtumat ovat avanneet ymmärrystä. Elämä on ohjannut löytämään tarkoitusta niistäkin asioista, joita on aikanaan ollut vaikea hyväksyä.

Mitä haluaisit sanoa itsellesi?

Rinnallakulkija-äänitteeltä voit kuunnella kirjoitukset numero 9, 11, 12 ja 13.

Mitä haluaisit sanoa lapselle, joka joskus olet ollut?

Osallistujat pysähtyvät miettimään omaa lapsuuttaan ja sitä, millaisia lapsia he olivat. Kukin kirjoittaa kirjeen tuolle lapselle, joka on joskus ollut. Halutessaan kirjeen voi kirjoittaa myös lapselta aikuiselle.

Mitä haluaisit nykyisellä ymmärrykselläsi sanoa lapselle, joka olet joskus ollut?

Rinnallakulkija-äänitteeltä voit kuunnella kirjoitukset numero 14 ja 15.

Mitä asioita arvostat elämässäsi?

Osallistujat pysähtyvät miettimään asioita, jotka tekevät elämästä merkityksellisen. Kukin kirjoittaa itselleen kirjeen tai postikortin, johon kirjoittaa juuri sen hetkisessä elämässä ja arjessa itselle arvokkaista asioista.

Kirjoituksissa suunnataan katse asioihin, joista voi olla onnellinen ja kiitollinen.

Miten voisit toimia niin, että arvokkaat asiat elämässä säilyvät?

Rinnallakulkija-äänitteeltä voit kuunnella kirjoitukset numero 8 ja 10.

Mitä tunteesi kertoo sinulle?

Ryhmäkerran aluksi keskustellaan erilaisista tunteista, esimerkiksi rakkaudesta, ilosta, surusta, pelosta, vihasta. Pohditaan, millaisiin tilanteisiin eri tunteet liittyvät ja ovatko kielteiset tunteet voitettavissa.

Osallistujat kirjoittavat itseä koskettavasta tunteesta.

Rinnallakulkija-äänitteeltä voit kuunnella kirjoitukset numero 4, 5, 6 ja 7.

Olet tärkeä

Oman kokemuksen jakaminen läheisen rinnallakulkijana voi auttaa toista samassa elämäntilanteessa olevaa.

Osallistujat kirjoittavat kirjeen toiselle omaiselle. Vastaanottajan voi kuvitella tilanteeseen, jossa itse oli läheisensä sairastuessa. Ryhmäläiset voivat halutessaan lukea kirjoituksia ääneen ja keskustella niiden herättämistä ajatuksista.

Rinnallakulkija-äänitteeltä voit kuunnella kirjoitukset numero 1, 2 ja 3.

Kun olen täällä saanut puhua, huomaan, että minun on helpompi puhua myös muille. (Omainen valokuvaryhmästä 2014.)

The background is an abstract painting with thick, expressive brushstrokes. The dominant colors are warm oranges and yellows, with some cooler blue and purple tones interspersed. The strokes are dynamic and layered, creating a sense of movement and depth. The text is centered in the upper half of the image.

Liike tuo tähän hetkeen

Keholliset harjoitukset auttavat jättämään arjen kiireet takalalle ja rauhoittumaan tähän hetkeen. Ne sopivat esimerkiksi lämmittely- ja virittäytymistehtäviksi ryhmätapaamisen alkuun.

Harjoitukset tehdään hitaasti ja rauhallisesti, itseä kuunnellen. Jokainen saa osallistua omien tuntemustensa ja mahdollisten fyysisten rajoitustensa mukaisesti itseään kuulostellen. Kaikille ei esimerkiksi sovi käsien nostaminen ylös tai kumartuminen alas. Vaihtoehtona voi esimerkiksi liikutella sormia, pyöritellä ranteita ja nostella olkapäitä vuorotellen kohti korvia.

Alkulämmittelyn voi tehdä myös tuolilla istuen tai keskittymällä hetkeen omaa hengitystä ja itseä kuunnellen.



Kuuntele kehoa

Tarvittava aika: noin 20 minuuttia

Seiso hetki hiljaa, jalat lantion leveyden verran erillään toisistaan, selkäranka mahdollisimman vapaana ja pitkänä. Pää lepää vapaasti selkärangan jatkeena. Hengitys kulkee vapaasti.

Anna käsiesi nousta sisäänhengityksen mukana ylös ikään kuin ilma nostaisi niitä. Uloshengityksen aikana kädet laskeutuvat alas. Toista tätä rauhallisesti, oman hengityksen tahdissa 3–4 kertaa. Anna hengityksen johtaa liikettä vapaasti.

Hiero sitten hetken ajan kämmeniäsi yhteen. Voit kuunnella ääntä, joka käsistäsi lähtee ja tunnustella, miltä kätesi tuntuvat. Lähde sitten kevein vedoin silittämään käsivarsiasi kohti olkapäitä. Etene näin läpi koko kehon: hartiat, pää, selkä, lantionseutu ja jalat. Voit kuvitella peseväsi itseäsi pehmeällä sienellä. Tai voit pitkin vedoin ”pölyhuiskamaisesti” sipaista ihosi kaikkialta herkäksi. Sen jälkeen kun olet käynyt läpi koko kehon, asetu jälleen seisomaan mukavaan asentoon.

Laita nyt toinen käsi kevyesti rintakehän alueelle solisluiden alapuolelle. Huomioi kätesi kosketus ja lämpö. Tunnustele samalla, miltä tuntuu, jos ajattelet hengittäväsi kohti kättäsi. Vaihda käden paikkaa johonkin toiseen kohtaan kehollasi ja kuvittele taas hengittäväsi kohti kättä. Voit myös käyttää molempia käsiäsi yhtä aikaa ja huomioida käsiesi lämmittävän vaikutuksen. Samalla tunnet hengityksen kulkevan kehossasi.

Laita vielä lopuksi kätesi korviesi peitoksi ja kuuntele hetki hengitystäsi. Pidä hartiasi mahdollisimman rentona. Voit laittaa silmäsi kiinni tai pitää ne auki, miten sinusta itsestäsi tuntuu mukavalta. Hengitä rauhalliseen tahtiin esimerkiksi viisi hengenvetoa.

Avaa silmät ja anna käsien pudota rennosti sivuille. Lopuksi voit ravistella ja oikoa jäseniäsi ja palautua vähitellen tähän hetkeen.

Tunne kehossa

Tarvittava aika: noin 30 minuuttia

Tarvittavat välineet: rauhallista musiikkia, cd-soitin

Ryhmäläiset liikkuvat tilassa vapaasti, omaan tahtiinsa musiikin soidessa taustalla.

Liikkuessaan jokainen saa rauhassa kuulostella omaa kehoaan, miltä kehossa tuntuu, onko jokin paikka kipeä tai jäykkä. Liikkeen ja rauhallisen hengityksen avulla voi pyrkiä rentouttamaan kipeitä ja jäyksiä kohtia kehossa. Harjoituksen jälkeen keskustellaan yhdessä kokemuksesta.

Mitä kehosi sinulle kertoi?
Voiko tunne ”varastoitua” kehoon?
Miten tunteita voi purkaa?

Keho kokee

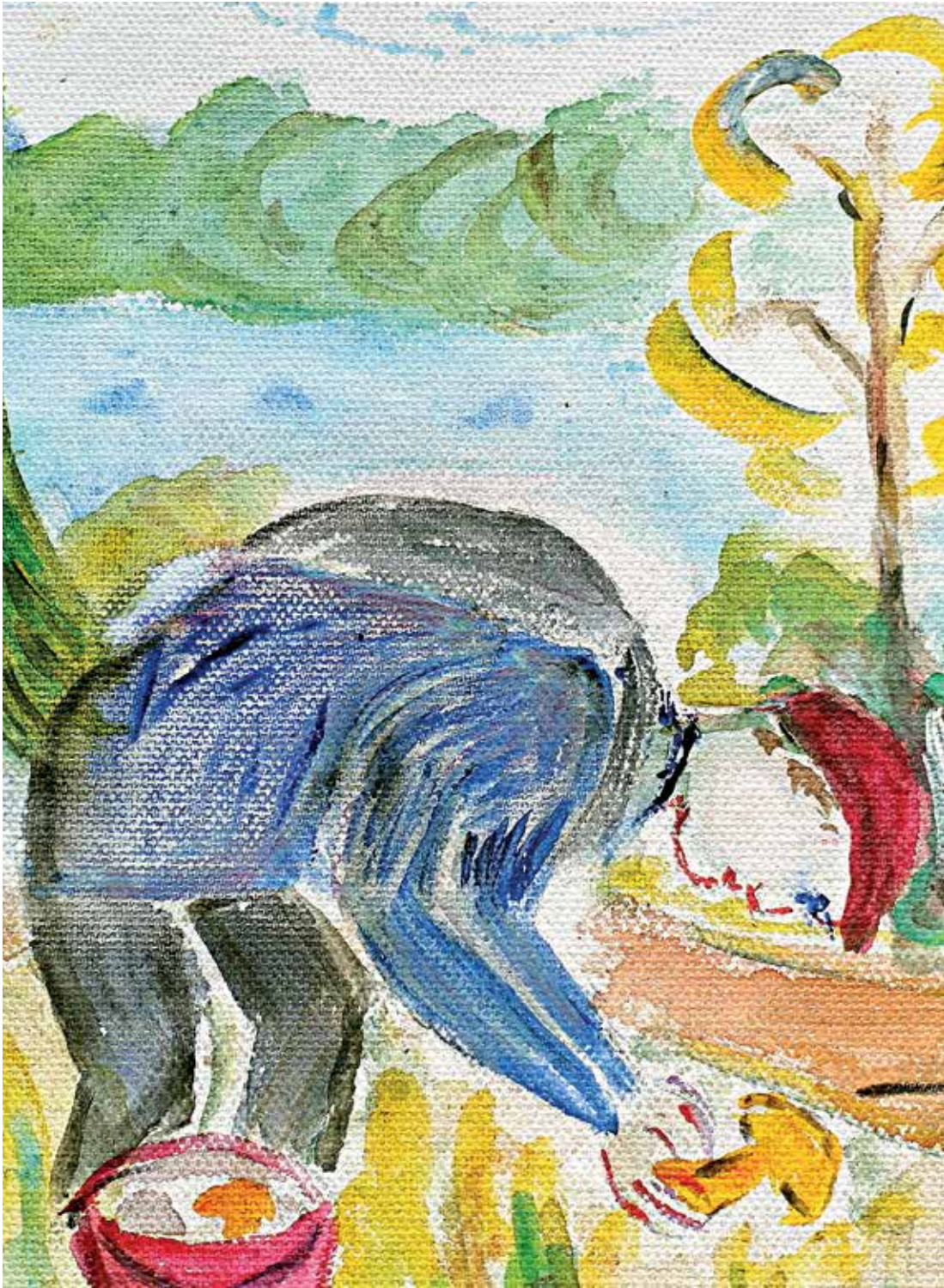
Tarvittava aika: noin 30 minuuttia

Ryhmäläiset kokeilevat erilaisia asentoja kuulostellen samalla, miltä ne tuntuvat. Ohjaaja voi pyytää osallistujia esimerkiksi suoristamaan selän, rentouttamaan hartiat ja nostamaan leukaa ylös. Sen jälkeen vaihdetaan asentoa, esimerkiksi kyyryyn, leuka rintaan, katse maahan jne.

Miltä eri asennot tuntuvat?

Miten asennot vaikuttavat omaan olotilaan?

Voiko asentoa muuttamalla vaikuttaa omaan olotilaan?



The background is an abstract painting with thick, expressive brushstrokes. The color palette is dominated by warm tones: various shades of orange, from light peach to deep, vibrant orange-red. Interspersed among these are strokes of bright yellow and hints of a cool, muted blue. The texture is highly visible, with the brushwork creating a sense of movement and depth. The overall effect is one of dynamic energy and artistic spontaneity.

Nukketeatteri ja muita sovelluksia



Nukketeatteri

Tarvittava aika: noin 1,5 tuntia

Tarvittavat välineet: käsinukkeja, nalleja, nukkeja tai muita pehmohahmoja, barbeja tms.

Ryhmäläiset pohtivat tilanteita, jotka ovat omassa elämässään toistuvasti kokeneet vaikeiksi. Jokainen valitsee yhden tilanteen, joka improvisoidaan yhdessä nukeilla.

Tarinan päähenkilö on aina se ryhmäläinen, jonka tarinaa esitetään. Hän valitsee itseään kuvaavan nukan, jonka luonteenpiirteet ja toimintatavat kuvaa toisille. Hän valitsee ja kuvaa muut tilanteeseen liittyvät henkilöt (nuket) ja jakaa roolit muille ryhmäläisille.

Päähenkilö kuvaa lähtötilanteen, jonka jälkeen aloitetaan leikki.

Päähenkilö toimii niin kuin normaalisti toimisi. Muu ryhmä liioittelee käytöstään ja toimintaansa niin, että päähenkilö joutuu lopulta hankalaan tai sietämättömään asemaan.

Tässä vaiheessa harjoitus keskeytetään ja keskustellaan yhdessä, minkälaisia ajatuksia harjoitus herätti. Ryhmä toimii palautteen antajana päähenkilölle.

Keskustelun jälkeen jatketaan harjoitusta siten, että päähenkilö muuttaa omaa toimintaansa. Vuorovaikutteista keskustelua jatketaan harjoituksen jälkeen.

Minkälaisia ajatuksia harjoitus herätti?
Mihin asioihin voit vaikuttaa? Miten?
Mikä voi olla muutoksen esteenä?
Mitä tapahtuu, kun muutat toimintaasi?
Millaisena tulevaisuus näyttäytyy?

Turhat huolet pois

Tarvittava aika: noin 40 minuuttia

Tarvittavat välineet: paperinpalasia, kyniä, roskakori

Jokaisella on luonteenpiirteitä, jotka voivat haitata tai häiritä elämää. Esimerkiksi asioiden etukäteen murehtiminen on piirre, joka vie paljon voimia ja on usein turhaa. Huolen kantamisella ei voi vaikuttaa asioihin.

Ryhmäläiset pohtivat rauhassa, mistä huolesta haluaisivat luopua. Kukaan kirjoittaa asiansa paperille. Sen jälkeen paperit rypistetään pieniksi palloiksi.

Jokainen saa vuorotellen sanoa oman huolenaiheensa samalla kun laittaa paperipallon roskakoriin. Lopuksi käydään keskustelua tehtävän herättämistä ajatuksista.

Onko helppoa elää tässä hetkessä?
Mitä ajatuksia toisten huolenaiheista heräsi?
Miltä tuntui luopua huolestasi?
Miltä tulevaisuus näyttää ilman huolta?

Myönteisyyden päiväkirja

Tarvittava aika: noin 1,5 tuntia ryhmässä ja kotona käytettävä aika
Tarvittavat välineet: lasipurkkeja, koristepaperia, pitsiä, kangasta, kyniä, liimaa yms.

Tehtävän tarkoituksena on auttaa suuntaamaan huomiota elämän myönteisiin asioihin. Asioihin, jotka tuottavat iloa ja voimavaroja.

Osallistuja valitsee lasipurkin ja koristelee sen. Lasipurkkien koristelun lomassa keskustellaan asioista, jotka ovat kullekin tärkeitä.

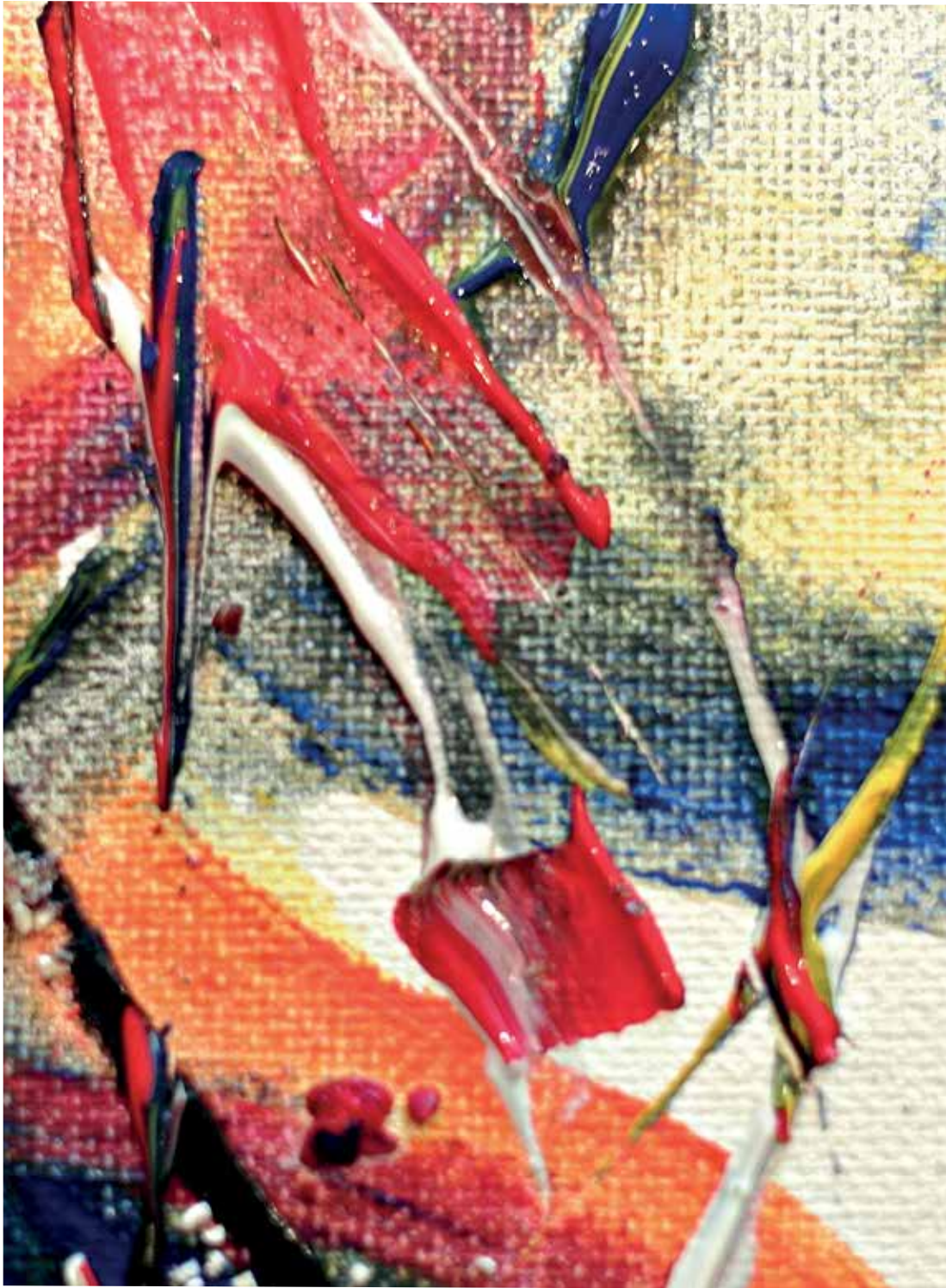
Tehtävää jatketaan kotona kirjoittamalla päivittäin vähintään yksi merkityksellinen asia, josta on päivän mittaan ollut kiitollinen tai josta on iloinnut.

Tehtävää suositellaan jatkettavaksi säännöllisesti. Sitä kautta voi oppia suuntaamaan huomiota asioihin, jotka ovat merkityksellisiä, lisäävät hyvinvointia ja auttavat vaikeissakin elämäntilanteissa eteenpäin.

Jos tehtävä tehdään ryhmäkokonaisuuden alussa, voidaan ryhmän loppupuolella jakaa kokemuksia yhdessä.

On tullut enemmän tilaa. Ikävät asiat eivät enää niin kahlitse, muutakin on. Tosiasiat ovat mitä ovat, tietyille asioille ei voi mitään. Ei enää kuitenkaan niin murene asioiden alle.

Jaksan elää. (Omainen valokuvaryhmästä 2014.)



Kirjallisuus

Liikanen, Hanna-Liisa 2003. Taide kohtaa elämän. Arts in Hospital -hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Väitöskirja. Otava. Helsinki.

Luukkonen, Risto 2012. Roolisuorittajasta tarkoituksen etsijäksi ja toteuttajaksi. Teoksessa Möller, Pirjo & Åman, Iina (toim.). Logoterapia. Peruskäsitteitä, filosofiaa, käytäntöjä. Suomen Logoterapiainstituutti Oy. Turku.

Nuutinen, Teija 2007. Keinuu. Taiteilijat vanhustyön arjessa projektin loppuraportti. Luettavissa: <http://www.karelia.fi/keinu/materiaalit/Loppuraportti%20-Keinu%2024.9.2007.pdf>. Viitattu 4.3.2015.

Ruuhilahti, Susanna 2013. Ajatuksia logoterapeuttiseen ohjaustoimintaan. Teoksessa Tarkoituskaskeinen ajattelu. Tarkoitus logoterapian viitekehityksessä. Suomen logoterapiainstituutti Oy. Turku.

Rytz, Thea 2009. Centered and Connected, a Therapeutic Approach to Mind-Body Awareness. North Atlantic Books. Berkeley. California.

Wardi, Rafael 2008. Taiteilijan ääni. Haastattelu 25.10.2007, haastattelijana Sari Högström. Teoksessa Ateneumin Muistipolku. Ateneumin taidemuseo/Valtion taidemuseo 2008.

Ylönen, Maarit 2004. Sanaton dialogi, tanssi ruumiillisena tietona. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport Physical Education and Health 96. Väitöskirja. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37836/951391772x.pdf?sequence=1>. Viitattu 24.3.2015.

Ylönen, Maarit 2014. Päämääränä hyvä elämä. Ratkaisu- ja voimavara-keskeinen näkökulma. Luettavissa: <http://www.arvokaselama.fi/wp-content/uploads/2013/08/TiivistHyvaan-elamaan270514.pdf>. Viitattu 24.3.2015.

Kirjoittajat

Karppinen, Johanna

sairaanhoitaja (AMK), mielenterveys- ja päihdehoitotyön erikoistumisopinnot

Lindy, Pia

tanssija, koreografi

Pirinen, Niina

musiikkiterapeutti, sosionomi (AMK), psykoterapeuttiopiskelija (KAT)

Pitkänen, Anna-Maija

sairaanhoitaja, terveydenhoitaja, logoterapiaohjaaja LTI

Saarelma, Päivi

kuvataiteilija, kuvataiteen opettaja

Taiteen keinoin on mahdollista synnyttää uusia näköaloja ja tulevaisuuden unelmia. Luovien menetelmien kautta näkymätön ja tiedostamaton on mahdollista tehdä näkyväksi. Ryhmätoiminnassa luovien menetelmien käyttö voi avata osallistujille uusia ovia.

Rinnallakulkija esittelee luovia ryhmämenetelmiä, jotka on kehitetty Pohjois-Karjalan Muisti ry:n ja Omaiset mielenterveystyön tukena Pohjois-Karjalan yhdistys ry:n yhteisessä Uudella tavalla aitoa kumppanuutta -hankkeessa (2012–2015).

Menetelmät on kehitetty mielenterveyskuntoutujien ja muistisairaiden omaisten tarpeisiin, mutta niitä voidaan käyttää ja soveltaa myös muissa ryhmissä. Tekijöiden ääni ja kokemukset kuuluvat julkaisussa. Mukana on sekä omaisten tuottamia kuvia, kirjoituksia ja kokemuksia että hankkeen kehittämistyössä mukana olleiden työntekijöiden kokemuksia.

Lisäksi omaisten tarinoita on kuunneltavissa Rinnallakulkija-äänitteeltä.

